

Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Pengenalan Lapangan Persekolahan

Emmy Ardiwinata*

Universitas Borneo Tarakan, Jalan Amal Lama No.1 Tarakan

*Penulis korespondensi, Surel: myardiwinata@gmail.com

Abstrak

Cemas merupakan keadaan yang tidak menyenangkan, perasaan takut yang berlebihan akan sesuatu yang belum tentu terjadi yang dapat membawa dampak pada kesehatan psikologis maupun fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP). Sampel penelitian adalah 101 mahasiswa angkatan 2018 jurusan Bimbingan dan Konseling dan Pendidikan Bahasa Inggris yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Dilakukan dengan menggunakan metode survei, dengan memperhatikan protokol kesehatan selama masa pandemi, maka angket disebarakan melalui *google form*. Angket yang digunakan adalah *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* angket tersebut terdiri dari 75 item pernyataan. Data diolah menggunakan aplikasi spss 22.0. Berdasarkan hasil analisis data tingkat kecemasan mahasiswa memiliki persentase cukup tinggi yaitu 45,5% dengan indikator yang dominan yaitu gejala *gastrointestinal*. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan pembekalan untuk mahasiswa yang akan mengikuti PLP.

Kata kunci: Cemas; PLP; HARS.

Pendahuluan

Anxiety (perasaan cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari (Yusuf, 2009). Freud (dalam Corey, 2007) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. (Hawari, 2013) menjelaskan kecemasan adalah gangguan afektif yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh atau tidak mengalami keretakan kepribadian (*splitting of personality*), perilaku terganggu tetapi masih normal.

Kecemasan oleh Spielberger (dalam Slameto. 2010) dibedakan berdasarkan sifat (*trait anxiety*) yaitu ketika seseorang merasa terancam oleh kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya dan keadaan (*state anxiety*) adalah kondisi emosional pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang, kekhawatiran bersifat subjektif, dan meningkatnya aktivitas sistem saraf autonomic yang bersifat sementara. Seperti pada rancangan perubahan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) menjadi PLP (Pengenalan Lapangan Persekolahan) berdasarkan Permenristekdikti Nomor 55 tahun 2017 Pasal 1 butir 8 yang menjadi momok tersendiri bagi mahasiswa FKIP.

Muncul rasa cemas dari Mahasiswa FKIP angkatan 2018 yang akan menjadi angkatan pertama pelaksanaan PLP, hal ini dikarenakan mahasiswa merasa *skill* dan teori yang dimiliki masih belum mumpuni untuk terjun kelapangan, khawatir kurangnya penerimaan dari lingkungan baru, merasa tidak nyaman akan tuntutan-tuntutan pekerjaan yang baru. Padahal sebagai seorang calon guru, mahasiswa FKIP dituntut untuk memiliki *skill* yang mumpuni.

Casbarro (2005) menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, yaitu: 1. manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran, sehingga membuat sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab soal dan mengalami *mental blocking*, 2. manifestasi afektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan dan 3. perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar. Permasalahan kecemasan apabila tidak segera ditangani akan berlarut-larut menjadi tidak terkendali, berlebihan, bahkan sampai mengganggu aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan turunya kualitas aktualisasi diri dari mahasiswa.

Oleh karena itu perlu diadakannya suatu penelitian untuk melihat sejauh mana tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi PLP agar hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi pembekalan mahasiswa yang akan mengikuti PLP.

Tingkat kecemasan dapat diukur dengan menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* yang sudah dikembangkan oleh kelompok Psikiatri Biologi Jakarta (KPBJ) dalam bentuk *Anxiety Analog Scale (AAS)*. Skala *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* yang dikutip Nursalam (2016) penilaian kecemasan terdiri dari 13 item, meliputi: a. Perasaan ansietas, b. Ketegangan, c. Ketakutan, d. Gangguan tidur, e. Gangguan kecerdasan, f. Perasaan depresi, g. Gejala somatik (otot), h. Gejala somatic (sensorik), i. Gejala kardiovaskuler, j. Gejala respiratori, k. Gejala gastrointestinal, l. Gejala urogenital, m. Gejala otonom.

Metode

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif menggunakan metode survei. Penelitian survei adalah penelitian untuk mengumpulkan data guna menjelaskan suatu populasi dan menggunakan angket sebagai alat pengumpul data yang pokok. Metode survei ini dipilih karena metode ini merupakan metode yang cocok digunakan untuk menganalisis data peserta didik, dimana hal tersebut sesuai dengan salah satu tujuan survei yaitu menganalisis untuk menggambarkan dan menjelaskan bagaimana suatu situasi ada (Morissan, 2014). Penelitian ini merupakan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi kecemasan mahasiswa. Hasil studi kemudian akan digunakan untuk menentukan jenis layanan yang tepat untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di semester genap 2019/2020 di FKIP, Universitas Borneo Tarakan

Populasi dan Sampel

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 Jurusan yang berbeda yaitu Bimbingan dan Konseling dan Pendidikan Bahasa Inggris dengan jumlah keseluruhan 151 mahasiswa sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 101 mahasiswa. Pemilihan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013).

Pertimbangan dalam menentukan sampel dilakukan agar data yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian, maka yang menjadi kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 yang akan mengikuti PLP.

Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Selama masa pandemi covid-19 dengan memperhatikan protokol kesehatan, maka penyebaran instrumen menggunakan *google form*. Kecemasan yang diukur dalam penelitian ini menggunakan alat ukur kecemasan yang disebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Menurut skala HARS terdapat 13 *syptoms* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 (Nol) sampai dengan 4 (empat).

