

KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI SEMINAR PROPOSAL DI MASA NEW NORMAL

IRA WULAN SARI

IKIP Widya Darma Surabaya

Abstrak: Terdapat mahasiswa memiliki kesulitan dan hambatan dalam menghadapi seminar proposal, terutama di masa newnormal yang membuat diantara mereka mengalami kecemasan. Adanya penelitian ini bertujuan untuk menentukan tingkat kecemasan dan mengupas perihai yang memunculkan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa pendidikan matematika IKIP Widya Darma dalam menghadapi seminar proposal di masa new normal, serta cara mereka mengatasinya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif - studi fenomenologi. Subjek sampel penelitian yang diambil berdasarkan teknik purposive sampling yaitu 3 mahasiswa Prodi Strata-1 Pendidikan Matematika semester 7, IKIP Widya Darma Surabaya Tahun akademik 2021/2022. Teknik pengumpulan datanya berupa angket dan wawancara. Teknik analisis datanya melalui 3 tahap yaitu reduksi data, penyajian data dan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini, bahwa Subjek P1 memiliki tingkat kecemasan yang “ringan”, sedangkan Subjek P2 dan P3 keduanya memiliki tingkat kecemasan yang “sedang” dalam menghadapi pelaksanaan seminar proposal di masa newnormal. Hal-hal yang memunculkan kecemasan yang dialami ketiga subjek dapat dibedakan menjadi dua yaitu (1) Internal dalam diri subjek, terkait keyakinan diri terhadap kemampuan dalam membuat proposal penelitian dan kemampuan mempresentasikan proposal penelitian saat pelaksanaan seminar proposal; dan (2) Eksternal di luar diri subjek, terkait (a) situasi terdampak covid-19, (b) kesempatan waktu menunda pembuatan dikarenakan urusan keluarga dan pekerjaan, serta tugas-tugas dari matakuliah lainnya yang harus segera diselesaikan; (c) adanya dukungan sosial yang positif. Sedangkan usaha para subjek untuk mengatasi kecemasan mereka, meliputi: berhenti sejenak mengatur pernafasan, tidur, makan makanan yang disukai, berolahraga, refreshing melakukan aktivitas yang disenangi meskipun dengan keterbatasan akibat pandemi covid-19, berdoa, menumbuhkan keyakinan dan motivasi diri, melakukan konsultasi dengan dosen secara kontinu dan lewat daring karena masih dalam kondisi pandemi, tetap menjalin komunikasi dengan teman sejawat secara daring untuk saling sharing, meluangkan cukup waktu mencari bahan referensi yang valid dan sesuai dengan proposal penelitian yang dibuat dan mencatatnya, serta perlunya pemahaman dan penguasaan isi proposal yang dibuat

Kata Kunci: Kecemasan Mahasiswa, Seminar Proposal, Masa New Normal

PENDAHULUAN

Pandemi Covid- 19 berdampak besar di semua bidang kehidupan, hampir di segala penjuru negeri. Perlawanan terhadapnya belum diketahui kapan hendak berakhirnya. Oleh karenanya, Pemerintah Indonesia berupaya menanggulangi, bahkan agar bisa hidup berdampingan dengan ancaman virus covid- 19, diantaranya melakukan program vaksinasi covid- 19 serta menetapkan kebijakan New Normal sebagai wujud perdamaian terhadap covid-19. Dalam konteks “New Normal” di masa pandemi covid- 19 ini, merupakan pergantian rutinitas perilaku warga masyarakat dalam melaksanakan kegiatan wajarnya yaitu dengan menambahkan pelaksanaan protokol kesehatan guna terhindar dari penularan covid- 19.

Salah satu kebijakan New Normal dilakukan oleh pemerintah di bidang pendidikan ialah, diberlakukannya sistem pembelajaran tatap muka terbatas dan pemanfaatan tata cara *blended learning*, baik di jenjang sekolah sampai perguruan tinggi. IKIP Widya Darma Surabaya ialah salah satu perguruan tinggi swasta yang mengikuti kebijakan New Normal dalam penerapan aktivitas perkuliahan baik akademik

serta non - akademik. Dalam prodi pendidikan matematika yang merupakan bagian dari program studi unggulan IKIP Widya Darma Surabaya, menggunakan tata cara *blended learning* dalam melaksanakan aktivitas perkuliahannya, pada pertemuan tatap muka terbatas yakni dengan senantiasa mematuhi protokol kesehatan. Matakuliah seminar pendidikan matematika, salah satu dari matakuliah wajib serta syarat pendukung bagi mahasiswa prodi pendidikan matematika dalam melanjutkan tahap akhir studi pada semester selanjutnya. Matakuliah skripsi ialah matakuliah di tahap akhir studi mahasiswa, dimana tiap mahasiswa diharuskan melaksanakan pembuatan tugas akhirnya yang berbentuk skripsi ataupun laporan karya tulis ilmiah yang bisa dipertanggungjawabkan guna mendapatkan gelar sarjana - nya. Penilaian dari matakuliah seminar pembelajaran matematika salah satunya adalah mengharuskan mahasiswa melaksanakan seminar proposal penelitiannya.

Kesulitan dan hambatan dalam proses pengerjaan proposal penelitian sampai pada pelaksanaan seminar proposal penelitian tersebut bagi beberapa mahasiswa, memungkinkan

dapat menjadi sebuah beban/tekanan akademik (stressor) dalam menempuh matakuliah seminar pendidikan matematika ini. Akibat beban/tekanan akademik (stressor) yang dialami oleh mereka, dapat menimbulkan kecemasan di bidang akademik bagi mereka. Kecemasan mahasiswa di bidang akademik ini, termasuk kedalam kecemasan akademik.

Menurut Taylor (1953), Kecemasan adalah perasaan tegang dan kegelisahan dengan adanya ketidakmampuan individu mengatasi suatu masalah atau merasa tidak aman dan tidak menyenangkan sehingga menimbulkan perubahan pada aspek fisik dan mental-nya. Kecemasan merupakan reaksi natural manusia, di saat kita merasa terancam yang dapat kita rasakan lewat benak, perasaan, serta sensasi fisik kita. (Mind Team, 2021). Siapapun bisa mengalami kecemasan, ketika seseorang mengalami pergantian situasi dalam hidupnya serta dituntut supaya sanggup menyesuaikan diri (Habibullah et al., 2019)

Namun, apabila seseorang memiliki kecemasan yang berlebih dan dalam kurun waktu yang lama, hal ini mengakibatkan adanya gangguan kecemasan yang dapat mengganggu

segala aktivitas kehidupannya dan lingkungan terdekatnya.

Ada beberapa level kecemasan berdasarkan respon/reaksi-nya, antara lain: (1) kecemasan ringan, berkaitan dengan beban/tekanan kehidupan sehari-hari yang membuat orang lebih waspada dan memperluas bidang persepsinya, guna meningkatkan motivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas; (2) Kecemasan sedang, memungkinkan seseorang untuk memusatkan perhatiannya pada hal-hal yang penting dan mengabaikan orang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terfokus; (3) Kecemasan tinggi, sangat mengurangi bidang persepsi seseorang, ada kecenderungan untuk fokus pada sesuatu yang spesifik dan detail, serta tidak dapat berfikir hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi beban/tekanan. Orang tersebut membutuhkan banyak arahan untuk dapat berkonsentrasi di area lain; (4) Panik, berhubungan dengan rasa takut dan perasaan takut serta tidak mampu melakukan apa-apa, termasuk pengarahan. Panik meningkatkan aktivitas motorik, menurunkan kemampuan untuk berhubungan dengan

orang lain, penyimpangan persepsi dan kehilangan pemikiran rasional. (Yusuf et al., 2015). Dengan demikian, kecemasan ringan termasuk kecemasan normal dan sehat, yang berfungsi sebagai tanda peringatan tentang keadaan jiwa dan tubuh manusia untuk dapat mempertahankan diri dalam lingkungan yang selalu berubah. Pada tingkat sedang, kecemasan sebenarnya meningkatkan upaya kesadaran dan mempertahankan tingkat kinerja dan perilaku pekerjaan individu. Namun, jika kecemasan tinggi serta panik, individu tidak mampu mengontrol atau memprediksi situasi di lingkungan mereka, sehingga muncul gangguan kecemasan.

Menurut beberapa para pakar terdapat beberapa hal-hal yang mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh seseorang, yakni faktor internal (hal-hal yang muncul dari dalam dirinya) dan faktor eksternal (hal-hal yang muncul dari luar dirinya). Hal-hal yang mempengaruhi kecemasan, sangat kompleks dan beragam yang dialami oleh tiap orang. Sehingga, dalam penelitian ini akan difokuskan pada faktor internal yaitu karakteristik kepribadian (usia dan jenis kelamin), pengalaman pribadi dan keyakinan diri

akan kemampuannya, serta faktor eksternal yaitu dukungan social, waktu dan situasi lingkungannya. Kecemasan dapat berdampak negatif dan positif bagi beberapa mahasiswa. Apabila kecemasan yang dialami mahasiswa menyebabkan mereka termotivasi agar dapat mengatasi dan menyelesaikan tugasnya dengan baik dan tepat waktu, maka kecemasan dapat berdampak positif begitupula sebaliknya. Hal ini sejalan dengan (Hooda & Saini, 2017) bahwa Kecemasan tidak selalu berdampak negatif, karena beberapa anak didik termotivasi oleh kecemasan yang dialaminya. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian (Hariyanto & Subekti, 2020) bahwasanya kecemasan merupakan salah satu faktor penting dalam mendorong mahasiswa untuk berprestasi. Akan tetapi, jika kecemasan yang dialami mereka berlebihan, justru menghambat atau menghalangi mereka untuk memberikan usaha terbaik mereka dalam berprestasi.

