

TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA PG PAUD UMTASLaeli Ulfi Herawati¹, Nandhini Hudha Anggarasari², Rikha Surtika Dewi³^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah TasikmalayaEmail: laeliiherawati@gmail.com

Abstrak: Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut dan khawatir berlebih terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa PG PAUD Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Metod yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan Teknik pengumpulan data berupa kuesioner yang disebarkan kepada 62 responden. Instrumen yang digunakan adalah Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) yang telah divalidasi melalau uji validasi dan reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswa berada padatingkat kecemasan rendah (72,5%) sedangkan 24,2% berada pada tingkat kecemasan sedang, 1,6% pada tingkat kecemasan tinggi, 1,6% tidak memiliki kecemasan. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan mencakup jenis kelamin, Angkatan, dan lingkungan Pendidikan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa dan institusi untuk mengelola kecemasan, serta menjadi bahan pertimbangan penelitian lanjutan yang lebih mendalam.

Kata Kunci: Kecemasan Mahasiswa, Deskriptif Kuantitatif.

***Abstract:** Anxiety is a psychological condition characterized by excessive fear and worry about something that is not certain to happen. This study aims to determine the anxiety level of PG PAUD students at Muhammadiyah Tasikmalaya University. The method used was quantitative descriptive research with data collection techniques in the form of questionnaires distributed to 62 respondents. The instrument used is the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) which has been validated through validation and reliability tests. The results showed that the majority of students were at a low level of anxiety (72.5%) while 24.2% were at a moderate level of anxiety, 1.6% were at a high level of anxiety, 1.6% had no anxiety. Factors that influence anxiety include gender, class, and educational environment. It is hoped that this research can become a reference for students and institutions in managing anxiety, as well as being a consideration for further, more in-depth research.*

Keywords: Student Anxiety, Quantitative Descriptive.

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah rasa khawatir seseorang yang berlebihan dan tidak jelas, juga diartikan sebagai suatu respons terhadap stimulus eksternal ataupun internal sehingga dapat menimbulkan gejala emosional, fisik, dan tingkah laku (Utami & Astuti, 2019). Kecemasan tentunya menimbulkan dampak bagi seseorang yang mengalaminya, yang mencakup fisik dan psikis, penurunan dalam berkonsentrasi, kebingungan, menimbulkan kemarahan pada seseorang, berkurangnya daya ingat, gangguan untuk melakukan interaksi sosial bahkan tidak mampu apabila hal tersebut berlangsung lama maka terjadi kelelahan serta kematian.

Kecemasan adalah reaksi emosional yang muncul ketika seseorang merasakan ketakutan akibat adanya ancaman yang belum jelas atau teridentifikasi (Andre Setya et al., 2019). Dampak kecemasan ini dapat langsung merusak kualitas dan fungsi kehidupan seseorang. Mereka yang mengalami gangguan kecemasan sering menghadapi masalah kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, kelelahan, dan risiko ketergantungan pada obat-obatan. Selain itu, kecemasan juga dapat mengakibatkan masalah psikologis, seperti kesulitan berkonsentrasi dan perasaan negatif. Dari segi sosial, kecemasan dapat menimbulkan tantangan dalam hubungan interpersonal dan keamanan fisik serta partisipasi dalam komunitas (Setiawan Herno et al., 2020).

Mahasiswa yang mengalami kecemasan dan stress disebabkan karena adanya ketidakpastian serta adanya gangguan dalam proses belajarnya sehingga mahasiswa tersebut harus menghentikan atau menunda penelitian (Saraswati et al., 2021). Remaja mulai memberikan perhatian lebih terhadap berbagai aspek kehidupan yang secara khusus berkaitan dengan apa yang akan dijalankannya sebagai manusia dewasa di masa yang akan datang (Haerani & Daulay, 2020). Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar dan pernah dialami manusia dan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan muncul pada saat keadaan emosi saat seseorang mengalami stress, dan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat khawatir, jantung berdetak kencang, dan naiknya tekanan

Kecemasan timbul akibat adanya respon atau konflik.

Hal ini bisa terjadi pada saat seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya (Rachmat dalam Habibullah; Hastiana; & Hidayat, 2019:37). Hurlock (Aristawati et al., 2020)

menyatakan bahwa kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya usia, jenis kelamin, status kesehatan, pengalaman, dan besar kecilnya stress.

