



**STUDI DESKRIPTIF DAMPAK PSIKOLOGIS MAHASISWA PROGRAM  
STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI  
DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Retno Permatasari**

Program Studi Bimbingan dan Koseling Univeristas PGRI Banyuwangi

**Miftahul Arifin**

Dosen Bimbingan dan Koseling Univeristas PGRI Banyuwangi

*Miftahularifin223@gmail.com*

**Raup Padilah**

Dosen Bimbingan dan Koseling Univeristas PGRI Banyuwangi

**Abstrak**

Bagi para mahasiswa tingkat akhir khususnya prodi Bimbingan dan Konseling yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi) sangat mengalami masalah-masalah yang terjadi dikarenakan wabah COVID-19, salah satunya adalah karena umumnya layanan konseling harus dilakukan dengan bertatap muka, sulitnya mencari topik atau judul di tengah wabah COVID-19, tidak bisa keluar rumah sebagaimana biasa untuk melakukan penelitian atau riset lapangan, sekolah-sekolah yang liburkan sehingga tidak bisa melakukan konseling untuk mencari data yang relevan, terbatasnya teknologi yang dimiliki oleh siswa, tidak bisa berkumpul dan diskusi bersama teman, dosen yang sulit ditemui, proses bimbingan yang dilakukan secara online dirasa kurang maksimal di kondisi pandemi COVID-19 yang tak kunjung usai ini. Kebijakan dari pemerintah ini ikut membuat mahasiswa terhambat dalam mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan jumlah informan 6 orang yang terdiri dari 3 mahasiswa dan 3 dosen. Hasilnya adalah terdapat dampak psikologis pada mahasiswa penyusun skripsi pada masa pandemi COVID-19. Dampak psikologis antaranya stress, cemas berkomunikasi, takut, gelisah, sulit tidur, dan jenuh. Stres pada mahasiswa BK yang sedang menyusun skripsi termasuk pada kategori stres tingkat tinggi akibat *personal stressor*.

**Kata Kunci :** *dampak, psikologis, bimbingan dan konseling*

**ABSTRACT**

For final year students, especially the Guidance and Counseling study program who are working on their final project (thesis), are experiencing the problems that occur due to the COVID-19 outbreak, one of which is because generally counseling services must be carried out face to face, it is difficult to find topics or titles amid the COVID-



19 outbreak, unable to leave the house as usual to carry out research or field research, schools that are on vacation so they cannot conduct counseling to find relevant data, limited technology owned by students, cannot gather and discuss with friends, lecturers who are difficult to find, the guidance process carried out online is felt to be less than optimal in the ongoing COVID-19 pandemic conditions. This government policy also hampers students in working on their thesis. This study used a qualitative study with a phenomenological approach with 6 informants consisting of 3 students and 3 lecturers. The result is that there is a psychological impact on students writing theses during the COVID-19 pandemic. The psychological effects include stress, communication anxiety, fear, anxiety, difficulty sleeping, and boredom. Stress in counseling students who are writing thesis is included in the high level stress category due to personal stressors.

**Keywords:** impact, psychological, guidance and counseling

## **PENDAHULUAN**

Manusia sebagai makhluk hidup tentunya akan mengalami berbagai macam tantangan fisik, mental maupun psikologis yang terjadi dalam setiap fase kehidupannya (Kartono, 2013, hlm. 24). Setiap orang yang mampu melewati dan mengatasi berbagai macam tantangan yang ada, maka mereka akan lebih maju dari kehidupan sebelumnya.

Salah satu bentuk tantangan kehidupan manusia muncul juga saat berada di fase menjadi mahasiswa. Dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 2005, hlm. 280). Sedangkan menurut Hartaji (2012, hlm.5) mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang mengalami pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

Mahasiswa memiliki tugas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru, mahasiswa dituntut untuk bisa mandiri dalam menyelesaikan berbagai macam tantangan dan rintangan akademik. Utamanya tantangan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Menjadi mahasiswa tidak bisa lepas dari tanggungjawab terakhirnya yaitu menyusun skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar berdasarkan program studi yang ditempuh. Tidak terkecuali juga bagi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Banyuwangi. Program studi Bimbingan dan Konseling mempunyai visi "Mewujudkan program studi yang unggul tahun 2026 hingga mampu membentuk dan mengembangkan sumber daya manusia yang berdaya saing tinggi, menghasilkan lulusan yang mampu mengembangkan ilmu dan teknik bimbingan dan konseling serta beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa". Sedangkan misinya yaitu: a) mengoptimalkan sumber daya manusia yang ada dalam rangka meningkatkan kualitas penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran secara profesional, b) melaksanakan dan mengembangkan kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dibidang bimbingan dan konseling yang berkualitas dan berkesinambungan dengan dharma lainnya, c) menyelenggarakan kerjasama dengan



berbagai pihak untuk mengembangkan kompetensi disesuaikan dengan kebutuhan pasar kerja. (Visi dan Misi Program Studi Bimbingan dan Konseling, 2017)

Sesuai dengan visi dan misi program studi, tentunya diharapkan mempunyai lulusan yang berkualitas. Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan turunan dari ilmu psikologi. Mahasiswa BK selain mempelajari teori bimbingan dan konseling juga mempelajari mata kuliah psikologi umum yang mempelajari tentang dampak-dampak psikologis, yang meliputi: cemas, stress, ketidak berdayaan dan depresi. Meski begitu dalam mengerjakan skripsi cukup banyak juga mahasiswa BK yang mengalami kecemasan dan stress yang berkepanjangan bahkan yang sampai mengalami depresi ringan yang mengakibatkan dampak psikologis negatif bagi mahasiswa. Dampak psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa adalah mulai dari merasa stress, ketakutan, sering melamun, murung, mudah menangis dan bahkan sampai sulit tidur.

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun untuk menjadi persyaratan wajib yang digunakan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan atau Sarjana Non-Pendidikan (Wibowo dkk, 2010, hlm. 42). Skripsi sendiri juga menjadi salah satu bukti kemampuan akademik mahasiswa. Skripsi yang disusun mahasiswa didalamnya membahas mengenai penelitian yang akan di lakukan sesuai dengan bidang studi skripsi. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual oleh setiap mahasiswa. Setiap mahasiswa memiliki jenis dan judul yang berbeda pada penulisan skripsi yang dimaksudkan agar mahasiswa dapat mandiri dalam pemecahan masalah mengenai penelitian yang dilakukan, juga bertujuan untuk mengetahui kemampuan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Namun pada kenyataannya beberapa mahasiswa mengalami kendala dalam proses mengerjakan skripsi, beberapa mahasiswa mengalami kendala pada saat penyusunan skripsi dikarenakan beberapa hal, seperti waktu yang dibutuhkan lama, proses pengerjaan yang cukup rumit, dorongan dari orang tua yang menginginkan anaknya cepat lulus, dosen pembimbing yang sulit dihubungi dan problema terbaru adalah kondisi Pandemi COVID-19 yang sekarang sedang terjadi di seluruh dunia yang salah satunya juga terjadi di Indonesia.

COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) yang terjadi di Indonesia ini membuat pemerintah menetapkan kebijakan untuk memberlakukan lockdown dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), sosial distancing atau physical distancing juga menjadi kebijakan yang diterapkan oleh setiap negara, Kebijakan sosial distancing ini berdampak negatif terhadap segala aspek kehidupan. Pembatasan interaksi sosial dapat menghambat laju pertumbuhan dan kemajuan dalam berbagai bidang kehidupan, salah satunya adalah bidang pendidikan. Pemerintah meminta warga agar berdiam diri dirumah dan meliburkan kegiatan belajar mengajar di berbagai sekolah dan Perguruan Tinggi dan digantikan dengan kegiatan belajar mengajar dilakukan dirumah secara online atau daring dengan pengawasan guru dan dosen masing-masing. (WHO, 2020)

Terkait dengan fakta tersebut, untuk mengetahui dampak psikologis yang dialami mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dampak psikologi yang dialami mahasiswa BK dalam mengerjakan skripsi di tengah pandemi COVID-19.

### **Dampak Psikologis**

### **Pengertian Dampak Psikologis**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan bahwa dampak merupakan suatu pengaruh baik positif ataupun negatif dan psikologis adalah dari segi kejiwaannya. Dampak psikologis berkaitan dengan stimulus dan respon yang mendorong seseorang bertindak maka dampak psikologis dapat dipandang sebagai hasil dari adanya stimulus dan respon yang bekerja pada diri seseorang menurut (Wiaswiyanti, 2008). Sedangkan menurut Coleman dkk (dalam Nathalia, 2013) menyatakan bahwa dampak psikologis merupakan reaksi pengalaman-pengalaman yang mengguncangkan, seperti konflik yang dapat menimbulkan perasaan cemas, stress dan memicu korban untuk bereaksi. Menurut Watson dalam Sarwono, 2012, hlm. 34) Dampak psikologis dapat dipandang sebagai hasil dari adanya stimulus dan respon yang bekerja pada diri seseorang

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak psikologis adalah pengaruh positif maupun negatif yang muncul sebagai hasil dari adanya stimulus dan respon yang bekerja pada diri seseorang. Pengaruh tersebut nampak dalam perilaku maupun sikap oleh individu. Pengaruh tersebut dapat menimbulkan efek baik secara langsung maupun tidak langsung.

### **Faktor- Faktor yang mempengaruhi Dampak Psikologis**

Dalam Putro (2013) mengungkapkan factor-faktor dari dampak psikologis dibagi menjadi dua factor yaitu factor eksternal dan internal diantaranya:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang dapat mempengaruhi dampak psikologis pada seseorang adalah motivasi dan kecerdasan. Motivasi adalah suatu dorongan dari dalam diri seseorang yang menyebabkan orang tersebut melakukan kegiatan - kegiatan tertentu guna mencapai suatu tujuan. Menurut Notoatmodjo (dalam Putro, 2013) menjelaskan motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif dan reaksi untuk mencapai tujuan. Seorang mahasiswa tingkat akhir yang mendapatkan motivasi positif tentunya akan lebih bersemangat dalam mengerjakan skripsi. resiko terkena dampak psikologis menjadi lebih ringan saat mahasiswa memiliki motivasi yang tinggi terhadap dirinya. Faktor yang kedua adalah kecerdasan. Kecerdasan interpersonal merupakan kemampuan seseorang untuk mengerti dan menjadi peka terhadap perasaan, intensi, motivasi, watak dan tempramen orang lain. Kecerdasan membuat mahasiswa menjadi lebih muda dalam mengerjakan skripsi. mahasiswa yang mempunyai kecerdasan intelektual lebih tinggi resiko terkena dampak psikologis menjadi lebih ringan.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi dampak psikologis mahasiswa tingkat akhir adalah dukungan sosial dari keluarga, teman, dosen, dan lain-lain. Dukungan keluarga didefinisikan oleh Gottlieb (dalam Putro, 2014) yaitu informasi verbal, sasaran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan informan didalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau pengaruh pada tingkah laku penerimaannya.



