

BAB III

GAMBARAN MAHASISWA

SEMESTER AKHIR DALAM MENGHADAPI DUNIA

KERJA

A. Kondisi Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan merupakan hal yang wajar yang dialami siapa saja, termasuk mahasiswa semester akhir. Kecemasan ini muncul karena dianggap ada kesulitan atau kendala baik itu bersifat internal maupun eksternal, kendala yang bersumber dari diri individu yang bersangkutan dan kendala yang bersifat eksternal berasal dari luar individu.

Sementara itu, dalam buku Djumhana mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.¹

Perasaan cemas ditandai oleh rasa ketakutan yang tidak jelas, tidak menyenangkan, seringkali ditand

¹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, (Jogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), p. 156

ai oleh gejala otonomik, seperti nyeri kepala, berkeringat, gelisah dan sebagainya. Kumpulan gejala tertentu yang ditemui selama kecemasan cenderung bervariasi, pada setiap orang tidak sama.²

Dari hasil wawancara dan observasi, peneliti dapat menggambarkan kondisi mahasiswa Jurusan BKI yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dijadikan sampel penelitian 45 yang berjumlah 81 mahasiswa jurusan BKI, namun peneliti hanya mengambil 5 subjek mahasiswa jurusan BKI untuk diwawancarai yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebagai berikut:

1. Responden U

U adalah mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan Konseling Islam di IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. U lahir pada 10 Februari 1993, merupakan anak pertama dari lima bersaudara yang lahir dari pasangan suami istri yang bernama A dan UJ. U tinggal di Kp. Kadu Kampeng, Desa. Jiput. Pekerjaan Ibu U adalah seorang ibu rumah tangga, dan ayahnya bekerja sebagai Pegawai Negeri (PNS), namun Ayah U telah meninggal ketika U sedang menempuh semester 2 di masa kuliahnya. Karena U adalah anak pertama, U merasa memiliki tanggung jawab yang besar untuk menjaga adik-adiknya dan juga memiliki keinginan yang besar untuk menjadi sukses agar bisa memberikan yang terbaik dan membahagiakan kedua orangtua dan keluarganya. U sangat berharap U menjadi anak yang berguna bagi masyarakat dan mampu mengamalkan ilmu yang diterima selama duduk di bangku

²Dadang Hawari. *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bkhti Prima Yasa, 1997), p. 19

kuliah. mengingat di sekitar lingkungan rumah U, hanya U lah yang mampu melanjutkan pendidikannya hingga bangku kuliah, teman-teman sebaya U yang berada disekitar lingkungannya tidak mampu melanjutkan pendidikannya hingga ke perguruan tinggi karena keadaan ekonomi keluarga yang tidak mendukung. Sehingga teman-teman U dengan terpaksa banyak yang memilih menjadi pekerja, seperti buruh pabrik, pembantu rumah tangga, atau bahkan menikah muda.

Sebelum diterima di jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, U awalnya daftar ke salah satu Universitas yang ada di serang, namun tidak lolos seleksi. Akhirnya U mendaftar ke IAIN SMH Banten dengan memilih tiga jurusan yang diinginkan, diantaranya jurusan Ekonomi Islam, PAI dan SPI. Dikarenakan ketiga jurusan tersebut sudah memenuhi batas kuota, maka pihak kampus memberi kebijakan alternatif kepada mahasiswa yang diterima untuk memilih tiga jurusan yang masih ada sisa kuota diantaranya jurusan BKI, JS, ASY, dan Tafsir Hadist. Akhirnya U memilih masuk di Jurusan BKI meskipun belum mengetahui sepenuhnya tentang ruang lingkup BKI.

Awalnya U melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi adalah mengikuti keinginan kedua orangtuanya, setelah menjalani beberapa semester, U merasa beruntung karena dari bangku kuliah U mendapat pengetahuan lebih dan bisa memiliki banyak teman-teman seperjuangan yang baik dan asyik.

Selama ini, untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari keluarga U hanya mengandalkan sisa gaji tiap bulan dari almarhum ayahnya

dan hasil panen sawah. Dalam benak U, sebagai anak yang paling tua, ingin rasanya segera mendapatkan pekerjaan agar bisa membantu ibunya menambah penghasilan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarganya, bisa membantu adik-adiknya melanjutkan pendidikan hingga ke perguruan tinggi, dan mampu membahagiakan keluarganya.

Di semester akhir ini, selain sedang mengerjakan penyusunan skripsi agar bisa lulus tepat waktu, U terkadang merasa pusing dan stres memikirkan kondisi dirinya yang sebentar lagi akan memasuki dunia kerja setelah lulus dan menerima gelar sarjana. U merasa takut akan menghadapi dunia kerja, karena melihat kondisi di lapangan kerja saat ini, mencari kerja bukanlah soal yang mudah, butuh perjuangan, kesabaran, mental, dan keahlian yang cukup. Faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang U rasakan yaitu, U merasa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya dalam mencari pekerjaan.³

2. Responden WN

WN adalah seorang mahasiswa semester akhir di IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Merupakan anak dari pasangan Ibu N dan Bapak S yang bertempat tinggal di Kp. Waden Desa. Pamarayan. ibu WN bekerja sebagai PNS, dan ayahnya bekerja sebagai buruh pabrik. WN lahir pada 20 Juni 1993 dan merupakan anak ke satu dari dua bersaudara.

WN juga memiliki cerita yang hampir sama dengan U ketika memutuskan untuk mengambil jurusan Bimbingan

³Wawancara dengan U pada Kamis 03 September 2015, pukul 11.50

Konseling Islam, yaitu WN termasuk mahasiswa yang tidak kebagian kuota dari 3 jurusan yang dipilihnya.

Awal mula WN mengetahui jurusan Bimbingan Konseling Islam yaitu dari seorang petugas kampus, WN merasa ragu untuk masuk ke jurusan yang tidak sesuai dengan apa yang WN inginkan tersebut. Namun setelah sekian lama menjalani proses perkuliahan, akhirnya WN merasa ternyata jurusan Bimbingan Konseling Islam itu menyenangkan.

Di semester akhir ini, WN merasa takut kalau dia tidak bisa menyelesaikan skripsi dan tidak bisa lulus tepat waktu, serta khawatir tidak bisa mendapatkan pekerjaan setelah lulus nanti, karena WN tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya saat ini, terkadang WN juga merasa pusing mengingat kedua orangtuanya yang selalu bertanya-tanya ‘‘Kapan wisuda ?’’ karena kedua orangtua WN ingin segera melihat WN bisa memasuki duni kerja dan ingin merasakan hasil kerja anaknya.

WN berharap setelah menyelesaikan skripsi nanti, WN bisa langsung mencari pekerjaan dan mencari informasi tentang dunia kerja. Walaupun WN tahu dalam mencari pekerjaan tidaklah mudah. Ditambah lagi WN belum pernah memiliki pengalaman kerja sebelumnya. Banyak informasi yang WN terima dari teman-teman sebayanya yang telah bekerja, dunia kerja saat ini begitu sulit, bahkan ada beberapa perusahaan yang mengharuskan calon karyawannya membayar uang pelicin terlebih dahulu agar bisa diterima masuk kerja. WN merasa dirinya tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk memasuki dunia kerja, WN takut ketika dalam mencari pekerjaan, tidak ada lowongan pekerjaan

yang sesuai dengan jurusan yang WN tempuh saat ini. WN akan selalu tetap berusaha agar mendapatkan pekerjaan yang layak dan sesuai dengan pendidikan yang telah di tempuh di bangku kuliah. WN sangat ingin segera membahagiakan keluarganya, setelah mendapatkan pekerjaan nanti WN berharap segera mendapatkan jodoh.

WN sangat merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja dan belum tau kedepannya akan seperti apa? Jurusan BKI kadang dikaitkan dengan profesi sebagai guru, namun WN tidak ingin menjadi seorang guru, karena menurutnya untuk menjadi seorang guru itu harus bisa berkomunikasi dengan aktif dan baik kepada murid maupun rekan guru. WN merasa dirinya memiliki sifat pendiam, jadi WN berfikir bahwa ia tidak pantas jika menjadi seorang guru. Selain itu, Menurut WN gaji guru itu sangat kecil, untuk menjadi seorang Pegawai Negeri Sipil pun harus membutuhkan proses dan waktu yang lama, sedangkan kebutuhan sehari-hari semakin besar. Sementara WN ingin segera bisa memberikan hasil kerjanya kepada orang tuanya, maka WN ingin mendapatkan pekerjaan yang menurutnya gajinya lumayan untuk mencukupi kebutuhannya sehari-hari dan bisa memberi sedikit uang jajan kepada orang tua dan adiknya. Pekerjaan yang WN inginkan, contohnya seperti menjadi bagian staf di perusahaan-perusahaan besar, atau semacamnya akan tetapi untuk menjadi seperti apa yang diinginkan WN tidak mudah, karena butuh kemampuan yang lebih. Sedangkan dirinya merasa bahwa WN tidak memiliki kemampuan.

Walaupun dalam mencari pekerjaan sangatlah susah, akan tetapi WN selalu berdoa dan berusaha terus melatih

kemampuannya agar bisa bersaing dengan pencari kerja yang lain. Dan tidak lupa WN selalu meminta doa dan restu kepada kedua orang tuanya agar selalu dimudahkan dalam setiap urusannya.

Bila seandainya pekerjaan yang WN inginkan tidak tercapai, apa boleh buat, WN akan mengambil pekerjaan yang ada saja, contohnya bekerja sebagai guru Bimbingan Konseling atau melilih pekerjaan lainnya yang bisa menghasilkan rezeki.⁴

Tidak berlebihan jika dikatakan bahwa penghasilan guru belum dapat mencukupi kebutuhan hidupnya. Pandangan masyarakat pun sekarang berubah seratus delapan puluh derajat. Dahulu faktor kesucian, keluhuran budi sangat diagung-agungkan, tetapi sekarang faktor material yang dipuja masyarakat.⁵

3. Responden FB

FB adalah mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan Konseling Islam di IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. FB lahir pada 22 Februari 1993. Merupakan anak kedua dari lima bersaudara, FB adalah anak dari pasangan ibu EW dan Bapak S. Ibunya bekerja sebagai guru SD (PNS) dan ayahnya bekerja sebagai wiraswasta, FB menikah sejak FB menduduki bangku kuliah saat sedang menjalani semester tiga. FB telah memiliki satu anak yang berusia tiga tahun, FB merupakan mahasiswa yang memasuki jalur alternatif sama halnya dengan U dan WN.

Awal tujuan FB memasuki IAIN yaitu ingin mengikuti jejak ibunya yang berprofesi sebagai seorang guru, ketiga jurusan pilihan

⁴Wawancara dengan WN pada Jumat 04 September 2015, pukul 13.39

⁵Subari, *Suervisi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi AKSARA, 1994), Cet. 1, p.

pertama FB masuk di Fakultas Tarbiyah, sayangnya jurusan yang FB inginkan semuanya tidak lolos. akhirnya FB memasuki jurusan alternatif dan memilih jurusan BKI. karena menurutnya ruang lingkup BKI juga bisa mendorong profesi seorang guru. Pada awal masuk FB juga mengalami kebingungan karena ruang lingkup BKI terbagi ke dalam banyak cabang-cabang keilmuannya. Namun setelah dijalani, akhirnya FB paham dan mengerti.