Cara penilaian tingkat kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori: 0 = tidak ada gejala sama sekali, 1 = Satu dari gejala yang ada, 2 = Sedang/ separuh dari gejala yang ada, 3 = berat/lebih dari $\frac{1}{2}$ gejala yang ada, 4 = sangat berat semua gejala ada. Kemudian untuk pengkategorisasian, (Azwar, 2014) tujuan kategorisasi adalah menempatkan ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur dalam penelitian ini menggunakan 3 (tiga) kategorisasi yaitu tinggi, sedang dan rendah

Hasil dan Pembahasan

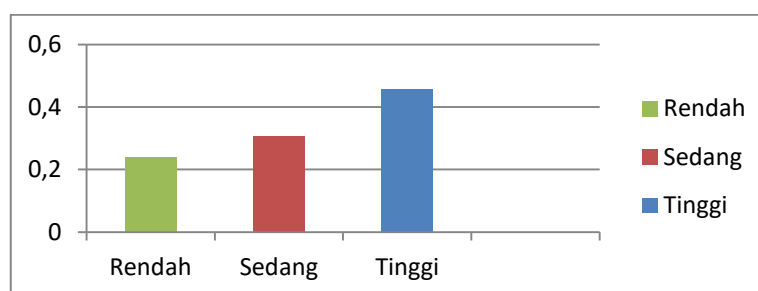
Hasil

Setelah angket disebar melalui *google form*, maka data yang didapatkan kemudian diolah menggunakan *spss 22.0* dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Descriptive Statistic

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Kecemasan Valid N (listwise)	101	161	80	241	19834	196.38	4.360	43.819	1920.097

Dari hasil perhitungan diatas, kemudian dapat ditentukan jumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan, berikut grafik persentasenya:



Gambar 1. Grafik Kecemasan

Pembahasan

Berdasarkan tabel *Descriptive Statistics* diatas, dapat dijelaskan bahwa hasil statistik deskriptif dari 101 mahasiswa diperoleh skor minimum 80, skor maksimum 241, sehingga rangenya 161. Jumlah skor 19834, standar deviasi/simpangan baku sebesar 43.819 dan variansi 1920.097, standar deviasi dan variansi menunjukkan keberagaman data. Selanjutnya hasil data ini digunakan untuk menentukan kategorisasi persentase tinggi, sedang dan rendah kecemasan mahasiswa.

Berdasarkan grafik persentase diatas, diperoleh hasil untuk kategori rendah kecemasan mahasiswa yakni sebanyak 23,8% dan untuk kategori sedang kecemasan mahasiswa yakni sebanyak 30,7 % sedangkan untuk kategori tinggi kecemasan mahasiswa yakni sebanyak 45,5 % dan apabila ditinjau dari persentase indikator pernyataan HARS maka kecemasan mahasiswa didominasi oleh gejala gastrointestinal sebesar 15%, indikator ketegangan 10%, indikator ketakutan 10%, indikator gangguan tidur 10%, indikator gejala kardiovaskular 8%, indikator perasaan depresi 7%, indikator gejala somatik (otot) 7%, indikator gejala somatik (sensorik) 7%, indikator gejala otonom 7%, indikator perasaan ansietas 6%, indikator gejala respiratori 6%, indikator gangguan kecerdasan 4%, indikator gejala urogenital 3%.

Penelitian dari Widigda (2018) menyatakan bahwa hal-hal yang mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan tugas akhir adalah karena adanya faktor psikologi yang berupa frustrasi, tekanan, dan tuntutan. Gejala kecemasan yang timbul berupa sakit kepala, khawatir, mudah tersinggung, insomnia, dan gangguan konsentrasi dan daya ingat. Hal serupa juga dialami mahasiswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini dilihat dari indikator *gastrointestinal* yang muncul akibat rasa cemas berlebih.

(Waldstein, Shari R, Neumann, Serina A, Drossman, Douglas A, Novack, Dennis H dalam Andri, 2011) Teori yang mendukung hal itu adalah teori biopsikososial George Engel. Konsep biopsikososial merupakan suatu konsep yang melibatkan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial dalam upaya memahami proses suatu penyakit juga sakitnya seseorang yang memandang pikiran dan tubuh sebagai satu kesatuan. Pendekatan tersebut membawa pengertian bahwa kondisi sakit bukan saja dari segi medis fisik tetapi juga dari kondisi psikologis yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan.

Simpulan

Dengan mengamati hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa gejala *gastrointestinal* dapat menjadi salah satu indikator yang dilaporkan sebagai akibat dari kecemasan yang dialami. Tingkat kecemasan pada mahasiswa berpengaruh bukan hanya dari faktor psikologis tetapi juga dari faktor fisiologis. Kategori kecemasan mahasiswa menghadapi PLP berada di 24 mahasiswa memiliki kecemasan rendah, 31 mahasiswa memiliki kecemasan sedang dan 46 mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan materi pembekalan pada mahasiswa yang akan melaksanakan PLP.

Daftar Rujukan

- Andri. (2011). *The Biopsychosocial Concept in Psychosomatic Complaints*. 61 (9). 376
- Casbarro, J. (2005). *Test Anxiety & What Can Do About it*. New York: Casbarro Consulting, Inc.
- Corey, G. (2007). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Hawari, D. (2013) *Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: EGC
- Inggri Ramadhani Widigda, dkk. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 6 (2), 190-199
- Morissan (2014). *Metode Penelitian Surevi*. Jakarta: Kencana
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Ed. 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Permenristekdikti Nomor 55 tahun 2017 Pasal 1 butir 8 tentang Standar Pendidikan Guru
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian*. Alfabeta: Bandung
- Yusuf, S. (2009). *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro