

## **SELF MODELING MENGATASI KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI DOSEN PEMBIMBING**

Submit, 15-04-2021    Accepted, 15-06-2021    Publish, 15-06-2021

**Fatrida Anugrah Syafri<sup>1</sup>, Rambat Nur Sasongko<sup>2</sup>,  
Muhammad Kristiawan<sup>3</sup>, Flen Yuliarsih<sup>4</sup>**  
Universitas Bengkulu<sup>1,2,3</sup>  
Institut Agama Islam Sukabumi<sup>4</sup>  
[syafirida@gmail.com](mailto:syafirida@gmail.com)<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat keefektifan layanan yang diberikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir terhadap dosen pembimbingnya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini dilakukan layanan konseling dengan menggunakan teknik *self modeling* untuk menghilangkan rasa cemas mahasiswa tingkat akhir terhadap dosen pembimbingnya, peneliti ini yaitu penelitian eksperimen dengan rancangan eksperimen, dimana sampel dalam penelitian ini *single subject research*. Berdasarkan hasil penelitian, jenis pelayanan konseling dengan teknik *self modeling* terbukti menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir terhadap dosen pembimbingnya ditandai dengan perubahan yang signifikan dari keadaan baseline menuju ke tingkat lebih baik setelah dilakukannya intervensi dengan penurunan skor sebesar 10.58. Simpulan, konseling individu dengan teknik teknik *self modeling* secara umum efektif untuk mengembangkan rasa percaya diri dan mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dosen pembimbing.

Kata kunci: Percaya Diri, Rasa Cemas, *Self Modeling*

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to see the effectiveness of the services provided on the level of anxiety of final year students towards their supervisors. This study uses experimental research methods. In this study, counseling services were carried out using self-modeling techniques to relieve final year students' anxiety towards their supervisors, this research was an experimental study with an experimental design, where the sample in this study was single subject research. Based on the results of the study, the type of counseling service with self-modeling techniques was proven to reduce the level of anxiety of final semester students towards their supervisors, marked by a significant change from the baseline state to a better level after the intervention with a decrease in score of 10.58. In conclusion, individual counseling with self-modeling techniques is generally effective in developing self-confidence and reducing the level of anxiety of final year students in dealing with supervisors.*

Keywords: *Self Confidence, Anxiety, Self Modeling*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa semester akhir pada umumnya akan dihadapkan pada masalah kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir. Skripsi masih menjadi tugas akhir yang cukup menakutkan bagi sebagian besar mahasiswa. Sehingga mahasiswa menunjukkan reaksi diantaranya melakukan prokrastinasi, menghindari dosen pembimbing, melakukan hal non-produktif sebagai bentuk pengalihan kecemasan, bahkan yang paling ekstrim ialah melakukan perilaku bunuh diri sebagai dampak dari kecemasan akademik yang berlebihan terhadap skripsi (Situmorang, 2018).

Kecemasan akademik merupakan kondisi yang disebabkan oleh perasaan cemas yang berlebihan dengan berbagai tugas akademis yang ada di dalam institusi pendidikan. Terdapatnya perasaan cemas tersebut membuat mahasiswa merasa terbebani dan hingga pada akhirnya akan tidak memiliki semangat dalam mengerjakan skripsi bahkan malas untuk melakukan bimbingan terhadap dosen pembimbing. Purnomo (2009) berpendapat faktor-faktor yang mempengaruhi rasa cemas mahasiswa semester akhir dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal biasanya mahasiswa dihadapi pada kendala seperti, biaya pembuatan skripsi, kesibukan dalam organisasi, malas dan tidak bersemangat. Kemudian faktor eksternalnya yaitu menghadapi kendala birokrasi kampus yang rumit, menghadapi dosen pembimbing, dosen penguji dan lain sebagainya.

Menurut Priest (dalam Safari, 2009) kecemasan merupakan keadaan yang dialami ketika memikirkan sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Sedangkan menurut Atkinson (dalam Safari, 2009) kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti rasa takut dan rasa khawatir. Menurut (Drajad, 2020) mahasiswa semester akhir yang mengalami rasa cemas akan cenderung untuk memiliki sifat minder, takut, gugup, bahkan dapat membuat mahasiswa tertekan. Pada kondisi inilah yang menyebabkan mahasiswa tidak mampu menyelesaikan tugas akhir sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Mahasiswa tidak bisa berkonsentrasi penuh, perasaan gugup, minder melakukan bimbingan dan merasa pusing, sehingga mahasiswa tidak dapat berpikir dan menuangkan ide dalam penyusunan tugas akhir.