## **Mahasiswa dan Skripsi**

### **Mahasiswa**

#### **Pengertian Mahasiswa**

Sarwono (2008) mengemukakan bahwa mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

Mahasiswa berbeda dengan siswa. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih besar sebab mahasiswa dituntut untuk dapat bisa berguna bukan hanya untuk dirinya sendiri melainkan untuk orang lain. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi. Di dalam struktur pendidikan Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi di antara yang lain.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang memiliki status dan hubungan dengan perguruan tinggi, baik itu universitas, institut ataupun akademi serta diharapkan dapat menjadi calon intelektual.

#### **Fungsi Mahasiswa**

Hudori (2013) menjelaskan Peran dan fungsi mahasiswa ialah sebagai berikut;

- a. *Iron Stock*, mahasiswa harus bisa menjadi pengganti orang-orang yang memimpin di pemerintahan nantinya, yang berarti mahasiswa akan menjadi generasi penerus untuk memimpin bangsa ini.
- b. *Agent of Change*, mahasiswa dituntut untuk menjadi agen perubahan. Jika ada sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitar dan ternyata itu salah, mahasiswa dituntut untuk merubahnya sesuai dengan harapan yang sesungguhnya.
- c. *Social Control*, harus mampu mengontrol sosial yang ada di lingkungan sekitar (masyarakat). Selain pintar di bidang akademis, mahasiswa harus pintar dalam bersosialisasi dengan lingkungan.
- d. *Moral Force*, mahasiswa diwajibkan untuk menjaga moral-moral yang sudah ada. Jika di lingkungan sekitarnya terjadi hal-hal yang tidak bermoral, maka mahasiswa dituntut untuk merubah serta meluruskan kembali sesuai dengan apa yang diharapkan.

#### **Skripsi**

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya yang berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama. Begitu panjang dan rumitnya proses pengerjaan skripsi ini sehingga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Umumnya, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Tetapi pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi (Darmono dan Hasan, 2004). Selain itu skripsi merupakan suatu muara dari semua pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh saat mahasiswa memperoleh ilmu sebelumnya, untuk diterapkan dalam menggali permasalahan yang ada (baik



dalam literatur maupun berbagai bidang) dengan adanya tahapan penelitian diharapkan dapat diperoleh temuan/karya ilmiah yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan (Arikunto, 2006, hlm. 21).

### **Motivasi Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi**

Motivasi adalah kekuatan yang mendorong mahasiswa atau seseorang untuk belajar, konsentrasi, perhatian dan mau mengerjakan tugas-tugas pembelajaran (Gagne, et al, 2005). Motivasi juga dapat diartikan sebagai suatu kekuatan yang dapat mendorong mahasiswa untuk belajar atau mengerjakan tugas dan mengerjakan skripsi (Santrock, 2011). Selain itu motivasi merupakan variabel dimana dapat menimbulkan adanya faktor-faktor yang dapat mengelola, mempertahankan dan menyalurkan tingkah laku menuju suatu sasaran (Wulandari, 2012). Dimiyati & Mudjiono, (2009, hlm. 67) berpendapat bahwa motivasi juga dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar agar lebih semangat dan terdorong untuk menyelesaikan tugas-tugas yang dimiliki mahasiswa.

Motivasi dapat dipandang sebagai suatu rantai reaksi yang dimulai dari adanya kebutuhan, kemudian timbul keinginan untuk memuaskannya (mencapai tujuan), sehingga menimbulkan ketegangan psikologis yang akan mengarahkan perilaku kepada tujuan (kepuasan). Motivasi sebagai suatu keadaan dalam diri seseorang yang mendorong, mengaktifkan atau menggerakkan, dan yang mengarahkan atau menyalurkan perilaku ke arah tujuan (Koontz, 2001).

Kartono, (2013, hlm. 27) motivasi dibagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik, motivasi intrinsik adalah daya penggerak yang menjadi aktif dari dalam diri setiap individu untuk melakukan sesuatu. Salah satu contohnya adalah motivasi hasrat dan keinginan berhasil untuk mencapai cita-cita sehingga mendorong kebutuhan belajar. Selain itu menurut Santrock (2011) terdapat beberapa cara untuk meningkatkan motivasi ekstrinsik pada mahasiswa, diantaranya adalah menyediakan waktu berbicara dengan mahasiswa dan menjelaskan tentang aktivitas tugas maupun belajar yang penting bagi mahasiswa itu sendiri, memberi mahasiswa kebebasan untuk dapat memilih dan memahami sesuatu secara mandiri, lebih memperhatikan perasaan mahasiswa yang dihadapi dan manajemen kelas secara aktif dan efektif.

