

**PENERAPAN *PSYCHOLOGICAL FIRST AID* DALAM MEREDUKSI
KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR BIMBINGAN DAN
KONSELING FKIP UMSU**

Sri Ngayomi Yudha Wastuti¹, Sri Listiana Izar²
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

e-mail:

yomiyudha@gmail.com¹, srilistiana@umsu.ac.id²

Abstract

The aim of this study; 1. To find out and analyze the application of psychological first aid in reducing student anxiety in the final semester. 2. To find out the level of anxiety of students after attending the information service about Psychological First Aid. This research was conducted at Muhammadiyah University of North Sumatra. The population of this study was all students in semester VII of Muhammadiyah University of North Sumatra in the 2019-2020 learning year, totaling 110 people consisting of 3 classes. Sampling was done by random sampling, class VII A Pagi as the experimental class and class VII B Pagi as the control class. The method used in this study is an experimental method with a post-test only control design and the tool used to collect data is an essay test. The results of the application of Psychological First AID in reducing student anxiety in the final semester of guidance in the experimental class with an average value of 69.06 and the application of psychological first aid in reducing anxiety in the control class with an average of 62.61. Based on the t-test, the value of t table = 1.986, because the value of t count > t table is 2.6437 > 1.986. It can be concluded that there is a significant influence on the application of psychological first aid in reducing anxiety of the final VII semester students of guidance and counseling of FKIP UMSU in the 2019-2020 learning year.

Keywords: Psychological first aid, student anxiety level

Abstrak

Penelitian ini bertujuan 1. Untuk mengetahui dan menganalisis penerapan *psychological first aid* dalam mereduksi kecemasan mahasiswa semester akhir. 2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa setelah mengikuti layanan informasi tentang *Psychological first aid*. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester VII Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara tahun pembelajaran 2019-2020 yang berjumlah 110 orang terdiri dari 3 kelas. Pengambilan sampel dilakukan dengan *random sampling*, kelas VII A Pagi sebagai kelas eksperimen dan kelas VII B Pagi sebagai kelas kontrol. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *pos-tes only control design* dan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes esai. Hasil penerapan *Psychological First Aid* dalam mereduksi kecemasan mahasiswa semester akhir bimbingan pada kelas eksperimen dengan nilai rata-rata 69,06 dan penerapan *psychological first aid* dalam mereduksi kecemasan pada kelas kontrol dengan rata-rata 62,61. Berdasarkan uji-t diperoleh nilai tabel $t_{tabel} = 1,986$, karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,6437 > 1,986$. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan *psychological first aid* dalam mereduksi kecemasan mahasiswa semester VII akhir bimbingan dan konseling FKIP UMSU Tahun pembelajaran 2019-2020.

Kata Kunci : *Psychological first aid*, tingkat kecemasan mahasiswa

PENDAHULUAN

Virus corona merupakan virus yang menggaanggu pernafasan, virus yang sangat berbahaya untuk kesehatan sehingga dibutuhkan pencegahan agar penularan virus ini tidak menyebar salah satunya kebijakan pemerintah untuk sosial distancing yaitu membatasi pertemuan atau interaksi sosial agar terhindar dari virus covid 19.

Para peneliti di Harvard mengatakan, mereka sadar jarak sosial yang berkepanjangan, bahkan jika berselang, kemungkinan memiliki konsekuensi ekonomi, sosial, dan pendidikan yang sangat negatif.

Dampak Social distance dirasakan juga oleh mahasiswa semester akhir yang saat ini dengan menyelesaikan penelitian skripsinya. Pembelajaran Daring dengan menggunakan berbagai media social dan media belajar online juga di tawarkan oleh Perguruan Tinggi. Demikian juga halnya bagi pembimbing skripsi mahasiswa agar dapat melakukan proses pembimbingan secara efektif dan efisien dengan menggunakan media belajar online yang dapat diakses mahasiswa. Penggunaan media belajar secara online khususnya pada proses bimbingan diketahui tidak semua akses dapat dilakukan oleh siswa. Saat ini

keberadaan mahasiswa tidak dikampus melainkan ditempat tinggal masing-masing yang mana belum tentu diwilayahnya tersebut memiliki signal internet yang baik dibandingkan dengan teman-temannya yang lain. Sehingga baik secara kuantitas maupun kualitas bimbingan skripsi mahasiswa tidak sama satu dengan yang lain dalam melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya. Selain itu persoalan pengambilan data juga menjadi pemikiran mahasiswa yang tidak kalah pentingnya dalam proses penyelesaian skripsi. Dengan adanya lockdown kemudian PSBB (Pembatasan social berskala besar) yang diberlakukan di hampir seluruh wilayah di Indonesia tentunya menimbulkan rasa khawatir mahasiswa terhadap kelanjutan penyelesaian skripsi. Kondisi demikian yang berlarut-larut tanpa penyelesaian yang jelas atau mahasiswa tidak mampu mencari informasi atau penyelesaian sesuai harapannya mampu menimbulkan kecemasan pada mahasiswa baik pada tingkat ringan hingga berat.

Kecemasan mahasiswa terkait kondisi sosial distancing yang sedang dialami hampir diseluruh wilayah Sumatera Utara ini memberikan dampak psikologis seperti

stres, cemas, ketakutan, curiga, bahkan pada kasus yang parah mahasiswa bisa mengalami depresi, dan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*). Biasanya mahasiswa akan mengalami perasaan bingung, panik, ketakutan, sedih, kecewa, marah ketika dihadapkan pada sumber kecemasan. Kondisi psikologis awal ini akan bertambah berat ketika yang diharapkan tak terwujud atau sesuai dengan keinginannya, dampak psikologisnya sampai saat ini masih dirasakan oleh mahasiswa saat presentase, seminar proposal, sidang meja hijau, dan saat wawancara pekerjaan.

Menurut Nettina (dalam Ratih, 2012) kecemasan adalah perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan yang dimanifestasikan untuk tingkah laku psikologis dan berbagai pola perilaku. Kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda sistem saraf otonomi yang hiperaktif (Kaplan dan Saddock, 1997). Darajat (dalam Siswati, 2000) menyatakan bahwa kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang tercampur aduk yang terjadi tatkala orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan

batin atau konflik. Adasegi yang disadari dari kecemasan itu seperti rasa takut, tak berdaya, terkejut, rasa berdosa atau terancam, selain juga segi-segi yang terjadi diluar kesadaran dan tidak dapat menghindari perasaan yang tidak menyenangkan.

Sehubungan dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut

- 1) Untuk mengetahui dan menganalisis penerapan *psychological first aid* dalam mereduksi kecemasan
- 2) Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa setelah mengikuti layanan informasi tentang *psychological first aid*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *two-group post-test only design*. Desain penelitian ini bertujuan untuk memperlihatkan perbedaan pencapaian antara kelompok eksperimen dan pencapaian kelompok kontrol. Menurut Sugiyono (2010), metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan

untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Untuk lebih jelasnya desain penelitian yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Desain Penelitian Post-Test Only Control Design

Kelompok	Perlakuan (Treatment)	Postes
R VII A Pagi	X	O ₂
R VII B Pagi		O ₄

Keterangan:

R (VII A Pagi) Kelas eksperimen yang dipilih secara random

R (VII B Pagi) Kelas control yang dipilih secara random

X :Perlakuan dengan Penerapan *Psychological First AID* Dalam Mereduksi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan

O₂ : Postes Penerapan *Psychological First AID* Dalam Mereduksi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan

O₄ : Postes Penerapan *Psychological First AID* Dalam Mereduksi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian terdahulu dari penelitian ini adalah “Kecemasan mahasiswa program khusus semester akhir dan solusinya perspektif fungsi bimbingan konseling islam (studi kasus mahasiswa program khusus di IAIN Walisongo Semarang)”, yang di tulis oleh Rini Hidayati dan menghasilkan temuan dalam

penelitian adanya dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor eksternal dan internal berkaitan dengan hasil penelitian faktor internal berupa psikologi

Maka dari hasil penelitian diperoleh, hasil adanya pengaruh terhadap Penerapan *Psychological First AID* dalam Mereduksi Kecemasan Mahasiswa Semester VII Akhir Bimbingan dan Konseling FKIPUMSU. Hal ini di buktikan berdasarkan perhitungan diketahui pada Penerapan *Psychological First AID* dalam Mereduksi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan dan Konseling FKIP UMSU adalah 69,06. Sedangkan yang tidak melakukan Penerapan *Psychological First AID* dalam Mereduksi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan dan Konseling FKIP UMSU adalah 62,61. Jadi Penerapan *Psychological First AID* dalam mereduksi kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan dan Konseling FKIP UMSU terdapat pengaruh pada psikologis mahasiswa yang terlihat pada tabel $t_{tabel} = 1,986$, karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,6437 > 1,986$.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Penerapan *Psychological First AID* dalam mereduksi kecemasan mahasiswa semester akhir bimbingan dan konseling FKIPUMSU pada kelas eksperimen dengan rata-rata 69,06 yaitu baik.
2. Tanpa menggunakan penerapan *Psychological First AID* dalam mereduksi kecemasan mahasiswa semester akhir bimbingan dan konseling FKIPUMSU pada kelas kontrol dengan rata-rata 62,61 yaitu cukup.
3. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan dengan uji t yaitu diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,6437 > 1,661$, maka H_0 ditolak H_a diterima berarti ada penerapan *Psychological First AID* dalam mereduksi kecemasan mahasiswa semester akhir bimbingan dan konseling FKIPUMSU.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamdayani, Irma, P. 2016. *Tingkat Kecemasan Skala HARS*. Skripsi. Universitas Brawijaya
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Prayitno. 2012. *Seri Panduan Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang : FIP UNP.
- Sulistyarini & Mohammad Juhar. 2016. *Dasar-Dasar Konseling ; Panduan lengkap memahami prinsip-prinsip pelaksanaan konseling*. Jakarta. Prestasi Pustaka.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabet.