

ANALISIS PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING *ONLINE* UNTUK MEREDUKSI TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PADA MATA KULIAH KONSEP DASAR IPA

Marvinda Rizki Dita Dirgantara¹, Nurul Setiani², Usi Woro Minarsih³, Wina Rahayu⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Universitas Muhammadiyah A.R Fachruddin

dirgantamarvin@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to explore strategies for reducing student anxiety through online counselling techniques in the Basic Concepts of Science course. Data collection was conducted using questionnaires, observations, and interviews, with indicators focusing on learning independence (responsibility, self-confidence, initiative) and anxiety factors (academic stressors, interpersonal and intrapersonal stressors, teaching-related stressors, leisure time, community engagement, and personal time). The research employed a descriptive qualitative design with purposive sampling, involving six respondents categorized into low, moderate, and high anxiety levels. The findings revealed that students demonstrated behavioral improvements, with anxiety reduction observed by the ninth meeting. The counseling pattern implemented by lecturers included reflection, positive reinforcement, and opportunities for students to confront anxiety through presentations. These interventions fostered confidence and reduced stress responses. In conclusion, online counseling activities effectively reduced student anxiety in the Basic Concepts of Science course, supporting better engagement and performance in online learning environments.

Keywords: *elementary education, online counseling, online learning, science education, student anxiety*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang cara mengatasi kecemasan menggunakan Teknik konseling online pada mata kuliah Konsep Dasar IPA. Teknik pengumpulan data melalui observasi dan Wawancara, dengan melihat faktor kemandirian belajar mahasiswa dan kecemasan saat perkuliahan online. Indikator kegiatan yang diteliti berkenaan adanya kemandirian belajar yaitu tanggungjawab, percaya diri dan inisiatif. Sedangkan indicator kecemasan yang diamati adalah Academic related stressors, Interpersonal and intrapersonal related stressors, kejadian yang berhubungan dengan pengajaran atau pembelajaran yang menyebabkan stress, waktu luang bersama keluarga dan teman, bekerja dengan

masyarakat umum, waktu untuk pribadi. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen angket, observasi dan wawancara dengan menggunakan pendekatan triangulasi metode. Berdasarkan hasil penelitian dengan menghimpun 6 responden yang dipilih secara acak dengan kriteria kecemasan rendah, sedang dan tinggi menunjukkan bahwa terjadi perbaikan perilaku kecemasan mahasiswa dan responden sudah mulai berkurang di pertemuan ke 9, Dengan pola yang diterapkan oleh dosen yaitu dengan kegiatan refleksi, reinforcement positif dan kegiatan mencoba melawan kecemasan mahasiswa dengan memberikan kesempatan untuk presentasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan konseling online dapat mereduksi kecemasan mahasiswa pada perkuliahan konsep dasar IPA di SD.

Kata Kunci : mahasiswa pgsd, mata kuliah konsep dasar ipa, pembelajaran online, teknik konseling online

A. Pendahuluan

Perkembangan kesehatan dunia imbas dari munculnya virus corona atau dikenal sebagai covid-19 telah merubah aspek yang berdampak pada sektor pendidikan. Munculnya beberapa aplikasi penunjang dalam pembelajaran membuat terobosan baru yang setidaknya belum dapat menjawab secara maksimal proses penanaman pendidikan secara menyeluruh yakni dari sektor kognitif, afektif dan psikomotorik. Komunikasi pembelajaran yang dulunya berjalan normal dengan kegiatan bertatap muka harus terjalin secara maya melalui beberapa platform pertemuan dalam jaringan atau kita kenal "Daring", yang sayangnya pada beberapa kesempatan tidak dapat difungsikan perannya secara maksimal. Data yang dihimpun dari hasil study lapangan

pada mahasiswa pendidikan guru yaitu dari rekapan data pusat layanan dan bimbingan mahasiswa prodi PGSD menunjukkan adanya masalah kebanyakan mahasiswa yang datang untuk berkonsultasi menyatakan bahwa masalah terbesar adalah akibat adanya proses komunikasi pembelajaran selama belajar di rumah (daring) tidak menjadi solusi peningkatan kemampuan mahasiswa.

Kesulitan yang muncul pada mahasiswa PGSD adalah adanya ketidakmampuan mahasiswa dalam mata kuliah Konsep Dasar IPA di PGSD. Mata kuliah Konsep Dasar IPA di SD bagi beberapa mahasiswa PGSD merupakan mata kuliah yang sukar, karena harus melakukan praktikum mandiri dan mendapatkan konsep yang benar dan dapat diterapkan dengan baik dan benar. Materi yang dirasa sulit

dalam mata kuliah IPA adalah energi, Gerak , Listrik, Gaya yang kemudian menjadi sulit karena perlu keahlian untuk mengajarkannya kepada siswa SD (Saragih dan Prayuda, 2025). Konsep Pembelajaran IPA menjadi sukar karena harus diajarkan secara kongkret dan butuh pembuktian (Suparno, 2013) dan pengajaran dihubungkan antara konsep dan praktik karena pembelajaran di lakukan secara daring (Syahfira, et.all, 2021).

Data dari pusat layanan dan bimbingan karir mahasiswa PGSD dalam periode 2024/2025 setidaknya ada 20 mahasiswa berkonsultasi dan hasilnya sebanyak 15 mahasiswa mengalami masalah dalam penentuan target pencapaian semester yaitu index pencapaian semester pada mata kuliah Konsep Dasar IPA yang diselenggarakan secara daring. Lalu ditambah lagi adaptasi baru dari lingkungan SMA ke lingkungan perkuliahan dengan sistem hybrid membuat mahasiswa banyak merasa belum siap secara mental akademik. Dampak secara psikologis akibat perubahan lingkungan dan mode aktivitas belajar dari luring ke daring juga mengakibatkan kesehatan mental berupa stress akibat penyesuaian diri terhadap sistem kuliah dan penilaian

perkuliahan yang harus diikuti dengan seksama. Masalah yang akan muncul adalah stres berlebihan panik, dan rasa takut.(Ali, 2020). Masalah ini yang secara laten akan berakibat pada menurunnya prestasi dan semangat dalam pembelajaran. Rasa cemas pada remaja dan kalangan mahasiswa merupakan bagian dari rasa panik dan stres berlebihan di masa penyesuaian baru setelah wabah covid-19, hal ini dikarenakan pendidik tidak dapat menjalankan perannya dalam belajar secara maksimal sehingga fisik dan prilakunya berubah (Vierdiana,2024).

Aturan yang beragam efek dari pandemi dapat mengganggu keadaan sosial yang sudah semakin terbatas (Ridwan dan Damayanti, 2022) dan menambah gangguan psikologis, fisik, dan kognitif yang berakibat pada penurunan motivasi belajar dan cemas akibat stress dalam pendidikan (Hudiono, 2017). Kondisi ini juga dapat mengganggu konsentrasi, penurunan produktivitas belajar dan dikhawatirkan akan berujung pada Tindakan maladaptive (WHO, 2022). Reaksi cemas dapat mengakibatkan reaksi motorik, seperti ketegangan otot, tidak bisa rileks, gemetar, dan mudah merasa lelah. Cemas juga mengakibatkan reaksi otonom, yaitu

dada berdebar-debar, pusing, mual, dan BAB/BAK tidak lancar (Afrita,dkk, 2016). Selain itu dapat meningkatkan kewaspadaan seseorang sehingga mengakibatkan gangguan tidur, sensitif, dan mudah lupa.

B. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif jenis dekriptif. Fenomena yang diangkat pada penelitian ini lebih spesifik tentang kondisi kecemasan mahasiswa calon guru sekolah dasar yang muncul setelah diterapkannya sistem pembelajaran “Daring”. Populasi penelitian masyarakat pendidikan yang berjumlah 20 responden. Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan dipilih secara bertujuan menghasilkan 6 subjek dengan kategori kecemasan Tinggi, Sedang dan Rendah yang masing-masing diambil 2 orang berdasarkan tingkat IPK beragam mulai dari 2,75 - 3,5 dan kategori berdasarkan pekerjaan mahasiswa, keluarga yang mempengaruhi faktor stress dan cemas. Subjek dihimpun dari data mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Ar-Fachruddin yang memiliki nilai indeks prestasi IPK beragam dan memiliki permasalahan terhadap kegiatan belajar mengajar

yang berlangsung. Selain itu peneliti bekerjasama dengan dosen pengampu mata kuliah bimbingan konseling dan psikologi pendidikan di Universitas Muhammadiyah A.R Fachruddin yang memiliki permasalahan mendasar tentang adanya konstipasi belajar dampak dari kecemasan yang muncul akibat sistem pembelajaran daring. Instrumen pengumpul data menggunakan angket respon pembelajaran, Wawancara dan Observasi, lalu data yang digunakan akan diuji keabsahannya melalui triangulasi metoda. Lembar Observasi yang digunakan untuk mencari aktivitas terukur dari kegiatan perkuliahan. Lembar observasi dibuat membahas tentang dampak penggunaan teknik konseling online dalam mereduksi kecemasan mahasiswa. Dengan Indikator kecemasan dibedakan pada beberapa aspek yaitu;