Selain pengaruh dari motivasi intrinsik peran yang tak kalah penting adalah motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah daya penggerak yang aktif dan fungsinya karena adanya rangsangan dari luar. Misalnya karena adanya pengaruh dari keluarga dalam hal ini orang tua, pengaruh dari teman sekolah maupun teman bergaul, selain itu adanya reward dan pemberian reinforcement dengan waktu yang tepat dari dosen akan membantu mahasiswa semakin terpacu dengan apa yang akan ia lakukan yang diharapkan akan meningkatkan motivasi dikemudian hari (Davis et al, 2006, hlm. 42). Dorongan yang menggerakkan seseorang untuk melakukan sesuatu bersumber pada suatu kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi. Selain itu, terdapat pula peran dosen yang cukup penting dimana harus mampu menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif yang nantinya akan mempengaruhi gaya belajar dan keterampilan memberikan wawasan kepada mahasiswa yang diharapkan akan dapat menciptakan peningkatan pengaruh baik dan dapat motivasi pada mahasiswa (Sarwono, 2012, hlm. 39).

Teori hirarki kebutuhan (hierarchy of needs) yang dikembangkan Maslow (2004) memandang kebutuhan manusia berjenjang dari yang paling rendah hingga paling tinggi,



jika suatu tingkat kebutuhan telah terpenuhi, maka kebutuhan tersebut tidak lagi berfungsi sebagai motivator.

Hirarki kebutuhan Maslow adalah kebutuhan fisik dan biologis (physiological needs), yaitu kebutuhan untuk menunjang kehidupan manusia seperti makanan, air, pakaian, dan tempat tinggal. Menurut Maslow, jika kebutuhan fisiologis belum terpenuhi, maka kebutuhan lain tidak akan memotivasi manusia. Kebutuhan akan keselamatan dan keamanan (safety and security needs), yaitu kebutuhan untuk terbebas dari bahaya fisik dan rasa takut kehilangan. Kebutuhan sosial (affiliation or acceptance needs), yaitu kebutuhan untuk bergaul dengan orang lain dan untuk diterima sebagai bagian dari yang lain. Kebutuhan akan penghargaan (esteem or status needs), yaitu kebutuhan untuk dihargai oleh orang lain. Kebutuhan ini akan menghasilkan kepuasan seperti kuasa, prestis, status dan kebanggaan akan diri sendiri. Kebutuhan akan aktualisasi diri (self actualization needs), yaitu kebutuhan untuk mengaktualisasikan semua kemampuan dan potensi yang dimiliki hingga menjadi orang seperti yang dicita-citakan, jadi dapat disimpulkan kebutuhan akan aktualisasi diri merupakan kebutuhan paling tinggi dalam hirarki kebutuhan.

Motivasi dalam menyelesaikan skripsi yang baik memiliki aspek- aspek (Chernis & Goleman, 2001, hlm. 93-99), sebagai berikut:

- a. Dorongan untuk mencapai sesuatu  
Suatu kondisi yang mana individu ingin berjuang terhadap sesuatu untuk meningkatkan dan memenuhi standar atau kriteria yang ingin dicapai dalam menyelesaikan skripsi.
- b. Komitmen  
Salah satu aspek yang cukup penting dalam proses menyelesaikan skripsi ini, adanya komitmen dari diri individu. Individu yang memiliki komitmen dalam proses menyelesaikan skripsinya tentu mampu menyeimbangkan mana yang harus didahulukan terlebih dahulu. Individu yang memiliki komitmen juga merupakan orang yang merasa bahwa ia memiliki tugas dan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa.
- c. Inisiatif  
Kesiapan untuk bertindak atau melakukan sesuatu atas peluang atau kesempatan yang ada. Inisiatif merupakan salah satu proses individu dapat dilihat dari kemampuannya. Individu yang memiliki inisiatif, merupakan individu yang sudah memiliki pemikiran dan pemahaman sendiri dan melakukan sesuatu berdasarkan kesempatan yang ada. Ketika individu mengerjakan skripsi, maka ia memiliki kesempatan untuk memperluas pengetahuan serta dapat menyelesaikan hal lain yang lebih bermanfaat lagi.
- d. Optimis  
Suatu sikap gigih dalam mengejar tujuan tanpa peduli adanya kegagalan dan kemunduran. Individu yang memiliki sikap optimis, tidak akan menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan skripsi, misalnya seperti teori yang digunakan kurang cocok dengan yang diteliti, atau alat ukur yang digunakan tidak *valid*. Mereka akan terus mencoba memecahkan masalah yang ada dengan yakin. Optimis merupakan sikap yang seharusnya dimiliki oleh setiap individu,



agar individu belajar bahwa kegagalan dalam menyelesaikan skripsi bukan berarti individu dapat menyerah begitu saja.

### **Pengaruh Stres Terhadap Skripsi**

Stres pada mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh beberapa variabel yang dapat menyebabkan stres, salah satunya adalah skripsi dikarenakan adanya beberapa kesulitan salah satunya adalah sulit untuk menghadapi/menjumpai dosen, beban kuliah yang ada, hubungan atau relasi, serta hambatan keuangan selain itu, sulitnya proses bimbingan skripsi kepada dosen menjadi salah satu faktor yang menghambat dalam proses penyelesaian skripsi. Banyak dosen yang kritis menghadapi skripsi pada mahasiswa, mereka harus melakukan revisi berulang-ulang karena skripsinya belum sempurna. Terdapat dosen yang sangat teliti hingga tertera di lembar skripsi mahasiswa disertai kalimat-kalimat emosional. Beberapa dosen sibuk dengan statistik yang membingungkan mahasiswa. Selain itu terdapat dosen yang sulit untuk ditemui di kampus karena banyak bisnis di luar atau penuh waktunya untuk mengajar di berbagai universitas lain (Wibowo, 2012, hlm. 58). Tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa menjadi stresor bagi mahasiswa. *Stressor* ini berasal dari dalam diri mahasiswa atau dari dunia luar yang dapat memicu adanya stres pada mahasiswa (Lubis & Nurlaila, 2010, hlm. 4).

Pada saat mengerjakan skripsi mahasiswa mendapatkan banyak tuntutan yang dapat menyebabkan adanya reaksi stres, reaksi stres pada saat mengerjakan skripsi dapat berupa reaksi positif maupun negatif tergantung setiap individu yang menjalani. Pada reaksi positif didapatkan adanya rasa ingin tahu yang tinggi untuk mencari referensi-referensi tambahan untuk skripsinya, mahasiswa giat untuk bimbingan dan melakukan seminar dengan percaya diri. Hal ini berbeda dengan reaksi negatif yang diantaranya dapat adanya reaksi stres yang berkepanjangan dengan menghindari dari skripsi, menunda mengerjakan, kesulitan dalam menemui dosen pembimbing dan mengalami kesulitan dalam pengambilan data sehingga dapat menyulitkan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. (Agung & Budiani, 2013, hlm. 6).

### **Faktor Penghambat Skripsi**

Skripsi menjadi momok bagi mahasiswa, dikarenakan mahasiswa yang bersangkutan harus menyediakan waktu khusus untuk mengerjakannya sampai selesai bahkan mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi ini juga mengalami berbagai kendala. Menurut Slameto (2003, hlm. 36) mengemukakan kendala yang sering dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi diantaranya adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam menulis karya ilmiah, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, dan kurangnya ketertarikan mahasiswa pada suatu penelitian.

Ditambah lagi dengan kondisi di Indonesia yang sedang mengalami Pandemi COVID-19 juga menjadi kendala yang terjadi pada saat ini kondisi sangat tidak bersahabat bagi mahasiswa tingkat akhir, dikarenakan terhalang kebijakan pemerintah yang menetapkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang ditetapkan pemerintah sehingga membuat semua orang, salah satunya mahasiswa kesusahan untuk mendapatkan literatur dan studi lapangan, padahal hal tersebut merupakan kunci utama validasi atas keberhasilan skripsi. Penelitian ke berbagai instansi juga tidak bisa dilakukan salah satunya yaitu ke sekolah-sekolah karena terbatasnya akses di tengah COVID-19 ini. Kondisi seperti ini juga

menjadi kendala yang sangat berdampak pada penyelesaian skripsi sehingga banyak mahasiswa yang mengalami stress dan berdampak pada kondisi psikologis mereka.

Sedangkan menurut Slameto (2003, hlm. 41) menyebutkan bahwa kegagalan dalam menyusun skripsi disebabkan karena sulitnya mencari judul skripsi, sulitnya mencari bahan bacaan atau literature, dana yang terbatas, dan kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Dari pendapat ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kendala yang sering ditemui mahasiswa dalam meyusuns skripsi ialah :

a. Menentukan judul skripsi

Mencari judul skripsi bukan hal yang mudah dalam menyusun sebuah skripsi. hal ini menjadi suatu tekanan juga jika tidak segera diselesaikan. Tidak cukup hanya satu atau dua kali saja untuk mendapatkan judul yang tepat untuk melengkapi skripsi atas penelitian yang dilakukan. Judul harus seuai dengan latar belakang dan teori yang digunakan, metode penelitian dan subyek penelitian.

b. Mencari buku literature

Buku literature memang sangat penting untuk penelitian, namun memang belum tentu semua buku yang kita cari selalu ada di perpustakaan kampus, mahasiswa diharuskan aktif untuk mencari buku diuar kampus.

c. Kemampuan akademis

Setiap mahasiswa memiliki kemampuan akademis masing-masing tentunya juga berbeda-beda tingkatnya. Bagi mahasiswa beruntung yang memiliki tingkat akademis yang tinggi tentu dapat dijadikan modal dalam melancarkan tugasnya, sedangkan mahasiswa yang sedang-sedang tentu akan merasakan kendala dalam menyelesaikan tugasnya.

d. Menganalisis data

Menganalisis suatu data dari sebuah penelitian tidaklah mudah dengan kemampuan mahasiswa yang berbeda-beda sehingga akan menjadi tekanan untuk mereka.

