

**HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI INSTITUT KESEHATAN HELVETIA MEDAN
TAHUN 2020**

**Milna Chairunnisa¹
Nur Fadillah**

Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

E-mail : milnachairunisa@helvetia.ac.id¹

Abstract

Basically, humans are expected to be able to adapt to their environment, as well as students. Students are part of individuals who are expected to be able to perform tasks in their educational environment. These tasks are related to attendance in lectures, completing course assignments and other matters related to the teaching and learning process. The purpose isto find out the relationship between self-concept and anxiety in final year students at the Helvetia Institute of Health Medan in 2020. The research design is a quantitative study to determine the self-concept with anxiety in final year students with a cross sectional approach. The population taken in this study were 50 students at the Helvetia Institute of Health, Medan, and used total sampling. Results; with the chi square test. The results of this study indicate that of the 50 respondents at the Helvetia Health Institute, Medan, it is known that those who have a positive self-concept are the majority as many as 30 respondents (60.0%) while the majority of moderate anxiety are 15 respondents (30.0%) with a p value of 0.020. <0.05. In this study, there is a significant relationship between Self-Concept and Anxiety. It is recommended to further researchers to be able to investigate more deeply in the same scope.

Keywords: Self-Concept and Anxiety

A. PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia diharapkan mampu melakukan adaptasi pada lingkungannya, demikian juga dengan mahasiswa. Mahasiswa merupakan bagian dari individu yang diharapkan mampu melakukan tugas-tugas dalam lingkungan pendidikannya. Tugas-tugas tersebut berkaitan dengan kehadiran dalam kuliah, menyelesaikan tugas-tugas mata kuliah dan hal lainnya yang berkaitan dengan proses belajar mengajar.

Semester akhir adalah masa-masa dimana mahasiswa sudah menyelesaikan semua teori yang sudah di sediakan dan lebih memfokuskan diri untuk penyusunan skripsi.Sementara itu untuk mahasiswa tingkat akhir, tugas-tugas mata kuliah tersebut berkaitan dengan penyelesaian tugas akhir yaitu skripsi. Namun dalam prosesnya, mahasiswa diharapkan lulus dalam mata kuliah Praktek Kerja Lapangan (PKL). Hal ini menjelaskan beban kuliah mahasiswa cukup banyak dan

melelahkan. Persaingan dalam prestasi akademik juga bagian dalam beban kuliah mahasiswa, dimana sebagian dari mereka terbebani dengan indeks prestasi yang rendah.

Secara umum mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan hambatan-hambatan dalam perkuliahannya. Pada beberapa mahasiswa yang memiliki konsep diri positif, pasti akan menunjukkan keyakinan pada dirinya bahwa ia mampu mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Berbeda halnya dengan mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif. Dimana ia tidak memiliki kepercayaan diri untuk melakukan perubahan, ada perasaan negatif terhadap dirinya bahwa orang lain lebih mampu daripada dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 1 februari 2020 subjek 1 dengan inisial MD mengatakan bahwa: *"Saat ini yang saya rasakan saat menjalani semester akhir pening, karena mikirin laporan pkl yang tak kunjung selesai dimana dosen nya terus kasih revisi sementara banyak lagi tugas yang di fikirkan, dan takut buat hadapi skripsi ini karena masih kurang ngerti gimana cara menyusun skripsi belum lagi nanti dosen susah kali, terus belum lagi pening nya mikirin nya sendiri karena udah susah jumpa di kampus jadi tidak tau mau bertanya kepada siapa, jadinya males aja ngerjainnya karena gadak orang yang bantu, dan takut ketinggalan dari teman yang lain yang lebih paham, jadinya takut nanti gak wisuda sama"*

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada subjek 2 dengan inisial LN mengatakan bahwa: *"saya merasa stres di semester akhir ini karena tugas yang banyak dan waktu yang singkat belum lagi pas pembagian dosen pembimbing aku sudah takut, di tambah lagi aku belum tau apa apa tentang penyusunan skripsi dan takut dapat dosen yang cerewet. Dan kadang aku mood mood an buat kerjain tugas di semester akhir ini karena kasih tugas aja masih di revisi belum lagi untuk langkah nyusun skripsi tambah pening lah, tidur pun gak nyenyak, bingung mau tanya siapa soalnya kalo sama teman teman semuanya juga udah pada sibuk, memang sih orang tua mendukung dan sering nelfon bertanya tentang tugas ku, tapi kan tetap saja butuh orang yang bisa ajari, takut nanti di tanya tanya jga kapan selesainya, takut tertinggal, khawatir gak wisuda, takut buat malu kalo udah ketinggalan"*

