

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kebanyakan mahasiswa tingkat akhir mengalami masalah ketika mengerjakan TA (tugas akhir) atau yang disebut skripsi, penyusunan skripsi merupakan syarat kelulusan bagi mahasiswa dan untuk mendapatkan gelar sarjana sesuai dengan bidang yang ditekuni (Asmawan, 2016). Skripsi adalah suatu bentuk karya ilmiah yang disusun oleh setiap mahasiswa atas dasar suatu penelitian dalam rangka menyelesaikan studi program strata satu S1 (Mastuti, 2010). Skripsi merupakan tugas akhir dimana mahasiswa melakukan sebuah penelitian pada kasus-kasus atau fenomena yang muncul kemudian diteliti dengan menggunakan teori teori yang relevan yang sudah dipelajari selama perkuliahan dan akhirnya akan dianalisis untuk mendapatkan hasil atau jawaban dari kasus atau fenomena tersebut (Widigda, 2018).

Banyak sekali kendala-kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi. Misalnya sulit dalam menentukan judul skripsi, dosen pembimbing yang sulit ditemui, banyaknya godaan-godaan untuk menunda skripsi, takut bertatap muka dengan dosen pembimbing. Hal ini pula yang dapat membuat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi meningkat yang membuat mahasiswa tidak yakin, apakah bisa menyelesaikan

skripsi tepat waktu (Bukit, 2022). Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2013) angka prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan adalah sebesar 6% pada usia 15 tahun ke atas, atau sekitar 14 juta orang. Tuntutan pendidikan masa kini dan masa depan adalah peningkatan kualitas kemampuan intelektual dan profesional serta sikap, kepribadian dan moral masyarakat Indonesia pada umumnya. Dengan demikian pendidikan harus diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan memiliki kompetensi yang bersaing, serta harus memiliki budi pekerti yang luhur dan moral yang baik (Elfian, 2017).

Kasus terkait kondisi psikologis yang dialami selama skripsi, dalam kurun waktu bulan Januari hingga Juli 2020 menampakkan kondisi yang serius bahkan terdapat tiga kasus mengarah pada percobaan bunuh diri (Ratri, 2020). Sejalan dengan yang dikemukakan Abidin (dalam Machmudati & Diana, 2017), bagi sebagian mahasiswa skripsi dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan dan beban berat serta penghambat kelulusan untuk menjadi sarjana. Mahasiswa yang biasa menghadapi masalah dengan menghindarinya merupakan bentuk tidak bisanya mahasiswa tersebut melakukan sebuah penyesuaian yang tepat. Apabila berlangsung secara terus menerus dapat menimbulkan kecemasan (Anggraeni dkk, 2008).

Kendala yang menghadang dalam penyusunan skripsi membuat proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat. Keterlambatan tersebut dapat menimbulkan dampak seperti kecemasan, (Herdiani, 2012). Kecemasan dapat

muncul ketika menghadapi hal yang baru atau belum pernah dilakukan. Berkaitan dengan hal tersebut, skripsi sering dipandang sebagai hal yang baru bagi mahasiswa yang belum memiliki banyak pengalaman (Rachmat, 2009). Pada umumnya mahasiswa mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, adanya kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, serta kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur, dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing (Slamet, 2003). Kecemasan selama proses mengerjakan skripsi tentu saja membuat kondisi tidak nyaman. Ketidaknyamanan tersebut berakibat pada terganggunya kemampuan berkonsentrasi dan kemampuan menghadapi masalah selama proses pengerjaan. Hilangnya kemampuan itu menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi tidak lancar sehingga mahasiswa terlambat untuk wisuda yang kemungkinan disebabkan oleh kecemasan dalam penyusunan skripsi (Susilo, 2021).

Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi dengan melakukan wawancara diperoleh hasil 18 dari 20 mahasiswa 88% yang sedang menyusun skripsi mengalami kecemasan yang dirasakan. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa bahwa kecemasan yang semakin meningkat menghambat komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing dalam bimbingan skripsi. Mahasiswa merasakan gejala – gejala kecemasan seperti meningkat nya aktivitas jantung, merasa lemah dan lemas, kekhawatiran yang berlebihan serta merasakan panik dan takut tanpa

alasan yang jelas. Selain itu berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan ditemukan permasalahan yang dialami ketika sedang menyusun skripsi cukup bervariasi. Keenam mahasiswa yang diwawancarai mengalami kesulitan memahami referensi atau literatur materi yang direkomendasikan oleh dosen pembimbing. Ketentuan literatur yang digunakan oleh mahasiswa mengikuti saran dosen pembimbing masing-masing dan kebanyakan berbahasa asing. Selain itu, adanya batasan minimal jumlah literatur dalam skripsi juga membuat keenam mahasiswa merasa kesulitan. Kurang lengkapnya literatur yang ada di perpustakaan kampus cenderung membuat mahasiswa merasa kebingungan mencarinya, sehingga perlu mencari literatur diluar kampus atau mengeluarkan biaya lebih untuk membeli buku.

Kecemasan adalah istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut. Tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan (Anggraeni, 2018). Cemas merupakan suatu hal yang sering terjadi dalam hidup manusia. Kecemasan timbul akibat adanya respon atau konflik. Hal ini biasa terjadi pada saat seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi (Habibullah et al., 2019).

