

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Menurut Ganda (2004), mahasiswa adalah individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana didalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa melewati tahap semester yang harus di lalui untuk menjadi ditingkat teratas yang dapat disebut mahasiswa tingkat akhir (Ganda, 2004).

Pada kesehariannya, ada banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dikerjakan oleh mahasiswa. Tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan tugas, laporan, makalah maupun ujian yang merupakan bentuk dari evaluasi yang secara rutin dihadapi oleh mahasiswa. Berbagai hal dan kondisi tertentu juga dapat berpengaruh terhadap kesuksesan mahasiswa atau justru menghambat mahasiswa itu sendiri (Aslamawati, Y., Nurlailiwangi, E., dan Maulani, F., 2012).

Pada semester-semester akhir sangat identik dengan persoalan skripsi, dimana mahasiswa tingkat akhir banyak mencari referensi di perpustakaan baik

itu jurnal, buku, atau skripsi dari alumni. Selain di perpustakaan mahasiswa juga mencari-cari tambahan di internet (Setiyati, 2015). Sudah banyak contoh kasus mahasiswa yang menjadi lama dalam penyelesaian studinya karena terganjal dengan masalah tugas akhirnya, karena adanya pemikiran pembuatan tugas akhir susah dan berat maka akhirnya banyak mahasiswa menyerahkan pembuatan skripsi ini ke orang lain atau semacam biro jasa pembuatan skripsi, atau membeli/mencari skripsi orang lain untuk ditiru (Riewanto, 2003). Lamanya penyelesaian studi karena terganjal dengan tugas akhir inilah yang menjadi salah satu indikasi mahasiswa mengalami kecemasan ketika menyusun skripsi (Setiyati, 2015).

Saat ini salah satu faktor yang menjadi penghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah kecemasan, bahwa seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, skripsi tetap menjadi pemicu stres yang dapat memunculkan kecemasan bagi sebagian mahasiswa. Hal ini didukung oleh pendapat Hopko (dalam Minahan dan Rappaport, 2013) bahwa setiap mahasiswa yang memiliki kecemasan akan dapat menurunkan kemampuan akademisnya karena akan mengganggu dan menurunkan kinerja memori ketika kecemasan itu muncul dalam diri individu.

Jika kecemasan terjadi dalam kondisi kronis dan terus menerus dalam waktu lama, hal ini dapat menyebabkan kerusakan pada fisik seperti penyakit lambung, tekanan darah tinggi (hipertensi), asma, juga kerusakan pada fungsi psikis di antaranya adalah penyakit yang umum diketahui karena kecemasan yang berlebihan seperti *psikoneurosa*, *hysteria*, *somnambulisme* (*sleep walking*),

neurasthenia, fobia, hipokondria, anxiety neurosis, psikosomatisme, hypertension, effort syndrom den postpower syndrome dan peptic ulcer (Kartono, 2002).

Menurut Spielberger (1972) kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imaginer* yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan kegelisahan. Menurut Bakar (dalam Kristanto, Sumarjono, dan Setyorini, 2014), aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan yaitu (1) aspek fisiologis, memiliki ciri-ciri seperti tekanan darah meningkat, kaki dan tangan terasa dingin, mudah berkeringat, jantung berdebar-debar, muka tiba-tiba menjadi pucat, sering sakit perut, sulit tidur, mudah pusing, nafsu makan berkurang, sering terasa mual, gangguan pada lambung dan sesak nafas; (2) aspek psikologis, mempunyai ciri-ciri seperti mudah gelisah, tegang, bingung dan mudah marah pada apapun yang terjadi, merasa tidak berdaya, merasa tidak berguna.

Hasil penelitian Kristanto, Sumarjono, dan Setyorini, (2014) menyatakan sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyusun proposal skripsi pada kategori sedang hingga tinggi sebanyak 77 mahasiswa (89,4%) dari 90 mahasiswa. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Maret 2018 di Universitas Mercu Buana Yogyakarta menunjukkan 5 dari 7 subjek mengalami kecemasan. Hal ini terlihat dari ciri-ciri dari aspek fisiologis subjek yaitu muka tiba-tiba menjadi pucat dan mudah berkeringat; sedangkan ciri-ciri dari aspek psikologis yaitu subjek tampak gelisah, tegang dan bingung ketika menyusun skripsi. Sedangkan 2 subjek lainnya mengalami kecemasan yang rendah, bahkan ada yang memberi dukungan pada

teman-temannya. Bagi mahasiswa yang sedang atau yang akan menghadapi skripsi diharapkan dapat mempersiapkan diri sebaik mungkin, sehingga dapat mengurangi atau bahkan tidak terjadi kecemasan pada mahasiswa (Widiarti, A., dan Suhardi, 2015).

Kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi membawa berbagai dampak, yaitu berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh Albar (2014) diperoleh 49 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan berada dalam kategori kecemasan tinggi. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Estee (2010) menyebutkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dalam bidang akademik akan menimbulkan dampak yang tidak baik bagi kesehatan dan juga memunculkan *problem solving* yang tidak efektif. Jika kecemasan terjadi dalam kondisi kronis dan terus menerus dalam waktu lama, hal ini dapat menyebabkan kerusakan pada fisik seperti penyakit lambung, tekanan darah tinggi (hipertensi), asma, dan lain-lain (Kartono, 2002). Sehingga mahasiswa menjadi lama dalam penyelesaian studinya karena terganjal dengan masalah skripsi (Riewanto, 2003).

Menurut Sarason dkk., (dalam Kristanto, Sumarjono, dan Setyorini, 2014), faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu: (1) kepercayaan diri, individu yang berkepercayaan diri tinggi akan berkurang kecemasannya; (2) dukungan sosial, dukung sosial yang diberikan berupa pemberian informasi akan membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan; (3) *modeling*, jika individu belajar dari model yang menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Pada penelitian ini peneliti memilih kepercayaan diri sebagai variabel prediktor. Kepercayaan diri penting untuk berpartisipasi dalam kehidupan publik, seperti halnya ketika bergabung dengan suatu masyarakat yang didalamnya terlibat di dalam suatu aktivitas atau kegiatan. Rasa percaya diri dapat meningkatkan keefektifan dalam aktivitas atau kegiatan (Hakim, 2005). Menurut hasil penelitian Kristanto, Sumarjono, dan Setyorini, (2014), terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menyusun proposal skripsi. Semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan mahasiswa dalam menyusun proposal skripsi. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Pratiwi (2008) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Menurut Lauster (dalam Ghufron dan Risnawita, 2012) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Menurut Lauster (Syam dan Amri, 2017), dengan memiliki kepercayaan diri yang baik, mahasiswa akan memiliki (1) keyakinan akan kemampuan diri, sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti dengan sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya; (2) optimis, sikap positif seseorang yang

selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan; (3) obyektif, orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi; (4) bertanggung jawab, kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya; (5) rasional, analisis terhadap suatu masalah dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Dengan memiliki kepercayaan diri yang baik, kecemasan yang dimiliki mahasiswa akan rendah.

Selain faktor kepercayaan diri, salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah dukungan sosial teman sebaya. Menurut Sarason dkk., (dalam Kristanto, Sumarjono, dan Setyorini, 2014), dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan.

Santrock (dalam Sari dan Indrawati, 2016), mengemukakan salah satu fungsi terpenting teman sebaya adalah sebagai penyedia sumber informasi di luar keluarga tentang dunia, seperti menerima umpan balik mengenai kemampuan yang dimiliki serta mempelajari tentang apa yang dilakukan itu kurang baik, sama baik, atau lebih baik dibandingkan teman sebayanya. Salah satu yang dibutuhkan mahasiswa selain belajar yang lebih intensif adalah adanya dukungan sosial teman sebaya untuk mengurangi kecemasan yang dihadapinya. House (dalam Puspitasari, Abidin dan Sawitri, 2010), menjelaskan dukungan sosial teman

sebagai persepsi seseorang terhadap dukungan potensial yang diterima dari lingkungan, dukungan sosial tersebut mengacu pada kesenangan yang dirasakan sebagai penghargaan akan kepedulian serta pemberian bantuan dalam konteks hubungan yang akrab.

Dukungan sosial teman sebaya dapat mengurangi kecemasan ketika menyusun skripsi. Hal ini sejalan dengan pendapat Garmenzy dan Rutter (dalam Putra dan Susilawati, 2018) yang menyebutkan manfaat dukungan sosial, yakni dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan. Sarafino (dalam Purba, Yulianto dan Widyanti, 2007) membedakan lima bentuk dukungan sosial antara lain: (1) dukungan emosional, meliputi ungkapan rasa empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu, (2) dukungan penghargaan, terjadi melalui ungkapan positif atau penghargaan yang positif pada individu, dorongan untuk maju, atau persetujuan akan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan yang positif individu dengan orang lain, (3) dukungan instrumental atau konkrit, meliputi bantuan secara langsung seperti bantuan untuk menyelesaikan tugas yang menumpuk atau meminjamkan uang atau lain-lain yang dibutuhkan individu, (4) dukungan informasi, meliputi pemberian nasihat, saran atau umpan balik kepada individu, (5) dukungan jaringan sosial, dengan memberikan perasaan bahwa individu adalah anggota dari kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama rasa kebersamaan dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu yang bersangkutan.

Kecemasan dipengaruhi oleh kepercayaan diri dan dukungan sosial teman sebaya (Sarason, dalam Kristanto, Sumarjono, dan Setyorini, 2014). Anthony

(dalam Ghufon dan Risnawita, 2012) menyebutkan bahwa kepercayaan 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. Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat (Ghufon dan Risnawita, 2012). Sementara individu dengan kecemasan tingkat tinggi ketika menyusun skripsi persepsinya menjadi sangat sempit, cenderung memikirkan hal-hal yang kecil saja, sulit untuk berpikir realistis dan membutuhkan banyak pengarahan untuk memusatkan perhatian pada area lain (Elliot dkk., dalam Puspitasari, Abidin dan Sawitri, 2010). Reaksi-reaksi fisiologis di antaranya nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, banyak berkeringat, rasa sakit kepala dan mengalami ketegangan, sedangkan reaksi kognitifnya adalah memiliki persepsi yang sangat sempit dan tidak mampu untuk menyelesaikan masalah. Secara tidak langsung mahasiswa yang mengalami kecemasan akan menunjukkan sikap pasif, kurang konsentrasi dan penurunan kemampuan memori karena hilangnya keinginan untuk menyelesaikan skripsinya. Sehingga mahasiswa yang dilanda kecemasan tidak dapat menyelesaikan proposal skripsinya tepat waktu (Kristanto, Sumarjono, dan Setyorini, 2014).

Menurut Sarason dkk., (dalam Kristanto, Sumarjono, dan Setyorini, 2014) mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dapat diberikan dukungan sosial teman sebaya yang berupa pemberian informasi akan membuat mahasiswa merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga. Dukungan sosial teman sebaya dapat

memberikan berbagai manfaat bagi individu yang menerima (Smet, dalam Putra dan Susilawati, 2018). Dukungan sosial teman sebaya menurut Sarafino (2002) merujuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau segala bentuk bantuan lainnya yang diterima dari orang lain atau kelompok. Oleh karena itu, adanya dukungan sosial membuat individu merasa yakin bahwa dirinya dicintai, dihargai sehingga dapat mengurangi gejala kecemasan yang dialaminya (Sarafino, 2002). Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Garmenzy dan Rutter (dalam Putra dan Susilawati, 2018), menyebutkan manfaat dukungan sosial, yakni dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian Maziyah (2015) dukungan sosial yang sangat membantu dalam mengurangi kecemasan adalah bentuk bantuan yang nyata, yaitu pemberian barang, pemberian jasa, dan pemberian kesempatan. Penghargaan juga sangat diperlukan untuk mengurangi kecemasan yaitu berupa penghargaan, memberikan dorongan, dan membandingkan positif dengan orang lain. Sedangkan bantuan yang bersifat nasehat, sugesti, informasi, perhatian, dan lain-lain tidak berhubungan secara signifikan untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban jurusan S-1 keperawatan.

Tingginya kecemasan berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri (Kristanto, Sumarjono, dan Setyorini, 2014) dan dukungan sosial teman sebaya (Puspitasari, Abidin dan Sawitri, 2010) yang dimiliki individu.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik mengajukan sebuah rumusan permasalahan apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian penelitian psikologi, terutama pada bidang psikologi klinis.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan dalam menyusun skripsi melalui peningkatan rasa percaya diri dan dukungan sosial.