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada subjek 3 dengan inisial NU mengatakan bahwa: *"Saya sampe nangis juga saat semester akhir ini karena sangat takut belum lagi banyak tugas yang di kumpulkan, apalagi saat konsul dengan dosen pembimbing takut kali, fikirannya pasti banyak yang di coret ini, belum lagi nanti ibu itu ngomel ngomel terus ada memang yang ajari untuk nyusun skripsi Cuma tetap saja takut, belum lagi waktu sidang proposal di tentukan aku tambah stres, rasanya kadang tidak ingat makan karena stres nya, dan merasa eh begini rupanya ya semester akhir belum lagi nanti mikirin untuk kerja gimana, pokoknya stres lah, iya khawatir juga dengan ketinggalan atau gak wisuda sama nanti sama teman satu kelas, pokonya khawatir kali nanti gak lulus"*

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada subjek 4 dengan inisial PJ mengatakan bahwa: *"Saat awal semester akhir memang takut dan sangat pening hadapi tugas yang banyak dan numpuk dan stres, saat di bagi dosen pembimbing skripsi awalnya juga saya juga sangat takut tetapi pas konsul karena dosen pembimbing satu dan dua saya itu laki laki jadi pas konsul rupanya gak ribet malah di permudah orang itu, dan ya saya harus semangat juga di tambah lagi ada yang ada yang bantu untuk mengerjakan skripsi jadi mood saya jadi lebih bagus, ya Cuma tetap saja ada perasaan khawatir apa nanti saya luus ya, apa sya wisuda bareng sama teman yang lain atau gimana ya, selalu terus ada perasaan khawatir walapun nantinya kita gak tau gimana akhirnya kan"*

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa yang berada pada semester akhir tentang hal yang membuat mereka cemas yaitu ketika masih banyak tugas akhir yang belum terselesaikan dengan rentang waktu yang sudah di tentukan harus dituntut untuk

menyelesaikan tugas akhirnya termasuk dalam penyusunan skripsi dan dengan pengetahuan yang masih sedikit atau masih kurang dan kekhawatiran mahasiswa untuk menghadapi dosen pembimbingnya dan merasa takut dan khawatir tidak mampu untuk menyelesaikannya dan merasa khawatir juga tertinggal dari teman-teman yang lainnya dan tidak bisa untuk wisuda bersama.

Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa kondisi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Kondisi yang dimaksud meliputi beberapa kondisi yang juga menyebabkan mahasiswa mengalami stressful. Karasal menyatakan bahwa alasan mengapa mahasiswa dapat mengalami situasi yang stressful dapat berhubungan dengan akomodasi, nutrisi, masalah keuangan, distress yang berhubungan dengan hubungan interpersonal & kecemasan akan masa tingkat akhir mereka.

Adanya kecemasan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir salah satunya disebabkan oleh tugas akhir yang begitu banyak, kesulitan-kesulitan yang dihadapi seperti penyusunan skripsi, membagi waktu untuk menyelesaikan tugas, kurang paham tentang skripsi, merasa bingung dengan tahapan apa yang harus dilakukan, kurangnya referensi untuk bertanya, kurang waktu untuk berdiskusi dengan teman yang lain, merasa khawatir dengan revisi yang telah diberikan oleh dosen pembimbing, dan lebih jelasnya apakah masa dimana tugas akhir selesai pada waktu yang ditentukan dengan hasil yang baik pula, dan apakah masa tingkat akhir ini berakhir sesuai dengan yang direncanakan & diinginkan akan dapat tercapai, sehingga menyebabkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Zalesky bahwa masa tingkat akhir adalah sebuah tempat perencanaan, menetapkan tujuan yang ingin dicapai & merealisasikannya, namun seorang individu dapat tidak meyakini apakah tujuannya akan tercapai atau tidak. Selain itu Ronny & Hanna mengemukakan mengenai ketidakpastian dapat menjadi sumber munculnya kecemasan dimana prediksi mengenai hasil-hasil dari masa depan tingkat akhir lebih di sikapi secara negative dari pada positif. Selain disebabkan oleh ketidakpastian akan masa tingkat akhir, kecemasan akan masa tingkat akhir juga disebabkan oleh pandangan mengenai masa depan itu sendiri. Masa tingkat akhir dapat dilihat sebagai suatu harapan atau ancaman. Ketika dianggap sebagai harapan maka harapan tersebut merupakan perubahan yang lebih baik dalam dirinya dari keadaan sekarang. Dalam menuju ke suatu harapan tersebut merupakan perubahan yang lebih baik atau kesuksesan dimasa yang akan datang, individu tidak terlepas dari hambatan-hambatan yang akan menghalanginya. Sebaliknya, ketika dianggap sebagai suatu ancaman, maka dapat memunculkan adanya kekhawatiran, ketakutan & tekanan yang pada akhirnya menyebabkan kecemasan. Terlebih pada era global ini dimana ancaman semakin kompleks menyebabkan semakin tingginya kecemasan.

