

## APAKAH KECEMASAN MEMILIKI HUBUNGAN DENGAN ORIENTASI MASA DEPAN MAHASISWA?

**Aris Soleman**

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Manado

[arissoleman@iain-manado.ac.id](mailto:arissoleman@iain-manado.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Mental health problems can happen to anyone, especially students. They can experience anxiety while studying and planning their future orientation. Especially early-semester students who were affected by the covid-19 pandemic. The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety and the future orientation of students. This study uses a quantitative approach using Pearson Product Moment Correlation analysis. The subjects of this study were 150 students in Manado and Tomohon City using the Quota Sampling technique. The measurement tools used are the Beck Anxiety Inventory (BAI) and the Future Orientation Scale. The results showed that there was no correlation between anxiety and students' future orientation with a value of  $r = 0.073$  and  $p = 0.368 > 0.05$ .*

**Keywords:** *Anxiety, Future Orientation, Students*

### **ABSTRAK**

Permasalahan kesehatan mental dapat terjadi pada siapa saja khususnya mahasiswa. Mereka dapat mengalami kecemasan selama belajar dan merencanakan orientasi masa depannya. Apalagi mahasiswa semester awal yang terkena dampak pandemi covid-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan orientasi masa depan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis *Pearson Product Moment Correlation*. Subjek penelitian ini adalah 150 orang mahasiswa di Kota Manado dan Tomohon dengan menggunakan teknik Quota Sampling. Alat ukur yang digunakan adalah *Beck Anxiety Inventory* (BAI) dan Skala Orientasi Masa Depan. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada korelasi antara kecemasan dengan orientasi masa depan mahasiswa dengan nilai  $r = 0,073$  dan  $p = 0,368 > 0,05$ .

**Kata Kunci:** Kecemasan, Orientasi Masa Depan, Mahasiswa

## **PENDAHULUAN**

Menurunnya level pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) di beberapa daerah, berdampak terbukanya berbagai akses aktivitas masyarakat, mulai dari perkantoran pemerintahan, perdagangan, perhotelan, pariwisata, pendidikan dan berbagai sektor lainnya. Namun terbukanya akses diberbagai sektor tersebut bukanlah sebuah pertanda bahwa pandemi Covid-19 telah usai dan membuat kita lalai serta abai akan virus yang mematikan tersebut. Hingga bulan Oktober 2021, korban positif covid-19 masih bertambah. Pada tanggal 22 Oktober 2021 kasus orang terinfeksi Covid-19 sebanyak 633, pasien meninggal sebanyak 43 orang dan pasien sembuh 1.372 orang (Chaterine, 2021). Dari data tersebut memberikan gambaran bahwa virus covid-19 masih ada dan tidak seorangpun yang dapat memastikan kapan virus tersebut akan berakhir. Untungnya pemerintah Indonesia paham dan mengerti dengan kondisi tersebut, sehingga pemerintah mengencarkan vaksinasi bagi seluruh masyarakat agar pandemi ini bisa teratasi dengan cepat.

Sektor pendidikan merupakan salah satu yang menjadi pusat perhatian pemerintah dan masyarakat. Dibeberapa daerah, sekolah dan perguruan tinggi mulai diijinkan untuk melaksanakan aktivitas belajar mengajar secara tatap muka. Meskipun masih dalam skala yang terbatas dengan protokol kesehatan yang ketat. Namun pelaksanaan aktivitas belajar tatap muka tersebut mendapatkan sambutan dan antusiasme dari pelajar dan mahasiswa. Begitupun halnya yang dirasakan oleh para guru dan dosen. Semua elemen sekolah dan kampus seakan merasa “hidup Kembali” setelah kurang lebih satu setengah tahun lamanya melaksanakan aktivitas belajar mengajar dari rumah secara online dengan segala keterbatasan dan permasalahan yang kompleks.

Perubahan tersebut memaksa mahasiswa harus beradaptasi kembali dengan sistem perkuliahan tatap muka. Khususnya bagi mahasiswa baru semester 1 dan 3 yang selama ini belum pernah merasakan perkuliahan secara langsung. Sebelumnya, ketika melaksanakan perkuliahan secara online di awal pandemi, berbagai permasalahan muncul pada mahasiwa. Mulai dari masalah sosial,

ekonomi bahkan masalah psikologis yang salah satunya terkait dengan masalah mental mahasiswa. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa (PDSKJI) pada tahun 2020 melakukan survei mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa melalui swaperiksa yang dilakukan secara online melalui website. Hasil swaperiksa yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 4.010 responden, sebanyak 64,8% responden mengalami masalah psikologis dengan proporsi 64,8% mengalami masalah kecemasan, 61,5% masalah depresi dan sebanyak 74,8% mengalami trauma (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, 2021).

Permasalahan Kesehatan mental khususnya terkait dengan kecemasan yang di alami oleh mahasiswa pada dasarnya bisa terjadi kapan saja. Hal tersebut tampak dari penelitian yang dilakukan oleh Nadira dan Zarfel pada tahun 2013 menyimpulkan bahwa ketidakpastian tentang masa depan setelah mereka lulus kuliah merupakan salah satu pemicu meningkatnya kecemasan pada mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir. Dari penelitian tersebut dapat dipahami, bahwa dalam kondisi lingkungan, sosial, ekonomi dan suasana pendidikan yang normal, ketidakpastian akan orientasi masa depan dapat menimbulkan tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa. Terlebih jika dihadapkan pada kondisi pandemi seperti sekarang ini.

Dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berkorelasi negative dengan orientasi masa depan pada mahasiswa. Namun penelitian tersebut dilakukan jauh sebelum pandemi. Artinya, dalam kondisi pandemi seperti sekarang ini, tentu segala aspek kehidupan berubah dan perubahan tersebut berdampak pada perubahan perilaku dan dinamika psikologis masyarakat, tak terkecuali bagi mahasiswa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kausalitas dengan pendekatan secara kuantitatif. Penelitian kausalitas menurut Sanusi (2011) merupakan desain penelitian yang disusun untuk mengeksplorasi kemungkinan adanya hubungan

sebab akibat antar variable. Pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan pada populasi atau sampel tertentu (Sugiyono, 2014). Penelitian kausalitas dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran dan keterangan-keterangan mengenai hubungan kecemasan dan orientasi masa depan pada mahasiswa di kota Manado dan Tomohon.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang ada di kota Manado dan Tomohon Sulawesi Utara. Sedangkan sampel yang diambil adalah sebanyak 150 orang mahasiswa yang berada pada semester 2 dan 4. Teknik pengambilan sampel menggunakan Quota Sampling. Menurut Sugiyono (2014), Quota Sampling merupakan teknik sampling yang digunakan untuk penentuan jumlah sampel dari populasi yang memiliki ciri atau kriteria tertentu sampai pada jumlah sampel yang di inginkan. Dengan jumlah populasi yang besar dan tidak dapat di akses, maka teknik sampling ini tepat di gunakan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis Pearson' Product Moment Correlation. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel. Variabel pertama diberi simbol Y sebagai variabel terikat/tergantung dan varibel kedua diberi simbol X sebagai varibel bebas.

## **HASIL**

Dalam tabel 1,berikut menunjukkan hasil uji korelasi dan nilai korelasi antar variabel dengan menggunakan *product momen pearson*. Nilai korelasi antara kecemasan pandemi Covid-19 dengan orientasi masa depan adalah sebesar 0,073 dengan signifikansi  $0,368 > 0,05$ . Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan pandemi Covid-19 dengan orientasi masa depan.

*Tabel 1. Uji Korelasi dan Nilai Korelasi antar variabel*

		Kecemasan	Orientasi Masa Depan
Kecemasan	Person Correlation	1	.073
	Sgn. (2-tailed)		.368
	N	153	153
Orientasi Masa Depan	Person Correlation	.073	1
	Sgn. (2-tailed)	.368	
	N	153	153

Berdasarkan hasil analisis pada masing-masing variabel menunjukkan bahwa dari dua aspek kecemasan yang diukur yaitu aspek fisiologis dan psikologis, menunjukkan 67% aspek psikologis lebih berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. Hal tersebut ditandai dengan ciri-ciri kecemasan seperti mudah tegang, merasa khawatir, merasa bimbang, mudah lupa dan sebagainya. Sedangkan dalam orientasi masa depan, dari tiga aspek yang diukur yaitu, motivasi, afeksi dan kognitif, menunjukkan aspek afeksi sebesar 53% lebih tinggi dibandingkan aspek lainnya.

Selain itu, peneliti juga mengkategorisasikan skor yang diperoleh oleh responden menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategori ini untuk menjelaskan tingkat kecemasan responden. Dapat dilihat pada Tabel 2.

*Tabel 2. Kategori Kecemasan*

	Frequency	Percent (%)
Tinggi	21	14%
Sedang	103	67%
Rendah	29	19%
Total	153	100%

Tabel 2 di atas menunjukkan sebanyak 103 (67%) mahasiswa memiliki kecemasan pandemi Covid-19 yang berada pada kategori sedang. Adapun pada kategori tinggi sebanyak 21 (14%) mahasiswa dan pada kategori rendah sebanyak 29 (19%) mahasiswa. Berikut adalah kategori skor orientasi masa depan mahasiswa.

Peneliti juga mengkategorisasikan skor yang diperoleh oleh responden menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hal ini untuk mengetahui kategorisasi orientasi masa depan. Dapat dilihat pada Tabel 3.

*Tabel 3. Kategori Orientasi Masa Depan*

	<b>Frequency</b>	<b>Percent (%)</b>
Tinggi	26	17%
Sedang	116	76%
Rendah	11	7%
Total	153	100%

Hasil kategorisasi orientasi masa depan menunjukkan sebanyak 116 (76%) mahasiswa memiliki orientasi masa depan yang berada pada kategori sedang. Pada kategori tinggi sebanyak 26 (17%) mahasiswa dan sisanya pada kategori rendah, yaitu sebanyak 11 (7%).

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan pandemi Covid-19 dengan orientasi masa depan pada mahasiswa. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan berkorelasi negatif dengan orientasi masa depan (Hanim & Ahlas, 2020). Peneliti berasumsi, hal ini bisa saja terjadi dikarenakan berbagai faktor, salah satunya adalah adanya perbedaan antara area permasalahan kecemasan pandemi Covid-19 pada mahasiswa dengan kecemasan akan masa depan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Christianto et al. (2020) menyebutkan sejumlah hal yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi, yaitu perkuliahan online, relasi pertemanan yang terancam, mendapat nilai jelek, ekonomi orang tua yang menyusut, terinfeksi virus, kerja kelompok, dan tugas kuliah (Christianto et al., 2020).

Menurut Darajat, (1990) kecemasan yang dikhawatirkan oleh remaja untuk menghadapi masa depan adalah sempitnya lapangan pekerjaan dan persaingan yang ketat dalam bidang pekerjaan serta mengenai pembentukan rumah tangga di

masa depan (Nadira & Zarfiel, 2013). Kemungkinan lain yang menyebabkan adanya perbedaan pada hasil penelitian sebelumnya dengan hasil penelitian yang telah dilakukan adalah perbedaan sampel dan karakteristik pada subjek penelitian. Dalam penelitian sebelumnya, sampel yang digunakan adalah mahasiswa angkatan 2013-2016 sebagai subjek penelitian di mana pada tahun-tahun tersebut mahasiswa tidak merasakan situasi terjadinya pandemi. Sehingga kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tersebut berbeda dengan kecemasan yang dialami mahasiswa di tahun-tahun terjadinya pandemi.

Hasil uji deskriptif juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan pandemi Covid-19 mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 103 mahasiswa atau sekitar 67%. Menurut Peplau dalam Nugroho et al., (2021) kecemasan pada tingkat sedang menjadikan seseorang menfokuskan perhatiannya pada hal yang penting saja dan mengesampingkan hal lainnya, sehingga perhatian yang muncul menjadi lebih selektif. Meskipun tetap dapat melakukan sesuatu secara terarah. Respon fisiologi yang muncul yaitu, nafas menjadi pendek, nadi dan tekanan darah meningkat, mulut terasa kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif, yaitu, ruang persepsi menyempit, rangsangan dari luar tidak dapat diterima, fokusnya hanya pada apa yang menjadi perhatiannya (Ilahi et al., 2021).

Faktor-faktor yang menjadi penyebab munculnya kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 yaitu, mahasiswa memiliki informasi yang minim mengenai kondisi pandemi Covid-19, pemberitaan media masa dan sosial yang terlalu berlebihan, serta kurangnya membaca literasi yang valid terkait dengan penyebaran dan pencegahan penularan Covid-19.

Selain itu, kecemasan pada mahasiswa juga disebabkan oleh ketidaksiapan untuk menjalani perkuliahan jarak jauh, lingkungan belajar yang kurang mendukung, beban perkuliahan serta jadwal perkuliahan yang padat (Cita & Susantiningih, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ilahi dkk (2021) menyebutkan bahwa pada masa pandemi Covid-19, mahasiswa mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa

mengalami kecemasan, namun dapat fokus terhadap sumber kecemasan serta mampu melaksanakan aktivitas lainnya (Ilahi et al., 2021).

Selain itu, tingkat orientasi masa depan mahasiswa menunjukkan mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 116 (76%) mahasiswa. Hal ini berarti mahasiswa sudah memiliki orientasi dan target yang jelas namun pada perencanaannya masih belum tersusun secara spesifik (Hanim & Ahlas, 2020). Mahasiswa pada dasarnya sudah memiliki pandangan, perencanaan serta motivasi terhadap masa depan mereka. Namun di beberapa kesempatan, mereka pesimis dengan kemampuannya dan merasa belum memiliki pengalaman, pengetahuan dan keterampilan yang cukup (Hanim & Ahlas, 2020). Hal yang sama juga disampaikan oleh Noviyanti & Freyani (2001) bahwa individu yang sering memikirkan masa depannya, akan semakin tinggi juga usaha untuk meningkatkan pengetahuannya demi mempersiapkan masa depan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hermawati (2018) juga menunjukkan mahasiswa memiliki ketidakjelasan orientasi masa depan pada indikator membuat strategi untuk merealisasikan rencana Nurmi (1991) menjelaskan bahwa walaupun individu telah mengetahui cara atau pengetahuan yang berkaitan dengan tujuan untuk merealisasikannya, perencanaan dan pemecahan masalah sangat dibutuhkan (Tangkeallo et al., 2014). Hacker, Nuttin dan Pea & Hawkins dalam Tangkeallo et al, 2014) menyatakan bahwa rencana yang telah disusun sama halnya menyelesaikan masalah tersebut. Individu seharusnya dapat menemukan cara paling efisien yang mengarah pada proses pencapaian tujuan. Faktor lain yang ikut mempengaruhi orientasi masa depan mahasiswa adalah ketidaksesuaian minat pekerjaan dengan bidang perkuliahan yang saat ini sedang dijalani (Hermawati, 2018).

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara kecemasan pandemi Covid-19 dengan orientasi masa depan pada mahasiswa. Mayoritas mahasiswa memiliki



tingkat kecemasan pandemi Covid-19 pada kategori sedang, yang berarti mahasiswa mengalami kecemasan, tetapi masih mampu fokus terhadap sumber kecemasan dan masih mampu melakukan aktivitas lain. Mahasiswa dalam penelitian ini juga memiliki tingkat orientasi masa depan yang berada pada kategori sedang, Hal ini berarti mahasiswa sudah memiliki target yang jelas namun pada perencanaannya masih belum terbentuk secara spesifik.

Bagi mahasiswa harus bisa menyesuaikan diri dengan situasi pandemi Covid-19 dengan segala perubahan yang tiba-tiba dan begitu cepat. Dalam hal ini perlu dukungan dari semua pihak baik dari keluarga, lingkungan, bahkan diri sendiri untuk dapat memerangi penyakit mental di masa pandemi Covid-19. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat mencari informasi mengenai perencanaan masa depan melalui diskusi dengan saling memberikan masukan mengenai kelebihan dan kelemahan masing-masing agar dapat membuat tujuan berdasarkan potensi dan keyakinan yang dimiliki, perencanaan yang lebih terperinci, serta orientasi masa depan yang jelas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Chaterine, R. N. (2021). *UPDATE 22 Oktober: 4.080.351 Kasus Covid-19 Sembuh di Indonesia*. Kompas.Com.  
<https://nasional.kompas.com/read/2021/10/22/17233321/update-22-oktober-4080351-kasus-covid-19-semuh-di-indonesia>
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Nicholas Franztius, D., Darren Santoso, S., & Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *JURNAL SELARAS. Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67–82.
- Cita, B. N., & Susantiningsih, T. (2020). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh dan Phsyscal Ditancing pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(1), 58–68.
- Darajat, Z. (1990). *Kesehatan Mental*. CV. Haji Masagung.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48.
- Hermawati, N. (2018). Gambaran Orientasi Masa Depan Area Pekerjaan Pada

Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sgd Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 731–742. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.2131>

Ilahi, A. D. W., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). The Level of Anxiety of Students during the Covid-19 Pandemic. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–6.

Nadira, A., & Zarfiel, M. D. (2013). Hubungan antara Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. In *Program Studi Psikologi*. Universitas Indonesia.

Noviyanti, S., & Freyani, L. (2001). Orientasi masa depan dalam bidang pendidikan dan karir pada siswa SMA program akselerasi. *Journal Gifted Indonesian University*, 22(53), 369–381.

Nugroho, A. L., Dewi, F. N. M., & Sari, N. (2021). Kecemasan Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19. *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia) Journal*, 1–13.

Nurmi, J.-E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1–59.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. (2021). *Swaperiksa Kecemasan*. DSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia). <http://www.pdskji.org/gad.html>

Sanusi, A. (2011). *Metode Penelitian Bisnis*. Salemba Empat.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Tangkeallo, G. A., Purbojo, R., & Sitorus, K. S. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi*, 10(1).