

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sudah selesai mengambil mata kuliah dan sementara mengerjakan tugas akhir atau skripsi (Pratiwi & Lailatulshufah, 2012). Tugas akhir merupakan puncak dari segala studi yang telah ditelaah selama menjadi mahasiswa S-1, tetapi tugas akhir sering menjadi momok yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa (Iswidharmanjaya, 2006). Beberapa masalah umum yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun tugas akhir adalah banyaknya mahasiswa yang merasa tidak memiliki cukup kemampuan dalam menulis karya ilmiah, memiliki kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang memiliki ketertarikan pada kasus yang akan diteliti (Gunawati, Hartati & Listiara, 2006).

Selain itu, Danim (2003) juga menyatakan sejumlah hambatan yang dialami mahasiswa dalam proses penulisan tugas akhir adalah kurang teliti dalam perumusan studi penelitian, penelusuran pustaka, proses pengumpulan data penelitian, penggunaan instrumen pengukuran standar, penerapan alat-alat statistik, serta kesalahan dalam menyusun rancangan penelitian dan metodologinya, kesalahan dalam teknik pengumpulan data dan aplikasi metode penelitian. Masalah-masalah tersebut dapat menyebabkan tekanan dalam diri mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga timbulnya rasa tidak nyaman seperti rasa cemas (Gunawati, Hartati & Listiara, 2006).

Sementara itu, mahasiswa yang merasa cemas akan berpengaruh pada kemampuan akademiknya, karena dapat mengganggu serta menurunkan kinerja memori apabila kecemasan itu muncul dalam diri setiap individu (Minahan & Rappaport, 2013). Nevid, Rathus dan Grenee (2005) menyatakan bahwa kecemasan terjadi ketika seseorang

merasakan suatu keadaan emosional misalnya perasaan tegang yang tidak nyaman atau merasakan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Stuart (2006) kecemasan adalah kondisi timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang disertai dengan perasaan tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh sesuatu hal yang belum jelas. Sependapat dengan itu, Alloy, Riskind dan Manos (2005) juga menyatakan kecemasan adalah ketika seseorang merasa takut atau terhantui karena ancaman-ancaman yang belum pasti terjadi.

Nevid, Rathus dan Grenee (2005) mengatakan terdapat tiga aspek yang membentuk kecemasan, yaitu: pertama, aspek fisik artinya gejala-gejala yang tampak pada tubuh seseorang ketika kecemasan terjadi, seperti tubuh gemetar, keringat dingin, dan jantung berdebar lebih cepat dari biasanya; kedua, aspek perilaku artinya gejala-gejala yang tampak melalui tindakan seseorang ketika kecemasan itu terjadi, seperti kondisi ketika seseorang memilih untuk menghindar, bersembunyi, lari dari permasalahan, suka bergantung kepada oranglain atau meninggalkan sumber yang memicu terjadinya kecemasan; ketiga, aspek kognitif artinya gejala-gejala yang tampak dalam proses berpikir seseorang ketika kecemasan terjadi, seperti kondisi ketika seseorang merasa cemas dan memikirkan suatu hal secara berlebihan mengenai sesuatu yang belum terjadi.

Ada beberapa penelitian yang membahas tentang kecemasan dalam penyusunan skripsi seperti penelitian Kristanto, Sumarjono, dan Setyorini (2014) menyatakan sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi pada kategori sedang hingga tinggi sebanyak 77 mahasiswa (89,4%) dari 90 mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori tinggi. Seperti pada penelitian Fikry & Khairani (2017) diketahui

mayoritas mahasiswa Unsyiah dengan sampel 257 mahasiswa dari 12 Fakultas di Unsyiah berada pada tingkat kecemasan sangat berat dengan persentase 29,5% dan diikuti oleh tingkat kecemasan normal dengan persentase 29,1%. Selanjutnya dilanjutkan dengan tingkat kecemasan sedang dengan presentase <9%. Penelitian tersebut membuktikan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan saat menyusun skripsi.

Melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada hari Senin-Selasa (2-3 Oktober 2023), kepada 10 orang responden dengan kriteria mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi dengan mengacu pada aspek-aspek kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Grenee (2005). Dalam wawancara tersebut didapatkan hasil bahwa mengerjakan skripsi bisa membuat mahasiswa merasa gelisah, khawatir, tertekan, takut, sering menunda pengerjaan skripsi karena merasa tidak percaya diri dengan kemampuan akademiknya, serta merasa cemas secara berlebihan akan sesuatu hal yang akan datang. Pada hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa merasakan kecemasan pada saat mengerjakan skripsi. 7 dari 10 mahasiswa mengatakan bahwa sering mengalami kecemasan yang berpengaruh pada gangguan fisik seperti rasa gugup, keringat dingin, dan detak jantung yang meningkat dari biasanya, hal tersebut merujuk pada aspek fisik kecemasan. Kemudian 7 dari 10 mahasiswa mengatakan mengalami kecemasan sehingga mereka sering menunda pengerjaan skripsi dan menunggu mengerjakan bareng teman karena merasa tidak memiliki kemampuan akademik yang cukup tinggi untuk mengerjakan skripsinya, hal ini merujuk pada aspek perilaku. Kemudian 10 dari 10 mahasiswa mengatakan mengalami kecemasan yang berpengaruh pada perasaan kekhawatiran dan ketakutan berlebih akan sesuatu hal atau *overthinking* terhadap suatu hal yang akan datang, hal tersebut merujuk pada aspek kognitif. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan maka peneliti semakin yakin bahwa

dukungan sosial dari orang terdekat dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi.

Seharusnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kecemasan yang rendah sehingga mereka dapat berkonsentrasi secara optimal pada penelitian mereka dan menghasilkan karya ilmiah yang berkualitas. Hal ini juga memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi ide-ide baru tanpa terbebani oleh stres yang berlebihan, sehingga proses penulisan skripsi dapat berjalan dengan lancar dan efektif (Bandura, 1997). Kecemasan yang normal memotivasi siswa dan memberdayakan mereka untuk menyelesaikan tugas atau bekerja lebih baik tepat waktu (Gaol, 2022). Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik, emosional, perilaku dan kognitif siswa (Gilbert & Gilbert, 2014). Kecemasan pada bidang akademik seperti kesulitan dalam memahami suatu mata kuliah, tekanan mahasiswa dalam menghadapi ujian dan praktik. Kecemasan non akademik seperti hubungan dengan teman, dosen, finansial, hubungan dengan keluarga, dan lainnya.

Kecemasan adalah masalah penting yang akan memengaruhi sejumlah besar mahasiswa (Ottens, 1991). Dampak dari kecemasan yang berlebihan dapat membuat mahasiswa mengalami tekanan psikologi, penurunan perhatian dan konsentrasi sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik (Lestari & Wulandari, 2021). Pierce, Sarason & Sarason (1996) mengatakan mahasiswa yang mengalami kecemasan harapannya bisa mendapatkan dukungan sosial dari orangtua.

Pierce, Sarason & Sarason (1996) mengatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu: pertama, keyakinan diri individu dimana seseorang yang

berkepercayaan diri tinggi akan berkurang kecemasannya; kedua, dukungan sosial yang berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat seseorang merasa diperhatikan dan dicintai sehingga mengurangi tingkat kecemasan; ketiga, modeling dapat mengubah perilaku seseorang dengan cara melihat orang lain melakukan sesuatu seperti jika seseorang belajar dari model yang menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah maka seseorang tersebut cenderung akan mengalami kecemasan.

Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, atau pasangan hidup. Dukungan ini membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh individu tersebut. Hal ini sejalan dengan Taylor (2009) yang mengatakan dukungan sosial adalah bentuk perhatian dari satu orang ke orang lainnya, dimana orang yang menerima bentuk dukungan itu merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai. Dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain seperti dukungan sosial orang tua kepada anaknya berarti kenyamanan fisik dan psikologi yang diterima oleh anak dari orang tua (Baron & Byrne, 2005).

Sarafino dan Smith (2011) dukungan sosial terbagi menjadi empat aspek, yaitu: dukungan emosional yang berkaitan dengan perasaan; dukungan instrumental yang berkaitan dengan penyediaan sarana; dukungan informasi yang berkaitan dengan pemberian saran atau kritikan; dan dukungan penghargaan yang berkaitan dengan eksresi nilai diri. Menurut Sari dan Dewi (2013) Seseorang yang mengalami kecemasan membutuhkan

dukungan atau dorongan dari orang sekitar untuk membantu mengurangi kecemasan yang dialaminya tersebut. Seperti pada penelitian Inayahtul (2018) cara mahasiswa mengurangi rasa keemasannya yaitu dengan mencari dukungan sosial dari orang-orang terdekat, seperti orang tua atau sahabat. Dengan adanya dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, mahasiswa akan merasakan energi positif yang dapat membantu mengurangi perasaan cemas, gelisah, ataupun rasa takut pada dirinya. Rif'ati (2018) mengatakan apabila tingkat kecemasan rendah maka masalah seseorang akan lebih cepat terselesaikan karena terbantu oleh dukungan sosial yang sangat berdampak kepada individu yang sedang mengalami kecemasan, karena dukungan sosial sangat berpengaruh dalam mengurangi suatu kecemasan.

Selain itu, Sarafino (2006) juga menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, serta bantuan yang diberikan oleh orang lain. Artinya, dengan kehadiran orang-orang terdekat seseorang bisa merasa nyaman dan dicintai, yang dapat membantu mengurangi kecemasan yang mereka rasakan. Dukungan sosial bermanfaat untuk mengurangi kecemasan depresi, dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stress. Oleh karena itu, dukungan sosial sangatlah penting dalam hal menurunkan kecemasan yang dialami seseorang (Apollo dan Cahyadi, 2012).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

## **1. Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## **2. Manfaat teoritis**

Dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan untuk pengembangan pengetahuan di bidang ilmu psikologi, serta dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya di bidang klinis.

## **3. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Orangtua**

Penelitian ini diharapkan meningkatkan pemahaman tentang peran penting dukungan sosial orangtua dalam mengurangi kecemasan berupa dorongan motivasi, penghargaan, perhatian, dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

### **b. Bagi Universitas**

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan peran kampus dalam mengadakan program-program yang melibatkan kerjasama dengan pihak orangtua melalui pembekalan guna untuk memberikan dukungan sosial yang tepat kepada mahasiswa.