

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang yang sudah menyelesaikan jenjang sekolah menengah atas ataupun sederajat dan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa adalah predikat baru bagi siswa SMA yang telah menyelesaikan pendidikan dan melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Dalam tahun pertama perkuliahan, mahasiswa disebut sebagai mahasiswa baru (Melly dalam Gunandar & Utami 2017). Pada saat mahasiswa baru memulai awal perkuliahan saat itu adalah dimana menjadi hal menyenangkan sekaligus menegangkan bagi mahasiswa baru. Pada masa awal perkuliahan, mahasiswa baru mengalami transisi dalam berbagai bidang kehidupan, di mana mahasiswa rentan mengalami tingkat stres yang tinggi, yang berhubungan dengan kesehatan mental (Conley, Travers, & Bryant, 2013).

Holmes (1991) membagi kecemasan dalam empat komponen, yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Komponen mood atau komponen psikologis yang terjadi berupa kekhawatiran, ketegangan, panik, serta ketakutan. Pada kondisi ini individu tidak dapat merasa tenang dan mudah terganggu, sehingga memungkinkan untuk terkena depresi, komponen selanjutnya adalah komponen kognitif, secara kognitif seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan

sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

Komponen yang ketiga adalah komponen somatik, dalam reaksi fisik dan biologis gangguan kecemasan dibagi dalam dua bagian yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang dan yang kedua kalau kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot dan sering merasa mual. Komponen yang terakhir adalah komponen motorik, dimana kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata dan sikap yang terburu-buru dan salah satu topik bahasan dalam ranah pendidikan dimana hal tersebut di istilahkan dengan kecemasan akademik.

Mahasiswa baru mempunyai beban yang berbeda dengan kebiasaan pada sekolah tingkat atas sebelum masuk pada perguruan tinggi. Hal ini membutuhkan keterampilan diri dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di perguruan tinggi (Subardjo, 2018). Seperti yang dikemukakan Alvin, dkk (2019), Mahasiswa merasakan kecemasan dapat terjadi secara bertahap dari pertama kali kecemasan tersebut muncul contoh kecemasan yang muncul salah satu nya kegugupan saat harus membaca didepan kelas dengan suara keras. Gangguan serius yang dialami seseorang menegaskan terjadinya kepanikan dan mengalami kesulitan untuk berfungsi secara normal. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik

merupakan dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Hal tersebut merupakan perasaan mental yang gelisah atau distress, sebagai reaksi terhadap situasi dilembaga pendidikan yang dianggap negatif Alvin, dkk (2019).

Kecemasan atau dalam bahasa inggrisnya *anxiety* berasal dari bahasa latin angustus yang berarti kaku, dan ango, anci yang berarti mencekik (Trismiati, 2004), kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif (Kaplan & Saddock, 1997). Kecemasan dan ketakutan memiliki komponen fisiologis yang sama tetapi kecemasan tidak sama dengan ketakutan. Penyebab kecemasan berasal dari dalam dan sumbernya sebagian besar tidak diketahui sedangkan ketakutan merupakan respon emosional terhadap ancaman atau bahaya yang sumbernya biasanya dari luar yang dihadapi secara sadar. Kecemasan dianggap patologis bilamana mengganggu fungsi sehari-hari, pencapaian tujuan, dan kepuasan atau kesenangan yang wajar (Maramis, 2005).

Mahasiswa yang mengalami kecemasan merupakan hal yang normal dialami, namun kecemasan tidak boleh dibiarkan karena lama kelamaan dapat menjadi neurosa cemas melalui mekanisme yang diawali dengan kecemasan akut, yang berkembang menjadi kecemasan menahun akibat represi dan konflik yang tak

disadari. Adanya stres pencetus dapat menyebabkan penurunan daya tahan dan mekanisme untuk mengatasinya sehingga mengakibatkan neurosa cemas (Maramis, 2005). Kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif (Kaplan dan Saddock, 1997). Walaupun merupakan hal yang normal dialami namun kecemasan tidak boleh dibiarkan karena lama kelamaan dapat menjadi neurosa cemas melalui mekanisme yang diawali dengan kecemasan akut, yang berkembang menjadi kecemasan menahun akibat represi dan konflik yang tak disadari.

Permata & Widiyasavitri (2019) Saat menyelesaikan studinya, mahasiswa memiliki tuntutan akademik dan non akademik yang dapat menjadi sumber kecemasan. Subardjo (2018) bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan merupakan hal yang normal dialami, namun kecemasan tidak boleh dibiarkan karena lama kelamaan dapat menjadi neurosa cemas melalui mekanisme yang diawali dengan kecemasan akut, yang berkembang menjadi kecemasan menahun akibat represi dan konflik yang tak disadari. Adanya stres pencetus dapat menyebabkan penurunan daya tahan dan mekanisme untuk mengatasinya sehingga mengakibatkan neurosa cemas (Maramis, 2005)

Menurut Otten (1991) kecemasan akademik adalah masalah penting yang akan memengaruhi sejumlah besar mahasiswa. Kecemasan yang berlebihan akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami tekanan psikologi, penurunan perhatian dan konsentrasi sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik dan sejalan dengan pendapat Shah (dalam M. Nur Ghufron & Rini

Risnawita, S, 2014) tentang kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu: 1.) aspek fisik: seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain. 2.) aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut. 3.) aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung. Cukup banyak mahasiswa baru yang mencari bantuan akibat depresi dan rasa cemas berlebihan, (www.Liputan6.com). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Istiantoro (2018) tentang identifikasi faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas xi di sma negeri 3 bantul maka mendapatkan hasil kategorisasi subjek yaitu sebanyak 184 siswa adalah dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan akademik untuk faktor sosial, kategorisasinya adalah tinggi 0%, sedang 35.33%, rendah 64.67%. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 30 oktober 2019, terhadap 6 orang mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta bahwa 5 dari 6 orang subjek wawancara dengan menggunakan guide wawancara yang merujuk dari aspek kecemasan yang mengalami kecemasan pada kegiatan atau proses yang berkaitan dengan akademik pada mahasiswa, dari hasil wawancara kepada 6 subjek adanya perasaan takut, dan khawatir dan 2 dari 6 subjek tersebut menuturkan mengalami kecemasan terhadap tugas akademiknya, dia takut jika nilai akademiknya jelek ataupun tidak sesuai dengan yang di harapkan dan dari hasil wawancara diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik mengalami kesulitan tidur ketika menghadapi berbagai tugas yang diberikan oleh dosen.