Layanan konseling teknik *self modeling* diharapkan dapat menanggulangi rasa cemas pada mahasiswa semester akhir terhadap dosen pembimbingnya. *Self modeling* adalah suatu strategi untuk memodifikasi perilaku dengan perubahan dan pembentukan perilaku melalui diri sebagai modelnya (Wulandari, 2011). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling individu teknik modeling efektif membantu mengatasi masalah yang dialami individu. Penjelasan beberapa penelitian sebelumnya terlihat bahwa layanan konseling dengan menggunakan teknik modeling sangat efektif untuk digunakan. Namun dalam pengaplikasiannya terhadap konseling individu pada mahasiswa akhir yang mengalami kecemasan terhadap dosen pembimbing masih minim untuk ditemukan, terutama dalam penggunaan teknik *self modeling*. Oleh karena itu dalam artikel ini akan dilakukan penelitian mengenai keefektifan teknik *self modeling* dalam layanan konseling individu mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dosen pembimbing.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini yaitu penelitian eksperimen dengan rancangan eksperimen penelitian subjek tunggal (*single subject research*). Penelitian ini merupakan penelitian dalam bidang modifikasi perilaku (*behavior modification*). Prinsip modifikasi perilaku harus dipahami agar dapat menentukan target *behavior* seperti pikiran, perasaan, atau perbuatan yang dapat dicatat dan diukur. Objek dalam penelitian ini yaitu seorang mahasiswa tingkat akhir pada salah satu universitas swasta di kota Bengkulu.

Penelitian ini posisi atau kondisi awal konseli pada saat sebelum diberikan layanan konseling. Pengukuran pada tahap ini dilakukan sebanyak tiga kali dengan kondisi pengukuran diberikan pada setiap saat konseli selesai menghadap dosen pembimbingnya. Kemudian akan berlanjut pada tahap intervensi yaitu dengan memberikan treatment berupa layanan konseling pada konseli untuk melihat seberapa jauh perubahan yang terjadi pada konseli. Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini sebanyak empat kali dan dilakukan pengukuran tingkat kecemasan setelah dilakukannya layanan dalam setiap sesi.

Secara lengkap prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu pada tahap pertama konseli diberikan instrument DASS/instrument kecemasan untuk melihat seberapa besar tingkat kecemasan yang dialami konseli. Tahap kedua melakukan bimbingan dengan teknik *self modeling* dengan mengajak konseli agar memberikan respon yang baik terhadap dosen pembimbingnya dan menghilangkan kecemasannya. Selanjutnya klien diajak untuk berpikir realistis dan berkeyakinan bahwa dengan berusaha diikuti berdo'a Allah SWT akan memberikan yang terbaik menurut-Nya kepada klien. Tahap ketiga klien diajak untuk berpikir bagaimana menghilangkan ketakutannya menjadi sebuah keberanian untuk mengambil keputusan dalam menghadapi dosen pembimbing dan menerima apapun yang terjadi.

Tahap keempat klien diajak untuk berpikir bagaimana klien menghilangkan pemikiran yang irrasional menjadi pemikiran yang rasional terhadap dosen pembimbingnya. Tahap kelima meminta klien untuk berjanji dan berkomitmen dalam menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu yang bertujuan untuk menghindarkan diri klien dari perilaku negatif. Pada tahap akhir yaitu pemberian instrument DASS untuk melihat seberapa besar perubahan tingkat kecemasan yang dialami oleh klien (intervensi sebanyak empat sesi). Layanan dilakukan sebanyak empat sesi untuk melihat perubahan yang signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan klien dari awal diberi layanan hingga akhir diberi layanan konseling individu.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil dari wawancara terhadap klien penelitian ini, gambaran umum klien dalam layanan konseling yang dilakukan dapat dikaji dalam beberapa aspek sebagai berikut :

1. Dikaji dari keadaan keluarga, terungkap bahwa klien merupakan anak sulung dan klien memiliki tiga orang adik lagi yang masih harus bersekolah.

2. Dikaji dari pekerjaan orang tua, terungkap bahwa orang tua klien hanya petani di kampung yang harus membiayai keempat anaknya dua orang kuliah, satu orang SMA dan satu lagi masih SD.
3. Dikaji dari hubungan klien dengan teman sebaya, terungkap bahwa klien sangat dekat dengan beberapa teman bahkan klien sangat supel karena dirinya dekat dengan teman satu kelas bahkan satu angkatannya.
4. Dikaji dari hubungan klien dengan dosen pembimbing, terungkap bahwa klien pernah mencoba sekali menemui dosen pembimbingnya namun yang ada klien diusir dari ruangnya. Semenjak kejadian itu klien menjadi takut untuk mencobanya lagi.
5. Dikaji dari bidang akademis, terungkap bahwa klien adalah mahasiswa yang pintar karena IP yang didapatnya termasuk tinggi untuk jurusan klien.