Untuk mengatasi permasalahan di atas oleh karena itu peneliti ingin mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa PG PAUD Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Data Menurut Sugiyono (2019), metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, dimana sumber data dan informasi utamanya diperoleh dari responden sebagai sampel penelitian dengan menggunakan kuesioner atau an

Populasi adalah keseluruhan data yang menjadi pusat perhatian seorang peneliti dalam ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan. Populasi juga merupakan suatu kesatuan kualitas tertentu yang akan diamati/diteliti. Ul'fah Hernaeny, M.P. (2021) Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa PG PAUD Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa PG paud Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan Teknik sampling menggunakan probability sampling. Besarnya sampel dalam penelitian ini dapat ditentukan dengan menggunakan rumus Harry dengan tingkat kesalahan ditetapkan sebesar 5% atau 0,05 dan ketepatan sampel 95% atau 0,95

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yaitu sejumlah individu yang dipilih dari populasi dan merupakan bagian yang mewakili keseluruhan anggota populasi. Sampel yang baik memiliki sifat representatif terhadap populasi. Suatu sampel yang tidak representatif terhadap setiap anggota populasi, berapa pun ukuran sampel itu, tidak dapat digeneralisasi terhadap populasi. Teknik pengumpulan data.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian dengan pendekatan kuantitatif diperlukan data-data untuk dianalisa. Dalam penelitian ini prosedur dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Angket Kuesioner

Angket ini berisi pernyataan-pernyataan yang telah disusun mengenai seberapa tingkat kecemasan mahasiswa PG PAUD Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya melalui google form yang disebar secara acak kepada responden melalui grup whatsapp kepada mahasiswa PG PAUD Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

b. Dokumentasi

Dokumentasi ini digunakan untuk mengumpulkan data tentang tingkat kecemasan mahasiswa PG PAUD UMTAS dengan cara menscreenshot terhadap angket kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa PG PAUD Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

2 Instrumen pengumpulan data

Dalam penelitian bidang Pendidikan, teknik pengumpulan data yang lazim adalah menggunakan instrumen. Dalam menjalankan penelitian data merupakan tujuan utama yang hendak dikumpulkan dengan menggunakan instrumen. Penelitian Instrumen dapat berupa instrumen pengumpulan data baku yang telah tersedia maupun instrumen data yang dikembangkan sendiri oleh peneliti. Untuk dapat mengembangkan instrumen, peneliti perlu memahami jenis-jenis instrumen.

Instrumen penelitian menempati posisi teramat penting dalam hal bagaimana dan apa yang harus dilakukan untuk memperoleh data di lapangan. Instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini berupa angket atau kuesioner.

Pada penelitian ini saya mengadopsi instrumen pada penelitian Siti Nurus Syarifah (2013) dengan judul penelitian “Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Saat Menghadapi Ujian Skill Lab Di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah” pada penelitian ini menggunakan instrument Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), Analog Anxiety Scale, Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS), dan Trait Anxiety Inventory From Z-I (STAI From Z-I) (Kaplan & Saddock, 1998).

ZSAS (Zung Self-Rating Anxiety Scale)

Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) adalah penilaian kecemasan pada pasien dewasa yang dirancang oleh William W.K.Zung (1997), dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II).

Rentang penilaian 31-136, dengan pengelompokan antara lain :

Skor 136-110 kecemasan tingkat tinggi

Skor 109-83 kecemasan tingkat sedang

Skor 82-57 kecemasan tingkat rendah

Skor 56-31 tidak memiliki kecemasan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrument Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS), yang merupakan instrument yang dirancang untuk meneliti tingkat kecemasan secara kuantitatif, kemudian dilakukan beberapa modifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian misalnya, dengan memasukan judul, dan demografi maupun conditioning, Instrumen ZSAS dikembangkan oleh William W.K Zung(1997).

Deskripsi Data

Deskripsi data dalam teknik analisis data ini menggunakan statistik deskriptif yang digunakan untuk menjelaskan data dari variable penelitian. Analisis yang dipakai untuk mengetahui (M) mean, (ME) median, (MO) modus, dan (SD) Standar Deviasi, Range, Maksimum, Minimum dan Sum. Selain itu juga dengan penyajian data melalui tabel, grafik, perhitungan penyebaran data melalui perhitungan rata-rata yang dilakukan untuk menghitung hasil validitas isi berdasarkan validitas ahli terkait pembuatan instrumen.