Banyak topik laporan penelitian yang sudah membahas tentang kecemasan mahasiswa, namun sejauh ini belum banyak penelitian yang mengungkap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi pelaksanaan seminar proposal di masa newnormal melalui

studi pendekatan fenomenologi, khususnya di Indonesia. Berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian ini untuk menentukan tingkat kecemasan dan mengupas hal-hal yang mempengaruhi timbulnya kecemasan berdasarkan apa yang telah dialami mahasiswa melalui pengalamannya dalam menghadapi seminar proposal di masa newnormal, serta cara mereka mengatasinya. Manfaat yang diambil dalam penelitian ini, bagi dosen pengampu matakuliah seminar pendidikan matematika dan matakuliah sejenis lainnya dapat dijadikan bahan pertimbangan dan masukkan terkait antisipasi dalam meminimalisir persoalan kecemasan yang dapat dialami oleh mahasiswa selama menjalani aktivitas akademiknya, (2) bagi mahasiswa sebagai bahan intropeksi diri dalam mengatasi segala persoalan akademiknya, dan (3) bagi peneliti lainnya dapat dijadikan bahan referensi untuk penelitian yang sejenis.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian “Kecemasan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika IKIP Widya Dharma Dalam Menghadapi Seminar Proposal” adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan

fenomenologi. Penelitian ini dilaksanakan di IKIP Widya Dharma Surabaya dengan subjek yang diambil adalah mahasiswa semester 7 tahun akademik 2021/2022 sebanyak 3 mahasiswa melalui teknik purposive sampling. Mahasiswa yang dijadikan Subjek penelitian adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, mengikuti matakuliah seminar pendidikan matematika dan dapat berkomunikasi dengan baik. Waktu pelaksanaan kegiatan penelitian ini di bulan februari setelah mahasiswa tersebut melakukan kegiatan seminar proposal penelitian. Pada saat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen (1) angket, digunakan untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kecemasan mahasiswa secara umum, dengan menggunakan TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) yang terdiri dari 50 butir pernyataan (*favourable dan unfavourable*). Setiap butir pernyataan *favourable* bernilai 1 untuk jawaban “ya” dan 0 untuk jawaban “tidak, dan sebaliknya untuk setiap butir pertanyaan *unfavourable*. Ada tiga kategori kecemasan dalam penelitian ini, yaitu ringan jika bernilai skor kurang dari 20, sedang jika bernilai skor 20 – 25, dan berat, jika bernilai skor lebih dari 25

yang diukur melalui pertanyaan; (2) wawancara semi terstruktur, digunakan untuk mendapatkan informasi lebih dalam pengalaman mahasiswa tentang kecemasan yang dialaminya selama pembuatan proposal sampai pada pelaksanaan seminar proposal penelitian sehingga diperoleh hal-hal yang mempengaruhi timbulnya kecemasan, serta tindakan mereka dalam mengatasi hal tersebut; Sedangkan Teknik analisis datanya melalui 3 tahap yaitu reduksi data, penyajian data dan kesimpulan. Sugiyono (2015: 337-344). Penjelasan ketiga tahapan penganalisisan data dalam penelitian ini, sebagai berikut :

- a. Reduksi Data, pada tahap ini yang dilakukan adalah merangkum hasil data angket dan wawancara yang telah dilakukan, kemudian dari hasil data tersebut dipilih dan diambil yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, dan selanjutnya hasil data tersebut disederhanakan menjadi susunan kalimat yang baik ke dalam catatan.
- b. Penyajian Data, pada tahap ini yang dilakukan adalah menyajikan hasil data angket dan wawancara dalam bentuk uraian.
- c. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi Penarikan kesimpulan

pada tahap ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan dan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di bagian ini akan dijabarkan hasil dan pembahasan kegiatan pelaksanaan penelitian, setelah pengumpulan data melalui tahapan reduksi dan penyajian data. Penelitian ini menggunakan Subjek penelitiannya adalah 3 mahasiswa IKIP Widya Darma Surabaya Semester 7 Tahun Akademik 2021/2022 yang terdiri dari Subjek pertama (P1) berjenis kelamin laki-laki berusia 29 tahun, Subjek kedua (P2) berjenis kelamin perempuan berusia 27 tahun dan Subjek (P3) berjenis kelamin perempuan berusia 29 tahun. Lulusan dari Mahasiswa IKIP Widya Darma Surabaya sebagai generasi penerus bangsa, khususnya di bidang pendidikan matematika, diharapkan dapat menjadi calon guru yang mumpuni, selain itu diharapkan juga dapat menjadi seorang peneliti pendidikan yang turut mendukung program pemerintah dalam perbaikan dan peningkatan mutunya.

Ketiga Subjek merupakan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, mengikuti matakuliah seminar pendidikan matematika dan dapat berkomunikasi dengan baik. Kepada

para Subjek penelitian diminta mengisi angket untuk mengetahui tingkat kecemasan mereka dan meminta waktu untuk diwawancarai dengan tujuan untuk dapat mengupas pengalaman kecemasan yang mereka alami dan hal-hal yang memunculkan kecemasan kecemasan tersebut selama proses pembuatan hingga saat pelaksanaan seminar proposal penelitiannya di masa newnormal serta solusi mereka dalam mengatasi kecemasan tersebut.

Hasil dari pengumpulan data dengan pengisian angket dengan menggunakan TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) yang diisi oleh Subjek penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Angket Subjek Penelitian dengan menggunakan TMAS

No	Subjek Penelitian	Total Skor	Kategori TingkatKecemasan
1	P1	18	ringan
2	P2	21	sedang
3	P3	23	sedang

Dari tabel 1. Terlihat bahwa subjek penelitian yang diambil dalam penelitian ini, memiliki kecemasan dengan tingkatnya yang berbeda. Adapun hasilnya antara lain: terdapat 1 subjek penelitian (P1) dengan tingkat kecemasan ringan dan 2 subjek penelitian lainnya yaitu P2 dan P3 dengan tingkat kecemasan sedang.

Ketiga subjek penelitian ini rata-rata berusia 27 – 29 tahun, dan ketiganya memiliki kecemasan, meski dengan tingkatan yang berbeda. Sebagaimana menurut (Videbeck, 2008) bahwa kecemasan individu di usia kurang dari 45 tahun lebih sering mengalami kecemasan.

Lebih lanjut, peneliti membagi hasil wawanara menjadi beberapa tema untuk memperkuat hasil angket dan mengupas pengalaman kecemasan yang mereka alami dalam menghadapi seminar proposal di masa newnormal dan hal-hal yang mempengaruhi timbulnya kecemasan serta solusi mereka dalam mengatasi kecemasan tersebut. Wawancara peneliti dengan para subjek penelitian dilakukan setelah hari pelaksanaan kegiatan seminar proposal. Berikut hasil ulasannya.:

Kecemasan dalam penelitian ini adalah suatu kondisi mahasiswa apabila terdapat kesulitan dan hambatan selama proses pembuatan proposal penelitian hingga pelaksanaan seminar proposal di masa newnormal, yang menyebabkan mahasiswa merasa tegang, gelisah dan ketakutan, serta ada juga merasa tertantang.

Pengalaman Kecemasan Yang Dialami Selama Pembuatan Proposal Penelitian Di Masa New Normal

Berikut kutipan hasil wawancara para subjek terkait persepsi mereka tentang pemberian tugas pembuatan proposal penelitian yang harus mereka presentasikan sebagai bentuk penilaian akhir semester pada matakuliah seminar pendidikan :

Kutipan wawancara P1:

“Saya merasa ada manfaatnya dan mengurangi beban pengerjaan skripsi jika hasil proposal penelitian yang diseminarkan ini dapat dilanjutkan dalam pembuatan tugas akhir”

Kutipan wawancara P2:

“Dengan adanya pemberian tugas proposal penelitian ini, saya sudah mempunyai pandangan tentang permasalahan apa yang akan diteliti dan apa yang akan dikerjakan dalam pembuatan skripsi/tugas akhir semester depan.”

Kutipan wawancara P3:

“Karya tulis ilmiah yang dibuat dengan menggunakan metode penelitian”

Adapun perasaan, kesulitan, dan hambatan para subjek penelitian selama proses pembuatan proposal penelitian pada matakuliah seminar pendidikan

matematika di masa newnormal, berikut kutipan hasil wawancaranya.

Kutipan wawancara dengan subjek penelitian P1 :

P1: *“Saya merasa bingung, tertekan, khawatir, tergesa-gesa, terkadang sulit konsentrasi diawal mengerjakan”*

Peneliti : *“kenapa?”*

P1: *“Pertama, Karena masalah finansial tidak bisa membayar spp dampak PPKM di masa pandemi covid-19 lalu yang membuat saya tidak dapat bekerja sehingga tidak ada sumber pemasukkan dan tabungan habis untuk kebutuhan sehari-hari. Saya tidak ingin hal ini menjadi beban orang tua, sehingga menjadi pertimbangan saya apakah tetap meneruskan kuliah atau cuti kuliah. Kedua, saya masih merasa kesulitan mencari sumber bahan referensi yang valid dan sesuai dengan judul proposal penelitian melalui internet, di perpustakaan kampus kurang koleksi sumber buku referensi, dan keterbatasan ruang gerak di masa pandemi. Hal ini menghambat saya dalam menyelesaikan proposal penelitian. Selain itu, waktu yang terbatas untuk mengerjakannya karena pekerjaan saya, belum lagi mengerjakan tugas dari matakuliah lainnya.*

Peneliti : *“ada lagi?? Sepertinya hal itu bisa saudara lewati, terbukti saudara sudah*

melaksanakan seminar proposal sekarang, ya?”

P1: “iya bu, berkeyakinan menurut pengalaman dan pandangan saya bahwa di setiap persoalan pasti ada jalan keluarnya, serta saya ingat janji saya ke ke teman-teman saya, lulus pakai baju toga bareng-bareng. Sehingga saya cari pinjaman untuk membayar tunggakan spp dan alhamdulillah dapat dan saat ini (di masa newnormal) saya sudah bekerja kembali untuk dapat mengembalikan pinjaman saya dan menutupi kebutuhan sehari-hari.”

Peneliti : “Alhamdulillah, saya turut senang mendengarnya. Lalu, bagaimana solusi saudara untuk masalah pencarian sumber bahan referensi yang valid dan sesuai dengan judul proposal penelitianmu?”

P1: “oh itu, saya konsultasi dengan dosen tentang cara mencari bahan referensi yang sesuai dan valid terutama yang dari internet, karena kebanyakan saya melakukan pencarian melalui internet, saat masih masa pandemi itu juga butuh waktu yang cukup lama untuk memilah dan memilih yang sesuai dengan judul penelitian saya.”

Peneliti : “Adakah gangguan tidur seperti insomnia atau mimpi buruk terkait pembuatan proposal?”

P1 : “tidak, bahkan sebaliknya dari mimpi itu, saya menemukan solusi untuk kesulitan pengerjaan proposal saya.

Peneliti : “Adakah sakit seperti gangguan pencernaan dan

sakit kepala selama pembuatan proposal?”

P1 : “Pernah bu, tapi itu menurut saya hal yang wajar apalagi masih dalam situasi pandemi saat pembuatan proposal itu?”

Peneliti : “selama dalam pembuatan proposal, apakah saudara mudah marah atau tersinggung?”

P1 : “iya bu, saya mudah tersinggung tetapi saya lampiaskan ke objek benda mati, seperti kursi atau meja yang sekiranya kurang nyaman saya gebrak dan ngomel-ngomel sendiri..

Kutipan wawancara dengan subjek penelitian P2

P2 : “Saya merasa senang karena hampir mendekati semester akhir, tetapi saat mengerjakan proposal penelitian ada perasaan cemas, deg-deg-an dan takut tidak mampu mengerjakannya tepat waktu dan tidak mampu melaksanakan seminar proposal.

Peneliti : “kenapa takut tidak mampu mengerjakan tepat waktu?”

P2 : “karena saya takut tidak bisa membagi waktu, antara mengerjakan tugas-tugas kuliah, pekerjaan, mengurus keluarga di rumah. Akses internet yang terkadang terputus ketika sedang konsul dengan dosen karena terbatasnya mobilitas di masa pandemi. Selain itu, saya kurang bisa merangkai kata-kata dan ide pemikiran melalui tulisan ilmiah.”

Peneliti : “deg-deg an kenapa?”

P2 : *“karena baru menyelesaikan proposal penelitian dan ppt-nya saat mendekati hari pelaksanaan seminar proposal.”*

Peneliti : *“Adakah gejala gangguan pencernaan, sakit kepala, atau gangguan tidur seperti insomnia atau mimpi buruk selama pembuatan proposal?”*

P2 : *“Iya, pernah sakit perut, pusing klo saya tidak menemukan jalan keluar pengerjaan proposal, saya juga sering insomnia.”*

Peneliti : *“selama dalam pembuatan proposal, apakah saudara mudah marah atau tersinggung?”*

P2 : *“tidak bu.”*

Peneliti : *“oh, begitu. Tapi kenyataannya sekarang terbukti saudara bisa melewatinya kan?”*

P2 : *“iya bu, alhamdulillah, karena saya berusaha menyelesaikan dan mengatur waktu semampu saya. Selain itu konsul dengan dosen, ketika sinyal internetnya sedang bagus dan ada bahan yang dikonsulkan”*

Kutipan wawancara dengan subjek penelitian P3:

P3 : *“Sangat menarik dan saya merasa tertantang, selain itu juga ada rasa cemas dan gugupnya.”*

Peneliti : *“Oh ya.. kenapa?”*

P3 : *“Karena membuat judul proposal penelitian sampai pada metode penelitian yang sesuai bukan hal yang mudah bagi saya, karena saya sulit menuangkan ide kedalam penulisan proposal. Namun, saya berusaha untuk mengerjakannya jika ada waktu*

luang, baik itu di tempat kerja ataupun di rumah. Ingat perjuangan suami, agar saya bisa kuliah, jadi saya ingin lulus tepat waktu bersama teman-teman. Gugupnya saat harus menyelesaikan proposal mendekati hari pelaksanaan seminar tiba”

Peneliti : *“Adakah gejala gangguan pencernaan, sakit kepala, atau gangguan tidur seperti insomnia atau mimpi buruk selama pembuatan proposal?”*

P3 : *“iya, pernah mules dipertengahan ketika mengerjakan, sakit kepala juga pernah biasanya saat tidak menemukan bahan referensi yang sesuai judul proposal, terkadang mimpi buruk. apalagi saat mendekati batas waktu pengumpulan.”*

Peneliti : *“selama dalam pembuatan proposal, apakah saudara mudah marah atau tersinggung?”*

P3 : *“tidak bu.”*

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dan berdasarkan angket diatas, Kecemasan yang dialami ketiga subjek selama pembuatan proposal penelitian, terdiri dari gejala psikologis, seperti rasa takut, bingung, tertekan, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, serta gejala fisiologi seperti gugup, tergesa-gesa, deg-deg an, kaki dan tangan berkeringat berlebihan, sakit kepala, insomnia, mimpi buruk. Penjelasan diatas termasuk kedalam

gejala kecemasan, sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Taylor (1953).

Hal ini dikarenakan adanya kesulitan dan hambatan dalam pembuatan proposal, diantaranya situasi pandemi covid-19, masalah finansial, sulitnya mencari bahan referensi yang valid dan sesuai dengan judul proposal, khususnya untuk kajian teori dan metode penelitian, sulit menuangkan ide/pemikiran ke bentuk penulisan ilmiah, kendala sinyal internet, serta masalah pengelolaan waktu baik dalam pembuatan dan konsultasi dengan dosen.

Lebih lanjut, Subjek penelitian P2 dan P3 mempunyai target waktu penyelesaian pembuatan proposal penelitian dengan membuat alarm pengingat di handphone dan membuat catatan kecil di kalender, meskipun terkadang tidak efektif karena kedua subjek tidak mengerjakan proposal penelitian, sesuai waktu yang direncanakannya, sehingga penyelesaian pembuatan proposal didominasi ketika mendekati waktu yang telah ditentukan. Sedangkan subjek P1 tidak ada target waktu.