### **Kendala Pengambilan Data ditengah COVID-19**

Dengan kondisi yang terjadi saat ini membuat mahasiswa khususnya prodi Bimbingan dan Konseling terhambat dalam proses pengerjaan skripsi yang susah dikerjakan karena tidak semua layanan BK bisa dilakukan secara online, wawancara dengan siswa yang harus dilakukan secara langsung dan bertatap muka, sekolah-sekolah yang diliburkan karena kebijakan pemerintah mengenai peraturan *sosial distancing* sehingga tidak dapat mengambil data secara langsung di sekolah, dan lain sebagainya. (Sudrajat, 2020)

### **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Perreault dan McCarthy (2006, hlm.176) mendefinisikan penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang berusaha menggali informasi secara mendalam, serta terbuka terhadap segala tanggapan dan bukan hanya jawaban ya atau tidak. Penelitian ini mencoba untuk meminta orang-orang untuk mengungkapkan berbagai pikiran mereka tentang suatu topik tanpa memberi mereka banyak arahan atau pedoman bagaimana harus berkata apa.

Menurut Moleong (2011, hlm.6) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian



misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain., secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan fenomena dengan sedalam-dalamnya melalui pengumpulan data sedalam-dalamnya. Penelitian ini tidak mengutamakan besarnya populasi atau sampling, bahkan samplingnya sangat terbatas. Jika data yang terkumpul sudah mendalam dan bisa menjelaskan fenomena yang diteliti, maka tidak perlu mencari sampling lainnya. Penelitian kualitatif lebih menekankan pada persoalan kedalaman (kualitas) data bukan banyaknya (kuantitas) data (Kriyantono, 2009, hlm. 56).

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Fokus penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang identifikasi dampak psikologis beserta cara coping stress mahasiswa BK penyusun skripsi pada masa pandemic COVID-19. Pada penelitian ini, peneliti akan menggali bagaimana proses dan faktor-faktor yang mendorong terselesaikan skripsi subjek penelitian serta dampak akhir psikologis yang ditimbulkan.

#### **PEMBAHASAN DAN HASIL**

Pada bagian pembahasan akan dibahas dampak psikologis utama yang dihadapi oleh subjek penelitian dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19. Dampak psikologis utama pada subjek penelitian ialah cemas saat berkomunikasi dan tingkat stress yang tinggi serta motivasi belajar yang cenderung menurun.

“Cemas diartikan sebagai perasaan khawatir, takut dan gelisah.” (Rachman, 2011, hlm.4) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan adalah salah satu emosi yang paling mencolok dan berdampak luas. Kecemasan adalah suatu karakteristik dasar manusia. Kecemasan tidak perlu merupakan sesuatu yang patologis, sebab ia bisa menjadi suatu tenaga motivasional yang kuat untuk pertumbuhan. Kecemasan adalah akibat dari kesadaran atas tanggung jawab untuk memilih (Corey, 2010, hlm.76). Para subjek penelitian ini sangatlah wajar untuk mengalami kecemasan sebagai salah satu dampak psikologis menyusun skripsi saat pandemi. Konsep kecemasan memegang peranan yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri (Lazarus, 2009, hlm. 45).

Menurut Sarafino (2004) “reaksi terhadap stres terdiri dari beberapa aspek psikologis, yaitu kognisi, emosi dan perilaku sosial.” Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan maka dapat terlihat gambaran stres pada keseluruhan subjek penelitian. Adapun gambaran stres pada mahasiswa subjek penelitian yang sedang menyusun skripsi berdasarkan dimensi psikologisnya tampak pada aspek kognisi yaitu berupa melemahnya ingatan atau perhatian dalam aktifitas kognitif. Berdasarkan aspek emosi pada keseluruhan subjek dapat tampak seperti rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan marah sedangkan dari aspek perilaku sosial tidak terlalu menandakan adanya dampak yang buruk, seperti hubungan antara mahasiswa teman mahasiswa lainnya dan dosen terjalin cukup baik, dan juga tidak menampilkan perilaku agresif. Secara garis besar keseluruhan subjek melakukan bentuk-bentuk perilaku seperti sering lupa dan susah berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi, adanya perasaan malu bertemu dosen pembimbing dan juga malu bertemu dengan mahasiswa satu angkatan yang sudah ujian



terlebih dahulu, kurang dapat mengatur waktu dalam mengerjakan skripsi dan merasakan tertekan dengan kendala-kendala yang dialami.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada seluruh subjek penelitian, memang membuktikan bahwa keseluruhan subjek mengalami stres. Hal ini dibuktikan dengan gejala-gejala yang tampak seperti rasa percaya diri yang rendah, konsentrasi yang menurun, merasakan kejenuhan, kurangnya rasa bersemangat dan motivasi menurun.

Pernyataan diatas dapat dibuktikan dari pernyataan keempat subjek. Dari aspek kognisi yang di alami oleh subjek SW subjek merasa banyak beban pikiran, mudah lupa, konsentrasi terganggu dan perasaan tertekan. Subjek BGAA mengaku mengalami penurunan pada aktifitas kognisi subjek merasakan konsentrasinya menurun serta mudah lupa dan mengaku merasakan kondisi fikiran dan perasaan yang tidak tenang sehingga subjek merasakan jenuh pada dirinya serta merasa tidak bersemangat dalam proses penyusunan skripsi. Subjek DAP merasakan kondisi pikiran dan perasaan stres pada dirinya diakibatkan subjek ingin sekali mengejar wisuda pada bulan Oktober ini, dimana subjek merasakan adanya beban dalam dirinya sehingga menimbulkan tekanan pada diri subjek. Subjek LKS mengaku merasakan kondisi fikiran dan perasaan emosi yang tidak terkendali dan kurang stabil dalam fikirannya sehingga menghasilkan rasa tertekan dalam diri subjek, subjek juga merasakan jenuh pada dirinya diakibatkan terlalu lama menyusun skripsinya dan melihat teman-teman seangkatan dengan subjek sudah persiapan sidang skripsi sementara dirinya belum seminar proposal.