1. *Academic related stressors* mengacu pada berbagai kejadian di sekolah, universitas, atau edukasi yang menyebabkan stres pada mahasiswa.
2. *Interpersonal and intrapersonal related stressors* merujuk pada berbagai bentuk hubungan antara dan di dalam individu yang menyebabkan stres.

3. kejadian yang berhubungan dengan pengajaran atau pembelajaran yang menyebabkan stress
4. waktu luang bersama keluarga dan teman, bekerja dengan masyarakat umum, waktu untuk pribadi.
(Kurniasih, Wida dan Yustira ; 2021)

Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner, observasi dan wawancara untuk mengetahui tentang adanya variabel kecemasan dan penggunaan teknik konseling online yang responden pernah alami sebelumnya pada masa pandemic. (Moleong, 2005:4). Data primer yang digunakan dalam penelitian ini dari data wawancara kepada sumber penelitian dari mahasiswa yang memiliki masalah, berdasarkan domunetasi data dari pengelola pusat bimbingan dan karir mahasiswa di prodi PGSD, dan dosen bimbingan konseling dalam hal ini sebagai penghimpun data selama kegiatan konseling mahasiswa berlangsung dengan menggunakan angket respon dan lembar observasi selama konseling berlangsung, yang kemudian disebutkan sebagai jenis triangulasi metode atau pengumpulan data berdasarkan beberapa 3 intrumen data. (Manzilati,2017). Selebihnya seperti angket respon, dokumentasi kegiatan dan observasi saat konseling

online tentang tanggapan dan perilaku responden dalam penelitian dapat digunakan sebagai data sekunder penelitian. Pengumpulan data diawali dengan wawancara awal kepada 6 orang subjek untuk melihat adanya permasalahan awal dari penelitian tentang kecemasan berdasarkan indikator kecemasan dalam pendidikan yang muncul akibat adanya pandemi virus covid-19 khususnya di dunia pendidikan. Setelah dikumpulkan data tentang analisis permasalahan awal penelitian maka dirumuskan untuk mengumpulkan data dengan observasi. Observasi data yang dilakukan untuk 6 subjek penelitian memfokuskan pada perilaku yang ditampilkan dalam gejala-gejala fisik pada kecemasan.

Kuesioner yang digunakan untuk mencari respon. Angket respon yang dibuat membahas tentang dampak penggunaan teknik konseling online dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa PGSD. Teknis untuk angket respon disebar menggunakan aplikasi google form yang sudah divalidasi oleh pakar atau kita kenal dengan validasi konstruk. Setelah data ditemukan maka peneliti menghimpun data dengan mengumpulkan hasil angket respon, dokumentasi dan spesifik pada pengumpulan data wawancara yang

sudah terfokus pada responden penelitian yaitu sejumlah 6 mahasiswa memiliki kecenderungan kecemasan yang berlanjut berdasarkan hasil penelusuran mendalam atas data dokumentasi dari pusat layanan dan bimbingan karir mahasiswa PGSD hasil observasi selama kegiatan dengan menggunakan observasi partisipatif dan melanjutkan pada kegiatan wawancara mendalam spesifik pada 6 subjek (Sugiyono, 2012 :151-247). Pertanyaan pada kegiatan wawancara dilakukan dengan mempertimbangkan subjek wawancara dengan tidak menyusunnya terlebih dahulu (Burhan bungin, 2003 :156).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa subjek penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kategori tinggi memiliki kecemasan didasarkan pada sistem perkuliahan dan tugas perkuliahan yang berlangsung terus menerus. Kecemasan yang timbul karena bersal dari motivasi diri akibat karakter introvert atau agak susah dalam adaptasi terhadap lingkungan sosial baru, ditambah lagi pengaturan situasi belajar dan waktu belajar dengan kesibukan perkuliahan mengakibatkan

adanya kecemasan yang muncul pada subjek (MJ) dan (NJ). Dalam situasi lain menunjukkan bahwa (MJ) cemas karena faktor pribadi dari lingkungan sosial yang ada di sekitarnya tidak mendukung dan memberikan rasa tidak aman dalam berkuliah, sedangkan (NJ) menyatakan bahwa rasa cemas muncul karena adanya kekhawatiran tidak dapat mengikuti perkuliahan karena tidak dapat membagi tugas dengan pekerjaannya. Sedangkan pada subjek yang memiliki kecemasan sedang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan perilaku cemas sedang menunjukkan gestur membenarkan kerudung terus menerus, lalu mengusap mata, dan terbata-bata dalam bercerita menunjukkan ketidakpercayaan diri dalam menjawab pertanyaan. Subjek menjelaskan bahwa faktor tersebut dikarenakan struktur tugas dan penilaian serta budaya akademik baru, sistem baru dalam perkuliahan, lalu berhubungan dengan kemampuan diri dan adpatasi terhadap lingkungan sosial. Faktor lain yang mendorong munculnya stress akademik dikarenakan factor keluarga dan keadaan masing-masing mahasiswa.

Berikut merupakan hasil wawancara yang disampaikan oleh mahasiswa “*Keluargaku mendukung aku kuliah pak, tapi aku kadang susah waktunya kalau mengatur tugas setiap mata kuliah setiap pertemuan pak, karena kadang dijelasin belum paham, terus mau mikir tugas gak paham kadang takut tanya sama dosen pak, kalau dosennya gak terbuka gitu si, kalau mau tanya terkait konsep dasar IPA terus suruh praktek kadang bingung pak, karena kelasnya online kadang aku sendiri belum bisa dan belajar sendiri juga belum terlalu bisa*”(M) subjek dengan kriteria sedang.

Berdasarkan hasil temuan dilapangan dari hasil wawancara pada beberapa kategori responden di golongan cemas rendah yaitu subjek (IS) dan (D) yang mempengaruhi factor stress menurut penuturan mereka dikarenakan keseimbangan waktu kuliah dengan pengaturan jadwal waktu bekerja. “*Mata kuliah konsep dasar IPA mata kuliah sulit pak banyak praktikum dan banyak waktu untuk membuktikan kalau online akan menyita waktu dan bahan mandiri lagi setelah kuliah*”(IS)
“*Saya mah, susah mengatur waktu kuliah dan tugas serta waktu bekerjanya pak, kadang-kadang saya*

kurang fokus dan kalau ditanya kadang suka kurang fokus dan daripada saya malu mending saya diam,,hehehe” (D), Subjek (IS) menguatkan dengan berkata “*Untuk awal-awal saya susah pak, kalau ada tugas yang dimasukkan dalam Kulon, Untuk uploadnya kadang butuh tambahan waktu karena saya sambil bekerja yang tidak tentu, terus saya agak ragu untuk tanya ke dosen untuk minta keringanan waktu, takut salah*” (terlihat ragu-ragu dalam bercerita) (IS).

Berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas kegiatan konseling online yang telah dilakukan menunjukkan terjadi kecemasan di dalam menghadapi mata kuliah Konsep Dasar IPA di SD, namun dalam kegiatan konseling online yang dilakukan selama 3 kali pertemuan diperoleh hasil bahwa perilaku kecemasan yang dilihat menunjukkan arah perbaikan perilaku dan setelah diberikan masukan kepada dosen pembimbing mata kuliah maka diberikan pendekatan pembelajaran yang dapat melibatkan aktivitas langsung yaitu perkuliahan pada mata kuliah Konsep Dasar IPA dilakukan secara Offline dan penyiapan alat dan bahan dilakukan untuk praktikum perkuliahan dan terjadi pendampingan

yang diberikan belum sepenuhnya dipahami mahasiswa, lalu sebagai bahan refleksi dosen memberikan angket respon dalam menanggapi peluang pembelajaran yang lebih baik. Berdasarkan hasil angket respon terjadi perbaikan pembelajaran dengan melakukan hybrid dan melakukan kombinasi pertemuan offline ketika materi perkuliahan diarahkan para praktek pembelajaran

Tabel 3 Hasil Angket Respon Siswa

Aspek yang diamati	Skor Pre Tes	Kategori	Skor Post Tes	Kategori
Memperhatikan penjelasan dosen	68%	Cukup	85%	Sangat Baik
Mencatat penjelasan dosen	60%	Baik	87%	Sangat Baik
Bertanya kepada dosen	59%	Cukup	88%	Sangat Baik
Aktif menjawab pertanyaan dosen	60%	Cukup	78%	Baik
Mengerjakan tugas yang diberikan dosen	69%	Cukup	85%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel 3. Dijelaskan bahwa kegiatan yang paling menunjang aktivitas pembelajaran dengan dikarenakan kecemasan akademik mengarah pada perilaku kurang aktif dalam pembelajaran dikarenakan jaringan, dan aktivitas tidak

maksimal saat online, kegiatan percobaan yang susah dilakukan saat online (Wahyuningsih,2020).

Dalam menghindari adanya stress berdasarkan penuturan 6 repsonden dapat disimpulkan bahwa, mayoritas repsonden setelah dilakukan teknik konseling online, maka ditemukan cara yang diadopsi dari teknik dasar relaksasi yang kemudian diberikan secara berulang oleh instruktur yakni dosen BK dengan melakukan kegiatan menarik nafas dalam, memejamkan kedua mata dan membayangkan hal indah dan banyak menggunakan pikiran positif dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan otot (Nurhidyati & Firmanto, 2017).

Teknik penangana yang dapat digunakan juga dengan menghindari diskusi dengan orang yang mengalami kecemasan atau tidak mengalami kecemasan atau bisa dikatakan dengan menggunakan teknik konseling online secara individual. (Fitri, 2017). Dalam penuturan responden untuk kategori sedang menunjukkan bahwa adanya kecemasan itu tidak hanya pada factor penyesuaian waktu, tapi mereka merasa cemas karena ada dilingkungan baru dan adaptasi baru pada lingkungan sosial baru. Subjek (N) menyampaikan bahwa “

Lingkungan baru aku masih ragu-ragu pak karena memang dulu aku anaknya introvert terus lebih nyaman online si gak tatap muka, kalau ketemu orang aku kadang capek banget” (N).

Teknik konseling online yang digunakan dengan fokus kegiatan tatap muka virtual menggunakan aplikasi zoom dengan mengadopsi teknik relaksasi dengan terapi yang digunakan berupa terapi pemberian instruksi kepada seseorang untuk agar merefleksikan ketegangan (Arizona dan Nurlela, 2018) dengan menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang tenang (Suyono, Triyono & Handarini, 2016), serta memberikan instruksi berupa gerakan- gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks dengan masalah yang terjadi pada proses pendidikan dan pembelajaran di kelas (Lestari & Yuswiyanti, 2015). Selain itu dosen menyarankan juga untuk rutin dalam melakukan kegiatan berdasarkan hobi yang menyenangkan, seperti yang senang berolahraga maka lakukan minimal 3 kali dalam seminggu, olah raga dapat dibarengi dengan refreshing ke tempat yang membuat pikiran fresh atau

dengan dibarengi meditasi menggunakan musik klasik. Karena olahraga dapat meningkatkan hormon endorfin yang meningkatkan rasa senang para responden (Andalasari dan Berbudi, 2018). Selanjutnya saran yang diberikan dengan tetap memenuhi makanan gizi seimbang. Teknik Konseling Online yang digunakan dalam mereduksi kecemasan menghasilkan beberapa aktifitas dalam perkuliahan Konsep Dasar IPA di Universitas Muhammadiyah A.R Fachruddin menunjukkan sebuah pola kegiatan sebagai berikut.

a) Pertemuan Klasikal untuk memahami kecemasan dan faktor kecemasan

Kegiatan dilakukan selama 8 kali pertemuan bersama psikolog dengan latar belakang dosen di akhir perkuliahan dengan waktu 10 menit. Pemberian materi awal dilakukan untuk memberikan pemahaman yang sama tentang manfaat konseling dan harapannya agar mahasiswa dapat menangani masalahnya sendiri Ketika merasa tidak nyaman pada aktivitas yang dilakukan. Hasil yang didapatkan dari subjek yang diteliti keseluruhan menyatakan bahwa dengan melakukan kegiatan pertemuan klasikal di akhir perkuliahan dengan dosen psikologi dan

bersama-sama melakukan refleksi menunjukkan perilaku nyaman dan mahasiswa seketika dibagi breakout room dapat mengungkapkan tentang kegelisahaannya dalam perkuliaan daring dalam materi konsep dasar IPA yaitu ketakutan akan adanya praktikum yang tidak dapat dilakukan secara mandiri di rumah, dan rumah kelompok terlalu jauh, atau takut apabila ada perintah maju dan presentasi, namun dosen tetap melakukan dorongan kepada mahasiswa agar dapat bisa control dan sadar bahwa kebutuhan utama dalam kuliah adalah belajar.

b) Aktivitas relaksasi

Kegiatan relaksasi online dimaksudkan agar mahasiswa dapat fokus dan konsentrasi dalam menghadapi kegiatan perkuliahan dan agar beban lain yang ada dapat dilepaskan. Kegiatan ini dilakukan selama awal dan akhir pertemuan. Kegiatan relaksasi awal dilakukan pada akhir pertemuan ke 3, 5 dan 7 oleh dosen BK yang bekerjasama dengan dosen pegampu Mata Kuliah Konsep Dasar IPA. Kegiatan relaksasi dibantu dengan musik dan menstimulasi para mahasiswa dengan cerita-cerita indah.

c) Pembiasaan aktivitas positive dari hal yang menimbulkan kecemasan

Dosen secara bertahap membimbing mahasiswa untuk berani berdiskusi dengan membuat breakout room untuk bercerita selama 10 menit dengan komitmen di awal setelah 10 menit cerita harus dapat berkontribusi atau konsentrasi dalam belajar. Dosen lalu secara bertahap melakukan pembiasaan dengan melatih mahasiswa untuk berani memimpin doa di awal dan diakhir perkuliahan. Dosen juga memberitahukan mahasiswa sebelum kuliah dengan menghafalkan ayat al quraan yang mendasarinya dan menyampaikan korelasi isi pembahasan perkuliahan dengan ayat al quraan dengan terus melatih bergantian kepada mahasiswa.

d) Pembuatan Project dan Deklarasi Mengurangi Kecemasan secara bersama-sama

Kegiatan membuat poster secara individu dan mendelkarasikan secara umum untuk melawan kecemasan adalah kegiatan yang dilakukan oleh dosen dalam meingkatkan kepercayaan diri setiap mahasiswa Berdasarkan hasil ini siswa yang teridentifikasi cemas dan tidak mandiri membuat kemampuannya menurun, maka dari itu melalui media poster

hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa merasa teraktualisasi diri dan lebih berani untuk berbicara didepan yang lain. Maka dari itu kegiatan konseling dilakukan di mata kuliah yang dirasa dialami kecemasan oleh mahasiswa di akhir pertemuan ke 3, 5 dan 7.

e) Strategi Penanganan Kecemasan Mahasiswa



Gambar 2 Skema Kegiatan Konseling Online

Aktivitas yang diterapkan pada pembelajaran daring pada kegiatan perkuliaan yang dilakukan dalam usaha mereduksi kecemasan yang muncul berupa melakukan rileksasi kepada seluruh mahasiswa di ruang zoom dengan melakukan pendekatan positif dengan mengaitkan pada hal positif. Kegiatan rileksasi ini merupakan bagian dari cara mengatasi munculnya sebab stress yang ditimbulkan pada situasi yang kurang mendukung dari

individu yang lebih lazim disebut strategi koping.(Mohino, Kirchner, & Forns , 2004).

Kegiatan lain yang terpatau dilakukan oleh dosen dalam usaha mereduksi kecemasan perkuliaan dengan reinforcement positif yaitu dengan memberikan pujian dan semangat agar dapat mencoba, dan diakhir melakukan pembiasaan bergantian untuk presentasi dan memimpin doa penutup serta membacakan Kesimpulan. Aktivitas yang terpatau secara berangsur menimbulkan perasaan tenang dan menimbulkan perasaan percaya diri pada mahasiswa. Dalam aktivitas lain program studi juga melakukan pendampingan kepada mahasiswa melalui pertemuan tatap muka berupa konseling individu di ruang konseling, terhadap mahasiswa yang mengalami kecemasan menghadapi perkuliaan dan membuka kelas workshop dengan tema usaha mengatasi overthingking

D. Kesimpulan

Kecemasan merupakan respon psikologis yang ditimbulkan oleh setiap manusia dalam mengaadapi situasi yang kurang mengadirkan perasaan nyaman dan aman. Kegiatan perkuliaan daring dengan foku mata

kuliah Konsep Dasar IPA pada dasarnya ditemukan fakta bahwa kecemasan muncul karena kesiapan mahasiswa dalam mempersiapkan diri pada perkuliahan awal atau adaptasi pada lingkungan baru, serta kematang emosional mahasiswa menjadi pengaruh timbulnya kecemasan berlebih. Usaha yang telah dibangun oleh Dosen adalah menerapkan strategi koping terhadap masalah yang dihadapi mahasiswa dengan rutin melakukan konseling online dan offline (jika dirasa diperlukan) dengan lebih mengutamakan akar masalah dari kecemasan yang muncul dan membiasakan secara bertahap hal yang menjadi kecemasan mahasiswa yaitu untuk presentasi atau memaparkan materi di depan kelas. Di akhir dosen juga melakukan penguatan perkuliahan dengan ucapan yang membangun diri dan tidak lupa memberikan kesempatan mahasiswa untuk mengelola dirinya dengan memberikan tantangan bertahap agar situasi kecemasan tidak berulang lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrita, R., dkk. (2020). *Pengaruh stres akademik terhadap gangguan psikologis, fisik, dan kognitif dalam pendidikan*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 12(2), 45–56.
- Andalasari, A., & Berbudi, B. (2018). *Pengaruh olahraga terhadap peningkatan hormon endorfin dan penurunan kecemasan mahasiswa*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 6(2), 112–120.
- Arizona, Nurlela, & Jannati, Z. (2018). Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di Smp Pgri 1 Palembang. Jurnal Bikotetik, 2, 125–130.
- Bungin, Burhan. 2003. Analisis Data Penelitian Kualitatif. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Hudiono, B. (2017). Belajar dan pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kurniasih, E., Wida, C., Yustira. (2021). TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA DALAM MENGHADAPI PERKULIAHAN DARING PADA TINGKAT AKHIR SEMESTER PRODI KEPERAWATAN STIKES BTH PADA MASA PANDEMI. Jurnal Keperawatan, 3(2); 59-64
- Lestari, S., & Yuswiyanti, R. (2015). *Teknik relaksasi progresif untuk mengurangi kecemasan dalam pembelajaran*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 3(2), 45–52
- Manzilati, A. (2017). Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma, Metode, dan Aplikasi. Malang: UB Press.
- Moleong, L. J. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mohino, S., Kirchner, T., & Forns, M. (2004). Coping strategies in adolescents with depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 27(3), 319–333.

- <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.11.013> ([doi.org in Bing](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.11.013))
- Nurhidayati, E., & Firmanto. (2017). Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Pusaka 1 Jakarta dalam Menghadapi Ujian. *GUIDANCE: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14 (02), 30–38.
- Prayuda, M. S., Gultom, C. R., Purba, N., (2024). FROM AVERSION TO ENGAGEMENT: TRANSFORMING EFL HIGHER EDUCATION STUDENTS' APPROACH TO ENGLISH IDIOMS THROUGH ROLE-PLAYING, *English Review: Journal of English Education*, 12(2) <http://journal.uniku.ac.id/index.php/ERJEE/article/view/8869>
- Ridwan, M., Damayanti, R. (2022). Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Sosial Budaya dan Gaya Hidup Masyarakat : Literatur Review. *MPPKI*, 5 (11)
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suparno, P., & Ibrahim, M. (2020). Pengembangan model pembelajaran IPA berbasis inkuiri untuk meningkatkan keterampilan proses sains. *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia*, 8(3), 305–315.
- Suyono, S., Triyono, T., & Handarini, D. (2016). *Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA*. *Consilium: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 1(1), 1–10.
- Syahfira, R., Permana, N. D., Susilawati, S., & Azhar, A. (2021). *Penerapan model pembelajaran inkuiri terbimbing untuk meningkatkan penguasaan konsep IPA siswa pada materi cahaya dan optik*. *Indonesian Journal of Education and Learning*, 5(1), 16–23.
- Vierdiana, D. (2024). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(1), 1553–1558.
- World Health Organization. (2022). Adolescent mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wahyuningsih. (2020). *Model Pembelajaran Mastery Learning Upaya Peningkatan Keaktifan dan Hasil Belajar*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.