Serta melalui wawancara lebih lanjut terhadap mahasiswa diketahui bahwa mahasiswa mengalami kecemasan, terdapat beberapa mahasiswa yang malah justru menunda atau meninggalkan kegiatan akademiknya atau pun tugas-tugas yang di berikan oleh dosen. Sebagai contoh, mahasiswa yang membolos mata kuliah yang dianggap momok karena mahasiswa merasa takut terhadap sulitnya mata kuliah yang di ampu dosen tersebut dan tugasnya belum selesai dikerjakan, serta anggapan mahasiswa tersebut atas dosen bahwa dosen tersebut galak atau pun susah memberikan nilai yang bagus sehingga mahasiswa tersebut memilih tidak mengikuti perkuliahan dan memilih duduk-duduk di kantin. Gejala yang di alami mahasiswa seperti pada penjelasan di atas merupakan gejala kecemasan sejalan dengan pendapat yang di kemukakan oleh Durand & Barlow (2006) bahwa kecemasan adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran, serta Shah (dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, S, 2014) membagi kecemasan menjadi beberapa aspek, yaitu 1.) aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain, 2.) aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut, 3.) aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidak teraturan dalam berpikir dan bingung

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat diketahui bahwa gejala kecemasan terdiri dari gejala-gejala fisiologis (gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik) dan psikologis (gejala kekhawatiran), Fenomena yang muncul pada subjek

yang di wawancarai menandakan adanya gejala keceemasan pada mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik hal ini sejalan dengan pendapat Jeffrey S. Nevid, dkk (2005) tentang kecemasan yaitu suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan tegang yang tidak menyenangkan ,dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Menurut Putwain, Connors, dan Symes (2010) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik akan mempengaruhi tiga aspek diri yaitu a.) kognitif: adanya kekhawatiran individu atas hasil usaha yang sudah dilakukan yang dialami dan anggapan negative tentang diri sendiri, apabila kekhawatiran meningkat akan mengganggu kemampuan individu dalam berpikir jernih, untuk memecahkan masalah serta memenuhi tuntutan lingkungan b.) Fisiologis: reaksi tubuh terhadap adanya kecemasan yang muncul dan dapat mendorong timbulnya gerakan-gerakan pada bagian tubuh tertentu, c.) Afektif : komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan.

Humbly (1997) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah sikap pribadi, jenis kelamin, status ekonomi, harga diri, kepercayaan diri, dukungan social, religiusitas, dan kesepian diri. Salah satu faktor yang dipilih oleh peneliti yaitu dukungan sosial karena faktor tersebut yang banyak dialami oleh mahasiswa. Sarafino (dalam Smet, 1994) mendefinisikan bahwa dukungan sosial adalah individu akan adanya kepedulian, penghormatan,

informasi, serta bantuan langsung yang diterima dari individu-individu atau kelompok-kelompok lain. Aspek-aspek dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan penghormatan, dukungan instrumental, serta dukungan informasional menurut House (dalam Smet, 1994), dan Taylor (1997) berpendapat bahwa dukungan sosial dari individu lain dapat melindungi jiwa individu dari akibat stress

Pemberian dukungan yang positif dapat mempengaruhi berkurangnya kecemasan Garmenzy dan Ruter (1983) didukung juga oleh pendapat dari Conel (1994) yang berpendapat kecemasan akan rendah jika apa bila individu memiliki dukungan sosial. Dukungan sosial sendiri banyak didapatkan individu banyak dari orang terdekat ataupun orang lain seperti pendapat Kuncoro (2009) Dukungan sosial tersebut dari suami, istri, anak, lingkungan keluarga, teman, dan lingkungan masyarakat. Lieberman (1992) menyatakan bahwa secara teoritis dukungan sosial dapat menurunkan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan kecemasan. karena itu dukungan social sangat berpengaruh dalam mengendalikan kecemasan, Menurut (Kumalasari 2012) pada derajat dimana kejadian yang menimbulkan kecemasan mengganggu kepercayaan diri dan dukungan sosial dapat memodifikasi efek itu. Seperti yang dikemukakan Pitt (1994) bahwa dukungan sosial yang diterima oleh individu akan berpengaruh bagi individu tersebut dalam mengurangi kecemasan, karena pada saat individu yakin bahwa ia mempunyai teman dan adanya dukungan dari sekitarnya maka individu mampu mengurangi tingkat kecemasannya.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengajukan sebuah perumusan masalah yaitu apakah ada hubungan anantara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada mahasiswa baru di Universitas Mercu Buana Yogyakarta ?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada mahasiswa baru Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini agar dapat memberikan sumbangan refrensi dan informasi bagi mahasiswa baru agar dapet mengatasi kecemasan akademik dengan pemberian dukungan sosial.

b. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya refrensi ilmu psikologi, khususnya di bidang sosial klinis serta sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian di bidang sosial klinis selanjutnya.