

PENDAHULUAN

Pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dan masa studi yang mereka jalani menyebabkan mahasiswa menghadapi beragam tuntutan, terutama di akhir masa studi. Salah satu tuntutan mahasiswa tingkat akhir untuk lulus dari universitas yakni menyelesaikan skripsi (Mujahidah & Mudjiram, 2019). Mahasiswa menilai tuntutan dari mengerjakan skripsi secara subjektif, diantaranya seperti skripsi merupakan tantangan atau ancaman yang dapat menimbulkan permasalahan (Sugiharno et al., 2022). Salah satu permasalahan yang dapat timbul adalah kecemasan dikarenakan adanya respon tubuh dari segi fisiologis sebagai bentuk antisipasi terhadap potensi permasalahan dan dapat menjadi gangguan kejiwaan hingga merusak organ tubuh jika terjadi secara berlebihan (Rufaidah & Karneli, 2020).

Survei yang dilakukan oleh Usman et al. (2021), sebanyak 65 dari 90 atau 72% mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan UNM mengalami kecemasan selama proses penulisan dan bimbingan skripsi. Sejalan dengan Sugiharno et al. (2022) sebanyak 24 dari 37 mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jayapura atau sekitar 64,9% memiliki kecemasan tingkat sedang. Penelitian lainnya oleh Vrichasti et al. (2020) membuktikan sebanyak 28% atau 15 dari 53 mahasiswa PGSD Penjas UPI Sumedang berada pada tingkat kecemasan sangat berat, 18,9% atau 10 mahasiswa berada pada tingkat kecemasan berat, 26,4% atau 14 mahasiswa berada pada tingkat kecemasan sedang, 17% atau 9 mahasiswa berada pada tingkat kecemasan ringan, serta sisanya 9,4% atau 5 mahasiswa tidak mempunyai kecemasan. Penelitian Wibowo dan Zebua (2020) menunjukkan 26 dari 48 atau 54,2% mahasiswa tingkat akhir SI Keperawatan Institut Kesehatan Sumatera Utara mengalami kecemasan berat. Kecemasan yang dialami timbul karena kesulitan mengerjakan skripsi dari segi dosen yang kurang suportif, kesulitan mencari referensi, maupun malas. Berdasarkan beberapa data diatas menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir merupakan salah satu tuntutan yang harus dihadapi.

Kecemasan memiliki pengertian yakni kondisi yang menyebabkan individu merasa gelisah, khawatir, tidak nyaman, tidak tenang, maupun ketakutan, yang disertai dengan beragam gejala fisik (Walean et al., 2021). Kecemasan termasuk perasaan yang tidak menyenangkan sehingga individu akan merasa adanya gangguan keseimbangan yang meliputi resah, takut, tegang, gelisah, berkeringat, serta gugup (Savitri & Swandi, 2023). Fenomena kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat berasal dari proses menyelesaikan skripsi hingga tuntutan dimana mahasiswa harus bersaing untuk mendapatkan pekerjaan (Akhnaf et al., 2022).

Individu dapat dikatakan cemas apabila memiliki respon fisiologis seperti telapak tangan berkeringat, insomnia, jantung berdenyut cepat, mudah lelah, serta kehilangan nafsu makan (Fachrozie et al., 2021). Selain itu, Greenberg dan Padesky (2004) menjelaskan lebih lanjut empat aspek kecemasan, yakni ; 1. Reaksi fisik, diidentifikasi dengan individu sulit bernafas, telapak tangan berkeringat, sakit kepala, dan jantung berdebar kencang.; 2. Reaksi pikiran, diidentifikasi dengan individu tidak percaya dengan kemampuan sendiri maupun berfikir negatif.; 3. Reaksi Perilaku, diidentifikasi dengan individu menjauh dari kondisi yang menyebabkan cemas karena tidak nyaman.; 4. Reaksi perasaan, diidentifikasi dengan individu panik, gelisah, dan marah.

Kecemasan juga dipengaruhi oleh beberapa hal seperti efek otot dan tulang, stimulasi autonom, pengalaman menghadapi masalah, serta situasional (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020). Sedangkan pada mahasiswa yang tengah berhadapan dengan skripsi biasanya dipengaruhi oleh kendala proses pengerjaan skripsi, meliputi sulit menentukan biaya dan merumuskan masalah, hingga tuntutan orang tua, rumitnya syarat kelulusan, serta perencanaan karir (Wakhyudin & Putri, 2020). Berdasarkan beberapa uraian di atas, kecemasan ialah respons emosional yang tidak menyenangkan, sering kali berupa perasaan takut, khawatir, gelisah, atau tegang saat mengevaluasi suatu situasi.

