

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar dalam suatu perguruan tinggi (Sudarman, 2004). Menurut Hartaji (2012) mahasiswa merupakan individu yang terdaftar sekaligus menjalani pendidikan di perguruan tinggi baik akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut maupun universitas. Saat berada di perguruan tinggi, mahasiswa banyak mengalami perubahan terutama dalam hal tanggung jawab, pengambilan keputusan, interaksi sosial antar teman dari berbagai daerah, perubahan proses pembelajaran, dan perubahan lingkungan sekolah ke kampus (Tryasningsih, 2020). Perguruan tinggi memiliki prosedur memperoleh gelar sarjana (S1) dengan menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. Skripsi merupakan syarat wajib bagi mahasiswa yang diberlakukan oleh Perguruan Tinggi sesuai dengan peraturan pemerintah republik Indonesia Nomor 60 tahun 1999 mengenai ujian akhir program studi suatu program sarjana yaitu dengan melaksanakan ujian skripsi untuk mencapai gelar strata 1 (S1) atau sarjana (Aiman, 2016). Seluruh mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi tersebut, karena skripsi digunakan sebagai satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana (Nailul, 2014).

Umumnya mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi tanpa mengalami hambatan yang berarti dapat lulus tepat waktu dengan kurang lebih 8 semester. Proses pengerjaan skripsi seharusnya berjalan tanpa hambatan jika mahasiswa

berada pada kondisi yang baik. Mahasiswa diharapkan memiliki totalitas yang tinggi, baik dalam melakukan penelitian lewat pengamatan, wawancara, pengumpulan pendapat maupun lewat penelusuran Pustaka (Rahmat & Amal, 2020). Mahasiswa seharusnya memiliki tingkat kecemasan yang rendah atau sama sekali tidak memiliki kecemasan pada saat proses mengerjakan skripsi karena akan terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkan dari kecemasan. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang rendah cenderung memiliki pemahaman terhadap konsep dan materi yang baik dan cenderung memiliki efikasi diri yang baik sehingga dapat menyelesaikan pembuatan skripsi dengan lancar (Safeer & Shah, 2019; Simoneti et al., 2021). Pada kenyataannya sebagian besar mahasiswa menganggap menyusun skripsi sebagai pekerjaan yang sangat berat (Susilo & Eldawaty, 2021). Skripsi identik sebagai sebuah tugas akhir yang kerap menguras dan menekan pikiran mahasiswa. Proses penyusunan skripsi yang menyita waktu, tenaga, dan pikiran mengakibatkan mahasiswa merasa terbebani (Wiranti & Supriyadi, 2015). Jika mahasiswa berada pada kondisi yang tidak baik seperti mengalami kecemasan, maka proses pengerjaan skripsi akan terhambat (Hartoni, 2016).

Mahasiswa tingkat akhir memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami kecemasan dalam menyusun tugas akhir yaitu skripsi (Fachrozie et al., 2021). Mahasiswa tingkat akhir kesulitan dalam melakukan bimbingan skripsi. Bimbingan skripsi terhambat karena mahasiswa tidak beratap muka langsung dengan dosen pembimbing (Wahyuni & Setyowati, 2020). Mahasiswa merasakan kecemasan karena komunikasi yang dilakukan dengan dosen pembimbing mengalami

hambatan. Mahasiswa juga mengalami kelelahan dalam penyusunan skripsi dan lingkungan yang tidak kondusif (Permatasari et al., 2020). Selain hal tersebut, mahasiswa juga mendapatkan tekanan yang berasal dari dosen pembimbing skripsi dan orang tua yang menginginkan skripsi diselesaikan dengan cepat (Sakti & Wandasari, 2023).

Penelitian terkait kecemasan dilakukan sebelumnya oleh Anggraini (2020) melalui wawancara dan observasi terhadap 10 orang mahasiswa angkatan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Terdiri dari 9 perempuan dan 1 laki-laki. Dalam observasi dan wawancara tersebut ditemukan bahwa 1 mahasiswa mengalami kecemasan tinggi, 8 mahasiswa mengalami kecemasan sedang, dan 1 mahasiswa mengalami kecemasan ringan. Gejala kecemasan yang ditunjukkan antara lain rasa khawatir, gelisah, dan cemas terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah maupun tugas akhir (skripsi). Kecemasan disebabkan oleh hambatan yang dialami oleh mahasiswa seperti merasa kesulitan dalam bersosialisasi atau berinteraksi karena *social distancing*, kesulitan untuk menghubungi dosen pembimbing, skripsi yang terhambat karena susah mencari data dan referensi dan banyak hal lainnya. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2016 menunjukkan kategorisasi kecemasan 1 subjek (10%) dengan tingkat kecemasan tinggi, 8 subjek (80%) dengan tingkat kecemasan sedang, dan 1 subjek (10%) dengan tingkat kecemasan ringan.