Berdasarkan aspek emosi yang dialami oleh subjek SW mengungkapkan bahwa subjek cenderung mengalami perasaan bingung, sehingga menimbulkan adanya perasaan jengkel karena sulitnya mencari data pada masa pandemi COVID-19. Subjek BGAA mengalami perasaan bosan dan tidak sabar diakibatkan karena proses penyusunan skripsi yang belum terselesaikan, subjek BGAA cenderung mengalami perasaan dan rasa semangat yang tidak terlalu tinggi sehingga menimbulkan rasa tekanan pada diri subjek yang diakibatkan karena proses penyusunan skripsi yang belum terselesaikan. Subjek DAP cenderung mengalami perasaan emosi yang cukup baik meskipun terbayang-bayang akan skripsinya yang belum terselesaikan pada diri subjek DAP. Subjek LKS merasakan stres sehingga menimbulkan beban fikiran dalam diri subjek dikarenakan adanya kendala-kendala yang membuat subjek cukup merasakan stres pada dirinya.

Sedangkan pada aspek perilaku sosial, subjek SW memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya seperti dosen pembimbing dan teman-teman sesama mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Subjek BGAA pun cukup memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya karena subjek mendapatkan dukungan dari teman-teman sesama mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Subjek DAP dari segi perilaku sosial subjek memiliki hubungan cukup baik dengan teman-temannya, subjek juga memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya, sedangkan hubungan subjek dengan dosen pembimbing kedua cukup baik sedangkan dengan dosen pembimbing pertama subjek cukup kesulitan untuk bertemu. Subjek LKS cukup baik, subjek memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya hal ini terlihat berdasarkan hasil wawancara subjek mendapatkan dukungan dari teman-temannya.

Subjek penelitian memiliki tingkat stres yang tinggi namun memiliki motivasi belajar yang baik. Hal tersebut menandakan bahwa ketegangan-ketegangan yang diakibatkan



oleh stres tidak mempengaruhi turunnya motivasi pada subjek untuk menyelesaikan skripsi.

Stres pada subjek lebih disebabkan oleh berbagai hambatan seperti adanya social distancing akibat COVID-19, sulitnya bertemu dosen pembimbing, sulitnya mencari literatur referensi buku, lingkungan yang kurang kondusif dan adanya rasa lelah saat menyusun skripsi dikarenakan terlalu lama menyusun skripsi. Kejadian-kejadian ini merupakan alasan yang bersifat pribadi. Menurut Lazarus (2009, hlm. 48) tipe kejadian yang menyebabkan stres yaitu personal stressor. Personal stressor adalah ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individu seperti kehilangan sesuatu, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan dan masalah pribadi lainnya.

Pendapat tersebut sesuai dengan hasil dalam penelitian ini yang mengungkapkan bahwa secara keseluruhan subjek memiliki hasrat dan keinginan berhasil menyelesaikan skripsinya hanya saja memang terdapat beberapa kendala yang memunculkan dampak psikologis pada subjek penelitian.

Adanya motivasi belajar yang kondusif, pada subjek SW menyatakan dari segi lingkungan di kampus subjek merasa cukup sangat membantu dalam melakukan penyusunan skripsi, sedangkan dari lingkungan tempat tinggal subjek masih kurang membantu karena kondisi lingkungan yang bising, sehingga mengakibatkan subjek merasa sulit untuk bisa berkonsentrasi. Subjek DAP menyatakan bahwa subjek merasa nyaman ketika melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing merasakan tidak ada masalah baik dalam lingkungan kampusnya baik. Subjek BGAA dari segi lingkungan di kampus subjek merasa cukup sangat membantu dalam melakukan penyusunan skripsi, sedangkan dari lingkungan tempat tinggal subjek masih kurang membantu karena kondisi lingkungan yang bising, sehingga mengakibatkan subjek merasa sulit untuk bisa berkonsentrasi. Subjek LKS menyatakan lingkungan kampus tidak ada masalah melainkan lebih ke mental subjek untuk bertemu dengan sesama mahasiswa yang sudah ujian skripsi terlebih dahulu subjek merasakan malu dikarenakan teman satu angkatan dengan subjek sudah banyak yang ujian pada tahun sebelumnya sedangkan pada lingkungan akademik subjek merasakan ketidak nyaman dalam diri subjek.

Selain itu tingkat stres yang tidak berpengaruh terhadap motivasi belajar pada subjek dapat pula disebabkan oleh pengelolaan stres yang baik. Menurut Rickard (2000) sebenarnya stres dapat merupakan motivasi yang dibutuhkan oleh individu untuk bergerak dan merupakan suatu energi yang dapat digunakan secara efektif. Hal itu sejalan dengan pendapat Prawitasari (2008) bahwa stres dapat merupakan tantangan dan motivasi seseorang untuk bergerak ke arah yang lebih baik, tetapi stres yang terlalu berat akan menjadi sesuatu yang mengganggu kestabilan diri seseorang dan akan membawa penderitaan bagi yang mengalaminya. Sarafino (2004) menyebutkan satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan, disebut dengan distress. Satu jenis stres lainnya justru bermanfaat atau konstruktif disebut eustress. Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung terus menerus akibat yang terjadi menjadi negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.