Dari pemaparan hasil diatas dapat disimpulkan bahwasanya klien merupakan mahasiswa yang tidak memiliki latar belakang masalah dengan dosen maupun lingkungan sekitarnya. Rasa takut dan cemas yang diperoleh disebabkan karena klien kurang memiliki rasa percaya diri dan secara tidak sadar telah menanamkan pola pikir bahwa dosen pembimbing yang dia miliki telah berlaku tidak baik terhadap dirinya. Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Gunawarti (2005) dan Januarti (2009) menyimpulkan mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi sering mengalami masalah kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing.

Kecemasan tersebut berdampak pada keadaan psikologis mahasiswa seperti banyaknya keluhan mahasiswa mengenai sakit kepala yang sering mengganggu aktivitas sehari-hari, keluhan mengenai gangguan tidur berupa kesulitan tidur, sering terlihat cemas, sering terlihat mudah marah, dan ada beberapa mahasiswa yang menunjukkan gejala gangguan daya ingat yang ditunjukkan dengan seringnya mahasiswa lupa pada janji bimbingan dengan dosen pembimbing dan janji dengan teman. Setelah dilakukannya layanan dengan menggunakan teknik *self modeling*, diperoleh data bahwa teknik *self modeling* yang dilakukan efektif dapat mengurangi perasaan cemas mahasiswa terhadap dosen pembimbing.

**Tabel 1. Tingkat Ketidak Cemasan dan Standar Deviasi Antara Baseline (A) dan Intervensi (B)**

| <b>Nama Konseli</b> | <b>Rata-rata Base line</b> | <b>Standar deviasi Base line</b> | <b>Rata-rata Intervention</b> | <b>Standar deviasi Intervention</b> | <b>Selisih</b> |
|---------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|----------------|
| <b>ED</b>           | 56.25                      | 4.11                             | 45.67                         | 1.15                                | - 10.58        |

Berdasarkan data penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa selisih antara sebelum diberikannya bimbingan atau pada taraf *baseline* tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir menurun sebesar 10.58. dari data tersebut disimpulkan penerapan konseling individu dengan teknik *self modeling* terbilang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir terhadap dosen pembimbingnya. Berkurangnya tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir terhadap dosennya berbanding terbalik dengan meningkatnya rasa percaya

diri yang ada pada mahasiswa tersebut untuk menghadapi dosen pembimbingnya. Hubungan resiprokal antara rasa percaya diri dan kecemasan dapat dijelaskan bahwa kecemasan mempengaruhi keyakinan seseorang akan kemampuannya ketika menghadapi situasi yang mengancam (Mugiharso, Setyowani & Tedra, 2018).

Kecemasan menurut (Sarwono, 2017) menyebutkan bahwa masyarakat Indonesia pada umumnya menyebut *pobhia, fear, dan anxiety* menjadi satu kata yaitu 'takut', padahal semua kata tersebut memiliki makna yang berbeda. Emosi negatif dapat menghambat performansi seseorang (Bounds, 2013).

Sedangkan peran mediasi kecemasan yang tidak terbukti signifikan menjadi mediator pada hubungan antara rasa percaya diri dengan persistensi dapat dipahami karena dalam penelitian ini kecemasan tidak mempunyai hubungan langsung yang signifikan dengan persistensi. Hill (2000) yang mendefinisikan persistensi sebagai kelanjutan dari tindakan sukarela yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan meskipun ada hambatan, kesulitan atau keputusan. Pemberian layanan dengan teknik *self modeling* dapat dijadikan tolak ukur positif untuk meningkatkan perilaku-perilaku di bawah standar yang ingin ditingkatkan. *Self modeling* sebaiknya dapat menggambarkan gambaran keterampilan yang belum terbayang sebelumnya (Dowrick, 2004).

Dari hasil layanan konseling individu dengan teknik *self modeling* diperoleh beberapa point yaitu sebagai berikut : pertama klien sudah dapat menghilangkan kecemasannya menghadapi pembimbing skripsinya. Kedua klien menghilangkan ketakutannya dalam menghadapi dosen pembimbing dan klien tidak takut jika nanti isi skripsinya akan diganti-diganti. Ketiga pemikiran klien menjadi rasional dan klien menjadi berpikir bahwa semua yang dilakukannya sebagai mahasiswa tingkat akhir adalah sebuah proses mencapai keberhasilan. Dan yang terakhir klien telah berjanji untuk selalu berpikir rasional terhadap segala permasalahan yang dihadapinya.

