



Program Psikoedukasi: Anti Cemas Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul

Psychoeducation Program: Anti-Anxiety In Facing Thesis Among Students of Esa Unggul University

Rully Afrita Harlianty^{1*}, Amalia Adhandayani¹

Published online: 14 Desember 2024

ABSTRACT

Kecemasan dalam proses pengerjaan skripsi kerap kali dialami oleh mahasiswa yang tentunya dapat membuat rasa tidak nyaman. Kecemasan mengerjakan skripsi juga disertai dampak fisik seperti ritme tidur yang terganggu, jantung yang berdetak kencang, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, rasa mual pada perut, dan mulut kering. Kecemasan yang tinggi mendorong mahasiswa tidak mampu menyelesaikan skripsi dengan baik sehingga mereka sulit lulus tepat waktu. Hal ini mendorong perlunya dilakukan sosialisasi untuk mengatasi masalah kecemasan yang sering dirasakan oleh mahasiswa. Melalui pengabdian masyarakat ini yang bertemakan “Anti Cemas Menghadapi Skripsi” yang ditujukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul untuk memfasilitasi mahasiswa dalam mengenali gejala kecemasan, mengelola kecemasan dan strategi mengatasi kecemasan selama mengerjakan skripsi. Metode kegiatan ini berupa program psikoedukasi melalui webinar dengan memberikan dua materi yaitu tentang kecemasan dalam menghadapi skripsi dan strategi anti cemas hadapi skripsi. Kegiatan dilaksanakan pada 13 November 2023. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi webinar “Anti Cemas Menghadapi Skripsi” pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul. Dengan demikian, psikoedukasi webinar anti cemas menghadapi skripsi terbukti efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.

Kata Kunci: kecemasan, skripsi, mahasiswa, kecemasan mengerjakan skripsi.

Abstract: Students frequently suffer nervousness when they write their theses, in which it can undoubtedly make them uncomfortable. Physical symptoms including headaches, sweating palms, dry lips, nausea in the stomach, and irregular sleep patterns are also associated with anxiety over working on a thesis. Students with high levels of anxiety struggle to finish their theses, which hinders their ability to graduate on time. This highlights the necessity of outreach in order to address the anxiety issues that students frequently experience. In order to help students from Esa Unggul University's Faculty of Psychology identify symptoms of anxiety, manage their anxiety, and develop coping mechanisms while working on their theses, a community service project with the theme "Anti-Anxiety Facing Thesis" was implemented. This activity uses a webinar-based psychoeducational program that offers two resources: information on anxiety when confronted with a thesis and ways to combat anxiety while facing a thesis. The event took place on November 13, 2023. The results of this activity demonstrated that there was a substantial difference between before and after the psychoeducation webinar "Anti Anxiety Facing Thesis" was delivered to students at the Faculty of Psychology, Esa Unggul University. As a result, students at Esa Unggul University's Faculty of Psychology have reported feeling less anxious after attending the anti-anxiety psychoeducational webinar about theses.

Keywords: anxiety, thesis, students, anxiety about doing a thesis

¹Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul

*) *corresponding author*

Rully Afrita Harlianty
Jl. Arjuna Utara No.9, Duri Keba, Kebon Jeruk, DKI Jakarta

Email: rully.afrita@esaunggul.ac.id

PENDAHULUAN

Skripsi merupakan karya ilmiah yang berupa pemaparan hasil penelitian melalui kaidah-kaidah yang berlaku untuk membahas fenomena masalah yang ada di masyarakat. Skripsi digunakan sebagai

salah satu persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana (Strata-1) di Indonesia. Dalam proses pengerjaan skripsi, mahasiswa kerap kali mengalami hambatan seperti kesulitan menemukan judul skripsi, takut menghadapi dosen pembimbing, atau sulit menemui dosen pembimbing (Bukit dan Widodo, 2022). Kendala tersebut mengakibatkan skripsi berat untuk diselesaikan tepat waktu. Hal tersebut dapat menjadi stressor bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir (PH, Susanti & Arisanti, 2018).