Selama proses pembuatan proposal penelitian, para subjek penelitian mendapat bantuan dari pihak lain dalam bentuk dukungan sosial,

seperti dari keluarga, teman sejawat, dosen dan pimpinan tempat mahasiswa bekerja. Berikut kutipan hasil wawancaranya.

Kutipan wawancara dengan subjek penelitian P1:

“Bentuk dukungan dari dosen pengampu matakuliah dengan memberikan bimbingan konsultasi selama pembuatan proposal penelitian meskipun adakalanya juga mengingatkan batas waktu pengumpulan proposal yang membuat sedikit cemas, kemudian dari teman seangkatan dengan saling sharing dan memberikan motivasi dan semangat agar selalu bersama-sama sampai hari kelulusan, dari orang tua hanya memberikan dukungan dalam bentuk doa yang terbaik untuk anaknya, karena saya tinggal jauh dari orang tua”

Pada subjek P2 dan P3 saat wawancara mengungkapkan hal yang sama seperti subjek P1, namun ada penambahan dukungan dari pihak lain, yaitu: dukungan suami mereka (P2 dan P3) berupa pemberian semangat, membantu pekerjaan rumah tangga di rumah ketika fokus mengerjakan proposal penelitian, dan dukungan dari segi finansial meski sempat mengalami kendala di masa pandemi. Serta adanya, dukungan dari pimpinan di tempat kerja berupa kemudahan perijinan cuti beberapa hari untuk mengerjakan

proposal penelitian sehari sebelum pelaksanaan seminar proposal.

Berdasarkan uraian diatas, hal ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh seseorang, sebagaimana sesuai dengan hasil penelitian dari (Astuti & Hartati, 2013; Hilmi M. et al., 2011; Kesehatan et al., 2020; Putri & Febriyanti, 2020) .

Pengalaman Kecemasan Yang Dialami Dalam Melaksanakan Kegiatan Seminar Proposal

Adapun perasaan, kesulitan, dan hambatan para subjek penelitian pada hari pelaksanaan kegiatan seminar proposal penelitian pada matakuliah seminar pendidikan matematika di masa newnormal, berikut kutipan hasil wawancaranya.:

Kutipan wawancara dengan subjek penelitian P1:

Peneliti: *"Apa yang dirasakan saat tiba giliran saudara untuk mempresentasikan proposal penelitian?"*

P1 : *"Saya sedikit cemas dan mencoba tenang agar bisa melaluinya dengan baik."*

Peneliti : *"kenapa?"*

P1 : *"Karena sebelum presentasi, file ppt saya tidak bisa dibuka. Eh, ternyata file ppt saya tidak support dengan aplikasi yang ada di laptop yang tersedia di seminar itu, jadi untuk bisa dibuka, harus dikonversi*

terlebih dahulu ke dalam bentuk file yang sesuai dengan yang ada laptop itu."

Peneliti: *"o.. lalu saat ada pertanyaan dari audience, apakah saudara mengalami hilang konsentrasi sehingga kesulitan dalam menjawab pertanyaan itu?"*

P1 : *"sedikit cemas dan hilang konsentrasi, karena pertanyaan yang disampaikan oleh audience tentang definisi kecerdasan emosional menurut versi saya. Namun saya dapat menjawabnya sesuai dengan apa yang telah saya pelajari dan sepemahaman saya."*

Peneliti : *"setelah selesai melaksanakan kegiatan seminar proposal, apa yang anda rasakan?"*

P1 : *"Alhamdulillah, saya merasa senang dan lega, karena bisa melewati sesuai kemampuan saya, meskipun tadi ada sedikit kendala teknis."*

Kutipan wawancara dengan subjek penelitian P2:

Peneliti: *"Apa yang dirasakan saat tiba giliran saudara untuk mempresentasikan proposal penelitian?"*

P2 : *"Saya cemas dan deg-deg an karena harus berhadapan dengan presentasi di depan para dosen dari prodi lain dan juga para teman sekelas, serta adik-adik mahasiswa lain takut dan malu jika tidak bisa menjawab pertanyaan dari mereka."*

Peneliti : *"kenapa?"*

P2 : *"Karena situasi itu, pengalaman baru bagi saya*

presentasi di depan orang-orang, selain dosen prodi saya dan teman seangkatan saya.”

Peneliti: *“oh begitu, terus saat ada pertanyaan dari audience, apakah saudara mengalami hilang konsentrasi sehingga kesulitan dalam menjawab pertanyaan itu?”*

P2 : *“iya, saya sulit berkonsentrasi, jadi sulit menjawab pertanyaan dari audience, tapi saya coba tenang dan menjawab sebisa saya.”*

Peneliti : *“setelah selesai melaksanakan kegiatan seminar proposal, apa yang anda rasakan?”*

P2 : *“saya merasa cukup senang, namun saya merasa teman-teman saya melakukan presentasi yang lebih baik dari saya.”*

Kutipan wawancara dengan subjek penelitian P3:

Peneliti: *“Apa yang dirasakan saat tiba giliran saudara untuk mempresentasikan proposal penelitian?”*

P3 : *“sedikit gugup, tangan dan kaki saya lebih berkeringat*

Peneliti : *“kenapa?”*

P3 : *“Karena ini, pengalaman baru bagi saya dan saya jadi gelisah dan takut jika tidak bisa menjawab pertanyaan yang dilontarkan ke saya.”*

Peneliti: *“oh begitu, terus saat ada pertanyaan dari audience, apakah saudara mengalami hilang konsentrasi sehingga kesulitan dalam menjawab pertanyaan itu?”*

P3 : *“diawalnya saja sulit konsentrasi, namun seiring*

waktu berjalan saya bisa adaptasi dan menjawab pertanyaan dengan cukup baik.”

Peneliti : *“setelah selesai melaksanakan kegiatan seminar proposal, apa yang anda rasakan?”*

P3 : *“saya merasa senang dan cukup puas.”*

Berdasarkan kutipan hasil wawancara dan berdasarkan angket diatas, Kecemasan yang dialami ketiga subjek saat menghadapi seminar proposal yang dihadiri oleh para dosen di luar prodi dan teman-teman mahasiswa, yang terdiri dari (1) gejala psikologis, seperti rasa takut, cemas, gugup, merasa orang lain lebih mampu dari dirinya, sulit berkonsentrasi, sedangkan (2) gejala fisiologisnya seperti, deg-deg an, kaki/tangan berkeringat berlebihan. Penjelasan diatas termasuk kedalam gejala kecemasan, sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Taylor (1953).

Dengan demikian, berdasarkan hasil angket dan wawancara diatas, hal - hal yang mempengaruhi timbulnya kecemasan yang dialami oleh para subjek penelitian dalam menghadapi seminar di masa newnormal berasal dari internal (diri sendiri) dan eksternal (dari situasi atau objek tertentu). Adapun hal-hal yang mempengaruhi timbulnya kecemasan tersebut, sebagai berikut:

1. Ketidakyakinan diri terhadap kemampuan dalam membuat proposal penelitian dan mempresentasikannya pada saat pelaksanaan kegiatan seminar proposal, seperti yang dialami oleh subjek P2.
2. Adanya kesempatan waktu menunda pembuatan proposal penelitian dengan alasan lelah setelah bekerja dan mengerjakan tugas-tugas matakuliah lain yang harus segera dikumpulkan, seperti yang dialami oleh ketiga subjek, sedangkan alasan lain terkait tanggung jawab mengurus pekerjaan rumah tangga dan keluarganya seperti yang dialami oleh P2 dan P3.
3. Dampak dari pandemi covid-19, antara lain: (a) masalah finansial membuat subjek P1 tidak mampu membayar spp karena tidak dapat bekerja beberapa bulan, subjek P2 dan P3 sempat mengalami keterpurukan dari segi finansial namun dapat segera bangkit; (b) keterbatasan waktu dalam mobilitas mencari bahan referensi di luar rumah, sehingga kebanyakan ketiga subjek penelitian mengambil bahan referensi dari internet; (c)

Keterbatasan waktu konsultasi dan bimbingan proposal penelitian dengan dosen pengampu matakuliah seminar pendidikan matematika yang didominasi dengan pertemuan secara daring yang disesuaikan dengan lama waktu tiap pertemuan perkuliahan dan sinyal internet yang terkadang kurang bersahabat seperti yang dialami oleh ketiga subjek penelitian; (d) kewaspadaan akan bahaya terkena covid-19, sehingga ketiga subjek membiasakan diri memakai masker di luar rumah dan menerapkan protokol kesehatan lainnya.

4. Adanya dukungan sosial dari pihak luar yang positif, meliputi: (a) dukungan semangat dan doa dari orang tua bagi ketiga subjek; (b) dukungan suami dari subjek P2 dan P3 berupa pemberian semangat dan doa, membantu pekerjaan rumah tangga di rumah ketika fokus mengerjakan proposal penelitian, dan dukungan dari segi finansial; (c) selain pemberian doa dan semangan, dukungan dari teman sejawat untuk ketiga subjek penelitian, berupa saling berbagi informasi; (d) dosen pengampu matakuliah yang memberikan semangat dan

membimbing selama pembuatan proposal untuk ketiga subjek dan mahasiswa yang mengikuti matakuliahnya; (e) dukungan pimpinan tempat, ketiga subjek bekerja dengan terutama kemudahan perijinan cuti beberapa hari untuk mengerjakan proposal penelitian sehari sebelum pelaksanaan seminar proposal.

Mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini, dalam menghadapi seminar proposal yang meliputi saat pembuatan proposal penelitian hingga mempresentasikan di hadapan publik pada acara seminar proposal, ketiga subjek melakukan berbagai hal untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya. Berdasarkan hasil wawancara dengan para subjek, berikut usaha yang mereka lakukan,:

1. Selama pembuatan proposal, dengan usaha subjek penelitiannya meliputi: berhenti sejenak mengatur pernafasan, tidur, makan makanan yang disukai, berolahraga, *refreshing* melakukan aktivitas yang disenangi meskipun dengan keterbatasan akibat pandemi covid-19, serta berdoa agar dilancarkan dan dan dipermudah dalam segala urusan khususnya selama dalam

menghadapi seminar proposal. Selain itu, menumbuhkan keyakinan terhadap diri sendiri bahwa di segala persoalan, pasti ada solusinya, dan menumbuhkan motivasi diri untuk mencapai keinginan lulus bersama-sama dengan teman sejawat, melakukan konsultasi dengan dosen secara kontinu dan lewat daring karena masih dalam kondisi pandemi, tetap menjalin komunikasi juga dengan teman sejawat meski secara daring untuk saling berbagi, meluangkan waktu yang cukup mencari bahan referensi yang valid dan sesuai dengan proposal penelitian yang dibuat dan mencatatnya.

