



UPAYA MENGATASI ANXIETY DISORDER PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS BATAM

Cevy Amelia¹, Alifah Nurul Fitria Hasbi², Agelia Saputri³, Nursyafinka
Elzapritasari⁴, Farzaha Rahimni⁵

cevy_psychology@univbatam.ac.id

102222010@univbatam.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Batam

Abstrak:

Anxiety disorder dapat menghambat perkembangan tugas akhir atau skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Batam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas alat ukur upaya mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan sampel terdapat 10 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Gangguan Kecemasan

Abstract:

Anxiety disorder can hinder the development of final assignments or theses in final year students. Therefore, this study aims to test the validity of the measuring instrument for efforts to overcome *anxiety disorder* in final year students. This study uses a qualitative method with a sample of 10 respondents. The sampling technique used in this study is the *purposive sampling* technique. This study aims to determine whether or not *anxiety disorder* is present in final year students.

Keyword: Anxiety Disorder

Kesehatan mental di Indonesia sudah menjadi hal yang sudah cukup lazim untuk dibicarakan dan dianggap sebagai salah satu indikator kesehatan yang cukup serius. Para akademisi dari berbagai kalangan telah banyak yang berlomba-lomba untuk meneliti hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan topik yang dapat diulas dari berbagai macam sudut pandang dan menarik untuk dipelajari lebih lanjut.

Perkembangan ilmu kesehatan mental membuka banyak tingkatan baru dari kesehatan mental seorang manusia. Seorang manusia merupakan individu yang sangat kompleks dan tidak bisa dipahami hanya dari satu sisi saja. Ada banyak faktor dari berbagai hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seorang individu dalam menjalani kehidupannya. Salah satu faktor yang memungkinkan terjadinya masalah kesehatan mental adalah tekanan sosial dan akademik yang dirasakan seseorang terutama pada kalangan mahasiswa tingkat akhir.

Mahasiswa tingkat akhir dikenal memiliki tuntutan yang sangat banyak terutama dalam kehidupan perkuliahannya di universitas. Mahasiswa tingkat akhir dikenal memiliki tuntutan yang sangat banyak, terutama dalam kehidupan perkuliahannya di universitas. Hal ini terjadi karena mereka harus dapat menjadi profesional yang memiliki kompetensi yang memadai dari berbagai aspek akademis maupun sosial (*anisa shafiyah, t.t.*).

Gangguan kepribadian pada psikologi abnormal menjadi fokus perhatian utama dalam bidang psikologi klinis karena dampaknya yang kompleks pada individu dan interaksi sosial. Pemahaman mendalam terkait faktor penyebab dan penanganan yang efektif ini sangatlah penting dalam menangani suatu kondisi tersebut. Gangguan kepribadian pada psikologi abnormal merupakan kondisi yang dapat memberikan dampak signifikan pada individu dan interaksi sosial mereka (Haerunnisa & Prawita, 2024).

Banyaknya tekanan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir selama pengerjaan skripsi dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah keadaan takut berlebihan sebagai akibat dari adanya konflik pada kehidupan seseorang atau biasanya muncul saat seseorang dituntut untuk beradaptasi dengan perubahan situasi yang terjadi dalam hidupnya.

Kecemasan adalah perasaan tidak berdaya dan tidak mampu saat seseorang dihadapkan pada kenyataan yang ada atau tuntutan hidup sehari-hari. Kecemasan tidak hanya bergantung pada faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh sumber atau rangsangan yang membangkitkan kecemasan. Sebagian besar mahasiswa menghadapi kecemasan dalam menyusun proposal skripsi pada kategori sedang yaitu sebanyak 41,1%.

Penyebab cemas adalah terkait proses bimbingan, ketidakpercayaan diri, khawatir akan penelitian yang sulit, dan

tuntutan dari orang tua. Gejala kecemasan yang dialami antara lain adalah sakit kepala, susah tidur, jantung berdebar-debar, mual, dan juga perubahan *mood*. Penting bagi mahasiswa untuk mengetahui penyebab kecemasan yang dialami, sehingga dapat belajar bagaimana cara mengatasi kecemasan dan meminimalisir terjadinya kecemasan di masa yang akan datang (Saraswati dkk., 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini membahas tentang penelitian upaya mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Batam yang berjumlah 10 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada Rabu, 30 Oktober 2024. Pada penelitian ini dilakukan observasi secara langsung terhadap mahasiswa dengan menggunakan pedoman observasi yang didalamnya memuat format penilaian dan kriteria-kriteria *anxiety disorder*. Pada penelitian ini juga dilakukan metode wawancara yang merupakan suatu teknik pengumpulan data melalui kontak

antara pengumpul data dengan sumber data. Wawancara ini dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir. Wawancara ini dilakukan untuk memperoleh data tentang *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dan menggunakan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu. Variabel yang digunakan penelitian ini adalah *anxiety disorder*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anxiety disorder adalah salah satu gangguan mental yang cukup sering dialami oleh mahasiswa, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik dan transisi menuju dunia profesional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir serta untuk menggali pengalaman, tantangan, serta upaya

yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Batam dalam mengatasi *anxiety disorder* yang mereka alami.

Wawancara ini dilakukan terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Batam. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara yang mencakup pertanyaan-pertanyaan

tentang pengalaman mereka, faktor penyebab, serta upaya yang mereka lakukan untuk mengatasi *anxiety disorder*. Berikut hasil wawancara mahasiswa tingkat akhir Universitas Batam:

1. Rasa cemas dan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Mayoritas responden mengungkapkan bahwa mereka merasakan kecemasan yang signifikan menjelang ujian akhir, skripsi, atau wisuda. Stres juga muncul dari tekanan untuk segera memasuki dunia kerja dan memenuhi harapan orang tua serta lingkungan sosial. "Pas masuk semester akhir, saya merasa cemas karena banyak tugas, deadline yang menumpuk. Saya takut gak bisa lulus tepat waktu" ucap beberapa mahasiswa tingkat akhir.

2. Faktor penyebab anxiety disorder. Sebagian besar mahasiswa menyoroti beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan, seperti beban akademik yang berat, deadline yang mendekat, ketidakpastian masa depan, dan perasaan tidak siap memasuki dunia kerja. “Kecemasan saya semakin meningkat karena banyaknya persaingan di dunia kerja. Saya merasa tidak memiliki cukup kemampuan untuk bersaing” ucap beberapa mahasiswa tingkat akhir.

3. Upaya mengatasi kecemasan. Berbagai upaya dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi kecemasan yang mereka alami. Beberapa mahasiswa memilih untuk berbicara dengan teman dekat atau keluarga mereka untuk mendapatkan dukungan emosional. “Saya sering berbicara dengan teman-teman yang sedang mengalami hal yang sama, sehingga kami saling memberi semangat” ucap beberapa mahasiswa tingkat akhir. Beberapa lainnya memilih untuk mencari cara relaksasi, seperti meditasi atau yoga, untuk mengurangi stres.

4. Dukungan Sosial. Dukungan sosial terbukti sangat berperan dalam

membantu mahasiswa mengatasi kecemasan mereka. Kebanyakan mahasiswa merasa lebih baik setelah berbicara dengan teman atau keluarga yang memahami situasi mereka. “Saya merasa lebih tenang setelah berbicara dengan keluarga saya. Mereka selalu memberi dukungan dan motivasi” ucap beberapa mahasiswa tingkat akhir.

5. Bantuan profesional. Terkait dengan pencarian bantuan profesional, hanya sedikit mahasiswa yang mengaku pernah berkonsultasi dengan psikolog atau konselor kampus, “Saya pernah menemui seorang psikologi kampus, dan itu membantu saya untuk memahami lebih baik tentang kondisi saya” ucap beberapa mahasiswa tingkat akhir. Namun, sebagian besar mahasiswa belum merasa ada kecemasan yang signifikan.

6. Perubahan pola hidup. Beberapa mahasiswa mengakui adanya perubahan dalam gaya hidup mereka, seperti tidur yang lebih teratur, mengatur waktu dengan lebih baik, dan menjaga pola makan yang sehat. “Setelah saya mulai membiasakan diri tidur lebih cukup dan

menghindari bergadang, saya merasa lebih fokus dan tidak mudah cemas” ucap beberapa mahasiswa tingkat akhir.

7. Harapan untuk pengelolaan kecemasan di masa depan. Banyak mahasiswa berharap dapat lebih mandiri dalam mengelola kecemasan mereka. Mereka ingin lebih siap menghadapi masa depan dan tidak terlalu tertekan dengan tantangan yang ada. “Saya ingin lebih siap dalam menghadapi dunia kerja tanpa merasa cemas berlebihan“ ucap beberapa mahasiswa tingkat akhir.

8. Dukungan dari universitas. Beberapa mahasiswa merasa bahwa dukungan dari universitas masih terbata, terutama dalam hal layanan psikologi dan konseling yang belum sepenuhnya maksimal. Namun, ada juga yang merasa cukup terbantu dengan adanya layanan tersebut. “Saya tahu kampus menyediakan layanan konseling, tapi mungkin perlu lebih diperkenalkan kepada mahasiswa” ucap beberapa mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan wawancara, banyak mahasiswa yang memberi saran kepada teman-teman mereka yang

mungkin sedang mengalami kecemasan serupa, untuk tidak ragu mencari dukungan baik dari teman, keluarga, profesional. “Jangan takut untuk mengungkapkan perasaan kepada orang lain. Kadang kita merasa sendirian, padahal banyak yang bisa membantu” ucap beberapa mahasiswa tingkat akhir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 mahasiswa tingkat akhir Universitas Batam, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan yang cukup besar menjelang masa akhir studi. Faktor penyebab kecemasan yang dominan adalah beban akademik, ketidakpastian masa depan, serta tekanan sosial dan keluarga. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan mencakup dukungan sosial dari teman dan keluarga, perubahan gaya hidup yang lebih sehat, serta pencarian bantuan profesional.

DAFTAR PUSTAKA

Anisa shafiyah. (t.t.).

Haerunnisa, A., & Prawita, E. (2024). *TIPE- TIPE GANGGUAN KEPERIBADIAN PADA PSIKOLOGI ABNORMAL*. 2.

Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1),