

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Mahasiswa terdiri dari dua kata yaitu maha yang berarti besar dan siswa yang berarti orang yang sedang melakukan pembelajaran, jadi mahasiswa dapat diartikan sebagai seseorang yang sedang melakukan pembelajaran yang jenjangnya lebih tinggi dari siswa lainnya (Panjaitan, Simanungkalit, Wardoyo, Tuerah, & Roson, 2018). Menurut Sarwono (dalam Panjaitan, Simanungkalit, Wardoyo, Tuerah, Roson, 2018) mahasiswa merupakan seseorang yang secara resmi terdaftar di perguruan tinggi dengan usia kisaran 18-30 tahun. Menurut Sistem Pendidikan Nasional yang tertera dalam Undang-Undang Dasar Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 dijelaskan bahwa pendidikan pada tingkat tinggi masih termasuk kedalam subsistem dari Sistem Pendidikan nasional. Pendidikan tinggi di Indonesia bisa berbentuk institut, universitas, akademi, ataupun sekolah tinggi. Syarat utama dalam perguruan tinggi demi mencapai gelar sarjana atau strata 1 (S1) di perguruan tinggi yakni dengan menyusun tugas akhir atau skripsi sesuai dengan aturan yang berlaku dari pemerintah dan dilanjutkan dengan ujian skripsi.

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa sebagai syarat akhir pendidikan akademis, dan sebagai bukti bahwa mahasiswa mampu

mencerna ilmu yang dipelajari selama ini. Penulisan skripsi memiliki tujuan yaitu melihat dan menilai kemampuan mahasiswa dalam mengidentifikasi masalah dan memecahkan masalah psikologi secara ilmiah, serta dapat melakukan penalaran secara logis terhadap gejala psikologis yang ada, juga menerapkannya dalam sebuah tulisan yang disebut karya ilmiah. Penulisan skripsi menuntut mahasiswa berpikir keras untuk membuat judul, mencari referensi, menyusun penelitian, dan melaksanakan penelitian (Rismen, 2015).

Waktu dalam penyusunan atau pengerjaan skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir biasanya menjadi *stressor* tersendiri di kalangan mahasiswa, yang mana dapat menimbulkan kecemasan dan keputusasaan (Mugiarso, Setyowati, & Tedra, 2018). Kecemasan memiliki ciri-ciri diantaranya berupa perasaan takut, kewaspadaan yang tidak jelas, perasaan tidak menyenangkan (Mugiarso, Setyowati, & Tendra, 2018). Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi beranggapan bahwa dalam menyusun skripsi itu sulit, dan proses dalam penyusunan cukup panjang sehingga dapat menyebabkan kecemasan ketika menghadapi skripsi (Herdiani, 2012). Hal itu membuat seseorang memiliki perasaan dan juga keterampilan yang berbeda-beda dalam melakukannya. Ada seseorang yang merasa ketakutan, saat mengerjakan skripsi, dan ada juga yang mengerjakannya skripsi dengan begitu cepat. Hal itu bisa terjadi karena mahasiswa merasa terbebani dan juga adanya tuntutan yang membuat mahasiswa memiliki tekanan yang cukup tinggi, serta memiliki potensi kecemasan apabila individu tidak siap dengan tuntutan dan tugas yang dimiliki (Setiadi, Martindas, &

Chairy, dalam Gunawan, 2017). Beban yang dirasakan seseorang terjadi karena adanya kompetensi dan tekanan, tekanan teman sebaya, serta harapan orang tua.

Nevid, Rathus, & Greene (2014) menjelaskan kecemasan sebagai keadaan umum dari perasaan tidak nyaman atau takut. Tanda kecemasan pada mahasiswa muncul ketika merasa ada perasaan yang tidak menyenangkan pada dirinya, merasakan ketakutan, tegang, dan saraf otonomnya juga meningkat ketika memikirkan tugas akhir atau skripsi sehingga membuat individu tidak mau mengerjakan skripsinya (Mugiarso, Setyowi, & Tedra, 2018). Nevid, Rathus, & Greene (2014) menyatakan aspek kecemasan terbagi menjadi tiga yaitu kecemasan fisik yang bisa dilihat dari kondisi fisik seseorang, kecemasan *behavioral* yang bisa dilihat dari perilaku seseorang, dan kecemasan kognitif yang terlihat dari kognitif seperti takut, sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristianto, Sumardjono & Setyorini (2014) menyatakan sebanyak 41,1% mahasiswa mengalami kecemasan saat menyusun proposal skripsi yang mana disebabkan ketidakpercayaan diri, proses bimbingan, kekhawatiran akan penelitian yang sulit, dan juga tekanan dari orang tua. Gejala yang terjadi antara lain sakit kepala, sulit tidur, mual, jantung berdebar, serta perubahan *mood*. Hal ini mengakibatkan tertundanya bimbingan dan pengerjaan skripsi serta kemunduran target kelulusan yang sudah ditentukan (Listianto & Demak, 2015). Begitupun dengan hasil penelitian Livana, Susanti, dan Ariasanti (2018) menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi sebesar 51,5% yang mana termasuk kedalam kategori kecemasan berat yang terjadi pada wanita. Komunikasi

dengan dosen pada saat melakukan bimbingan skripsi membuat ketegangan pada saat proses bimbingan berlangsung antara mahasiswa dan dosen (Wakhyudin & Putri, 2020).

Hal ini diperkuat dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di salah satu universitas swasta Yogyakarta yang dilakukan pada tanggal 22 Maret 2023 jam 13.00. Peneliti melakukan wawancara dengan 7 orang subjek yang merupakan mahasiswa tingkat akhir di salah satu universitas swasta di Yogyakarta. Tujuan dari wawancara ini untuk mengetahui kecemasan yang dialami mahasiswa selama masa menulis skripsi. Berdasarkan hasil wawancara kepada 7 orang subjek terdapat beberapa jenis tanggapan ketika diwawancarai mengenai aspek-aspek kecemasan dengan pertanyaan Pada aspek kecemasan fisik (Nevid, Rathus, & Greene, 2014) lima dari tujuh orang subjek mengaku menjadi gugup, berkeringat, panas dingin, gemetar pada saat bertemu dengan dosen pembimbing. Subjek juga mengatakan jika sebelum bimbingan ia merasakan sakit dan mual pada perutnya. Pada aspek kecemasan *behavioral* (Nevid, Rathus, & Greene, 2014) tiga dari tujuh orang subjek memilih untuk menghindar. Selanjutnya, pada aspek kognitif (Nevid, Rathus, & Greene, 2014) lima dari tujuh orang subjek merasa khawatir akan skripsi, takut terhadap sesuatu yang belum terjadi, kebingungan dalam membuat mencari topik permasalahan, sulit berkonsentrasi pada saat menulis skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa lima dari tujuh orang subjek memiliki masalah dalam kecemasan menyusun skripsi. Setiap individu memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi kecemasan, karena adanya karakteristik yang berbeda tiap individu. Karakteristik tersebut yang akan menentukan respon individu dalam menghadapi kecemasan. Hidayat (2013) mengatakan banyaknya kendala dan juga kesulitan saat menyusun skripsi menimbulkan potensi yang akan mempengaruhi psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, contohnya seperti merasa rendah diri, bosan, frustrasi, stress, bahkan hilangnya motivasi dan semangat dalam mengerjakan yang mana akan menimbulkan rasa malas, dan dari kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut dapat berkembang menjadi sikap yang negatif dan menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Kendala-kendala tersebut membuat mahasiswa menjadi kesulitan dalam menyelesaikan skripsi dan menghindari dari pengerjaan skripsi, penghindaran dari penyelesaian skripsi dengan berkumpul dengan teman-teman, tidur berlebihan, dan bermain sosial media (Hidayat, 2013)

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2014) kecemasan memiliki empat faktor kecemasan yaitu: prediksi berlebihan pada rasa takut, keyakinan irasional, sensitivitas berlebih pada ancaman, dan efikasi diri. Nevid, Rathus, & Greene (2014) menjelaskan bahwa prediksi berlebihan pada rasa takut biasanya akan cenderung dianggap aman oleh mayoritas orang. Keyakinan irasional timbul pada saat pikiran-pikiran yang mengarah pada suatu kesalahan. Sensitivitas berlebih pada ancaman cenderung

melebih-lebihkan situasi yang mereka anggap menakutkan. Efikasi diri sangat penting bagi individu dalam menjalankan tugas dan kewajiban, terlebih bagi mahasiswa tingkat akhir yang merasa cemas pada saat mengerjakan skripsi mengerjakan skripsi (Nevid, Rhatus, & Greene, 2014).

Hidayat (2013) menyatakan bahwa banyak kendala dan kesulitan dalam menulis makalah yang dapat mempengaruhi psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi, seperti rendahnya harga diri, rasa bosan, frustrasi, stres, bahkan kehilangan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan suatu tugas yang dapat menimbulkan perasaan malas. Rasa kesulitan ini dapat berkembang menjadi sikap negatif dan menimbulkan kecemasan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada individu menurut Myres (2012) adalah efikasi diri, semakin tinggi efikasi diri akan menunjukkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, dan tidak ada tekanan dalam menghadapi suatu hal. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Adinugraha, Suprihatin, & Fitriani (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi tidak akan memiliki kecemasan dalam mengerjakan skripsi. Efikasi diri dapat mempengaruhi dalam pengurangan kecemasan, sehingga alasan ini yang menjadi alasan pemilihan efikasi diri dalam menghadapi kecemasan sebagai variabel pembanding. Efikasi diri sangat dibutuhkan dalam diri mahasiswa, dengan meningkatkan kemampuan dalam mengerjakan skripsi dan yakin akan diri sendiri. Efikasi diri sangat diperlukan bagi mahasiswa karena dapat membantu mengatasi kendala dan kesulitan yang dialami dalam segala situasi dan kondisi yang

dihadapi sehingga dapat mengontrol kecemasan dan stress yang terjadi (Adinugraha, Suprihatin, & Fitriani, 2019).

Menurut Bandura (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) efikasi diri memiliki kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan yang akan berpengaruh terhadap tingkat stress dan depresi yang akan dialami oleh seseorang ketika berhadapan dengan situasi yang susah dan mengancam. Kreitner & Kinicki (dalam Permana, Harahap, dan Astuti, 2016) juga mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai peluangnya untuk berhasil mencapai tugas tertentu. Terkait dengan hal diatas, penelitian ini menggunakan aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yaitu, a) tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), b) luas bidang tugas (*generality*), c) tingkat kemantapan, keyakinan, kekuatan (*strength*).

Bandura (dalam Mugiarto, Setyowani, & Tedra, 2018) menjelaskan efikasi diri memiliki dampak pada perilaku manusia melalui empat proses, yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi, dan proses seleksi. Efikasi diri berkaitan dengan prestasi, inisiatif dalam menghadapi situasi, motivasi dan juga kegigihan dalam melakukan ataupun menyelesaikan suatu tugas dalam menghadapi suatu kesulitan atau hambatan. Efikasi diri yang positif pada seseorang akan dapat membawa ia dalam menyelesaikan tugas nya dengan baik, sebaliknya seseorang dengan efikasi diri yang negatif akan cenderung menyerah dan putus asa dalam menghadapi kesulitan. Hal ini dikarenakan seseorang dengan efikasi diri akan berusaha menyelesaikan tugas-tugas yang ada walaupun terdapat beberapa rintangan sedangkan seseorang dengan efikasi

diri yang negatif akan merasakan tantangan yang dihadapi sebagai alasan untuk menghindari penyelesaian tugas-tugas yang ada. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang positif akan lebih mudah dan yakin dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir yang sedang dikerjakan. Karena semakin baik efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka mahasiswa semakin memiliki motivasi dan semangat serta rasa yakin terhadap kemampuannya dalam mengerjakan skripsi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian terdahulu oleh Saraswati, Dwidiyanti, Santoso, & Wijayanti (2021) dari hasil uji hipotesis menyatakan hasil bahwa efikasi diri memberikan pengaruh positif terhadap kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ketika efikasi diri meningkat maka tingkat kecemasan akan berkurang.

Oleh karena itu, kecemasan sangat erat dengan adanya efikasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sehingga mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki semangat untuk melanjutkan tulisannya meskipun dihadapkan berbagai macam tantangan, serta memiliki keinginan yang tinggi untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan (Al-Baddareen, Ghaith, & Akour, 2015). Penelitian ini memfokuskan hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menarik dan penting untuk diteliti karena analisis kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang meningkat. Berdasarkan pemaparan di atas, rumusan

masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir?”

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

### 1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir.

### 2. Manfaat Penelitian

#### a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang ilmu psikologi sosial yang berhubungan dengan efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, dan juga dapat menjadi referensi pada penelitian yang akan datang untuk permasalahan yang sama. Serta dapat memberikan tambahan pengetahuan untuk psikologi sosial tentang variabel-variabel lain yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

#### b. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi mahasiswa untuk dapat yakin dan percaya akan kemampuan yang dimiliki dan menurunkan kecemasan terhadap hal-hal yang belum pasti terjadi.