Sama halnya dengan U dan WN, FB juga merasakan pusing di semester akhir ini, mengingat FB sudah berumah tangga, pikirannya terbagi-bagi dari mulai mengurus anak, suami, serta menyiapkan kebutuhan kerja suaminya, belum lagi mempunyai tugas yang berat yaitu tanggung jawab sebagai mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir agar mendapat gelar S1.

Dalam menghadapi dunia kerja pun FB merasa cemas, karena belum ada gambaran sama sekali tentang dunia kerja cara dan tahapan-tahapan memasuki dunia kerja yang diketahuinya. Meskipun prioritasnya adalah menjadi seorang guru, menurutnya jika FB mencoba mencari pekerjaan lain, FB akan menemui banyaknya persaingan, ditambah lagi FB merasa dirinya kurang informasi dan sadar dengan keadaan fisik yang kurang menarik dan sudah berkeluarga.

FB memiliki keinginan dan harapan setelah lulus kuliah nanti FB bisa menjadi seorang guru seperti ibunya walaupun hanya dengan gaji yang tidak seberapa. tetapi menurut FB jasa seorang guru itu tidak ternilai, karena ketika seseorang menjadi sukses pun itu tidak lepas dari jasa seorang guru. Guru lah yang telah mengajarkan anak didiknya dari mulai tidak bisa membaca dan

menulis sampai bisa membaca dan menulis, yang tadinya tidak mengetahui apa-apa akhirnya menjadi tahu, kesuksesan anak didik adalah suatu kebanggaan bagi seorang guru karena telah berhasil mendidiknya dengan baik.

Selain itu menurut FB, berprofesi sebagai seorang guru tidak menyita waktu seharian, sehingga FB bisa membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga.⁶

4. Responden KN

KN adalah mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan Konseling Islam di IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. KN lahir pada 27 Juli 1992, merupakan anak pertama dari dua bersaudara. KN berasal dari KP. Merapi, Desa Ukir Sari, Kecamatan Bojonegara, Serang. Ibunya bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga dan Bapaknya bekerja sebagai wiraswasta.

Ketika awal masuk kuliah, sebelumnya KN memilih tiga jurusan yang diminatinya, yaitu BSA, PAI, SPI, namun dari ketiga jurusan pilihan tersebut, KN tidak lolos. Hal ini disadari KN karena memang kurangnya kemampuan KN di ketiga jurusan tersebut, dengan latar belakang KN yang dari lulusan SMA (umum) jadi ketika test masuk KN banyak menemukan pertanyaan yang tidak dimengerti, akhirnya KN memilih beberapa jurusan lain dan diterima di jurusan BKI.

Awalnya KN belum begitu mengerti seperti apa itu BKI, karena yang KN ketahui ketika di bangku SMA, konseling adalah erat kaitannya dengan guru BP. Akan tetapi dengan berputarnya waktu dan berjalannya hari, KN mengikuti beberapa mata kuliah,

⁶Wawancara dengan FB, pada Senin 07 September 2015, pukul 10.12

menerima pemahaman yang diberikan para dosen, dan akhirnya KN mengerti tentang BKI dan ruang lingkupnya.

KN merasa bangga menjadi mahasiswa IAIN dan berada di jurusan BKI. Teman-teman sekelilingnya pun mempercayai KN sebagai tempat berkonsultasi ketika mereka mempunyai permasalahan, baik mengenai kampus, keluarga, dan yang lainnya. Walaupun terkadang KN berpikir ilmu KN belum cukup, akan tetapi apa daya kalau tujuannya untuk membantu, menurutnya jika bisa membantu kenapa tidak. Karena KN ingat dalam sebuah hadits Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa ‘‘ilmu itu tidak akan berkembang jika tidak diaplikasikan’’.

Ketika memasuki semester lima, KN mulai dihantui yang namanya rasa malas. Dan ketika melihat hasil nilai menurun, KN merasa menyesal telah melalaikan kuliahnya. Akhirnya KN berusaha menyusun semangat belajar lagi ketika memasuki semester tujuh dan ketika memasuki semester delapan KN merasa dirinya harus lebih giat lagi belajar, apalagi di semester delapan dia berhadapan dengan yang namanya tugas ahir, atau yang biasa dikenal dengan skripsi.

Selain harus memanfaatkan waktu dan memutar otak dalam mengerjakan skripsi, di sisi lain KN juga merasa khawatir dalam menghadapi dunia kerja setelah lulus kuliah nanti. KN khawatir ketika lulus nanti KN tidak bisa mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan yang KN inginkan. Walaupun KN tidak memilih-milih pekerjaan dan berpikir KN akan bekerja apapun yang penting pekerjaan itu halal, karena yang KN tahu dunia kerja saat ini ketika seseorang menginginkan sebuah pekerjaan yang enak, nyaman dan

penghasilannya besar itu tidaklah mudah, menurut KN hal itu bisa diperoleh jika seseorang tersebut mempunyai saudara atau relasi yang baik dengan pekerja ‘dalam’ yang sudah bekerja di perusahaan tersebut.

Faktor penyebabnya KN cemas menghadapi dunia kerja yaitu, tidak percaya diri, karena kurangnya kemampuan/skill yang KN miliki, selanjutnya yaitu faktor lingkungan, karena KN adalah seorang santri dan tinggal di lingkungan pesantren, jadi KN merasa malu ketika KN akan meminta ijin untuk mencari kerja, sebelumnya KN telah diamanati oleh guru pesantrennya agar setelah lulus nanti KN bisa membantu mengajar anak-anak MDA. KN memiliki prinsip “walaupun tidak berilmu yang penting saya ta’dzim kepada guru, daripada banyak ilmu tapi tidak ta’dzim kepada guru, karena barakah dan manfaatnya sebuah ilmu itu tergantung ridho guru”.

Faktor yang lainnya adalah faktor ekonomi, yaitu KN ingin memperbaiki keadaan ekonomi keluarga yang saat ini kurang memadai. Setelah lulus kuliah KN berharap semoga Allah mengabulkan Do’a KN agar mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan yang KN inginkan, memiliki visi dan misi keislaman dan penghasilan yang cukup untuk menghidupi kantong pribadi KN, keluarga dan kerabat-kerabat KN. Dalam benak KN, sebenarnya KN menginginkan bekerja sebagai bimroh (pembimbing rohani) di salah satu Rumah Sakit, menurutnya pekerjaan tersebut bisa melatih kesabaran dan sebagai mahasiswa jurusan BKI, KN bisa menerapkan ilmu yang diperolehnya dari bangku kuliah, ketika menghadapi psikologis pasien yang susah ditangani oleh dokter,

pasien terkadang resah dan merasakan kegelisahan terkait penyakit yang dia alami.

Ketika melihat dari kesederhanaan seseorang, ketika dia mampu berhasil dan sukses demi orang tuanya, dari situ terkadang dalam benak diri KN muncul perkataan “dia saja bisa, masa saya tidak bisa”, KN yakin bahwa dirinya pasti mampu bersaing dalam mencari pekerjaan walaupun KN tidak berpengalaman dan masih memiliki keterbatasan ilmu, yang terpenting bagi KN, kemampuannya mampu memberikan kontribusi untuk perubahan yang lebih baik khususnya bagi dirinya pribadi dan umumnya bagi masyarakat.⁷

5. Responden F

F juga merupakan mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan Konseling Islam di IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. F lahir pada 1 Januari 1993. Terlahir dari pasangan ibu H dan bapak B. F merupakan anak pertama dari empat bersaudara. F dan keluarganya tinggal di kampung Bayak, Desa Siremen, Kecamatan Tanara, Serang. Ibu F bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sementara bapaknya bekerja sebagai Wiraswasta dan Guru Ngaji.

Alasan F memilih jurusan Bimbingan Konseling Islam juga sama dengan alasan teman-teman yang lain yang mendapatkan solusi memilih jurusan alternatif setelah gagal pada tiga jurusan pilihan pertama. Selain itu, F ingin mengetahui lebih dalam tentang ruang lingkup ilmu Bimbingan Konseling, karena F sering menemui orang-orang yang menganggap sebelah mata tentang

⁷Wawancara dengan KN pada Selasa 08 September 2015, 09.10

seseorang yang berprofesi sebagai guru Bimbingan Konseling terkesan galak dan tidak disukai oleh para siswa. Maka dari itu F ingin membuktikan apakah anggapan orang-orang tersebut benar atau tidak. Selama tiga tahun F menjalani proses pembelajaran di jurusan Bimbingan Konseling, akhirnya F memahami bahwa tidak semua pandangan negatif yang orang-orang pikirkan itu benar, justru F menemukan banyak sisi positif yang bisa dilakukan oleh seseorang yang memiliki pendidikan Konseling, seperti bisa membantu memberikan solusi dan masukan-masukan positif pada seseorang yang sedang memiliki masalah, bahkan F sangat ingin mengajak teman-temannya yang lain untuk ikut bergabung belajar ilmu konseling agar mengetahui ruang lingkup Bimbingan Konseling yang sebenarnya. Disamping itu, Orang tua F juga sangat mendukung F masuk di jurusan Bimbingan Konseling, bahkan mereka sendiri yang menyarankan F untuk masuk di jurusan tersebut.

Setelah menjalani beberapa semester, dan bertemu dengan semester akhir, F baru merasakan yang namanya perasaan tidak tenang, karena harus memikirkan tugas akhir yang harus selesai tepat waktu, F merasa di semester akhir ini seperti dikejar target, belum lagi orangtua sering menanyakan ‘kapan lulus?’, sementara F terus dihindangi rasa malas untuk mengerjakan kewajibannya tersebut, dan tentunya menjadi kendala dalam penyelesaian tugas akhir.

Sementara dalam menghadapi dunia kerja, F merasa sangat cemas karena takut setelah lulus nanti F tidak langsung mendapatkan pekerjaan. F merasa khawatir setelah lulus nanti F akan menjadi pengangguran. F tahu betul kedua orang tuanya ingin segera melihat anaknya bekerja dan bisa mendapat penghasilan.

Selain itu yang membuat F merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja adalah: Pertama, karena takut mengecewakan kedua orangtua dan merasa malu jika mengetahui teman sebayanya sudah mendapatkan pekerjaan, sementara F masih dalam keadaan menganggur. Kedua, dalam mencari pekerjaan saat ini tidaklah mudah, sebab keadaan yang F temui di lapanganada banyak perusahaan yang mewajibkan calon karyawannya memberikan uang pelicin terlebih dahulu agar bisa masuk kerja dengan cepat. Sementara F merasa tidak memiliki materi yang cukup untuk melakukan hal tersebut. Menurutnya, F mencari kerja untuk mendapatkan uang, bukan justru memberikan uang, selain itu tindakan tersebut menurut F bukan tindakan yang baik. Ketiga, masyarakat di lingkungan F sering sekali mencemoohkan dan membanding-bandingkan F dengan teman sebayanya yang sudah memiliki pekerjaan.

Harapan F setelah lulus nanti, F bisa langsung mendapatkan pekerjaan, agar bisa membahagiakan kedua orangtuanya, salah satunya setelah mendapatkan penghasilan nanti F bisa membantu meringankan beban kedua orangtuanya dalam membiayai pendidikan adik-adiknya.

