

TINGKAT ANSIETAS MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Livana PH*, Yulia Susanti, Dewi Arisanti

Program studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal

*Email: livana.ph@gmail.com

ABSTRAK

Skripsi merupakan karya ilmiah yang wajib dilakukan mahasiswa tingkat sarjana diakhir semester yang bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar ilmiah pada mahasiswa. Beberapa mahasiswa mengalami sulit tidur dan kuliah menjadi tidak konsentrasi karena memikirkan skripsi, takut akan kegagalan skripsi serta takut kalau skripsinya tidak akan selesai tepat waktu. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi. Penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan survey deskriptif. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi. Sampel penelitian sebesar 68 orang. Hasil penelitian mengenai tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi dalam kategori ansietas berat menjadi mayoritas sebesar (51,5%), terjadi pada perempuan berusia 21 tahun. Responden mengalami tingkat ansietas berat karena mereka masih terbebani oleh ujian sidang proposal dan atau sidang hasil akhir skripsi. Ansietas berat merupakan suatu kondisi dimana individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain.

Kata kunci: mahasiswa skripsi, ansietas

ABSTRACT

Thesis is a scientific work that must be done by undergraduate students at the end of the semester which aims to provide scientific learning experiences to students. Some students have difficulty falling asleep and lectures become distracted because of thinking about the thesis, afraid of the failure of the thesis and afraid that the thesis will not be completed on time. The research aims to determine the level of student anxiety in developing thesis. Quantitative research using descriptive survey approach. The subjects of this study were students taking thesis courses. The research sample of 68 people. The results of research on the level of student anxiety in preparing thesis in the category of severe anxiety become the majority of (51.5%), occurred in women aged 21 years. Respondents experienced a level of severe anxiety because they were still burdened by the examination of the proposal hearing and or the final thesis trial. Severe anxiety is a condition where individuals tend to focus on something detailed and specific and do not think about anything else.

Keywords: thesis students, anxiety

PENDAHULUAN

Skripsi adalah suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai syarat akhir untuk menyelesaikan pendidikan akademi (Yulianto, 2008). Skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang ditulis melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian ilmiah oleh mahasiswa jenjang Program Sarjana Muda atau Sarjana (Soemanto, 2005). Penulisan skripsi mempunyai tujuan untuk memberikan pengalaman belajar ilmiah pada mahasiswa agar mampu berpikir dan bekerja secara ilmiah, melaksanakan penelitian ilmiah, merencanakan penelitian, menuliskan karya ilmiah hasil penelitian (Soemanto, 2005). Penyusunan skripsi merupakan salah satu stressor yang dialami mahasiswa dan menimbulkan perubahan baik fisik maupun psikologis

dan berusaha untuk beradaptasi (Rosana, 2007). Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan ketrampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuannya (Bagus, 2015).

Mahasiswa yang mengalami ansietas dalam menghadapi ujian skripsi sebesar 80% (Zulkifli, 2012). Respon yang muncul saat individu mengalami ansietas, antara lain: khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, keluhan somatik (rasa sakit pada otot dan

tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala). Ansietas yang berat meliputi gangguan ansietas yang menyeluruh, gangguan panik, gangguan pobia, dan gangguan obsesi-kompulsif (Hawari, 2008). Ansietas mempunyai beberapa tingkatan yaitu ansietas ringan, ansietas sedang, ansietas berat dan panik. Ansietas ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, individu menjadi lebih waspada. Ansietas ini dapat memotivasi individu untuk belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Ansietas sedang memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas berat individu berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Ansietas tingkat panik individu menjadi ketakutan dan teror, karena kehilangan kendali. Ansietas yang terjadi pada seseorang akan menimbulkan beberapa respon seperti respon kognitif, afektif fisiologis, perilaku, dan sosial (Sunaryanti, 2009).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan wawancara 10 mahasiswa STIKES Kendal pada tanggal 7 Oktober 2015 tentang penyusunan skripsi diperoleh hasil 8 mahasiswa mengatakan sulit tidur karena memikirkan skripsi, kuliah menjadi tidak konsentrasi karena memikirkan skripsi, takut akan kegagalan skripsi dan takut kalau skripsinya tidak akan selesai tepat waktu, pusing karena judul yang tidak kunjung mendapat persetujuan dari dosen pembimbing, lelah karena revisi yang terus menerus dan bolak balik konsultasi dengan dosen pembimbing. Hasil 2 mahasiswa mengatakan biasa saja dalam menyusun skripsi. Adanya ansietas yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi, upaya yang sudah mereka lakukan untuk mengatasi ansietasnya meliputi 4 mahasiswa mengatakan menangis dan beribadah, 4 mahasiswa lebih memilih berhenti mengerjakan skripsi dan tidur, 2

mahasiswa memilih piknik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ansietas mahasiswa saat menyusun skripsi melalui penelitian kuantitatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan survey deskriptif. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi. Sampel penelitian sebesar 68 orang. Adapun dasar pengambilan sampel ditentukan oleh kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif terdaftar sebagai mahasiswa STIKES Kendal dan mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi di STIKES Kendal. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang non muslim.

