

HUBUNGAN TINGKAT GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY DISORDER) PADA MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR

Yoel Prabuwinata, Dini Nur Alpia²
Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

Korespondensi : 1022211003@student.binawan.ac.id, [2dininuralviah@gmail.com](mailto:dininuralviah@gmail.com)

Abstrak

Mahasiswa sering merasa cemas saat mengejar tugas akhir mereka karena mereka percaya bahwa skripsi itu sulit dan harus diselesaikan secepat mungkin. Keluarga harus membantu mahasiswa tumbuh saat mereka menyusun skripsi. Kecemasan dapat menghambat proses penyusunan skripsi jika anak tidak memiliki dukungan orang tua. (rizka et al., 2022). Studi ini menggunakan tinjauan literatur. Tinjauan literatur dapat berupa artikel terpisah atau pendahuluan untuk artikel penelitian yang lebih besar jika diperlukan. Musik therapy adalah metode pengobatan kecemasan yang sangat efektif. Terapi musik membantu orang rileks. Ini terutama benar jika pilihan musik didasarkan pada pengalaman pribadi mereka sendiri. Bagi mereka yang mengalami kecemasan, terapi musik dapat menghasilkan perasaan positif (Abigail Christine Novianti & Ananta Yudiarso, 2018), dan dukungan dari orang tua juga sangat dibutuhkan agar lebih percaya diri dalam mengerjakan tugas akhir.

Kata Kunci: Kecemasan, Mahasiswa, Tugas Akhir

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF ANXIETY DISORDER IN STUDENTS IN COMPLETING THE FINAL PROJECT

Abstract

Students often feel anxious when working on their final project because they believe that the thesis is a difficult task and must be completed in a short time. Families should help students grow as they work on their thesis. Anxiety can hinder the thesis preparation process if the child does not have parental support. (rizka et al., 2022). This study uses a literature review. A literature review can be a separate article or a prelude to a larger research article if needed. Music therapy is a very effective method of treating anxiety. Music therapy helps people relax. This is especially true if the music chosen is based on their personal experiences. This can cause positive feelings for those experiencing anxiety (Abigail Christine Novianti, & Ananta Yudiarso, 2018). music therapy can be used as a therapy for people who experience anxiety disorders or feelings of anxiety in everyday life, and support from parents is also needed to be more confident in doing the completed job.

Keywords: Final Project, Student, Anxiety

PENDAHULUAN

Tanggapan kecemasan umumnya berfungsi untuk memberikan peringatan atau memperingatkan individu terhadap potensi bahaya yang mengancam (Lora et al., 2023).

Skripsi merupakan sebuah karya akademis yang disusun oleh mahasiswa sebagai bagian akhir dari program studi mereka. Proses penyusunan skripsi menjadi sebuah pengalaman pembelajaran yang membantu mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan analisis dan pemecahan masalah. (rizka et al., 2022).

Temuan penelitian awal menunjukkan bahwa sejumlah besar siswa senior mengalami kecemasan selama tugas tugas akhir mereka. Kecemasan ini berasal dari berbagai faktor. Ini menyiratkan bahwa siswa tidak menyelesaikan tugas akhir mereka mungkin karena gugup. Berdasarkan kejadian tersebut, dilakukan penelitian di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta guna mengetahui bagaimana terapi musik dan relaksasi otot progresif mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa keperawatan tahun terakhir (Cornelia et al., 2023)

Karena kesalahpahaman bahwa tesis mereka adalah tugas yang menantang yang harus diselesaikan dengan cepat, siswa sering mengalami kecemasan ketika mengerjakan tugas akhir mereka. Mereka bahkan mulai merasa cemas sebelum mereka menyelesaikan tahapan tertentu dalam penyusunan skripsi. Keluarga harus membantu mahasiswa tumbuh saat mereka menyusun skripsi. Kecemasan dapat menghambat proses penyusunan skripsi jika anak tidak memiliki dukungan orang tua. Anggota keluarga yang memberikan bantuan, nasehat verbal, dan informasi secara langsung dikenal sebagai dukungan keluaraga (rizka et al., 2022).

Ujian, yang merupakan komponen penilaian siswa terhadap materi pelajaran dan proses pembelajaran sepanjang semester, adalah elemen lain yang dapat menyebabkan kecemasan. Siswa juga akan mendapatkan pengalaman di rumah sakit dan laboratorium. Ada ujian untuk setiap praktikum. (Lora et al., 2023).

Laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) selain itu, mencatat bahwa gangguan kecemasan mempengaruhi hampir satu miliar orang di seluruh dunia, mempengaruhi kesehatan mental mereka. Data tahun 2019 menunjukkan 970 juta orang menderita gangguan kecemasan, meningkatkan prevalensi kecemasan menjadi 28% dan depresi menjadi 26%. (Lora et al., 2023)

Ketakutan yang berlebihan dapat menghasilkan gejala fisik seperti tegang otot, perasaan tertekan, kelelahan, kesulitan dalam memusatkan perhatian, dan gangguan tidur. Dampaknya dapat terasa dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut, kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas rutin dengan efisien dan tepat waktu. Jika tidak diatasi dengan tepat, kondisi ini dapat mengakibatkan disabilitas atau ketidakmampuan untuk berfungsi secara normal. (American Psychiatric Association, 2013). Selain itu, ketidakmampuan untuk mendapatkan pengobatan segera dapat berdampak buruk pada penderitaan, kualitas hidup, masalah medis, dan masalah lainnya, menurut Newman (2000). (dalam Newman dkk., 2013).

Menurut (Rizka, 2022) mahasiswa sering mengalami kesulitan ketika menyusun tugas akhir karena mereka cemas, yang dapat menyebabkan mereka menunda untuk menyelesaikannya. Faktor internal, seperti penilaian diri yang rendah, perasaan malu, dan kecenderungan untuk menunda, dapat dibedakan dari faktor eksternal, seperti arahan akademis, tuntutan penugasan, tekanan keluarga, dan aspek finansial terkait penyelesaian tesis. (Gunawan, Landi, & Anthasari, 201

METODE

Studi ini menggunakan tinjauan literatur. Tinjauan pustaka adalah analisis menyeluruh dari tulisan ilmiah, bukan hanya rangkuman, yang terkait langsung dengan pertanyaan penelitian. Adanya kesesuaian antara tulisan dan pertanyaan penelitian menunjukkan kualitas literatur. Tinjauan literatur dapat berupa artikel terpisah atau pendahuluan untuk artikel penelitian yang lebih besar jika diperlukan. Artikel jurnal ilmiah yang ditinjau sejawat dibatasi oleh kriteria inklusi dan eksklusi; artikel-artikel ini mencakup tahun 2013–2023.

Makalah ini akan ditolak jika penulis memenuhi salah satu dari pengecualian berikut: metode evaluasi sistematis digunakan dalam penelitian, jurnal ilmiah penulis tidak diterbitkan sebelum tahun 2013, atau subjek menolak untuk berpartisipasi. Penulis menggunakan Google Scholar Addressing dan database jurnal lainnya untuk mendapatkan informasi. Penulis setuju tentang pengaruh masing-masing artikel terhadap efek intervensi sampel penelitian. Subyek penelitian, usia, dan jenis kelamin peserta digunakan sebagai rangkuman informasi.

HASIL

Berdasarkan beberapa hasil yang dikumpulkan mengenai Tingkat kecemasan mahasiswa maka diperoleh beberapa literatur berikut ini:

Tabel 1.
Analisis Jurnal

Nama Penulis, Tahun Terbit, Judul	Penerbit	Hasil Penelitian
Abigail, C., & Ananta, Y. (2021). Terapi musik sangat efektif guna menurunkan gangguan kecemasan (anxiety disorder): Studi meta-analisis	Jurnal Psikologi Udayana	Terapi musik telah terbukti sebagai intervensi yang sangat efektif dalam mengurangi atau menekan tingkat kecemasan pada individu secara signifikan.
Cornelia, D., Zahrotun, B., Jacoba, N. (2023). Perbedaan Relaksasi Otot Progresif serta Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.	Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta	Terapi musik merupakan strategi penanganan yang tepat dalam menghadapi stres atau tekanan yang dialami individu, yang digunakan secara sadar dan terarah. Ini melibatkan penggunaan aktif indera pendengaran sebagai teknik sensoris, yang terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan serta meningkatkan rasa rileks.
Indra, R., Masliha., Evi, S. (2022). HUBUNGAN	Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan	Mahasiswa yang sangat efikasi cenderung

<p>EFIKASI DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA D3 KEPERAWATAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR</p>		<p>mempunyai keyakinan diri yang kuat. merasa siap untuk menghadapi ujian akhir, dan cenderung tidak mengalami kecemasan atau hanya mengalami kecemasan yang ringan. Sebaliknya, mahasiswa dengan memiliki tingkat efikasi diri yang kesul menunjukkan kurang percaya diri, dan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi, bahkan hingga kecemasan yang sedang atau berat.</p>
<p>Lora, M., Yulia, F., Reni, K. (2023). TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN PRAKTIKUM PADA MAHASISWA FAKULTAS FARMASI DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ABDURRAB</p>	<p>JKA (Jurnal Keperawatan Abdurrab)</p>	<p>Ketika kurangnya persiapan menghadapi ujian, mengantisipasi apa yang akan terjadi seringkali dipandang sebagai tantangan yang berat. Hal ini dapat menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan terhadap usaha yang tidak dilakukan dan kecenderungan berpikir negatif terhadap hasilnya. Akibatnya, seseorang mungkin kesulitan untuk mengendalikan diri saat merasa cemas.</p>
<p>Rizka, A., Wigyo, S., Dwi, H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi</p>	<p>JURNAL ILMIAH KOMUNIKASI MAKNA</p>	<p>Peran dukungan keluarga memiliki dampak signifikan pada proses pembelajaran, di mana keluarga dapat memengaruhi kesejahteraan dan memberikan dukungan yang diperlukan kepada mahasiswa dalam mengatasi kecemasan.</p>

PEMBAHASAN

Musik therapy adalah metode pengobatan kecemasan yang sangat efektif. Terapi musik membantu orang rileks, mengurangi gejala gangguan kecemasan. Fenomena ini menjadi lebih nyata ketika musik yang dipilih oleh individu didasarkan pada pengalaman pribadi mereka. Prinsip ini memungkinkan terciptanya kenangan positif yang berkaitan dengan musik tersebut, sehingga mendorong timbulnya perasaan positif pada individu yang sedang mengalami kecemasan. (Abigail Christine Novianti, & Ananta Yudianto, 2018).

Dari seluruh hasil jurnal yang diteliti menyatakan bahwa terapi music efektif untuk meredakan atau menurunkan stress dan kecemasan setiap individu.

Selain itu, terapi musik meningkatkan fungsi mental seseorang, Misalnya, melalui musik, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menciptakan Pemulihan kognitif dapat dibantu oleh kenangan positif atau perasaan nyaman. Pemulihan kognitif dapat dibantu oleh ingatan positif atau perasaan yang menenangkan. Musik juga dapat merangsang situasi yang memerlukan pemikiran dan konsentrasi lebih dalam, serta menciptakan lingkungan terkendali yang membantu mengatasi pengalaman sulit. (Abigail, C, & Ananta, Y, 2021).

Dalam proses penulisan skripsi, mahasiswa seringkali menghadapi permasalahan kecemasan yang erat kaitannya dengan keluarga. Mahasiswa sangat membutuhkan dukungan dan dorongan dari keluarga untuk membantu mereka mengatasi kecemasannya. Keluarga dapat memberikan informasi dan dukungan emosional. (Rizka, A, Wigyo, S, Dwi, H, 2022).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa terapi musik yaitu alat yang sangat membantu guna menurunkan kepanikan pada masyarakat. Oleh karena itu, terapi musik dapat menjadi pilihan pengobatan yang berharga kepada individu yang menderita gangguan kecemasan atau mengalami gejala dalam rutinitas sehari-hari. Pentingnya dukungan orang tua juga ditekankan sebagai faktor yang sangat berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri individu dalam menyelesaikan tugas akhir mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sahabat, kepada orang tua serta tim dosen yang sudah memberikan kontribusi yang berarti dalam penelitian ini. Dukungan mereka telah menjadi pendorong yang penting dalam kelancaran dan kesuksesan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Diy, H., & Unriyo, D. (2023). "How Can Won Del be Pret an Tre wi Commar or Alene Nurg They" Perbedaan Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Effects of Progressive Muscle Relaxation and Music Therapy on Anxiety Levels in Final Year Students. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, 5(1).

- Ilmiah, J., & Makna, K. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi.* 10(2), 130–137. <https://doi.org/10.30659/jikm.10.2.130-137>
- Jurnal, H., Ruswadi, I., & Supriatun, E. (2022). *HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA D3 KEPERAWATAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR THE RELATIONSHIP OF SELF-EFFICIENCY WITH ANXIETY LEVEL OF NURSING D3 STUDENTS FACING THE FINAL EXAMINATION.* 2.
- Marlita, L., Febri Anita, Y., Kurnia, R., Studi III Keperawatan, P. D., & Abdurrab, U. (2023). *TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN PRAKTIKUM PADA MAHASISWA FAKULTAS FARMASI DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ABDURRAB.* *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 07(01).
- Novianti, A. C., & Yudiarso, A. (2021). *Terapi musik sangat efektif untuk menurunkan perilaku atau gangguan kecemasan (anxiety disorder): Studi meta analisis.* *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p06>