Hasil tersebut diperoleh dengan melakukan pendekatan perubahan dari konseling yang dilakukan yaitu mengubah cara berfikir klien yang selalu percaya dengan satu pihak saja tentang penilaian orang-orang terhadap dosen pembimbingnya. Kemudian merubah perasaan yang ditandai dengan sikap klien yang penakut dan mudah menyerah. Dan terakhir yaitu mengarahkan dan memberikan pemahaman bahwasanya terdapat situasi dan keadaan tertentu untuk klien menemui dosen pembimbingnya.

Perasaan cemas yang timbul dari mahasiswa semester akhir tersebut saat menghadapi dosen pembimbing tidak terlepas dari kurangnya rasa percaya diri yang ada pada diri mahasiswa (Herdiani, 2012). Pada akhirnya akan mengakibatkan seseorang mengalami perasaan staknasi atau kemacetan pada kemampuan diri sendiri (Kushartanti, 2009). Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan saat mengalami krisis kepercayaan diri.

1. *Positive thinking*

Cobalah memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak. Dan katakan pada diri sendiri, bahwa *nobodys perfect* dan *its okay if I made a mistake*.

2. Belajar mensyukuri dan menikmati rahmat Tuhan

Ada pepatah mengatakan yang mengatakan orang yang paling menderita hidupnya adalah orang yang tidak bisa bersyukur pada Tuhan atas apa yang telah diterimanya dalam hidup.

3. Menetapkan tujuan yang realistik

Perlu dilakukannya evaluasi tujuan-tujuan yang sudah ditetapkan selama ini, dalam arti apakah tujuan tersebut sudah realistik atau tidak.

Dengan menggunakan cara-cara di atas sudah sangat efektif untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri yang ada pada mahasiswa tingkat akhir saat menghadapi dosen pembimbingnya. Kesadaran yang timbul dari dalam diri sendiri akan merubah cara pandang mahasiswa tingkat akhir dan dapat menyikapi semua rasa cemas dengan baik dan secara rasionalitas. Beberapa peneliti juga berpendapat bahwa kepercayaan diri memampukan seseorang mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah orang tersebut lakukan dan mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya. Kepercayaan diri memberi seseorang keberanian untuk tidak mengkhawatirkan akibat kegagalan (Perry, 2005)

## SIMPULAN

Hasil dari layanan yang diberikan yaitu mahasiswa tingkat akhir sudah dapat menghilangkan kecemasannya menghadapi pembimbing skripsinya. Kemudian terbentuknya pemikiran yang rasional pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyikapi rasa cemas yang dimiliki. Untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir terhadap dosen pembimbingnya yang ditandai dengan terdapatnya perubahan yang signifikan dari keadaan *baseline* menuju ke tingkat setelah dilakukannya intervensi dengan penurunan skor sebesar 10.58.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bounds, P. S. R. (2013). *Examining the relationship between career decision self-efficacy, ethnic identity, and academic self-concept and achievement of African American high school students*.
- Dradjat, Zakiyah, (1983). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung
- Dowrick, E W. (1991). *Practical guide to using video in the behavioral sciences*. New York: Wiley Interscience.
- Dowrick, P. W. (1999). A review of self modeling and related interventions. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 23–39.
- Frank T (1991). *Mengatasi rasa Cemas*, terj. Meitasari Tjandrasa; Jakarta : Arcan
- Gloria, A. M., & Hird, J. S. (1999). Influences of ethnic and nonethnic variables on the career decision-making self-efficacy of college students, *The Career Development Quarterly*, 48(2), 157-174.
- Gunawati, R. (2005). *Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh Expressive Writing Pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Calyptra*, 1(1), 1-19.

- Januarti, R. (2009). *Hubungan antara Persepsi terhadap Dosen Pembimbing dengan Tingkat Stress dalam Menulis Skripsi* (Doctoral dissertation, Univerversitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kushartanti, A. (2009). Perilaku menyontek ditinjau dari kepercayaan diri, *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2).
- Mugiarso, H., Setyowani, N., & Tedra, L. B. (2018). Self-efficacy dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 171-175.
- Purnomo, M. A. (2009). *Kecemasan mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang dan upaya solusinya (tinjauan bimbingan dan konseling Islam)* (Doctoral dissertation, IAIN Walisongo).
- Safari T, Saputra N E. (2009). *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta :Bumi Aksara.
- Situmorang, D. D. (2018). Academic anxiety sebagai distorsi kognitif terhadap skripsi: Penerapan konseling cognitive behavior therapy dengan music, *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(02), 100-114.
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision, *Journal of vocational behavior*, 22(1), 63-81.
- Wulandari, F. D. (2011). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Self Modelling Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 12(2).