Tempat penelitian ini dilakukan di kampus STIKES Kendal, Jalan Laut Nomer 31 Kendal. Alasan peneliti memilih tempat penelitian di Kampus STIKES Kendal karena sebelumnya belum ada yang pernah meneliti hal yang sama di tempat ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Kampus STIKES Kendal. Waktu penelitian dimulai pada bulan September 2015 - Maret 2016. Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap mulai dari tahap pencarian kepustakaan, pengambilan data, pengolahan data, hingga penyajian hasil penelitian.

Kuesioner penelitian ansietas yang digunakan peneliti adalah HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*). Menggunakan skala Likert, 0 = Tidak ada gejala atau keluhan, 1 = Gejala ringan, 2 = Gejala sedang, 3 = Gejala berat, 4 = Gejala berat sekali. Penentuan derajat ansietas dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil: Skor < 14 (tidak ada kecemasan), skor 14 – 20 (kecemasan ringan), skor 21 – 27 (kecemasan sedang), skor 28 – 41 (kecemasan berat) dan skor 42 – 56 (kecemasan berat sekali). Data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia rata-rata mahasiswa skripsi di STIKES Kendal

berusia 21 tahun. Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa skripsi di STIKES Kendal berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar (73,5%).

Tabel 1.

Karakteristik responden berdasarkan usia mahasiswa skripsi (n=68)

Variabel	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
Usia	21,36	21,00	21	0,750	20	23

Tabel 2.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa skripsi (n=68)

Variabel Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	18	26,5
Perempuan	50	73,5

Tabel 3.

Tingkat Ansietas Pada Mahasiswa Skripsi (n=68)

Tingkat Ansietas	f	%
Ansietas Ringan	14	20,6
Ansietas Sedang	19	27,9
Ansietas Berat	35	51,5

Hasil analisis pada tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa skripsi di STIKES Kendal mengalami tingkat ansietas berat yaitu sebesar (51,5%).

(Prawirohusodo, 2006). Usia dewasa penyesuaian diri tergolong lebih radikal dan peran dalam kehidupan berubah-ubah, disertai perubahan fisik yang dapat mengganggu homeostatis fisik, ketegangan emosional dan stres. Masa dewasa awal sebagai masa yang penuh dengan ketegangan emosional dan ditampakkan dalam kekhawatiran, kekhawatiran timbul tergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada saat tertentu (Pieter & Lubis, 2010).

Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Potter dan Perry (2005), yang menyatakan bahwa gangguan ansietas lebih banyak terjadi pada usia dewasa. Seiring bertambahnya usia, ketidakmampuan dalam mengatasi masalah akan menyebabkan gangguan mental emosional (Pieter & Lubis, 2010). Permasalahan gangguan mental emosional salah satunya adalah ansietas (Sutejo, Keliat & Hastono, 2011). Berdasarkan hasil penelitian dan pendapat beberapa literatur, peneliti menyimpulkan bahwa karakteristik usia responden yang mengalami ansietas adalah berusia 21 tahun karena pada usia ini terjadi

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Usia Responden

Hasil penelitian tentang karakteristik usia responden mahasiswa skripsi di STIKES Kendal menunjukkan bahwa usia rata-rata responden berusia 21 tahun. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Hastuti, Sutaryono dan Arumsari (2015), tentang pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan ansietas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami ansietas adalah mahasiswa usia 21 tahun dan 22 tahun sebanyak 7 orang (38,9%).

Usia dewasa awal banyak mengalami ansietas dan stres karena pada usia ini mekanisme koping belum terbentuk secara utuh sehingga kesulitan dalam mengambil keputusan

ketegangan emosional dan mekanisme coping belum terbentuk sehingga mudah sekali mengalami ansietas. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Ardiyanti, PH Ayuwatini (2017) bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan tingkat ansietas.

2. Jenis Kelamin Responden

Hasil penelitian tentang karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa skripsi STIKES Kendal berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar (64,7%). Laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan tingkat ansietas, dimana perempuan lebih mudah tersinggung, sangat peka, dan menonjolkan perasaannya, sedangkan laki-laki memiliki karakteristik maskulin yang cenderung dominan, aktif, lebih rasional dan tidak menonjolkan perasaan (Videbeck, 2008). Berkaitan dengan tingkat ansietas antara laki-laki dan perempuan, laki-laki dewasa mempunyai mental yang kuat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan perempuan.

Laki-laki lebih mempunyai tingkat pengetahuan dan wawasan lebih luas dibandingkan perempuan, karena laki-laki lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan luar sedangkan sebagian besar perempuan hanya tinggal di rumah dan menjalani aktivitasnya sebagai rumah tangga, sehingga tingkat pengetahuan dan informasi yang didapat terbatas (Kuraesin, 2009). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ardiyanti, PH Ayuwatini (2017) bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat ansietas. Berdasarkan hasil penelitian dan pendapat beberapa literatur, peneliti menyimpulkan bahwa karakteristik jenis kelamin responden yang mengalami ansietas adalah berjenis kelamin perempuan karena perempuan sulit untuk mengontrol emosi sehingga menimbulkan ansietas.