Kesulitan menyelesaikan skripsi dapat menimbulkan perubahan pada kondisi psikologis, seperti frustrasi, takut atau kecemasan (Susilo dan Eldawaty, 2022). Kecemasan adalah kondisi umum yang dicirikan dengan kekhawatiran berlebihan yang tidak terbatas terhadap objek, situasi atau aktivitas tertentu (Nevid, Rathus, & Greene, 2018). Kecemasan dapat menjadi respon yang adaptif seperti memberikan peringatan alami tubuh untuk memberi tahu bahwa terdapat sesuatu yang mengancam bagi diri individu. Namun, bagi individu yang mengalami masalah kecemasan akan kesulitan untuk mengendalikan sehingga memunculkan gejala-gejala seperti rasa lelah, gelisah, dan otot yang menegang (Nevid, Rathus, & Greene, 2018).

Kecemasan dalam proses pengerjaan skripsi kerap kali dialami oleh mahasiswa yang tentunya dapat membuat rasa tidak nyaman. Kecemasan mengerjakan skripsi juga disertai dampak fisik seperti ritme tidur yang terganggu, jantung yang berdetak kencang, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, rasa mual pada perut, dan mulut kering (Ghufron dan Risnawita, 2014; Bukit dan Widodo, 2022). Kecemasan yang tinggi mendorong mahasiswa tidak mampu menyelesaikan skripsi dengan baik sehingga mereka sulit lulus tepat waktu. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh kebanyakan mahasiswa memiliki rasa takut dan membayangkan sesuatu hal buruk akan terjadi selama menyusun skripsi akibatnya tidak jarang mahasiswa menunda untuk menyusun skripsi bahkan tidak menyelesaikan skripsinya sehingga menyebabkan keterlambatan wisuda bagi mahasiswa tersebut (Susilo & Eldawaty, 2021).

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan dalam penyusunan skripsi antara lain kesulitan mencari referensi, terhambat menemui dosen pembimbing, kebiasaan menunda, tidak dapat mengatur waktu, kurangnya manajemen diri, merasa malu atau minder dengan orangtua dan teman, dan tidak memahami sistematika penulisan proposal dan skripsi (Hastuti dkk., 2016; Puspitasari, 2019; Susilo dan Eldawaty, 2022). Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi masuk ke dalam kategori tinggi (Bukit & Widodo, 2022; Susilo & Eldawaty, 2021L; PH, Susanti & Arisanti, 2018). Tingginya tingkat kecemasan pada saat menyusun skripsi memberikan dampak buruk terhadap mahasiswa seperti menurunnya performa, kesulitan dalam konsentrasi dan sebagainya sehingga proses penyusunan skripsi dapat tertunda.

Kecemasan yang dirasakan mahasiswa perlu ditangani sesegera mungkin, salah satunya dengan pengabdian masyarakat melalui webinar. Metode yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat kali ini menggunakan diskusi daring atau *online* melalui webinar di *google meet*. Webinar adalah seminar berbasis web yang memungkinkan interaksi terjadi langsung antara pembicara dan peserta dalam konteks daring (Lieser, Taff, dan Murphy, 2018). Metode webinar lebih cocok untuk mahasiswa karena lebih murah dan serta lebih mudah diakses dari mana saja. Webinar ini dirancang sesuai dengan karakteristik audiens karena menggunakan materi yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Lebih lanjut, webinar ini bertujuan meningkatkan interaksi pembicara dan audiens karena adanya sesi tanya jawab yang diberikan di akhir sesi. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan keterlibatan peserta terhadap webinar ini.

Dengan demikian, solusi yang ditawarkan untuk membantu mahasiswa mengurangi rasa kecemasan yaitu melalui kegiatan Webinar Pengabdian Masyarakat: Anti Cemas Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan supaya mahasiswa mendapatkan informasi mengenai kecemasan agar mereka dapat mengenali dan mengelola gejala kecemasan yang muncul secara efektif. Strategi yang diberikan antara lain terkait dengan cara relaksasi,

manajemen waktu dan memecahkan masalah saat menghadapi tekanan akademik, seperti saat mengerjakan skripsi. Selain itu, diberikan pula strategi untuk mengatasi prokrastinasi atau kebingungan dalam memilih topik juga dapat membantu mahasiswa agar tetap bergerak maju. Mahasiswa yang dapat mengelola gejala kecemasan yang muncul dengan baik tentu akan lebih tenang sehingga mereka dapat lebih fokus dan produktif dalam menyelesaikan skripsi mereka. Dengan mengurangi kecemasan, diharapkan kualitas skripsi yang dihasilkan dapat lebih baik.