Jenis Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai gambaran konsep diri dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik dengan pendekatan secara *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Institut Kesehatan Helvetia pada bulan Maret 2020 s/d Juni 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Institut Kesehatan Helvetia Medan dengan kriteria; 1) mahasiswa tingkat akhir, 2) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, 3) jenjang pendidikan strata 1 dan berusia 21-25 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini diambil secara *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang diisi langsung oleh responden. Penelitian ini menggunakan analisis data univariat dan bivariat menggunakan uji *spearman*.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di Institut Kesehatan Helvetia Medan

	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki –Laki	43	43.0
	Wanita	57	57.0
	Total	100	100
2	Jurusan		
	Psikologi	5	5.0
	Gizi	3	3.0
	SKM	10	10.0
	Farmasi	82	82.0
	Total	100	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa karakteristik responden penelitian di Institut Kesehatan Helvetia Medan : jenis kelamin laki laki sebanyak 43 responden (43.0%) sedangkan wanita sebanyak 53 responden (57.0%) dan jurusan mayoritas farmasi sebanyak 82 responden (82.0%).

Analisa Univariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan konsep diri di Institut Kesehatan Helvetia

Konsep Diri	Jumlah	
	F	%
Negatif	37	37.0
Positif	63	63.0
Kecemasan		
Tidak Ada Kecemasan	29	29.0
Kecemasan Ringan	22	22.0
Kecemasan Sedang	49	49.0
Total	100	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat di ketahui dari 100 responden diInstitut Kesehatan Helvetia Medan di ketahui bahwa yang memiliki yang memiliki konsep diri negatif sebanyak 37 responden (37.0%) sedangkan positif sebanyak 63 responden (63.0%).Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat di ketahui dari 100 responden diInstitut Kesehatan Helvetia Medan di ketahui bahwa yang memiliki yang memiliki kecemasan mayoritas kecemasan sedang sebanyak 49 responden (49.0%) sedangkan minoritas yaitu kecemasan ringan sebanyak 22 responden (22.0%)

Analisa Bivariat

Tabel 2. Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Kesehatan Helvetia Medan

No.	Variabel	Coefficient	Sig.
	Konsep diri. Konsep diri	0,540	0.000

Berdasarkan hasil uji stastistik dengan menggunakan analisa *Sparman* didapatkan nilai signifikan 0,000. Diktahui bahwa $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Konsep Diri Dengan Kecemasan. Selanjutnya dari

output coefficient sebesar 0.540, maka nilai ini menandakan hubungan yang tinggi antara konsep diri dengan kecemasan.

Konsep diri

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui dari 100 responden di Institut Kesehatan Helvetia Medan diketahui bahwa yang memiliki konsep diri negatif sebanyak 37 responden (37.0%) sedangkan positif sebanyak 63 responden (63.0%).

Konsep diri (self) mempunyai peranan penting dalam menentukan sikap, perilaku, dan reaksi seseorang terhadap orang lain dan suatu keadaan tertentu. Di mata Challoun dan Acocella konsep diri merupakan bagian diri yang mempengaruhi setiap aspek pengalaman, baik itu fikiran, perasaan, persepsi, maupun tingkah laku individu atau konsep diri sebagai gambaran mental individu yang terdiri dari pengetahuan mengenai diri sendiri. Burns lebih menganggap konsep diri sebagai suatu organisasi dari sikap - sikap diri, self attitudes. Burns menganggap konsep diri merupakan persepsi konsep dan evaluasi individu mengenai dirinya sendiri, termasuk gambaran yang didapat orang lain terhadap dirinya serta gambaran tentang pribadi yang ia inginkan dan pelihara dari suatu pengalaman lingkungan yang dievaluasi secara pribadi.