Kecemasan dapat dipicu oleh respon stres yang tidak teratasi (Sari et al., 2023). Stres adalah kondisi individu mengalami tekanan fisik, lingkungan, hingga sosial untuk mengatasi masalah (Ambarwati et al., 2017). Salah satu stresor yang dapat mengakibatkan munculnya gangguan kejiwaan pada mahasiswa yaitu adanya stres akademik (Marseal, 2024). Stres akademik menjadi salah satu jenis stres yang berasal dari dunia pendidikan dan dapat dialami mahasiswa. Stres akademik berkaitan dengan tekanan mental saat individu takut gagal, frustrasi dengan tuntutan akademik, serta sadar dengan potensi kegagalan yang akan dihadapi. Stres pada seseorang bisa timbul karena tuntutan yang mereka letakkan pada diri mereka sendiri (Losyk, 2007).

Aspek stres diuraikan oleh Sarafino (2008) terdiri dari ; a. Aspek biologis yakni gejala fisik yang dirasakan, seperti gangguan tidur, sakit kepala, gangguan makan, gangguan pencernaan, keringat berlebihan, gangguan kulit, irama jantung tidak teratur, ketegangan pada otot, gelisah, gugup, maupun nafsu makan yang berubah; b. Aspek psikososial, terdiri dari tiga gejala yakni kognitif, emosi, dan tingkah laku. Gejala kognitif mencakup keadaan stres yang mengganggu proses berfikir seperti gangguan konsentrasi, perhatian, dan daya ingat hingga pemikiran takut gagal, gelisah dengan masa depan, harga diri rendah. Gejala emosi mencakup keadaan yang mengganggu kestabilan emosi yang ditunjukkan dengan perasaan sedih berlebihan, mudah marah, depresi, tidak mampu mengatasi masalah. Gejala tingkah laku mencakup perilaku yang dapat memunculkan masalah hingga hubungan interpersonal, seperti susah rileks, konsumsi obat-obatan, susah bekerja sama, mudah kaget, perilaku seks berlebihan maupun seks di luar nikah, merokok, hingga konsumsi alkohol.

Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik bisa menghindari pengerjaan skripsi karena adanya rasa terbebani (Gamayanti et al., 2018). Barseli et al. (2017), menyatakan bahwa terdapat faktor yang memicu munculnya stres akademik seperti ; kepribadian, keyakinan, pola pikir individu, efikasi diri, kemampuan berkomunikasi terutama dengan dosen, tuntutan untuk lebih disiplin waktu akan penyusunan target dalam penyelesaian skripsi,

hilangnya motivasi, serta kejenuhan dalam pengerjaan skripsi akibat kesulitan menemukan titik terang (Fadillah, 2013).

Faktor yang mempengaruhi stres diuraikan oleh Amin dan Al-Fandi (2007) diantaranya; 1) stresor internal, stresor yang berasal dari diri seseorang seperti keadaan fisik ataupun emosi; 2) stresor eksternal, stresor dengan sumber dari luar seperti budaya, lingkungan sekitar, maupun keluarga. Berdasarkan beberapa uraian di atas, stres merupakan ketidaksesuaian antara situasi yang diharapkan dengan situasi yang sebenarnya, mengakibatkan adanya ketidakseimbangan antara kemampuan individu dengan tuntutan lingkungan, sehingga menimbulkan tekanan psikologis pada mahasiswa.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan dapat diatasi dengan perilaku mencari bantuan (Baharuddin, 2021). Mahasiswa yang memiliki kesulitan memahami materi suatu mata kuliah menunjukkan perilaku mencari bantuan seperti usaha untuk memulai diskusi dengan dosen maupun teman (Purwantini & Sumadyo, 2021). Perilaku mencari bantuan atau *help seeking behaviour* merupakan perilaku yang ditunjukkan ketika menghadapi kesulitan sehingga mencari sumber bantuan yang dibutuhkan, seperti konsultasi dengan dosen dan diskusi dengan teman (Maesyaroh, 2021).

Perilaku mencari bantuan menjadi strategi koping individu saat berhadapan dengan masalah. Mencari bantuan adalah sikap dan tingkah laku yang dilakukan individu saat merasa tidak mampu menangani masalahnya sendiri (Indriyawati et al., 2022). Pajares (2003) menguraikan dimensi perilaku mencari bantuan akademik, diantaranya; 1. Perilaku mencari bantuan instrumental, yakni tingkah laku mencari bantuan dengan bertanya terkait strategi atau cara menyelesaikan kendalanya sehingga suatu saat dapat menyelesaikan sendiri tanpa bantuan.; 1. Perilaku mencari bantuan eksekutif, yakni individu meminta orang lain menyelesaikan kendala yang dialami daripada menyelesaikan sendiri.; 3. Penghindaran mencari bantuan, yakni individu memilih mengerjakan kendalanya dikarenakan adanya perasaan tidak ingin menunjukkan ketidakmampuan

mengerjakan sesuatu yang menjadi kendalanya.; 4. Manfaat yang dirasakan dari pencarian bantuan, yakni memiliki pemikiran tentang konsekuensi yang dirasakan dengan usaha mencari bantuan yang dapat menjadi dorongan mencari bantuan.