METODE KEGIATAN

Pada awalnya pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat melakukan identifikasi masalah dan kebutuhan. Proses ini dilakukan dengan cara menggali informasi dari beberapa mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul mengenai pengalaman sebagai mahasiswa tingkat akhir dan perasaan mereka saat mengerjakan skripsi. Dengan mengidentifikasi masalah tersebut, diharapkan dapat membantu untuk menentukan langkah-langkah apa yang diperlukan dalam mengatasi permasalahan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk *webinar* anti cemas hadapi skripsi dilakukan dengan metode asesmen, ceramah dan diskusi.

A. Asesmen

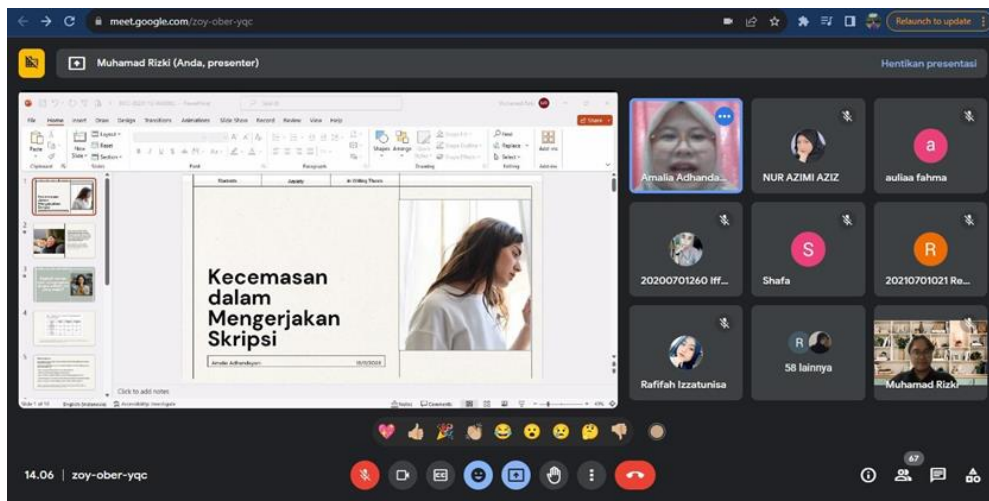
Sebelum dan setelah kegiatan ceramah dilaksanakan, dilakukan asesmen kepada mahasiswa untuk mengukur kecemasan mereka menggunakan skala inventori kecemasan *Beck Depression Inventory* (1961). Hasil asesmen ini bertujuan sebagai *pre-test* dan *post test* untuk membandingkan kondisi peserta sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi terkait kecemasan saat mengerjakan skripsi. Peserta webinar diberikan waktu 5-10 menit untuk mengisi kuesioner tersebut sebelum kegiatan dilaksanakan. Pada akhir acara setelah tanya jawab, peserta juga diminta untuk mengisi skala BDI kembali sebagai skor *post-test* mereka.