Kecemasan

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui dari 100 responden di Institut Kesehatan Helvetia Medan diketahui bahwa yang memiliki kecemasan mayoritas kecemasan sedang sebanyak 49 responden (49.0%) sedangkan minoritas yaitu kecemasan ringan sebanyak 22 responden (22.0%).

Kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa suatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya, ujian, kesehatan, relasi sosial, karier, relasi internasional dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran.

Kecemasan adalah rasa takut yang tak jelas sasarannya dan juga tidak jelas alasannya. Kecemasan adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas Reality Testing Ability/RTA, masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian /splitting of personality), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Berdasarkan pengertian kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi masa tingkat akhir adalah suatu keadaan emosional yang berefek pada kondisi psikologis seperti adanya perasaan takut, tegang, khawatir, gelisah, dan keadaan yang tidak menyenangkan pada seorang individu dalam menghadapi masa tingkat akhir

Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Kesehatan Helvetia

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan analisa *Sparman* didapatkan nilai signifikan 0,000. Diketahui bahwa $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Konsep Diri Dengan Kecemasan. Selanjutnya dari *output coefficient* sebesar 0.540, maka nilai ini menandakan hubungan yang tinggi antara konsep diri dengan kecemasan.

Hasil penelitian oleh (Hanan Guntara, 2015), yang berjudul "Hubungan Antara konsep diri dengan kecemasan memulai mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta". Berdasarkan hasil analisis produk moment person diperoleh nilai koefisien kolerasi (r) sebesar -0,782; $p = 0,000$ ($p < 0,01$) artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan kecemasan memulai mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Yang artinya maka semakin tinggi konsep diri, maka semakin rendah kecemasan memulai

mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri maka akan semakin tinggi kecemasan memulai mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

Menurut asumsi peneliti hubungan konsep diri dengan kecemasan sangat berpengaruh karena kecemasan dalam melaksanakan pembelajaran di bangku kuliah merupakan bentuk perasaan seorang mahasiswa. Hal ini ditandai dengan perasaan takut, tegang maupun cemas, hasil belajar yang kurang baik, dan tugas akhir yang tidak selesai dengan berbagai bentuk gejala yang ditimbulkan. Orang yang memiliki kecemasan terhadap prestasi kuliah yang rendah cenderung menganggap proses perkuliahan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan.

C. SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara konsep diri dengan kecemasan dengan $p\text{-value} = 0,001$, selanjutnya dari *output coefficient* sebesar 0.540, maka nilai ini menandakan hubungan yang tinggi antara konsep diri dengan kecemasan. Pada penelitian ini diharapkan menambahkan variable seperti lain sehingga dapat lebih mendapatkan hasil penelitian yang multivariat. Dan dapat membantu untuk membangun konsep diri yang positif agar tidak mengalami kecemasan yang berat pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Sapti M. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Renita Prisnadeajeng Hudiya* ;53(9):1689–99.
- Nadira A, Zarfiel MD. (2013). Hubungan antara Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Naskah Publ Univ Indones.
- Guntara H. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Memulai Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hawari D. (2001). *Managemen Stress Cemas dan Depresi Edisi ke-1*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia;
- Wilson JR, Corlett N. (2005). *Evaluation of human work*. CRC press.
- Putra MR. (2016). Pengaruh Burnout Dan Job Insecurity Terhadap Kepuasan Kerja (Studi Terhadap Customer Service Pada XI Center Bandung). Universitas Widyatama.
- Cahyani Dr. *Kejenuhan Kerja (Burnout) Pada Guru Honorer Di Kota Makassar*. Universitas Negeri Makassar; 2019.
- Arini, A. T. (2006). *Orang Tua dan Konsep Diri Anak*. Yogyakarta: Kanisius.
- Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri (Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku)*. Alih bahasa: Eddy. Jakarta : Arcan.
- Calhoun, J. F., dan Acocella, J. R. (2003). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Alih bahasa: Satmoko. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Chaplin, J.P. (2010). *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan Kartini Kartono)*. Jakarta: Raja Graindo Perkasa