Studi yang dilakukan oleh Sharma dan Nasa (2016) mengenai hal yang mempengaruhi perilaku mencari bantuan akademik, diantaranya adalah persepsi dan kepercayaan individu, fokus dalam kelas, dan pendekatan intruksional. Sedangkan faktor yang menjadi penghalang mahasiswa mencari adalah persepsi sosial maupun stigma diri (Heath et al., 2018). Persepsi negatif dari orang lain dapat membuat mahasiswa merasa malu, takut, atau enggan untuk mencari bantuan, baik dari teman-teman, keluarga, maupun institusi kesehatan mental (Kesyha et al., 2024). Berdasarkan beberapa uraian diatas, perilaku mencari bantuan adalah upaya mahasiswa dalam meminta bantuan kepada orang lain yang untuk menghadapi kendala perkuliahan.

Penelitian ini menggunakan teori yang dibahas oleh Lovibond dan Lovibond (1995) mengenai konsep stres menimbulkan tambahan masalah dalam penelitian mengenai kondisi afektif negatif. Stres dapat memicu kecemasan dan depresi. Peristiwa kehidupan yang penuh tekanan sering dianggap menyebabkan stres dengan respon khas yang melibatkan gairah kronis dan gangguan fungsi. Dalam pengembangan alat ukur *Depression Anxiety Stress Scales* atau DASS, Lovibond juga membuktikan bahwa khususnya skala stres lebih erat hubungannya dengan kecemasan dibandingkan dengan depresi. Kecemasan ditujukan pada hubungan antara keadaan kecemasan yang relatif bertahan lama dan respons rasa takut yang akut. Sedangkan stres menunjukkan keadaan gairah dan ketegangan yang terus-menerus dengan ambang batas yang rendah untuk menjadi kesal atau frustrasi. Dengan demikian, stres secara keseluruhan mengandung serangkaian gejala koheren yang memiliki implikasi penting bagi setiap upaya untuk memberikan analisis negatif pada keadaan emosional.

Keadaan emosional tersebut juga dapat berbentuk kecemasan. Upaya menghadapi kecemasan dapat dilihat dari usaha yang dilakukan mahasiswa dalam

mencari bantuan. Perilaku mencari bantuan yang menjadi salah satu solusi untuk menghadapi kecemasan (Indriyawati et al., 2022). Seperti ungkapan Maesyaroh (2021), perilaku meminta bantuan mahasiswa tingkat akhir umumnya melalui pesan teks, telepon, atau bertemu langsung dengan dosen pembimbing, teman, orang tua, kakak tingkat, dan orang terdekat.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Azzah (2020), kecemasan yang terjadi pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) paling tinggi berada pada kategori sedang sebanyak 47 mahasiswa atau 31%, rendah 28%, tinggi 27%, sangat rendah 9%, dan sangat tinggi 5%. Sejalan dengan Karunia (2023), kecemasan mahasiswa angkatan 2018 dalam mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang dengan rerata empiric 77,93. Artinya, tingkat kecemasan mahasiswa Psikologi UMS dari segi akademik masih banyak yang berada pada tingkat sedang hingga sangat tinggi.

Akhnaf et al. (2022) juga menguraikan bahwa mahasiswa tingkat akhir merasa gelisah, gangguan tidur, mudah tersinggung, mudah menangis, hingga sulit konsentrasi ketika berada pada periode mengerjakan skripsi. Individu merasa tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat merupakan karakteristik seseorang yang sedang mengalami kecemasan (Savitri & Swandi, 2023). Maka, mahasiswa tingkat akhir memerlukan perilaku mencari bantuan untuk menghadapi kecemasan. Meskipun telah terdapat penelitian yang mengkaji mengenai stres dan kecemasan seperti yang dilakukan oleh Lovibond dan Lovibond (1995), peneliti belum menemukan penelitian yang mengkaji hubungan antara stres dan perilaku mencari bantuan dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan beberapa paparan fenomena diatas, stres dan perilaku mencari bantuan merupakan faktor yang perlu dikaji dalam mempengaruhi kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir, terutama pada mahasiswa fakultas psikologi. Jurusan psikologi sendiri merupakan jurusan yang mempelajari ilmu pengetahuan mengenai perilaku, termasuk di dalamnya yakni perilaku mencari bantuan serta kesehatan mental seperti kecemasan dan stres (Kandi et al., 2023).