2. Pada saat pelaksanaan acara seminar proposal yang sudah di masa newnormal. Subjek penelitian mempersiapkan segala kebutuhan presentasi (seperti file ppt dan handout proposal penelitiannya) sebelum acara di mulai, dan menyempatkan diri mengatur pernafasan, berdoa, dan pergi ke kamar kecil. Sebelum hari pelaksanaan, ketiga subjek penelitian mempelajari kembali isi proposal penelitian yang telah dibuatnya. Dengan demikian,

tingkatan kecemasan yang dimiliki seseorang, berbeda-beda dengan beragam reaksi kecemasannya dan cara mengatasinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini yang diperoleh dari pembahasan di atas, bahwa: Subjek P1 memiliki tingkat kecemasan yang “ringan”, sedangkan Subjek P2 dan P3 keduanya memiliki tingkat kecemasan yang “sedang” dalam menghadapi pelaksanaan seminar proposal di masa newnormal. Hal-hal yang mempengaruhi kecemasan, ketiga subjek dapat dibedakan menjadi dua yaitu (1) Internal dalam diri subjek, terkait karakteristik pribadi, pengalaman dan keyakinan diri terhadap kemampuan dalam membuat proposal penelitian dan kemampuan mempresentasikan proposal penelitian saat pelaksanaan seminar proposal; dan (2) Eksternal di luar diri subjek, terkait (a) situasi terdampak covid-19, seperti permasalahan finansial; keterbatasan waktu dalam mobilitas mencari bahan referensi di luar rumah dan juga ketika melakukan konsultasi dengan dosen; (b) kesempatan menunda waktu pembuatan dikarenakan urusan keluarga dan pekerjaan, serta tugas-tugas dari matakuliah lainnya yang harus segera diselesaikan; (c) adanya

dukungan sosial yang sifatnya positif dari pihak keluarga, teman sejawat, dosen pengampu matakuliah, dan pimpinan tempat subjek bekerja. Usaha yang dilakukan para subjek penelitian untuk mengurangi bahkan mengatasi kecemasannya dalam menghadapi seminar proposal, meliputi: Berhenti sejenak mengatur pernafasan, tidur, makan makanan yang disukai, berolahraga, *refreshing* melakukan aktivitas yang disenangi meskipun dengan keterbatasan akibat pandemi covid-19, berdoa, menumbuhkan keyakinan terhadap diri sendiri dan menumbuhkan motivasi diri, melakukan konsultasi dengan dosen secara kontinu dan lewat daring karena masih dalam kondisi pandemi, tetap menjalin komunikasi juga dengan teman sejawat meski secara daring untuk saling *sharing*, meluangkan waktu yang cukup mencari bahan referensi yang valid dan sesuai dengan proposal penelitian yang dibuat dan mencatatnya, serta perlunya pemahaman dan penguasaan isi proposal yang dibuat.

Saran dalam penelitian ini, bagi dosen pengampu jurusan/program studi pendidikan matematika khususnya matakuliah seminar pendidikan matematika untuk selalu memberi

motivasi dan semangat belajar kepada para mahasiswanya, serta pemberian konseling, terutama terkait tugas akademik agar dapat mencapai prestasi akademik yang optimal, bagi peneliti sendiri dan peneliti lain dapat mengembangkan kembali penelitian ini, dengan mengkombinasikan beberapa aspek yang relevan melalui metode dan instrumen penelitian yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Psikologi*, 13, 69–81. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/8339/6870>
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 36. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>
- Hariyanto, & Subekti, I. (2020). Peranan Tingkat Kecemasan Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Jurnal Edukasi: Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.51836/je.v5i1.90>
- Hilmi M., S., Yanuvianti, M., & Lestari, D. P. (2011). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dosen Pembimbing dengan Efikasi Diri Mahasiswa yang Mengontrak Skripsi Lebih dari Dua Semester di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung. *Journal of Psychological Research*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.2425>
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic Anxiety: An Overview. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science*, 8(3), 807–810. <https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00139.8>
- Kesehatan, J. I., Husada, S., Pebriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2020). The Social Support with Student Anxiety Level in Facing the National Final Examination. *Juni*, 11(1), 78–85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.221>
- Mind Team. (2021). *Anxiety and Panic Attacks*. Mind for Better Mental Health. <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anxiety-and-panic-attacks/anxiety-symptoms/>
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 375–383.

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Taylor, Janet A. (1953). A Personality Scale of Manifest Anxiety. *J. Abnormal and Social Psych*, 48(2). 285-290.
- Videbeck, SL. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Yusuf, A., PK, R. F., & Nihayati, H. E. (2015). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. In F. Ganiajri (Ed.), *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika. [https://doi.org/ISBN 978-xxx-xxx-xx-x](https://doi.org/ISBN_978-xxx-xxx-xx-x)