Tingkat Ansietas Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi

Hasil penelitian mengenai tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi dalam kategori ansietas berat menjadi mayoritas sebesar (51,5%). Responden mengalami tingkat ansietas berat karena mereka masih terbebani oleh ujian sidang proposal dan atau sidang hasil akhir skripsi. Ansietas berat merupakan suatu kondisi dimana individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain (Stuart, 2013). Hal ini sesuai dengan pendapat Gunawati, Hartiti & Listiara (2006), yang menyatakan bahwa masalah yang sering ditemukan pada mahasiswa dalam menyusun skripsi diantaranya kesulitan mencari judul, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian dan mahasiswa tidak mempunyai kemampuan dalam menuangkan ide-ide dalam bentuk tulisan. Kendala atau permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi akan menyebabkan ansietas yang nantinya mahasiswa menjadi hilang motivasi dan menunda dalam menyelesaikan skripsi (Hariwijaya & Triton, 2005).

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat ansietas diantaranya usia dan jenis kelamin dimanapada usia dewasa penyesuaian diri tergolong lebih radikal dan peran dalam kehidupan berubah-ubah, disertai perubahan fisik yang dapat mengganggu homeostatis fisik, ketegangan emosional dan stres (Pieter & Lubis, 2010). Jenis kelamin perempuan lebih rentan terhadap ansietas karena laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan tingkat ansietas, dimana perempuan lebih mudah tersinggung, sangat peka, dan menonjolkan perasaannya, sedangkan laki-laki memiliki karakteristik maskulin yang cenderung dominan, aktif, lebih rasional dan tidak menonjolkan perasaan (Videbeck, 2008).

Ansietas dapat diartikan sebagai suatu ketakutan yang tidak jelas terkait

dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Ansietas mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor predisposisi (biologis, psikologis, sosial) dan faktor presipitasi (biologis, psikologis, sosial) (Stuart, 2013). Ansietas merupakan gangguan kesehatan jiwa ringan, ansietas berbahaya ketika berada pada tingkatan panik atau ketakutan. Ada berbagai macam tingkat ansietas tetapi ketika ansietas menimpa pada diri seseorang maka harus segera dipikirkan cara untuk mengatasinya (Davidson, Neale & King, 2006). Ada beberapa cara untuk menurunkan ansietas salah satunya terapi generalis ansietas. Terapi generalis ansietas merupakan terapi non farmakologi diantaranya teknik relaksasi, distraksi, hipnotis lima jari dan kegiatan spiritual (Keliat, 2015).

Gambaran tanda dan gejala ansietas pada mahasiswa dalam menyusun skripsi mayoritas menunjukkan gejala perasaan ansietas (ansietas), gejala urogenital (tidak dapat menahan kencing), gejala somatik (merasa lelah), gangguan kecerdasan (sukar berkonsentrasi), gejala somatik (sakit dan nyeri otot) dan gejala gastrointestinal (penurunan berat badan). Permasalahan tersebut harus segera diatasi karena apabila tidak diatasi akan menyebabkan gangguan mental emosional dan kehidupannya menjadi terganggu.

SIMPULAN

Tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi mayoritas ansietas berat, terjadi pada perempuan berusia 21 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanti, Y., Livana, P. H., & Ayuwatini, S. (2017). Hubungan karakteristik dengan tingkat ansietas pada siswa-siswi sma. *Jurnal Perawat Indonesia*, 1(2), 54-57.
- Davidson, Neale & King. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT. Rajagrahido Persada.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). *Hubungan antara efektifitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. Jurnal Psikologi UNDIP, Vol. 3, No. 2 Desember*. Semarang: Prodi Psikologi UNDIP.
- Hariwijaya & Triton. (2005). *Pedoman Penulisan Ilmiah Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Hastuti, Sutaryono & Arumsari. (2015). *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Klaten*. Semarang: Seminar Nasional Keperawatan Komunitas.
- Keliat, B. A. (2015). *Standar Asuhan Keperawatan Jiwa (Gangguan, Resiko dan Sehat). Keperawatan Jiwa IX Depok 2015. Prodi Ners Spesialis Keperawatan Jiwa*. Fakultas Ilmu Keperawatan UI.
- Kuraesin, N.D. (2009). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Ansietas Pasien yang akan menghadapi Operasi di RSUP Fatmawati*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Pieter, H.Z., & Lubis, N.L. (2010). *Pengantar psikologi dalam keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Potter, Patricia A & Perry, Anne Griffin. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, vol. 1, edk 3*. Jakarta: EGC.
- Prawirohusodo, S. (2006). *Stres dan Ansietas, Kumpulan Makalah Simposium Stres dan Ansietas*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.

Stuart, Gail W. (2013). *Principles & Practice of Psychiatric Nursing, Edisi 9*. Philadelphia: Elsevier Mosby.

Sutejo, Keliat, & Hastono. (2011). *Penurunan Ansietas Melalui Logoterapi Kelompok Pada Penduduk Pasca-Gempa Di Kabupaten Klaten*. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes

Yogyakarta. Yogyakarta: Jurnal Keperawatan Indonesia.

Videbeck, S. (2008). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC.