

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Yogyakarta yang memiliki *Brand image* sebagai kota pelajar tidak terlepas dari berbagai faktor pendukung yang memperkuat reputasinya. Salah satu faktor utama adalah ketersediaan beragam sarana dan prasarana pendidikan yang memadai. Yogyakarta dikenal memiliki sejumlah institusi pendidikan tinggi yang besar dan berkualitas (Haryono, 2009). Dengan demikian, Yogyakarta tidak hanya dianggap sebagai destinasi pendidikan yang menarik, tetapi juga sebagai lingkungan yang kondusif bagi pertumbuhan akademik dan pengembangan potensi generasi muda. Data Badan Perencanaan Pembangunan Daerah DIY (Bappeda DIY) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa di Provinsi D. I. Yogyakarta mencapai 638.345 orang.

Perguruan tinggi mempunyai prosedur dan standar untuk mencapai gelar strata 1 (S1) atau sarjana, yaitu dengan menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi sesuai dengan peraturan pemerintah republik Indonesia Nomor 60 tahun 1999 yaitu ujian akhir program studi suatu program strata 1 (S1) dengan melaksanakan ujian skripsi. Universitas di Indonesia memiliki aturan yang sama, yaitu mahasiswa diwajibkan semua mengerjakan tugas akhir skripsi untuk memperoleh gelar S1 (Putri dan Savira, 2013).

Skripsi merupakan karya ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah, yang dibuat oleh mahasiswa S1 sebagai syarat menerima gelar sarjana (Winarno, 1996). Sehingga mahasiswa harus melalui tahap pembuatan skripsi

sebelum mahasiswa dapat memperoleh gelar S1. Bagi sebagian mahasiswa, mengekspresikan ide dan hasil penelitian yang dibuat dalam bentuk tulisan akademis dapat menjadi tantangan yang sulit. Kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat berpotensi menyebabkan gangguan psikologis seperti cemas, takut, stres, dan depresi (Puspitasari, 2019).

Burhan dkk. (2022) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sedang berbahagia karena mahasiswa berada pada langkah terakhir untuk menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Pendapat lain juga disampaikan oleh Ismiati dalam (Wirani & Kurniawan, 2024) yang menyatakan bahwa kebahagiaan pada mahasiswa akhir dikarenakan mahasiswa telah berada di puncak terakhir dari proses perkuliahan, akan menyelesaikan perkuliahan, meraih gelar sarjana, wisuda, serta mencari pekerjaan. Kenyataannya, tidak semua mahasiswa merasa bahagia saat menjalani proses pengerjaan skripsi. Menurut Putri dan Savira (2013), proses penyusunan skripsi memberikan pengalaman negatif terhadap mahasiswa seperti kripsi yang sulit, merepotkan, menakutkan, menjadi penghambat, membutuhkan pengorbanan, pergantian dosen, serta tekanan dari keluarga dan lingkungan. Hariaty dkk. (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres. Susilo dan Eldawaty (2021) menambahkan mahasiswa dalam menyusun skripsi menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stress, panic, takut, depresi, bingung, frustrasi termasuk kecemasan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marbun dkk. (2023) menemukan bahwa 51 (68,9%) mahasiswa memiliki kecemasan ringan dalam menyusun skripsi, dan

23 (31,1%) mengalami kecemasan sedang. Hasil penelitian serupa ditemukan oleh Susilo dan Eldawaty (2021) Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, menunjukkan bahwa ada 3 mahasiswa (5,7%) yang mengalami kecemasan sangat berat, 34 mahasiswa (64,1%) yang mengalami kecemasan berat, 14 mahasiswa (26,4%) yang mengalami kecemasan sedang, dan 2 mahasiswa (3,8%) yang mengalami kecemasan ringan.

Proses menyusun skripsi seringkali dianggap sebagai beban berat oleh mahasiswa, dan dampaknya bisa menciptakan sikap negatif yang akhirnya memunculkan tingkat kecemasan (Karyanah, 2016). Kecemasan yang timbul dalam menyusun skripsi oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap negatif yang akhirnya dapat menimbulkan perasaan cemas saat akan mengerjakan skripsi (Yudha, (2013); Rasyidin, (2018)).

Menurut Bukit dan Widodo (2022) tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa selama menyusun skripsi bervariasi, termasuk gangguan tidur, detak jantung yang meningkat saat berhadapan dengan dosen, ketakutan mengikuti sesi bimbingan, rasa bersalah karena belum mencapai target penulisan skripsi. Menurut Marjan dkk. (2018) mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami kecemasan berupa perasaan minder, merasa lebih bodoh, perasaan tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, tiba-tiba merasa sakit kepala, mudah marah dan tersinggung. Semua ini mencerminkan

tingkat kecemasan yang umum dialami oleh mahasiswa ketika menghadapi tugas menulis skripsi.

Kecemasan adalah suatu respons adaptasi terhadap kondisi yang dirasakan oleh individu, yang dapat menimbulkan perasaan khawatir, tegang, dan ketakutan karena adanya ancaman baik dari internal maupun eksternal (Noviant & Suadnyana, 2022). Kecemasan atau ansietas dapat didefinisikan sebagai keadaan perasaan khawatir, gelisah, takut, tidak merasa tenteram, dan disertai dengan berbagai keluhan fisik (McKay dkk., 2020). Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa tidak selalu terkait dengan masalah kejiwaan atau mental, melainkan dapat muncul sebagai bentuk adaptasi terhadap kondisi baru (Chodijah, 2020).

Kecemasan adalah pengalaman umum yang dirasakan oleh setiap individu ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam, kecemasan dianggap sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari (Widarti dkk., 2022). Kecemasan yang positif menjadikan mahasiswa semangat dalam menulis skripsi dan memberi motivasi untuk menulis skripsi yang lebih baik. Kecemasan yang negatif menjadikan mahasiswa menjadi malas dalam menulis skripsi, kehilangan motivasi, menunda menyusun skripsi bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Hidayat, 2008).

Menurut *American Psychological Association* (APA), kecemasan adalah kondisi emosional yang timbul ketika seseorang mengalami stres, ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang khawatir, dan disertai dengan respons fisik seperti detak jantung yang cepat, peningkatan tekanan darah, dan gejala lainnya (Clarista & Biromo, 2024). Dalam konteks kecemasan menyusun skripsi Susilo dan Eldawaty

(2021) mendefinisikan bahwa kecemasan dalam mengerjakan skripsi adalah kondisi tidak nyaman yang mengganggu kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi dan menghadapi masalah selama proses penyusunan skripsi. Menurut Dacey (2000) pengidentifikasian tiga komponen utama dalam melihat gejala kecemasan yaitu komponen psikologi, komponen fisiologi, dan komponen sosial. Komponen psikologis adalah reaksi yang muncul dalam bentuk gejala-gejala seperti kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, dan mudah terkejut. Komponen fisiologis melibatkan reaksi tubuh, terutama pada organ-organ tertentu, seperti jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah yang meningkat (mudah emosi), dan penurunan sensitivitas terhadap sentuhan dari luar. Komponen sosial mencakup perilaku yang ditunjukkan oleh individu dalam lingkungannya, seperti perubahan tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

Proses menyusun skripsi dianggap menantang tidak hanya karena persepsi umum bahwa itu sulit, tetapi juga karena melibatkan tahapan-tahapan yang panjang (Putri & Savira, 2013). Proses mahasiswa diawali dengan menentukan topik penelitian, mengajukannya untuk diverifikasi, mendapatkan dosen pembimbing, menyusun proposal, dan melanjutkan tahap berikutnya. Hambatan seperti kesulitan mencari referensi, sulitnya menemui dosen pembimbing, subjek penelitian yang sulit ditemukan, judul yang belum disetujui, persyaratan ujian yang belum lengkap, dan keraguan terhadap topik yang dipilih, sering kali menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa (Rahmat & Amal, 2020).

Lama pengerjaan skripsi antara mahasiswa yang satu dengan mahasiswa yang lain tidak sama, hal ini berpengaruh pada cepat atau lambatnya mahasiswa diwisuda (Pratiwi & Roosyanti, 2018). Persepsi terhadap proses skripsi, terutama ketika melihat teman satu angkatanya wisuda, dapat menciptakan rasa cemas, meskipun ada juga mahasiswa yang merasa acuh tak acuh atau percaya diri karena masih merasa memiliki waktu yang cukup. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (1998) bahwa kecemasan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalami, hanya saja kadar dan tarafnya berbeda.

Hasil uji *preliminary* yang dilakukan oleh penulis yang berkaitan dengan kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa terkait dengan kecemasan penyusunan skripsi. Peneliti melakukan wawancara kepada 10 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas psikologi angkatan 2020 Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada tanggal 24 Juli 2024. Aitem pertanyaan peneliti mengacu pada aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Dacey (2000) yaitu psikologis, komponen fisiologis dan komponen social.

Aspek psikologi yang terdiri dari tiga indikator yaitu gelisah, gugup, dan tegang. 8 dari 10 responden mengatakan bahwa merasa gelisah ketika menyusun skripsi. 8 responden merasa gelisah selama proses penyusunan skripsi, rasa gelisa tersebut seperti gelisa akan kesalahan dalam mengerjakan revisi, gelisa ketika tidak dapat bimbingan tepat waktu, dan gelisa akan terlambat wisuda. Pada indikator gugup, 10 responden merasakan gugup terutama ketika menghadapi dosen pembimbing. Responden selalu merasa gugup jika berhadapan langsung dengan dosen pembimbing. Indikator tegang, 9 dari 10 responden mengatakan bahwa

merasa tegang ketika menyusun skripsi. 9 responden merasa tegang selama proses penyusunan skripsi. 9 responden merasakan ketakutan dan overtingking dan bahkan kesulitan dalam mengerjakan skripsi..

Aspek fisiologi terdiri dari dua indikator yaitu jantung berdebar dan keringat dingin. 5 dari 10 responden mengatakan bahwa merasa jantung berdebar ketika menyusun skripsi. 7 dari 10 responden responden mengatakan bahwa merasa keringat dingin ketika menyusun skripsi. Merasakan rasa detak jantung berdebar selama proses penyusunan skripsi seperti kesadaran terhadap detak jantung yang meningkat dan rasa jantung berdebar-debar atau bergetar di dada atau leher. Sedangkan yang dirasakan ketika keringat dingin selama proses penyusunan skripsi seperti kulit basah dan dingin dan ada rasa gemeteran, pusing, atau pernapasan yang cepat.

Aspek sosial dalam penelitian ini terdiri dari dua indikator utama, yaitu gangguan tidur dan rasa was-was terhadap lingkungan sekitar. Dari 10 responden, 6 di antaranya mengalami gangguan tidur selama proses menyusun skripsi. Gangguan tidur ini sering berupa bangun di tengah malam dan kesulitan untuk kembali tidur. Selain itu, 6 dari 10 responden merasa was-was terhadap lingkungan sekitar karena takut ditanyakan tentang progres skripsi responden.

Berdasarkan uji *preliminary* yang dilakukan kepada 10 responden dapat disimpulkan bahwa ada gejala kecemasan yang diidentifikasi dalam aspek psikologi, fisiologi, dan sosial selama menyusun skripsi yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 Universitas Mercu Buana. Gejala-gejala tersebut mencakup rasa gelisah, gugup, dan tegang dalam aspek psikologi,

detak jantung berdebar dan keringat dingin dalam aspek fisiologi, serta gangguan tidur dan rasa was-was terhadap sekitar dalam aspek sosial.

Berdasarkan hasil uji pendahuluan diperoleh hasil bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki rasa cemas dalam menyusun skripsi. Kecemasan yang dirasakan oleh subjek dikarenakan ketidaksiapan dalam menghadapi skripsi. Faktor-faktor yang menyebabkan ketidaksiapan sehingga menimbulkan kecemasan, seperti: belum mendapatkan tema yang akan di ambil dalam skripsi, takut pada dosen pembimbing yang akan menjadi promotor, padatnya aktifitas diluar kegiatan perkuliahan dan mengalami kesulitan mencari literatur yang fokus pada penelitian sehingga menyebutkan mahasiswa belum siap mental dalam menghadapi skripsi (Syahputra & Novera, 2019).

Dampak dari kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu hilangnya kemampuan menyusun skripsi menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat, yang berpotensi membuat mahasiswa terlambat wisuda (Susilo & Eldawaty, 2021). Dampak kecemasan dalam menyusun skripsi yang dirasakan oleh mahasiswa juga berdampak negatif terhadap program studi. Rendahnya tingkat kelulusan mahasiswa dapat menyebabkan beberapa dampak negatif. Reputasi institusi bisa menurun, merusak citra perguruan tinggi dan mempengaruhi akreditasi. Mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu menghadapi kesulitan dalam mencari pekerjaan dan peluang karir berkurang. Penurunan kepercayaan dari stakeholder, seperti orang tua dan mitra industri, serta kerugian finansial bagi institusi, seperti penurunan pendaftaran mahasiswa baru dan meningkatnya biaya operasional, juga bisa terjadi. Selain itu, motivasi

mahasiswa dapat menurun melihat teman seangkatan yang tidak lulus, dan alumni yang tidak lulus tepat waktu mungkin dianggap kurang kompetitif di pasar kerja.

Ketika mahasiswa dihadapkan dengan situasi yang di dalamnya terdapat suatu tuntutan tertentu, maka mahasiswa akan melakukan penilaian kognitif. Jika tuntutan dari tugas pembuatan skripsi dinilai mengancam bagi mahasiswa maka mahasiswa tersebut dapat merasakan kecemasan, begitu juga sebaliknya (Penggabean, 2021). Oleh karena itu aktivitas menyusun skripsi dapat menimbulkan kecemasan bagi beberapa mahasiswa yang akan menghadapinya (Syahputra & Novera, 2019). Adanya kecemasan bagi beberapa mahasiswa merupakan persepsi yang dibuat sendiri karena ada rasa kekhawatiran dan ancaman ketika menyusun skripsi.

Kecemasan dalam menyusun skripsi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu efikasi diri (Saraswati et al., 2021) mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung merasa lebih mampu mengatasi tantangan dalam menyusun skripsi, sehingga tingkat kecemasannya lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah mungkin merasa tidak yakin dengan kemampuannya yang dimiliki, yang dapat meningkatkan kecemasan. Kontrol diri juga berpengaruh terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi (Fachrozie et al., 2021). Mahasiswa yang mampu mengatur emosi dan perilaku dengan baik lebih mampu menghadapi stres dan tekanan, sehingga kecemasan cenderung lebih terkendali. Sujadi & Bustami, (2023) menambahkan bahwa religiositas dan perfeksionisme berpengaruh terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi. Mahasiswa yang

memiliki tingkat religiositas tinggi mungkin merasa lebih tenang dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik, karena memiliki keyakinan dan ketenangan batin. Namun, perfeksionisme bisa menjadi pedang bermata dua; meskipun dapat memotivasi mahasiswa untuk mencapai hasil terbaik, hal itu juga bisa meningkatkan tekanan dan kecemasan apabila menetapkan standar yang terlalu tinggi dan tidak realistis. Faktor selanjutnya adalah dukungan sosial yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menyusun skripsi (Lestari & Wulandari, 2021). Mahasiswa yang menerima dukungan dari keluarga, teman, dan pembimbing cenderung merasa lebih didukung dan kurang cemas dalam menyelesaikan tugas skripsi.

Menurut Purnomo (2009) faktor internal dan eksternal penyebab timbulnya kecemasan dalam menyusun skripsi. Faktor eksternal terdiri dari birokrasi kampus yang rumit, dosen pembimbing sulit ditemui, bimbingan tidak menentu, waktu terbatas, kurang jelas, dan koordinasi buruk antara pembimbing, Dosen penguji yang terkenal sulit juga menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa sebelum ujian. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja juga mengalami tekanan dari orang tua untuk cepat menyelesaikan skripsi dan menghadapi tenggat waktu yang ketat. Ketidakpastian masa depan, seperti lapangan pekerjaan yang belum jelas, ketatnya persaingan kerja, dan banyaknya alumni yang masih menganggur, menyebabkan kecemasan tambahan bagi mahasiswa. Faktor internal yang terdiri dari mahasiswa menghadapi berbagai kendala dalam penyusunan skripsi, seperti kesulitan merumuskan masalah, menyusun judul, mengkonsep isi, teknik penulisan, metode penelitian, mencari sumber data, dan menuangkan tulisan ke dalam naskah. Selain

itu, mahasiswa juga terbebani oleh biaya pembuatan skripsi, terpengaruh oleh kegiatan organisasi, serta mengalami pesimisme, kemalasan, dan kurang semangat.

Penggabean (2021) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah faktor internal yang mempengaruhi kecemasan dalam menyusun skripsi. Mahasiswa semester akhir yang menghadapi kesulitan dalam menyusun skripsi cenderung merasa pesimis tentang kemampuan untuk menyelesaikannya. Selain rasa pesimis, mahasiswa semester akhir juga mungkin menjadi malas dan menunda-nunda pekerjaan karena menghadapi berbagai hambatan dalam proses penyusunan skripsi. Menurut Ratnaningtyas dan Fitriani, (2020) kepercayaan diri sangat dibutuhkan bagi mahasiswa yang akan mempersiapkan menghadapi skripsi, karena percaya diri merupakan salah satu faktor internal dalam diri individu ketika penyelesaian pengerjaan skripsi. Di samping itu mahasiswa lebih percaya akan kemampuan yang dimiliki tanpa ada rasa keraguan yang ada di pikiran ketika menyusun rencana kerangka konsep penelitian yang akan diajukan (Syahputra & Novera, 2019).

Kepercayaan diri mahasiswa sangat dibutuhkan ketika dihadapkan pada menyusun skripsi di semester akhir, ketika mahasiswa sudah memiliki persiapan yang matang dalam rencana penelitian yang akan diajukan, baik secara mental maupun materi maka akan sangat membantu dalam menyusun skripsi (Kusnadi & Perceka, 2022). Selain itu kepercayaan diri bagi mahasiswa sangat dibutuhkan dengan adanya dukungan dari sekitar untuk meningkatkan rasa percaya dirinya bukan hanya secara materi saja akan tetapi juga dukungan dari orang tua, teman-teman, dosen dan lain-lain yang sangat dibutuhkan agar mahasiswa mampu

mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya dan memunculkan sikap percaya akan dirinya. Proses menyusun skripsi yang membutuhkan waktu cukup lama perlu adanya dukungan agar dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa tidak berhenti atau kurangnya motivasi dalam dirinya (Riswandha, 2020).

Ghufro dan Risnawita (2010) menyebutkan bahwa percaya diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Kepercayaan diri seperti yang dikatakan oleh Bandura (dalam Kumara, 1988) merupakan kondisi psikis yang mendasar guna mencapai keberhasilan dalam melakukan sesuatu tugas kehidupan seperti yang diharapkan.

Seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan menunjukkan perilaku yang nyaman karena individu tersebut tidak meragukan kemampuan atau pengetahuan yang dimilikinya, dan kepercayaan diri memainkan peran krusial dalam ketahanannya menghadapi berbagai hambatan (Melliasany dan Perceka, 2021). Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang positif akan berusaha mencari solusi untuk mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin menghambat penyelesaian skripsinya (Hasan, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini mengambil rumusan masalahnya adalah “apakah ada hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 Universitas Mercu Buana Yogyakarta ?”

B. Tujuan dan Manfaat penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa dalam menyusun skripsi.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik segi teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan khususnya dibidang ilmu psikologi klinis dan psikologis perkembangan. Dalam bidang psikologi klinis, penelitian ini memperdalam pemahaman tentang peran kepercayaan diri dalam mengurangi kecemasan, sehingga memperkaya teori tentang penyebab dan pengelolaan kecemasan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat membantu mengembangkan intervensi klinis yang lebih efektif dengan fokus pada peningkatan kepercayaan diri untuk mengurangi kecemasan. Dalam bidang psikologi perkembangan, penelitian ini memberikan wawasan baru tentang perkembangan kepercayaan diri dalam konteks akademik pada mahasiswa, memperkaya teori perkembangan kepercayaan diri. Serta dapat memperluas cakrawala berpikir bagi para mahasiswa, sehingga dapat melengkapi pengetahuan mengenai hubungan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Psikologi.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami bagaimana kepercayaan diri yang tinggi dapat mengurangi kecemasan, sehingga dapat lebih fokus dan produktif dalam mengerjakan skripsi.