2 Analisis Data

Menurut (Nursalam, 2017) analisis data dilakukan untuk menentukan masing-masing perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan penilaian yang kurang standar yang ada. Analisis data dilakukan menggunakan Analisa deskriptif. Proses selanjutnya dilakukan analisis data. Ketika semua kuesioner dikumpulkan, peneliti memeriksa kelengkapan pengisian kuesioner. Data yang

sudah lengkapselanjutnya akan diberi skoring atau nilai. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk table selanjutnyadata di Analisa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisipsikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al. 2020). Menurut American Psychological Association (APA) dalam (Muyasaroh et al. 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden bertujuan untuk dapat mendeskripsikan responden yang sedang diteliti, dan didalam riset ini yang diteliti adalah jenis kelamin responden, angkatan responden, dan pendidikan responden.

Berikut penjelasan karakteristik responden dengan tabel dibawah ini:

a. Jenis kelamin

Hasil penelitian yang telah dilakukan dan didapatkan berdasarkan kategori jenis kelamin tertinggi dalam penelitian terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 60 responden dengan persentase (96%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 2 responden dengan persentase (4,8%).

Jenis kelamin perempuan terbanyak mengalami kecemasan telah disebutkan dalam penelitian Tri Rosa Setyananda, dkk bahwa responden berjenis kelamin perempuan dalam penelitiannya cukup dominan yaitu sebanyak (66,1%). Sebuah riset terkait kecemasan dalam menghadapi pandemi COVID-19 di Cilacap pada tahun 2020 menyebutkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan 69% lebih cemas dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki. Responden yang berjenis kelamin laki-laki hanya mengalami kecemasan sebanyak (31%). Penelitian lain yang juga mendukung (Andre Setya et al., 2019), menjelaskan bahwa terdapat

sebanyak 80 responden (80%) pada perempuan mengalami cemas berlebih, hal tersebut menyebabkan kesulitan baik secara psikis maupun fisik pada seseorang yang mengakibatkan perasaan cemas. Perempuan memiliki emosi yang lebih peka yang akan mempengaruhi perasaan cemasnya dan perempuan dirasa lebih sensitif terhadap permasalahan sehingga mekanisme perempuan lebih kurang baik dibandingkan laki-laki (Papatungan et al., 2019).

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih beresiko mengalami kecemasan dibandingkan dengan responden jenis kelamin laki-laki. Keterkaitan dengan jumlah responden dalam penelitian ini mayoritas responden adalah perempuan sehingga hasil yang diperoleh perempuan lebih beresiko mengalami kecemasan.

b. Angkatan responden

Hasil penelitian yang telah dilakukan dan didapatkan berdasarkan kategori angkatan responden tertinggi dalam penelitian terbanyak angkatan 2020 sebanyak 18 responden dengan persentase (29%). Dari hasil penelitian terlihat bahwa Angkatan 2020 mayoritas mengalami kecemasan.

c. Pendidikan Responden

Keseluruhan responden 62 responden dengan persentase (100%) dalam penelitian ini yaitu Pendidikan dalam perguruan tinggi. Pendidikan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang dalam berperilaku atau menanggapi kecemasan yang dirasakan, Pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang dalam menghadapi kecemasan (Cristine, 2019).

d. Kecemasan Responden

Tingkat kecemasan mahasiswa PG PAUD UMTAS dapat dilihat dari 62 responden yang ikut serta penelitian ini. 1 responden (1,6%) tidak memiliki kecemasan, kecemasan rendah sebanyak 45 responden (72,5%) kecemasan sedang sebanyak 25 responden (24,2%) dan kecemasan tinggi ada 1 responden (1,6%).

Bab ini membahas tentang hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan mahasiswa PG PAUD. Sampel yang diambil sebanyak 62 responden. Proses pengumpulan data tersebut dengan menyebarkan kuesioner secara online pada mahasiswa dan bersedia untuk dijadikan responden menggunakan kuesioner tentang tingkat kecemasan dalam kuesioner tersebut terdapat 34 pertanyaan. Hasil pembahasan dari penelitian ini menjelaskan tentang karakteristik responden yang digunakan oleh peneliti yaitu jenis kelamin, angkatan responden, Pendidikan responden, dan Analisa variabel tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi.

Dari hasil penelitian yang sudah didapatkannya yaitu 62 responden yang ikut serta dalam penelitian ini, 1 responden (1,6%) tidak memiliki kecemasan, kecemasan rendah sebanyak 45 responden (72,5%) kecemasan sedang sebanyak 25 responden (24,2%) dan kecemasan tinggi ada 1 responden (1,6%).

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al. 2020). Menurut American Psychological Association (APA) dalam (Muyasaroh et al. 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan umur responden paling banyak yaitu pada angkatan 2020 sebanyak 18 responden. Responden angkatan 2021 yaitu sebanyak 14 orang responden, responden angkatan 2022 yaitu sebanyak 15 responden dan responden angkatan 2023 yaitu sebanyak 15 responden. Jenis kelamin mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 60 orang responden dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 2 orang responden.

- 2) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa PG PAUD UMTAS. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Selanjutnya, peneliti melaksanakan uji cobadengan cara menyebarkan angket kepadamahasiswa . Hasil penelitian untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa didapatkan 45 responden dengan persentase 72,5% bahwasebagian besar mahasiswa mengalami kecemasantingkat banyak responden dan masuk kategorikecemasan rendah.

Saran**a. Bagi Mahasiswa PG PAUD**

Diharapkan hasil ini hendaknya dijadikan sebagai bahan acuan ataupun pertimbangan dalam memberikan pengetahuan dan wawasan dalam pembelajaran lebih mengerti dan memahami dan dapat meningkatkan pengetahuan dan informasikaitannya dengan penerapan dalam penanganan kecemasan.

b. Bagi peneliti

Bagi peneliti selanjutnya untuk hasil ini dapat dijadikan sumber informasi untuk penelitian yang mempunyai bidang yang sama atau pun dapat juga dijadikan perbandingan dengan menggunakan metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

published in 1982-2012. Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi, 18(1), 85-100.

Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran statistik menggunakan software SPSS untuk uji validasi. Budiarti, A., Handhika, J., & Kartikawati, S. (2017). Pengaruh model discovery learning dengan pendekatan scientific berbasis e-book pada materi rangkaian induktor terhadap hasil belajar siswa. Jupiter (Jurnal Pendidikan Teknik Elektro), 2(2), 21-28. tas dan reliabilitas. Jurnal Basicedu, 6(4), 6491-6504.

Dewi, P. (2021). Pengaruh flipped learning terhadap pembelajaran Pendidikan agama islam untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di SD Negeri 3 Parepare. AL-ATHFAL: Jurnal Pembelajaran dan Pendidikan Anak Usia Dini, 3(2), 91-110.

- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan emosipada remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65-71.
- Duwila, F. N. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuandan Kecemasan Masyarakat Terhadap VaksinasiBooster Covid-19 di Kalisari Jakarta Timur Tahun2022 (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).
- Endriyani, S., Damanik, H. D. L., & Pastari, M. (2021). Upaya mengatasi kecemasan masyarakat di masa pandemi covid-19. *Jurnal PengabdianKepada Masyarakat Membangun Negeri*, 5(1), 172-183.
- Fariz, M. (2020). Hubungan Religiusitas DenganGaya Hidup Hedonisme Pada Mahasiswa FakultasPsikologi Universitas Islam Riau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Fariza, Y. (2022). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir dalam mengerjakankripsi di masa pandemi covid-19 (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Irma Maya, P., Bd, S. K., & Nova Elok M, S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil DenganPersiapan Persalinan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Surabaya.
- Makbul, M. (2021). Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22.
- Prasetya, Y. (2023). Gambaran Tingkat KecemasanPada Mahasiswa Semester II Dalam menghadapiUjian Objective Structure Clinical Examination (OSCE) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Ratih, G. R. P. H. G., Herdinata, P., Saporwati, M., Saporwati, M., & Aprianti, N. I. A. N. I. (2022). Sport Hypnosis: Ego State dalam MereduksiAnxiety Atlet Tae Kwon Do (Studi Kasus pada Atlet Ppopd Tae Kwon Do Kota Salatiga). *JurnalInovasi Penelitian*, 2(12), 3995-4004.
- Rhamadian, D., & Jumrotul'Aqobah, Q. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) dalam OlahragaTerhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 33-39.
- Sari, T. E. (2023). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Vitrektomi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

- Simalango, E. Y. M. (2022). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres dan Ansietas pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasidan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
- Ulya, Z. A., Khomaeny, E. F. F., & Nugraha, F. (2022). Tingkat Kecemasan Guru Taman Kanak-Kanak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Di Kota Tasikmalaya. *As-sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 1-12.
- Wahyuni, R. S. (2018). Upaya Meningkatkan Kecerdasan Visual Spasial Melalui Kegiatan Menggambar Pada Anak Usia Dini Kelompok. *Jurnal Tunas Siliwangi*, 4(1), 38-43.
- Yuliani, W., & Supriatna, E. (2023). *Metode Penelitian Bagi Pemula*. Penerbit Widina.