Lovibond & Lovibond (1995) menyatakan bahwa kecemasan adalah ketakutan atau kekhawatiran akan terjadinya hal yang tidak menyenangkan di masa mendatang. Kecemasan adalah bagian yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan. Kecemasan yang berlebihan akan berpengaruh secara negatif

karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis, penurunan perhatian dan konsentrasi sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik (Permata & Widiasavitri, 2019). Sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Sari & Abdulah, 2021) mahasiswa yang memiliki kecemasan pada masa penyusunan tugas akhirnya cenderung merasa kesulitan dan terhambat dalam menyelesaikan tugas akhir. Oleh karena itu, Penanganan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dirasa perlu untuk membantu mahasiswa menuntaskan skripsi, sehingga mahasiswa dapat menjalani proses bimbingan dengan maksimal. Jika tidak ditangani sejak awal, gejala-gejala kecemasan yang dirasakan mahasiswa dapat berkembang menjadi lebih parah (Sari, 2021). Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah kemampuan untuk mengendalikan diri, mengendalikan emosi, gangguan dari lingkungan maupun fisik (annisa & ifdil,2016).

Kini meditasi *mindfulness* mulai dikembangkan untuk menjadi salah satu cara untuk mengatasi kecemasan. penderita kecemasan umumnya mengaku bahwa apa yang mereka khawatirkan adalah hal yang irasional seperti yang dikemukakan partisipan pada wawancara awal peneliti, namun pengakuan tidak cukup untuk mengubah perilaku menghindar atau melarikan diri saat terjadinya peningkatan stimulus . (Germer,Siegel & Fulton, 2005).

Kesadaran penuh (*mindfulness*) merupakan suatu pendekatan yang menggunakan berbagai metode yang dapat mengembangkan kapasitas empati individu (Block dkk., 2007). Metode pemusatan perhatian (*mindfulness*) merupakan salah satu cara untuk menyadari perilaku, kebiasaan dan reaksi

sendiri serta sangat bermanfaat bagi pemberi pelayanan kesehatan untuk lebih memahami pasien dan bermanfaat dalam memudahkan hubungan dan komunikasi dalam situasi medis yang serba kompleks dan sulit (Connely, 2005). *Mindfulness* bertujuan untuk membantu individu untuk mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kemampuan dalam mengontrol pikiran dan membantu dalam upaya menerima kenyataan yang ada (Ervianti, 2021). *Mindfulness* membuat individu memberikan perhatian pada pengalamannya disertai penerimaan terhadap pengalaman tersebut sebagai episode hidup yang tidak perlu ditanggapi secara berlebihan, sehingga dapat memfasilitasi integritas sistem kepribadian dengan cara mendekatkan afek menuju netral (Yusainy et al., 2019).

Chang (2018) menemukan intervensi menggunakan meditasi *mindfulness* meningkatkan performa dalam sejumlah tugas kognitif. Hal ini terjadi karena dengan berlatih *mindfulness*, seseorang berfokus pada moment saat ini tanpa memberikan judgement, yang membuatnya lebih fleksibel terhadap pikiran mereka sendiri, sehingga dapat meningkatkan *cognitive control*. Terdapat beberapa teknik *mindfulness*, antara lain *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang berfokus untuk memperkuat resiliensi fisik dan psikologis, *stress inoculation therapy* (SIT), *mindfulness* yang melatih kesadaran dan atensi *here and now*, dan pendekatan secara organisasional (Leiter & Maslach, 2015). Dari berbagai teknik tersebut, pendekatan *mindfulness* dengan *Mindfulness Based Stress Reduction* dari Jon Kabat-Zinn paling banyak dipakai untuk populasi tenaga kesehatan dan berbagai penelitian menunjukkan bahwa

ketika teknik ini diberikan pada tenaga kesehatan dan pekerja sosial, maka dapat menurunkan tingkat burnout. Terutama pada dimensi *emotional exhaustion* dengan latihan relaksasi, dan dimensi depersonalisasi melalui latihan memberi jarak dan tidak memberikan judgement (Leiter & Maslach, 2015).

MBSR ini merupakan intervensi yang disusun secara sistematis berdasarkan meditasi mindfulness yang fokus pada pikiran dan perasaan negatif pada diri, untuk mengurangi stress dan keluhan fisik (Grossman dkk, 2004). MBSR menawarkan kedamaian dan kesejahteraan pada diri (*well being*), membantu menghadapi dan menerima realitas kehidupan dengan lebih rileks dan menganalisis lebih jauh pikiran individu. Selain itu, pelatihan mindfulness mampu menurunkan agresivitas, kontrol diri, regulasi emosi dan hubungan interpersonal (Novia, 2020). Teknik – teknik MBSR diantaranya menyadari sensasi tubuh, *compassionate body scan*, *open awareness*, *accepting mind and thoughts*, berfungsi untuk melihat jelas pola sehat dan berbahaya dari pikiran tersebut. Dengan cara ini kita akan lepas dari pola pikiran yang negatif serta mendorong individu mencapai kesejahteraan diri (Ahern, 2017).

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini akan mengungkap efektifitas pelatihan MBSR terhadap menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Latar belakang , penelitian ini ditujukan untuk mencari tahu seberapa besar pengaruh Meditasi MBSR dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada: Universitas Mercu Buana Yogyakarta , terutama pada program studi Strata 1 (S-1) Psikologi. Hasil penelitian ini selain dapat dijadikan sebagai bentuk pengembangan keilmuan jurusan Psikologi khususnya Psikologi Klinis, dapat dijadikan sebagai sumber kajian bagi para mahasiswa yang hendak mengetahui atau bahkan menelaah dan meneliti kembali dalam konteks mindfulness based stress reduction.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat berguna sebagai rujukan dan pedoman aplikatif bagi para konselor atau terapis dalam upaya menurunkan tingkat keluhan kecemasan.