Pada saat mengerjakan skripsi mahasiswa mendapatkan banyak tuntutan yang dapat menyebabkan adanya reaksi stres, reaksi stres pada saat mengerjakan skripsi dapat berupa reaksi positif maupun negatif tergantung setiap individu yang menjalani. Pada reaksi positif didapatkan adanya rasa ingin tahu yang tinggi untuk mencari referensi-referensi



tambahan untuk skripsinya, mahasiswa giat untuk bimbingan dan melakukan seminar dengan percaya diri. Hal ini berbeda dengan reaksi negatif yang diantaranya dapat adanya reaksi tres yang berkepanjangan dengan menghindari dari skripsi, menunda mengerjakan, kesulitan dalam menemui dosen pembimbing dan mengalami kesulitan dalam pengambilan data sehingga dapat menyulitkan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Dampak psikologis berupa stress saat menyusun skripsi dapat dikatakan akan membantu mendorong mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsinya jika mereka ingin segera terbebas dari tekanan stress ini. Berdasarkan keterangan para subjek penelitian yang menyatakan bahwa karena tidak sanggup berlama-lama hidup dengan rasa stress ini mereka berusaha dengan keras untuk menyelesaikan skripsinya di tengah semua kerepotan pandemi dan era new normal.

#### **KESIMPULAN**

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat dampak psikologis pada mahasiswa penyusun skripsi pada masa pandemi COVID-19. Dampak psikologis antaranya stress, cemas berkomunikasi, takut, gelisah, sulit tidur, dan jenuh. Stres pada mahasiswa BK yang sedang menyusun skripsi termasuk pada kategori stres tingkat tinggi akibat personal stressor. Hal ini disebabkan berbagai hambatan seperti sulitnya bertemu dosen pembimbing, kecemasan berkomunikasi dengan dosen pembimbing, lingkungan yang kurang kondusif karena pandemi COVID-19 dan adanya rasa lelah saat menyusun skripsi dikarenakan terlalu lama menyusun skripsi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agung G & Budiani MS. (2013). Hubungan Kecerdasan Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi [Skripsi]. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial*. Jilid II Edisi Kesepuluh. Jakarta: Erlangga.
- Darmono dan Hasan, A.M. (2004). *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Malang: Grasindo.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Gagne, R.M. (2005). *The Conditions of Learning*. Third Edition. New York: Holt, Reinhart and Winston.
- Hudori. (2013) Peranan Mahasiswa Dalam Mewujudkan Wawasan Multikultural di Lingkungan Kampus. <http://Bengkulu.kemenag.go.id/file/file/materi/risy1386551164.pdf>. diakses pada tanggal 5 Maret 2020.
- Kartono, Kartini. (2010). *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Kartono, Kartini. (2013). *Patologi Sosial II: Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kriyantono, R. (2009). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana.
- Koontz H. (2001). *Manajemen Belajar*. Jakarta: Erlangga.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (2009). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.



- Linnenbrink, E. A dan Pintrich, P. R. (2003). *Reading and Writing Quarterly*. 1 April 2003, Vol. 19, No. 2, pp. 119-137 (19). *The Role of Self Efficacy Beliefs Instudent Engagement and Learning Intheclassroom*.
- Lubis & Nurlaila. (2010). *Mengapa Tingkat Stres Pelajar Makin Tinggi*. M mengapa\_tingkat\_stres\_pelajar\_m akin\_tinggi. diakses pada tanggal 5 Maret 2020.
- Maharsari, J. N. (2004). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kendali Emosi pada Remaja*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Marks, D.F., Murray M., Evens B., dan Wiling C. 2002. *Health Phychology*. London: Sage Publication.
- Maslow. HA. (2004). *Motivation and personality*. New York: Basic Book, Inc., Publishers.
- Moleong, Lexy. J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nathalia, S. (2013). *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Yayasan Bhakti Winaya.
- Prawitasasi, Y. S. (2008) . *Pengaruh Relaksasi terhadap Keluhan Fisik- Suatu Studi Eksperimental*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Poerwadaminta, W.J.S. (2005). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Penerbit Arruz.
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Prilaku Manusia*. Jakarta: Lembaga Pengembangan dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Universitas Indonesia.
- Rickard, J. (2000). *Relaksasi untuk Anak-anak*. Jakarta: PT. Grasindo
- Santrock. (2011). *Perkembangan Hidup Sepanjang Masa*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2004). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions Third*.
- Sarwono. (2008). *Pengertian Mahasiswa*. <http://www.pengertian./2014/11/kenali-pengertian-mahasiswa-dan-menurut-paara-ahli.html>. Diakses pada tanggal 5 Maret 2020.
- Sarwono, S.W. (2012). *Orientasi Kognitif. Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada: Rajawali Pers.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Wiaswiyanti. (2008). *Media Pembelajaran Bandung*. Surabaya: CV Wacana Prima.
- Wibowo, M. (2010). *Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Wulandari. (2011). *Modifikasi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi antar Pribadi pada Siswa SMA Yogyakarta*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fak. Psikologi UGM Yogyakarta.