

## JOURNALING : MEMBENTUK EFIKASI DIRI KLIEN X DI PUSKESMAS DEPOK I, SLEMAN YOGYAKARTA

Faiqotul Izzatin Nikmah<sup>1\*</sup>, Nurjannah<sup>2</sup> Suryadi<sup>3</sup>)

<sup>1</sup> Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

\*E-mail: [Faiqotulizzah48@gmail.com](mailto:Faiqotulizzah48@gmail.com)

### Keywords

*Journaling, self-  
efficacy, worry*

### Abstract

*Students who are completing their thesis often experience various obstacles. The thesis remains a trigger for stress which can cause anxiety, depression, difficulty sleeping, decreased academic performance, use of illegal drugs, lack of self-confidence, risk of developing mental disorders, hopelessness, which increases the possibility of thinking to commit suicide. This research aims to see how clinical psychology shapes the self-efficacy of students who experience obstacles in writing their thesis using journaling techniques. This research uses a descriptive qualitative approach. The research method is based on descriptive data processing. Using this relaxation technique can help overcome the anxiety experienced by students. Apart from that, strategies to help clients face these obstacles include using journaling techniques or writing a journal to strengthen self-efficacy. Because one way to balance heavy loads and maximum results is to cultivate confidence in one's abilities.*

### Kata Kunci

Tehnik  
Jurnaling,  
Efikasi Diri,  
Kecemasan,

### Abstrak

*Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi seringkali mengalami berbagai hambatan, Skripsi tetap menjadi pemicu stress yang dapat menimbulkan kecemasan, depresi, sulit tidur, prestasi akademik menurun, penggunaan obat-obat terlarang, tidak percaya diri, beresiko terkena gangguan kejiwaan, keputusan, yang meningkatkan kemungkinan pikiran untuk bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana psikologi klinis dalam membentuk efikasi diri mahasiswa yang mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi dengan menggunakan teknik journaling. Peneliti ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode penelitian yang berdasarkan pada pengolahan data yang sifatnya deskriptif. Dengan menggunakan tehnik relaksasi ini dapat untuk membantu*

*mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa. Selain itu strategi untuk membantu klien dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut salah satunya menggunakan Tehnik Journaling atau menulis jurnal untuk memperkuat Efikasi diri. Karena Salah satu cara untuk menyeimbangkan antara beban yang berat dan hasil yang maksimal adalah dengan memupuk rasa percaya pada kemampuan diri.*

## Pendahuluan

Mahasiswa menurut undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. (Putra & Fernandes, 2023). Secara procedural, kemampuan dan kesiapan mahasiswa akan diuji dengan tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat untuk mendapat gelar sarjana. Skripsi merupakan bukti integritas mahasiswa sebagai wujud implementasi ilmu yang telah diperoleh di perguruan tinggi (Wakhyudin & Putri, 2020) Kewajiban setiap mahasiswa untuk menyusun skripsi ditujukan agar mahasiswa dapat mengimplementasikan ilmu yang dimilikinya ke lingkungan masyarakat (Kudus et al, 2022.). Menurut (Wibowo & Zebua, 2020) Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi seringkali mengalami berbagai hambatan sehingga secara tidak langsung hal tersebut menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Skripsi tetap menjadi pemicu stress yang dapat menimbulkan kecemasan, depresi, sulit tidur, prestasi akademik menurun, penggunaan obat-obat terlarang, tidak percaya diri, beresiko terkena gangguan kejiwaan, keputusan, yang meningkatkan kemungkinan pikiran untuk bunuh diri (Kusumayanti et al, 2020). Hasil penelurusan Rosa pada tahun 2022 melalui kompas.com bahwa seorang mahasiswa di Jember, jawa timur melakukan percobaan bunuh diri dikamar kostnya pada hari selasa tanggal 22 januari 2022. Korban diduga mengalami stress berlebih atas hasil pekerjaannya. Selain itu, juga terdapat peristiwa mahasiswa Universitas Gajah Mada (UGM) yang melakukan bunuh diri pada hari sabtu tanggal 8 oktober 2022 dengan nekat melompat dari lantai 11 sebuah hotel (Luqman, 2022).

Di puskesmas depok I, Sleman terdapat klien dengan nama samaran X mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi

mereka tepat waktu. X berada dalam fase penulisan skripsi tetapi mengalami kebuntuan dalam mengembangkan ide dan merasa kehilangan motivasi. Situasi ini menyebabkan X merasa stress, tertekan dan kecemasan yang semakin memperburuk produktifitasnya. Situasi kecemasan yang seperti ini dapat mempengaruhi fisiologis seseorang, bahkan menyebabkan terganggunya kehidupan dilingkungan social sehingga diperlukan adanya upaya penanganan seperti relaksasi (Dahlan et al., 2023) tehnik relaksasi membantu seseorang dalam pengembalian control diri dan fokus serta perhatian sehingga seseorang tersebut dapat memberikan respon yang sesuai ketika mereka berada dalam situasi yang dianggap mengancam. Menurut (Rasyidin, 2022.) Tehnik relaksasi mempunyai tujuan untuk menghilangkan pikiran negative dan membantu individu dalam memunculkan respon adaptif terhadap situasi mengganggu serta mengarahkan agar lebih rileks, salah satunya dengan tehnik relaksasi deep breathing / nafas dalam (Atika & Purnamasari, 2023)

Salah satu cara untuk menyeimbangkan antara beban yang berat dan hasil yang maksimal adalah dengan memupuk rasa percaya pada kemampuan diri, sehingga akan muncul motivasi dan semangat untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Maka dari itu penulis menggunakan teori Efikasi diri karena dengan efikasi diri yang tinggi membantu untuk menetapkan tujuan yang ambisius, berinovasi, dan tetap gigih meskipun menghadapi kesulitan, yang pada akhirnya meningkatkan peluang keberhasilan dan kepuasan hidup (Mufidah dkk., 2022). Efikasi diri menurut Bandura keyakinan individu dalam memperkirakan kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri dalam konteks ini adalah keyakinan mahasiswa tentang kemampuan dirinya untuk menyelesaikan suatu tugas. Efikasi diri menentukan bagaimana seseorang merasakan sesuatu, berpikir, memotivasi diri sendiri dan juga bertindak laku (Darmawan, 2021) Bandura menjelaskan bahwa Efikasi diri yang rendah menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung memiliki perilaku menghindar. Perilaku menghindar dilakukan karena individu tidak mempunyai keyakinan bahwa dirinya dapat mengatasi masalah-masalah yang akan muncul.

Sedangkan Efikasi diri yang tinggi akan memberikan dampak yang positif salah satunya menuntun individu untuk menghadapi tuntutan tugas yang ada (Saraswati et al, 2021). Salah satu faktor utama yang ditemukan dalam klien X ini adalah rendahnya tingkat efikasi diri

Untuk mengatasi masalah ini, penanganan dari psikolog menjadi sangat penting. Psikolog memiliki peran dalam memberikan dukungan emosional, bimbingan, serta strategi yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut salah satunya menggunakan Teknik Journaling atau menulis jurnal untuk memperkuat Efikasi diri. Journaling merupakan kegiatan seseorang dalam menuangkan segala sesuatu yang dipikirkan dan dirasakan dalam bentuk tulisan. Journaling bertujuan agar ide, gagasan dan perasaan dapat dipahami dengan baik dan jelas. Kegiatan menulis jurnal bermanfaat untuk berbagai alasan dan membantu mencapai berbagai tujuan yaitu dapat mengurangi kecemasan, mengelola stress, meningkatkan pemahaman diri (*self awareness*), mengurangi depresi Dll. Menulis jurnal dapat dijadikan tehnik intervensi yang berguna bagi pengembangan diri seseorang karena memiliki beberapa manfaat, yaitu : 1) sebagai media merencanakan target yang ingin dicapai, 2) untuk menuliskan komitmen. 3) sebagai pengontrol target. 4) sebagai media refleksi dan kebijaksanaan(Veriza et al, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana psikologi klinis dalam membentuk efikasi diri mahasiswa yang mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi dengan menggunakan tehnik journaling.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode penelitian yang berdasarkan pada pengolahan data yang sifatnya deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara detail dan keakuratan mengenai apa yang didapatkan dari responden terkait (Hanyfah dkk., 2022) Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan satu sumber data yaitu, sumber data primer dalam penelitian ini adalah salah satu psikologi klinis di puskesmas Depok I, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Peneliti hanya menggunakan satu sumber karena

ingin mengetahui gambaran Psikologi Klinis dalam membentuk efikasi diri mahasiswa yang mengalami hambatan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi dengan menggunakan tehnik journaling.

### Hasil dan Pembahasan

Melalui pemaparan diatas dapat diambil poin penting yaitu seorang mahasiswa yang membutuhkan solusi pada psikologis klinis yang bertugas di Puskesmas Depok I, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta terkait kecemasan yang menjadi hambatan dalam menyelesaikan skripsi. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat berhadapan dengan tugas akhir berpengaruh pada tingkat performa dan kelulusan. Ada pula kecemasan yang berdampak baik pada mahasiswa karena dapat mempertahankan perilaku dan fokus mereka yang berorientasi pada tugas. Namun dilain hal, kekhawatiran yang berlebihan akan sangat melemahkan dan mengganggu mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir bila tidak ditangani dengan benar (Sugiharno et al, 2022)

Bermula dari sebelum psikolog memulai sesi konseling, psikolog akan meminta untuk atur janji temu yang bertujuan agar klien yang antri tidak terlalu lama. Karena waktu penanganan yang cukup terbatas sehingga psikolog hanya bisa menangani maksimal 2 klien per hari (1 klien : 1-2 jam). Setelah itu, klien akan ditanya sedikit mengenai dirinya terkait nama, usia, asal, serta riwayat atau hal yang diderita sebelum ke poli jiwa (rujukan dokter umum atau bukan). Psikolog akan mengadakan *sscreening* awal terlebih dahulu terkait *symptoms* atau gangguan fisiologi seperti susah tidur, nafsu makan, lemas, pusing dsb yang dialami klien. Screening menjadi analisa awal psikolog sebelum ke tahap berikutnya. Jika sudah diketahui, maka psikolog, maka psikolog akan menawarkan sebuah intervensi kepada klien.

Kasus-kasus pun dipaparkan oleh klien secara rinci. Psikolog Klinis di Puskesmas Depok I Sleman menuturkan bahwa kebanyakan klien yang mempunyai masalah terkait tugas akhir mengalami kecemasan yang menyebabkan dirinya kurang percaya diri akan selesainya tugas akhir. Efek ini membuat mahasiswa sangat rentan terhadap stress dan kecemasan yang dapat memengaruhi kinerja akademik dan menghambat mahasiswa untuk meraih

potensinya. Dalam beberapa kasus, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang memerlukan intervensi profesional (Haq et al, 2024) melihat kondisi psikologis tersebut, perlu dilakukan intervensi sesuai dengan kondisi klien. Upaya untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan pemberian relaksasi. Setelah melakukan relaksasi nafas dalam diperoleh manfaat yang dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan rasa cemas berkurang. Relaksasi merupakan metode intervensi yang sederhana dan mudah diterapkan. (Dahlan et al, 2023).

Sesi terakhir, setelah dirasa kecemasan sudah berkurang, psikolog memberi sebuah tugas penting seperti trik-trik kepada klien untuk membantu mengatasi menyelesaikan hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan menggunakan tehnik journaling. Menulis jurnal dapat dijadikan tehnik intervensi yang berguna bagi pengembangan diri seseorang karena memiliki beberapa manfaat salah satunya sebagai media merencanakan target yang ingin dicapai. Psikolog memberikan tugas berupa menulis jurnal dengan membuat plan selama 1 minggu sampai 1 bulan kedepan dan klien diberi tugas untuk melakukan plan tersebut. Selama proses intervensi psikolog memantau secara berkala menggunakan google drive, google sheets atau melalui foto via personal chat yang dikirim oleh klien.

## Simpulan

Melalui penelitian ini bisa disimpulkan bahwa kecemasan sangatlah umum dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi, diperlukan tehnik relaksasi untuk membantu mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa. Selain itu strategi untuk membantu klien dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut salah satunya menggunakan Tehnik Journaling atau menulis jurnal untuk memperkuat Efikasi diri. Karena Salah satu cara untuk menyeimbangkan antara beban yang berat dan hasil yang maksimal adalah dengan memupuk rasa percaya pada kemampuan diri, sehingga akan muncul motivasi dan semangat untuk menyelesaikan tugas tepat waktu

## Daftar Pustaka

- Atika, Y. R., & Purnamasari, A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa dan Siswi. *JIIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8772–8777. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.2675>
- Dahlan, N., Amalia, S., & Mashuri, M. F. (2023). Efektivitas teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada PMI di shelter KBRI Kuala Lumpur. *Cognicia*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.24948>
- Darmawan, D. (2021). peran budaya organisasi dan efikasi diri untuk menentukan kepuasan kerja karyawan. *Jurnal Baruna Horizon*, 4(1), 43–53. <https://doi.org/10.52310/jbhorizon.v4i1.56>
- Hanyfah, S., Fernandes, G. R., & Budiarmo, I. (2022). *penerapan metode kualitatif deskriptif untuk aplikasi pengolahan data pelanggan pada car wash*.
- Haq, A. H. B., Haq, A. F., Nulipata, M., Ramdani, A., Damayanti, D. D., & Suen, M.-W. (2024). *Peran Rasa Syukur dalam Pengendalian Kecemasan dan Stress pada Mahasiswa. 1*.
- Kudus, W. A., Napilah, S. N., Utami, N., Faizal, A. A., & Arief, M. N. (t.t.). *Implementasi Pendekatan Humanistik pada Kondisi Mental Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*.
- Kusumayanti, N. K. D. W., Swedarma, K. E., & Nurhesti, P. O. Y. (2020). hubungan faktor psikologis dengan risiko bunuh diri pada remaja sma dan smk di bangli dan klungkung. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 124. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p03>
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., & Farid, D. A. M. (2022). *urgensi efikasi diri: tinjauan teori bandura*.
- Putra, D. E., & Fernandes, F. (2023). *hubungan depresi, stres akademik dan regulasi emosi dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. 11(3)*.
- Rasyidin, M. U. (2022). *penerapan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan menghadapi ujian pada siswa*.
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Sugiharno, R. T., Ari Susanto, W. H., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>

Veriza, E., Razi, P., Roza, E., & Triana, W. (2023). Journaling Technique to Form Positive Behaviors in Adolescents. *Faletahan Health Journal*, 10(01), 85–89. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i01.503>

Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *wasis: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>

Wibowo, H. P., & Zebua, W. R. (2020). hubungan peran dosen pembimbing dengan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 93–101. <https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.1120>

Luqman, K. (2022). Mahasiswa baru UGM tewas loncat dari lantai 11 hotel di Yogyakarta, dtemukan surat dari psikolog. Kompas.Com

Rosa, M. (2022). Kasus mahasiswa di Jember nyaris akhiri hidupnya psikolog: jangan sepelekan ciri-ciri depresi. Kompas.Com.