B. Ceramah

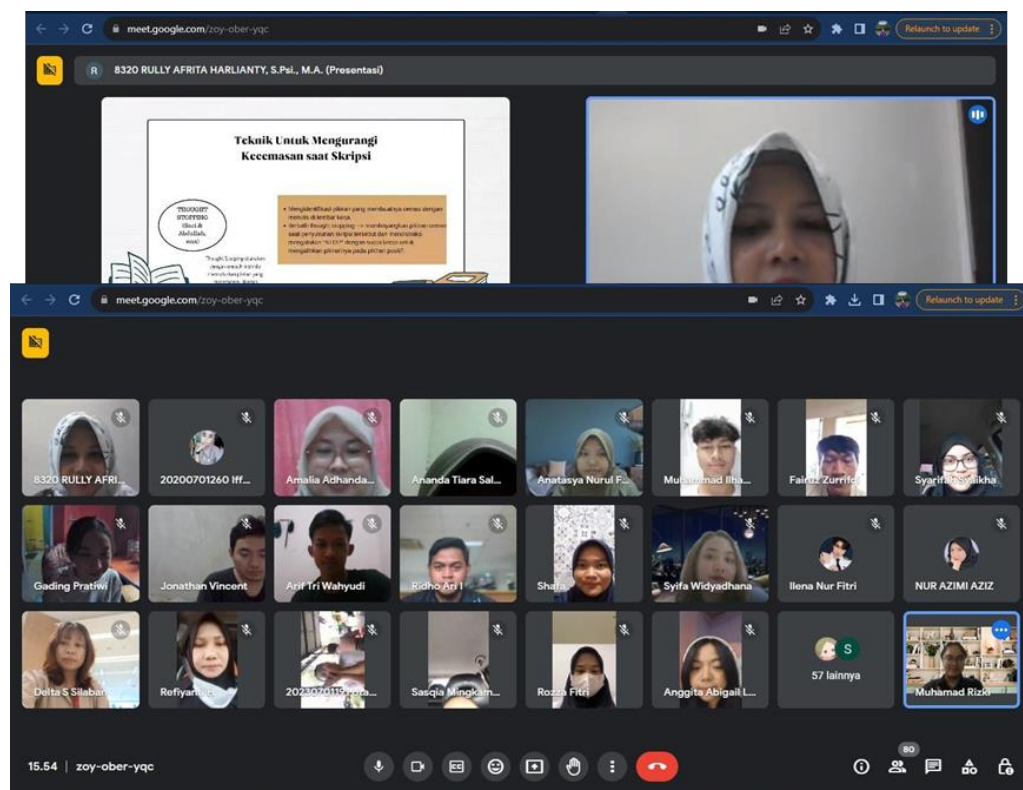
Setelah mengisi skala, materi “Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi” mengenai gejala kecemasan, penyebab, dan dampak kecemasan terhadap mahasiswa disampaikan oleh narasumber pertama yaitu Amalia Adhandayani. Selanjutnya, narasumber kedua yaitu Rully Afrita Harlianty menyampaikan materinya yaitu “Strategi Anti Cemas Hadapi Skripsi” terkait dengan upaya dan strategi dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa. Setiap narasumber memiliki waktu 30 menit untuk mempresentasikan materi mereka. Metode ceramah ini diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai kecemasan saat mengerjakan skripsi. Selain itu juga bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan dalam mengontrol kecemasan yang dialami ketika mereka mengerjakan skripsi.

C. Diskusi

Setelah metode ceramah dilaksanakan, peserta diberikan waktu untuk memberikan pertanyaan kepada narasumber terkait materi, perasaan, dan pengalaman mereka sebagai mahasiswa akhir. Metode diskusi ini melibatkan interaksi dua arah antara narasumber dan peserta untuk saling bertukar pandangan dan pengalaman. Interaksi ini bertujuan untuk memecahkan masalah yang terkait dengan materi yang dibawakan. Selain itu, metode diskusi juga mendukung terciptanya kolaborasi yang efektif antara narasumber dan peserta. Evaluasi dari peserta terhadap kegiatan yang telah dilakukan dituliskan melalui google formulir di tautan berikut: <https://forms.gle/GH6bbxZX1h2RSQcT7>.



Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi oleh Narasumber Amalia Adhandayani



Gambar 3. Peserta Webinar “Anti Cemas Hadapi Skripsi”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji *Paired T-test* menghasilkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi webinar anti cemas menghadapi skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul ($t= 8,488$; $p<0,05$). Tingkat kecemasan setelah diberikan psikoedukasi webinar anti cemas menghadapi skripsi lebih rendah daripada sebelum diberikan psikoedukasi (Mean Before: 31,69; Mean After: 24,92). Dengan demikian, psikoedukasi webinar “Anti Cemas Hadapi Skripsi” terbukti efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.

Tabel 1. Hasil Uji Paired T-test Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi (N= 96)

	Mean	Std.Deviation	T	df	Sig. (2-tailed)
Before	31,69	14,829	8,488	95	0,000
After	24,92	14,793			

Salah satu strategi untuk mengatasi masalah kecemasan yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah dengan memberikan psikoedukasi. Terdapat hasil penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi dapat membantu siswa untuk mengurangi kecemasan selama menyusun skripsi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marwani, Galugu & Suarja (2024) menemukan bahwa psikoedukasi berbasis TikTok efektif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Media sosial memiliki potensi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental terutama pada kalangan generasi muda terutama mahasiswa sehingga dengan paparan psikoedukasi melalui media sosial dapat membantu mahasiswa untuk menyadari tanda-tanda masalah secara emosional, kognitif dan perilaku. Adapun penelitian lainnya yang dilakukan oleh Anwar & Djudiyah (2022) mengembangkan psikoedukasi yang dirancang untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stress, kecemasan dan depresi selama penyusunan skripsi yang mana menghasilkan bahwa program psikoedukasi tersebut efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa dalam upaya mengelola emosi dan kecemasan.

Psikoedukasi merupakan suatu proses yang sistematis untuk memberikan informasi mengenai permasalahan psikologis untuk meningkatkan pemahaman baik individu maupun kelompok, memperbaiki keterampilan adaptasi dan mengurangi dampak negatif dari permasalahan tersebut (Lukens & McFarlane, 2004). Psikoedukasi dapat berhasil digunakan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa terkait kesehatan mental karena psikoedukasi merupakan salah satu intervensi yang berfokus pada tujuan untuk mendidik individu dalam menghadapi permasalahan, membantu dalam menemukan dan mengoptimalkan sumber-sumber dukungan sosial serta mengembangkan pertahanan diri dalam menghadapi permasalahan (Fatah dkk., 2024). Dengan demikian psikoedukasi merupakan metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa khususnya dalam menghadapi tekanan akademik seperti penyusunan tugas akhir atau skripsi. Melalui psikoedukasi, mahasiswa akan diberikan pemahaman dan informasi tentang kecemasan, faktor penyebab kecemasan, dampak kecemasan dan strategi untuk mengelola kecemasan sehingga dapat membantu mahasiswa untuk mengurangi tingkat kecemasan akan tekanan akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Psikoedukasi webinar “Anti Cemas Hadapi Skripsi” efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul karena tingkat kecemasan peserta mahasiswa setelah diberikan psikoedukasi webinar anti cemas menghadapi skripsi lebih rendah daripada sebelum diberikan psikoedukasi. Selain itu, temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis daring efektif sebagai media untuk memberikan pengetahuan dan latihan pengelolaan gejala kecemasan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.

b. Saran

Kegiatan webinar ini masih dapat dioptimalkan dengan cara memperluas cakupan peserta webinar, tidak hanya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul namun juga

mahasiswa dari Fakultas dan Universitas lain di seluruh Indonesia. Selain itu, webinar selanjutnya juga dapat disertai sesi praktis seperti relaksasi singkat untuk mengurangi kecemasan. Narasumber juga dapat menawarkan aktivitas lanjutan dari webinar ini untuk mendampingi peserta dalam menyusun rencana dan jadwal penyelesaian skripsi mereka sebagai *follow-up* dari kegiatan ini.

REFERENCES

- Anwar, Z., & Djudiyah, D. (2021). Pengembangan program psikoedukasi untuk mengelola stres, cemas, dan depresi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Cognicia*, 9(1), 1-5.
- Bukit, E. B., & Widodo, Y. H. (2022). Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 4(1), 44-49.
- Ghufro, M. N & Risnawita, R. (2014). Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Lieser, P., Taff, S. D., and Murphy-Hagan, A. (2018). The webinar integration tool: A framework for promoting active learning in blended environments. *J. Interact. Media Educ.* 2018:7. doi: 10.5334/jime.453
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205-225.
- Marwani, T., Galugu, N. S., & Suarja, S. (2024). Psikoedukasi Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Berbasis Media Sosial Tiktok. *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*, 5(2), 125-132.
- Nevid, J. S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2018) *Abnormal Psychology in a Changing World: 10th Edition*. Pearson.
- PH, L., Susanti, Y., & Arisanti, D. (2018). Tingkat Ansietas Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 6(2), 113-118.
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty, E. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Prodi Penjaskresrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Onsilia: Jurnal Ilmiah BK*, 4, 105–113