F merasa yakin, bahwa F bisa bersaing dalam mencari pekerjaan dengan teman-temannya yang berbeda jurusan. Sebab selama belajar di jurusan Bimbingan Konseling, F sudah diajarkan agar menjadi pribadi yang percaya diri dan pantang menyerah, serta harus menerima dengan ikhlas apapun yang terjadi kedepannya.⁸

⁸ Wawancara dengan F pada Kamis 17 September 2015, pukul 09.00

Masa muda memang masa yang penuh gejolak, masa yang dikuasai oleh dinamika-dinamika untuk mengakarkan diri dalam menghadapi kehidupan. Masa muda adalah masa untuk menentukan berbagai hal yang akan menentukan arah dan perjalanan hidupnya. Dalam usaha melepaskan diri dari ketergantungan orang tua, berusaha memantapkan arah perjalanan hidupnya dengan memperoleh status dan pekerjaannya.⁹

Setiap orang punya tujuan hidup, punya cita-cita, punya keinginan. Namun tidak semuanya dapat diperoleh. Mungkin hanya sebagian atau harus mengganti dengan sasaran lain. Mungkin tidak sekaligus diperoleh tetapi bertahap. Memaksakan sesuatu keinginan yang harus dicapai, sedangkan rintangan terlalu besar dan sulit dihindari, akan menimbulkan berbagai reaksi yang lebih banyak negatifnya. Banyak keinginan atau cita-cita seseorang yang sebelum waktunya diperoleh dapat dialihkan ke hal-hal lain karena tidak mungkin sekaligus tercapai. Butuh kesabaran dan berfungsinya aspek rasio yang baik.¹⁰

B. Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja Jurusan BKI IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja. Kecemasan dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya peluang kerja yang semakin sempit, persaingan yang semakin ketat dan

⁹ Singgih Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*, (Jakarta: Gunung Mulia: 2000), cet. 5, p. 125

¹⁰ Singgih Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga...* p. 126

pengangguran semakin banyak, pengalaman yang sedikit dan dibutuhkannya kompetensi seperti pengetahuan, keterampilan, atau perilaku.¹¹

Faktor penyebab mahasiswa semester akhir yang mengalami kecemasan dapat digolongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor Internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu yang bersumber dari individu itu sendiri, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang dipengaruhi dari luar individu. Faktor-faktor penyebab kecemasan tersebut antara lain:

1. Faktor internal.

- a. Biaya dalam mencari pekerjaan (ekonomi yang tidak memadai).¹²
- b. Tidak percayadiri dengan kemampuan yang dimiliki.¹³
- c. Fisik, karena dijamin sekarang dalam mencari pekerjaan itu tidak hanya kemampuan saja yang sangat dibutuhkan melainkan fisik yang menarik.¹⁴
- d. Merasa takut dengan lingkungan baru.¹⁵

2. Faktor eksternal

1. Belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan dituju, ketatnya persaingan terjadinya sempitnya lapangan pekerjaan.¹⁶

¹¹www. <http://psikologi-artikel.blogspot.co.id/2009/12/kecemasan-menghadapi-dunia-kerja.html?m=1> diakses pada 5 september 2015, 10.00

¹² Wawancara dengan KN pada Selasa 08 September 2015, 09.10

¹³ Wawancara dengan U pada Kamis 03 September 2015, pukul 11:50

¹⁴ Wawancara dengan FB pada Senin 07 September 2015, pukul 10:12

¹⁵ Wawancara dengan LZ pada Selasa 03 November 2015, pukul 10:10

¹⁶ Wawancara dengan P pada Selasa 15 Februari 2015, pukul 19:23

2. Tuntutan orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi dan segera mencari pekerjaan.¹⁷
3. Lingkungan, kondisi lingkungan salah satu mahasiswa semester akhir jurusan BKI yaitu responden KN, KN berada di ruang lingkup pesantren, selama KN kuliah KN bertempat tinggal di sebuah salah satu pondok pesantren yang berada di serang, KN merasa malu ketika suatu saat nanti KN meminta ijin untuk mencari kerja karena KN telah diamanati oleh seorang gurunya harus membantu megajar anak-anak MDA.¹⁸

C. Analisis Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Jurusan BKI

Untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa, penulis menggunakan indikator kecemasan menurut Greenberger dan Padesky bahwa indikator kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah: a). Reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas menghadapi dunia kerja meliputi telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar (berdegup kencang), pipi merona, pusing-pusing, sulit bernafas dan sebagainya. Kondisi ini biasanya terjadi pada seseorang yang cemas terhadap dunia kerja tersebut melihat berita di televisi/media masa mengenai berbagai macam problema dalam dunia kerja, b). Pemikiran, orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah, c). Perilaku, orang yang cemas akan berperilaku menghindari situasi saat kecemasan terjadi dan meninggalkan situasi ketika

¹⁷ Wawancara dengan WN pada Jumat 04 September 2015, pukul 13:39

¹⁸ Wawancara dengan KN pada Selasa 08 september 2015, pukul 09.10

kecemasan mulai terjadi dan mencoba melakukan banyak hal secara sempurna dan mencoba mencegah bahaya, , d). Suasana hati, suasana hati orang yang cemas menghadapi dunia kerja meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas, takut dan panik, suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika ia dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut.¹⁹

Setiap indikator memiliki beberapa pernyataan yang penulis susun menjadi kuesioner dan disebarakan kepada 45 mahasiswa dengan 20 pernyataan. Kemudian hasilnya penulis analisa untuk memperoleh prosentasi kecemasan dengan menggunakan rumus berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

f = frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N = jumlah frekuensi banyak individu

P = angka presentase

Setiap indikator memuat beberapa pernyataan dalam setiap indikatornya. Secara lebih rinci penulis jelaskan dibawah ini:

Dalam indikator reaksi fisik dari pernyataan no.1, bila merasa cemas saya sangat mudah berkeringat, dua puluh satu dari 45 mahasiswa yaitu 47% menjawab “ya”. Sedangkan lima dari 45 mahasiswa yaitu 11% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian sembilan belas dari 45 mahasiswa yaitu 42% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa bila merasa cemas sangat mudah berkeringat.