Penelitian terkait kecemasan juga pernah dilakukan oleh Rizkiyati (2019) melalui wawancara terhadap mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling

Islam fakultas Dakwah IAIN Purwokerto. Dalam hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa terdapat 12 mahasiswa (25,53%) mempunyai tingkat kecemasan dengan kategori panik, 11 mahasiswa (23,40%) mempunyai tingkat kecemasan berat, 13 mahasiswa (27,57%) mempunyai tingkat kecemasan sedang dan 11 mahasiswa (23,40%) mempunyai tingkat kecemasan ringan. Presentase terbanyak adalah pada mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang yaitu 13 mahasiswa (27,57%). Jumlah ini lebih besar dibandingkan dengan penelitian sebelumnya dimana hanya 1 orang yang mengalami kecemasan berat. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebesar 23,40% mahasiswa mengalami kecemasan berat saat proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi rentan mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang merangsang keterangsangan fisiologis sehingga dapat menimbulkan perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif dimana sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid et al., 2005). Menurut Nevid et al. (2005), kecemasan terdiri dari aspek fisik, *behavioral*, dan juga kognitif. Aspek fisik dapat dilihat dari respon yang ditunjukkan oleh tubuh seperti kegelisahan, gemetar, dan keringat yang berlebihan. Aspek *behavioral* dilihat dari respon yang ditunjukkan melalui perilaku seperti menghindar, melekat, ketergantungan, dan perilaku terganggu. Kemudian aspek kognitif dilihat dari respon yang mental seperti perasaan khawatir, terganggu, keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, merasa terancam, takut, dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Keadaan emosional yang terjadi pada saat seseorang mengalami

kecemasan cenderung intens dan berorientasi pada tindakan yang sulit untuk dikendalikan (Forsyth & Eifert, 2016).

Peneliti melakukan wawancara pada hari Jumat, 16 Juli 2021 melalui Whatsapp dan *Direct Message* Instagram dengan 10 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh data sebanyak 8 mahasiswa menunjukkan aspek fisik dari kecemasan, aspek *behavioral* dan juga aspek kognitif dari kecemasan. Pada aspek fisik, 8 mahasiswa tersebut mengalami kegelisahan, kegugupan, jantung berdebar keras, pusing, lemas dan sensitif atau mudah marah. Pada aspek *behavioral* 8 mahasiswa mengalami perilaku menghindar dalam menyusun skripsi. Pada aspek kognitif 8 mahasiswa itu merasa khawatir, terganggu atau aprehensi terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi di masa depan tanpa ada penjelasan yang jelas, ketakutan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah, kesulitan untuk berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa 8 dari 10 mahasiswa mengalami kecemasan saat menyusun skripsi. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi mengalami kecemasan.

Kecemasan pada saat menyusun tugas akhir skripsi memberikan dampak yang negatif pada saat menyusun skripsi. Kecemasan akan menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan kemampuan dalam merefleksikan suatu informasi dan memahami suatu materi sehingga mahasiswa akan kesulitan dalam membuat isi atau konten yang akan dibahas dalam skripsi (Safeer & Shah, 2019).

Kecemasan juga membuat mahasiswa menjadi tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dengan kata lain efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa rendah sehingga mahasiswa tidak yakin apakah mampu mengerjakan skripsi hingga selesai atau tidak dengan kemampuan yang dimilikinya (Simoneti et al., 2021). Hal tersebut akan membuat proses pembuatan skripsi menjadi terhambat. Selain itu, kecemasan pada saat menyusun skripsi juga menjadi penyebab terjadinya kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa. Terdapat beberapa kasus yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir terkait kondisi psikologis yang dialami selama menyusun skripsi. Terdapat 3 kasus bunuh diri yang dialami oleh mahasiswa terjadi pada bulan Januari-Juli 2020 (<https://www.malangtimes.com>, 2020). Contoh kasus yang lainnya adalah seorang mahasiswa tingkat akhir bunuh diri karena stress mengerjakan skripsi (<https://www.jakarta.suara.com>, 2021). Situs web jgn biru

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Nevid et al. (2005), kecemasan dipengaruhi oleh (1) faktor biologis, meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif; (2) faktor sosial lingkungan, meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial; (3) faktor *behavioral* (perilaku), meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti; (4) faktor kognitif dan emosional, meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan.

Faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self defeating* atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan mahasiswa memiliki kecemasan adalah kontrol diri yang kurang baik. Hal yang menandai kurangnya kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut adalah ketidakmampuan untuk menahan emosi ketika mendapat tekanan dari orang tua terkait kelulusan, melampiaskan kemarahan ketika dosen pembimbing menunda atau membatalkan jadwal bimbingan secara tiba-tiba, dan merasa kesal ketika mendapatkan banyak revisi yang diberikan oleh dosen. Hal tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri yang dimiliki oleh beberapa mahasiswa tersebut kurang baik, padahal kontrol diri dapat menjadi pengendali kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa (Faried & Nashori, 2012).

Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengelola perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi (Averill, 1973). Pengendalian diri diperlukan untuk membantu individu mengatasi keterbatasan kemampuannya dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar (Ghufroon & Risnawita, 2010). Kontrol diri menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Kontrol diri juga berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya

(Ghufron dan Risnawita, 2010). Berdasarkan hal tersebut, peneliti memilih kontrol diri untuk dijadikan sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karena kontrol diri merupakan faktor dari kognitif dan emosional. Selain itu, pada studi pendahuluan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa faktor penyebab kecemasan adalah kontrol diri yang dimiliki oleh beberapa mahasiswa tersebut kurang baik.

Menurut Averill (1973), aspek kontrol diri terbagi dalam 3 bagian yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). (1) Kontrol perilaku adalah kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. (2) Kontrol kognitif adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. (3) Mengontrol keputusan adalah kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Kontrol diri membantu seseorang untuk menahan diri dari tindakan yang mungkin memiliki konsekuensi negative atau merugikan individu. Kontrol diri berkontribusi untuk menghasilkan berbagai hal positif dalam hidup. Kontrol diri membantu seseorang untuk melakukan tugas dengan tepat waktu, menggunakan waktu luang secara efektif, dan menjaga kestabilan emosi yang dimiliki (Tangney et al., 2004). Kontrol diri dapat mengendalikan perilaku cemas, serta merubah pola pikir yang tidak realistis menjadi pemikiran yang positif. Kontrol diri membantu seseorang untuk fokus pada informasi yang relevan dan penting. Kontrol diri

membuat seseorang menjadi fokus dan mencegah hal-hal yang dapat merusak fokus (Powers, 2020). Ketika proses pembuatan skripsi, kontrol diri membantu mahasiswa untuk fokus dalam mengerjakan naskah skripsi. Pikiran yang fokus cenderung terhindar dari pikiran-pikiran yang tidak relevan dengan pengerjaan skripsi khususnya pikiran negatif, sehingga seseorang terhindar dari perasaan cemas terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung memiliki pikiran yang fokus dan terhindar dari kecemasan yang berlebihan (Tangney et al., 2004; Powers, 2020).

Menurut Fachrozie dkk. (2021), mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung dapat mengendalikan diri mereka sendiri dengan lebih baik, termasuk dalam hal menyelesaikan tugas seperti skripsi. Ghurfon dan Risnawita (2010) juga menyatakan bahwa pengendalian diri diperlukan untuk membantu individu mengatasi keterbatasan kemampuannya dan mengatasi berbagai faktor merugikan yang mungkin terjadi berasal dari luar. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Faried & Nahshori (2012) bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Artinya kontrol diri mampu menekan perilaku kecemasan dalam Menyusun skripsi. Menurut Averill (1973), seseorang yang memiliki kontrol diri tinggi dapat mengontrol perilaku, kognitif maupun mengontrol keputusan dalam mengerjakan skripsi. Dengan adanya kontrol diri yang tinggi, mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi dan mencurahkan segala kekuatannya agar pekerjaan tersebut segera selesai.

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berfokus pada hubungan antara kontrol diri dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Dari penelitian tersebut peneliti menggunakan satu penelitian terdahulu sebagai referensi penelitian yaitu penelitian oleh Fachrozie et.al (2021) yang berjudul Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. Dalam penelitian ini terdapat beberapa perbedaan dari penelitian sebelumnya yaitu hanya meneliti satu universitas khususnya fakultas tertentu dan hanya meneliti 64 subjek saja. Selain itu, subjek penelitian ini berfokus pada angkatan 2013-2015 mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian kontrol diri dan kecemasan juga sangat terbatas sehingga referensi penelitian hanya menggunakan satu penelitian saja.

Penelitian ini penting untuk diteliti mengingat kecemasan dapat memberikan dampak negatif, maka perlu diketahui variabel apa yang menjadi faktor penyebab kecemasan sehingga mahasiswa dapat melakukan perbaikan diri agar kecemasan dapat berkurang bahkan tidak mempunyai kecemasan. Faktor yang menjadi fokus penelitian ini adalah faktor kognitif dan emosional yaitu variabel kontrol diri. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan apakah ada hubungan antara kontrol diri dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Sedangkan hasil dari penelitian ini diharapkan memiliki manfaat:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu psikologi, khususnya ilmu Psikologi Klinis, serta memperkaya kepustakaan yang sudah ada sebelumnya dengan mengungkap lebih jauh tentang kontrol diri dan kecemasan Mahasiswa dalam menyusun skripsi.

2. Manfaat Praktis Dari penelitian ini adalah yaitu dapat mengetahui tingkat kontrol diri Mahasiswa dan Kecemasan, sehingga untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa dan mengurangi kecemasan dalam menyusun skripsi.