Pertanyaan no.2, kepala saya pusing bila memikirkan masa depan, sembilan belas dari 45 mahasiswa yaitu 42% menjawab “ya”.

¹⁹.<http://psikologi-artikel.blogspot.co.id/2009/12/kecemasan-menghadapi-dunia-kerja.html?m=1>

Sedangkan enam dari 45 mahasiswa yaitu 13% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian dua puluh dari 45 mahasiswa yaitu 36% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa kadang-kadang merasa pusing bila memikirkan masa depan.

Pertanyaan no.3, ketika teringat akan memasuki dunia kerja debaran jantung saya semakin kencang, tujuh belas dari 45 mahasiswa yaitu 38% menjawab “ya”. Sedangkan dua belas dari 45 mahasiswa yaitu 27% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian enam belas dari 45 mahasiswa yaitu 36% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa tidak merasakan jantungnya berdebar semakin kencang ketika teringat akan memasuki dunia kerja.

Pertanyaan no.4, saya sering mengalami gangguan pencernaan walaupun memikirkan tentang dunia kerja, dua dari 45 mahasiswa yaitu 4% menjawab “ya”. Sedangkan tujuh dari 45 mahasiswa yaitu 16% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian tiga puluh enam dari 45 mahasiswa yaitu 80% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa tidak mengalami gangguan pencernaan ketika memikirkan tentang dunia kerja.

Pertanyaan no.5, kepala saya terasa berat bila memikirkan masalah mencari kerja, delapan dari 45 mahasiswa yaitu 18% menjawab “ya”. Sedangkan dua puluh dari 45 mahasiswa yaitu 44% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian tujuh belas dari 45 mahasiswa yaitu 38% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa kepalanya tidak terasa berat bila memikirkan masalah mencari kerja.

Paparan diatas secara ringkas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.1
Reaksi Fisik

Indikator	No	Pernyataan	Sikap		
			Ya	Kadang - kadang	Tidak
Reaksi Fisik	1	Bila merasa cemas saya sangat mudah berkeringat	47%	11%	42%
	2	Kepala saya pusing bilang memikirkan masa depan	42%	13%	44%
	3	Ketika teringat akan memasuki dunia kerja debaran jantung saya menjadi semakin kencang	38%	27%	36%
	4	Saya sering mengalami gangguan pencernaan ketika memikirkan tentang dunia kerja	4%	16%	80%
	5	Kepala saya terasa berat bila memikirkan masalah mencari kerja	18%	44%	38%

Sumber: Diolah dari Data Angket

Dalam indikator pemikiran dari pertanyaan no.1, saya merasa tidak percaya diri untuk memasuki dunia kerja, enam belas dari 45

mahasiswa yaitu 36% menjawab “ya”. Sedangkan lima belas dari 45 mahasiswa yaitu 33% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian empat belas dari 45 mahasiswa yaitu 31% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa tidak percaya diri untuk memasuki dunia kerja.

Pertanyaan no.2, saya merasa terancam menghadapi persaingan dunia kerja, sembilan belas dari 45 mahasiswa yaitu 42% menjawab “ya”. Sedangkan enam belas dari 45 mahasiswa yaitu 36% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian sepuluh dari 45 mahasiswa yaitu 22% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa merasa terancam dalam menghadapi dunia kerja.

Pertanyaan no.3, ketika teringat akan memasuki dunia kerja saya merasa belum memiliki kemampuan, dua puluh satu dari 45 mahasiswa yaitu 47% menjawab “ya”. Sedangkan enam belas dari 45 mahasiswa yaitu 36% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian delapan dari 45 mahasiswa yaitu 18% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa merasa belum memiliki kemampuan.

Pertanyaan no.4, akhir-akhir ini tidur saya terganggu karena memikirkan dunia kerja, empat dari 45 mahasiswa yaitu 9% menjawab “ya”. Sedangkan delapan belas dari 45 mahasiswa yaitu 40% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian dua puluh tiga dari 45 mahasiswa yaitu 51% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa tidak merasa terganggu waktu tidurnya walaupun memikirkan dunia kerja.

Pertanyaan no.5, saya akan menemui kesulitan dalam mencari pekerjaan, sepuluh dari 45 mahasiswa yaitu 22% menjawab “ya”. Sedangkan dua puluh empat dari 45 mahasiswa yaitu 53% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian sebelas dari 45 mahasiswa yaitu 24%

menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa kadang-kadang merasa akan menemui kesulitan dalam mencari pekerjaan.

Paparan diatas secara ringkas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.2
Pemikiran

Indikator	No	Pernyataan	Sikap		
			Ya	Kadang - kadang	Tidak
Pemikiran	1	Saya merasa tidak percaya diri untuk memasuki dunia kerja	36%	33%	31%
	2	Saya merasa terancam menghadapi persaingan dunia kerja	42%	36%	22%
	3	Ketika teringat akan memasuki dunis kerja, saya belum memiliki kemampuan	47%	36%	18%
	4	Akhir-akhir ini tidur saya terganggu karena memikirkan dunia kerja	9%	40%	51%
	5	Saya akan menemui kesulitan dalam mencari pekerjaan	22%	53%	24%

Sumber: Diolah dari Data Angket

Dalam indikator perilaku dari pernyataan no.1, saya mampu memperoleh pekerjaan setelah lulus nanti, tujuh puluh dua dari 45

mahasiswa yaitu 93% menjawab “ya”. Sedangkan dua dari 45 mahasiswa yaitu 4% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian satu dari 45 mahasiswa yaitu 2% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa mampu memperoleh pekerjaan setelah lulus nanti.

Pertanyaan no.2, menurut saya situasi saat ini bukanlah hal yang mengancam, dua puluh tujuh dari 45 mahasiswa yaitu 60% menjawab “ya”. Sedangkan sebelas dari 45 mahasiswa yaitu 24% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian tujuh dari 45 mahasiswa yaitu 16% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa bahwa situasi kerja saat ini bukanlah hal yang mengancam.

Pernyataan no.3, sesulit apapun nantinya dalam mencari pekerjaan saya tetap mempunyai harapan akan mendapatkannya, empat puluh lima dari 45 mahasiswa yaitu 100% menjawab “ya”. Sedangkan nol dari 45 mahasiswa yaitu 0% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian nol dari 45 mahasiswa yaitu 0% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa bahwa sesulit apapun nantinya dalam mencari pekerjaan mereka tetap mempunyai harapan untuk mendapatkannya.

Pernyataan no.4, saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki saya bisa mendapatkan pekerjaan, tiga puluh tujuh dari 45 mahasiswa yaitu 82% menjawab “ya”. Sedangkan enam dari 45 mahasiswa yaitu 13% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian tiga puluh tiga dari 45 mahasiswa yaitu dua dari 45 mahasiswa yaitu 4% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa yakin dengan kemampuan yang dimiliki bisa mendapatkan pekerjaan.

Pernyataan no.5, saya mengantisipasi hal-hal yang akan datang dengan membuat rencana terlebih dahulu, tiga puluh tiga dari 45 mahasiswa yaitu 73% menjawab “ya”. Sedangkan tujuh dari 45

mahasiswa yaitu 16% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian lima dari 45 yaitu 11% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa mengantisipasi hal-hal yang akan datang dengan membuat rencana terlebih dahulu.

Paparan diatas secara ringkas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.3
Perilaku

Indikator	No	Pernyataan	Sikap		
			Ya	Kadang - kadang	Tidak
Perilaku	1	Saya mampu memperoleh pekerjaan ketika saya lulus nanti	93%	4%	2%
	2	Menurut saya situasi kerja saat ini bukanlah hal yang mengancam	60%	24%	16%
	3	Sesulit apapun nantinya dalam mencari pekerjaan saya tetap mempunyai harapan akan mendapatkannya	100%	0%	0%
	4	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki saya bisa mendapatkan pekerjaan	82%	13%	4%

	5	Saya mengantisipasi hal-hal yang akan datang dengan membuat rencana terlebih dahulu	27%	16%	11%
--	---	---	-----	-----	-----

Sumber: Diolah dari Data Angket

Dalam indikator suasana hati dari pertanyaan no.1, saya takut akan masa depan saya, dua belas dari 45 mahasiswa yaitu 27% menjawab “ya”. Sedangkan sebelas dari 45 mahasiswa yaitu 24% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian dua puluh dua dari 45 mahasiswa yaitu 49% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa tidak takut akan masa depannya.

Pertanyaan no.2, bila berpikir mengenai dunia kerja saya merasa sangat cemas, sebelas dari 45 mahasiswa yaitu 24% menjawab “ya”. Sedangkan dua puluh lima dari 45 mahasiswa yaitu 56% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian sembilan dari 45 mahasiswa yaitu 20% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa kurang merasa cemas bila berpikir mengenai mencari kerja.

Pertanyaan no.3, saya pengangguran yang terus bertambah membuat saya khawatir dua puluh tiga dari 45 mahasiswa yaitu 51% menjawab “ya”. Sedangkan tiga belas dari 45 mahasiswa yaitu 29% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian sembilan dari 45 mahasiswa yaitu 20% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa khawatir dengan pengangguran yang terus bertambah.

Pertanyaan no.4, saya merasa bingung bila teringat harus mencari kerja, sembilan dari 45 mahasiswa yaitu 20% menjawab “ya”. Sedangkan sembilan belas dari 45 mahasiswa yaitu 42% menjawab

“kadang-kadang”. Kemudian tujuh belas dari 45 mahasiswa yaitu 38% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa kadang-kadang merasa bingung bila teringat harus mencari pekerjaan.

Pertanyaan no.5, saya takut setelah lulus nanti saya tidak mendapatkan pekerjaan, dua puluh dua dari 45 mahasiswa yaitu 49% menjawab “ya”. Sedangkan sebelas dari 45 mahasiswa yaitu 24% menjawab “kadang-kadang”. Kemudian dua belas dari 45 mahasiswa yaitu 27% menjawab “tidak”. Jadi kebanyakan mahasiswa takut setelah lulus nanti tidak mendapatkan pekerjaan yang di inginkan.

Paparan diatas secara ringkas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.4
Suasana Hati

Indikator	No	Pernyataan	Sikap		
			Ya	Kadang - kadang	Tidak
Suasana Hati	1	Saya takut akan masa depan saya	27%	24%	49%
	2	Bila berpikir mengenai dunia kerja saya merasa sangat cemas	24%	56%	20%
	3	Pengangguran yang terus bertambah membuat saya khawatir	51%	29%	20%
	4	Saya merasa bingung bila	20%	42%	38%

		teringat harus mencari kerja			
	5	Saya takut setelah lulus nanti saya tidak akan mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan	48%	24%	26%

Sumber: Diolah dari Data Angket

Berdasarkan tabel-tabel diatas untuk mengetahui kecemasan mahasiswa semester akhir jurusan BKI angkatan 2011 secara rinci dapat penulis simpulkan dan jelaskan pada tabel dibawah ini:

Dari hasil analisis keseluruhan mengenai kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja yang terdiri dari 4 indikator yaitu yang pertama reaksi fisik, kategori tinggi mencapai 48%, kategori sedang 30%, kategori rendah 22%, ini didapatkan dari hasil lima pernyataan dari indikator pertama kemudian hasil tersebut ditambahkan dan dibagi banyaknya pernyataan yaitu lima buah sehingga didapatkan hasilnya. Begitupun dengan indikator yang kedua yaitu pemikiran, kategori tinggi mencapai 40%, kategori sedang 31%, kategori rendah 30%.

Indikator ketiga yaitu perilaku, kategori tinggi 82%, kategori sedang 11%, dan kategori rendah 15%. Ini didapatkan dari hasil lima pernyataan dari indikator ke tiga kemudian hasil tersebut ditambahkan dan dibagi banyaknya pernyataan yaitu lima. Sedangkan Indikator ke empat yaitu suasana hati, kategori tinggi 35%, kategori sedang 34%, dan kategori rendah 31%. ini pun masih menggunakan rumus yang sama dengan indikator pertama kedua dan ketiga.

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja menunjukan kategori tinggi yaitu mencapai 51%. Ini didapatkan dari hasil penjumlahan keempat indikator tersebut kemudian di bagi empat dari indikator yang ada. Begitupun perhitungan yang sama untuk mengetahui tingkat kecemasan yang sedang dan rendah. Kecemasan mahasiswa yang sedang mencapai 27% dan kecemasan yang rendah mencapai 22%.

Paparan diatas secara ringkas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.5
Tingkat Kecemasan

No	Indikator	Tinggi	Sedang	Rendah	Jumlah
1	Reaksi Fisik	48%	30%	22%	100%
2	Pemikiran	40%	31%	29%	100%
3	Perilaku	82%	11%	7%	100%
4	Suasana hati	34%	35%	31%	100%
Jumlah		51%	27%	22%	100%

(Sumber: Diolah Dari Data Angket)

Dari hasil angket tersebut diatas menggambarkan mahasiswa semester akhir jurusan BKI angkatan 2011 yang mengalami kecemasan bertingkat dari tingkat kecemasan ringan, sedang dan berat. Mahasiswa semester akhir jurusan BKI yang sedang cemas baik dalam keadaan tingkat berat maupun sedang mengalami gejala-gejala sebagai berikut:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan peristiwa kehidupan sehari-hari. Lapangan persepsi melebar dan orang akan

bersikap hati-hati dan waspada. Orang yang mengalami kecemasan ringan akan terdorong untuk menghasilkan kreativitas. Respons-respons fisiologis orang yang mengalami kecemasan ringan adalah sesekali mengalami napas pendek, naiknya tekanan darah dan nadi, muka berkerut, bibir bergetar, dan mengalami gejala pada lambung.

Respons kognitif orang yang mengalami kecemasan ringan adalah lapangan persepsi melebar, dapat menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah dan dapat menjelaskan masalah secara efektif. Adapun respons perilaku dan emosi dari orang yang mengalami kecemasan adalah tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan, suara kadang-kadang meninggi.

b. Kecemasan Sedang

Pada kecemasan sedang tingkat lapangan persepsi pada lingkungan menurun dan memfokuskan diri pada hal-hal penting saat itu juga dan menyampingkan hal-hal-hal lain. Respons fisiologis dari orang yang mengalami kecemasan sedang adalah sering napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, anoreksia, diare, konstipasi, dan gelisah.

Respons kognitif orang yang mengalami kecemasan sedang adalah lapangan persepsi yang menyempit, rangsangan luar sulit diterima, berfokus terhadap apa yang menjadi perhatian. Adapun respons perilaku dan emosi adalah gerakan yang tersentak-sentak, meremas tangan sulit tidur, dan perasaan tidak aman.

c. Kecemasan Berat

Pada kecemasan berat lapangan persepsinya menjadi sangat sempit, individu cenderung memikirkan hal-hal yang kecil saja dan mengabaikan hal-hal lain. Individu sulit berpikir realistis dan membutuhkan banyak pengarahan untuk memusatkan perhatian

pada area lain. Respons-respons fisiologis kecemasan berat adalah napas pendek, dan tekanan darah naik, banyak berkeringat, rasa sakit kepala, dan mengalami ketegangan.

Respons kognitif orang mengalami kecemasan berat adalah lapangan persepsi yang sangat sempit dan tidak mampu untuk menyelesaikan masalah. Adapun respons perilaku dan emosinya terlihat dari perasaan-perasaan tidak aman.

d. Panik

Pada tingkatan panik lapangan persepsi seseorang sudah sangat sempit dan sudah mengalami gangguan sehingga tidak bisa mengendalikan diri lagi dan sulit melakukan apapun walaupun dia sudah diberikan pengarahannya. Respons-respon fisiologis panik adalah napas pendek, rasa tercekik, sakit dada, pucat, hipotensi, dan koordinasi motorik yang sangat rendah. Sementara respons-respons kognitif penderita panik adalah lapangan persepsi yang sangat sempit sekali dan tidak mampu berpikir logis. Adapun respons perilaku dan emosinya terlihat agitasi, mengamuk dan marah-marah, ketakutan, berteriak-teriak, *blocking*, kehilangan kontrol, diri dan memiliki persepsi yang kacau.²⁰

Dari hasil tersebut, tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir jurusan BKI angkatan 2011 berada dikategori yang tinggi atau berat yang mencapai 51%, hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perlu solusi untuk mengatasi kecemasan diri mereka baik itu didalam kampus maupun setelah keluar dari kampus atau setelah lulus nanti, maka dari itu peran lembaga disini sangat diperlukan tujuannya agar mahasiswa dapat mengatasi kecemasan tersebut.

²⁰ Herri zan Pieter dkk, *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*, (Jakarta: Kencana, 2011), p. 190-191