

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan tinggi di Indonesia termasuk dalam subsistem pendidikan nasional yang setingkat lebih tinggi dibandingkan pendidikan menengah atas (Pemerintah Republik Indonesia, 2003). Sesuai Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 Tahun 1999, perguruan tinggi menerapkan ujian skripsi sebagai bagian dari ujian akhir program studi untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) (Pemerintah Republik Indonesia, 1999).

Muslich, Masnur, dan Maryaeni (2009) menjelaskan bahwa istilah “skripsi” sering digunakan di Indonesia untuk menggambarkan karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa tingkat sarjana, yang membahas suatu tema atau fenomena spesifik dalam disiplin ilmu tertentu, berdasarkan aturan ilmiah yang berlaku. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi sering kali dianggap sebagai suatu tekanan yang berat, hal ini memicu munculnya sikap negative yang pada akhirnya berkembang menjadi kecemasan (Hidayat, 2008). Selain itu, menurut Danim (2003), mahasiswa juga mengalami sejumlah kendala dalam menyusun skripsi, seperti kurang telitinya dalam merumuskan studi penelitian, melakukan penelusuran pustaka, mengumpulkan data penelitian, menggunakan instrumen pengukuran standar, menerapkan alat statistik, serta kesalahan dalam merancang penelitian dan metodologi, teknik pengumpulan data, dan menerapkan

metode penelitian. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa diharapkan tidak hanya memiliki pemahaman tentang teori dan keterampilan dalam memilih metode penelitian yang sesuai, tetapi juga kemampuan menulis secara ilmiah (Puspitasari, 2013). Kesulitan-kesulitan ini dapat menimbulkan tekanan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga menumbuhkan rasa tidak nyaman seperti cemas (Gunawanti, Hartati, dan Listiara, 2006).

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan rasa khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, disertai dengan rasa khawatir dan perasaan tegang yang tidak menyenangkan (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan buruk dan tegang fisik, di mana individu merasakan kekhawatiran atas kemungkinan terjadinya ancaman atau peristiwa yang tidak diinginkan di masa depan (Durand dan Barlow 2006). Dalam dunia pendidikan, Mengerjakan skripsi merupakan salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh mahasiswa, dan sering kali menjadi kendala utama yang dapat menghambat penyelesaian studi secara tepat waktu (Lindsay, 2015). Faryadi (2018) menyatakan bahwa mengerjakan skripsi merupakan 'keterampilan' yang harus dimiliki setiap mahasiswa untuk menyatakan temuannya dengan jelas dan interpretasinya terhadap data yang dikumpulkan. berdasarkan pernyataan diatas, peneliti menggabungkan pandangan ahli untuk menjelaskan bahwa kecemasan mengerjakan skripsi adalah bentuk keadaan emosional yang muncul akibat tekanan dan tuntutan dalam proses yang kompleks dan penuh tanggung jawab selama mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian di Tiongkok pada mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan 23,7% mahasiswa dengan gejala depresi dan 20% mahasiswa kedokteran mengalami kecemasan (Liu C, dkk, 2019). Selain itu, di Indonesia penelitian yang dilakukan oleh Kristanto (2014) pada 90 mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang terdaftar sebagai peserta mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi 19,4% berada pada kategori tinggi, 28,9% berada pada kategori agak tinggi, 41,1% berada pada kategori sedang, dan 15,6% berada pada kategori rendah. Fauzi dkk (2018) melaporkan tingkat kecemasan pada 27 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi 3,7% berada pada kategori sangat tinggi, 37% berada pada kategori tinggi, 55,6% berada pada kategori sedang, 3,7% berada pada kategori rendah, dan tidak terdapat kecemasan pada kategori sangat rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Susilo dan Eldawaty (2021) terhadap 53 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 5,7% mahasiswa tergolong dalam kategori kecemasan sangat berat, 60,4% berada pada kategori berat, dan 33,9% termasuk dalam kategori sedang. Habibullah, Hastiana, dan Hidayat (2019) melaporkan bahwa 22,22% responden tidak mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi, sementara 66,66% menunjukkan tingkat kecemasan sedang, dan 11,12% mengalami kecemasan pada tingkat berat. Temuan ini, jika dibandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya, memperlihatkan bahwa mahasiswa umumnya menghadapi kecemasan saat menjalani proses penyusunan skripsi.

Pernyataan tersebut selaras dengan data peneliti yang didapatkan melalui wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti pada hari Rabu-Kamis tanggal 5-6 Juni

2024, kepada 10 orang responden dengan kriteria mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi. Pertanyaan dalam wawancara disusun berdasarkan pada aspek-aspek kecemasan menurut (Nevid, 2005). Berdasarkan proses wawancara dengan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, ditemukan bahwa terdapat beberapa subjek yang menunjukkan gejala kecemasan. Pada aspek fisik, yaitu gejala-gejala yang tampak pada tubuh seseorang, 6 subjek menunjukkan rasa gelisah, khawatir, tertekan, dan takut.

“Kalau sudah duduk di depan skripsi, kadang rasanya cemas gitu, jadi kadang malah scroll tiktok atau instagram dulu. Akhirnya skripsinya gak jalan-jalan”. (RT)

Dalam aspek behavioral, yaitu gejala-gejala yang tampak melalui tindakan seseorang melalui tindakan seseorang ketika kecemasan itu terjadi. 5 subjek menyatakan bahwa mereka sering menghindari aktivitas terkait skripsi, sering menunda pengerjaan skripsi, dan memilih menyembunyikan proses skripsi kepada orang tua, ketergantungan kepada teman sebaya.

“Aku sering bohong ke orangtua kalau ditanya skripsi. Takut dimarahi karena skripsinya gak ada kemajuan”. (MI)

“Kalau udah buka skripsi, badan rasanya kaya kaku gitu, bingung mau ngapain, tangan dingin. Rasanya kaya jadi susah mikir”. (SK)

Selain itu, pada aspek kognitif, 4 subjek menunjukkan rasa tidak percaya diri, dan *overthinking*. Mahasiswa tersebut cenderung mengalami gejala kecemasan saat sedang mengerjakan skripsi.

“Tiap kali mau bimbingan, sering kepikiran duluan. Takutnya dosennya gak suka sama hasilnya atau malah marah. Jadi kadang sering ku tunda-tunda bimbingannya”. (OS)

Susilo dan Eldawaty (2021) mengatakan mahasiswa yang sedang dalam fase mengerjakan skripsi rentan mengalami berbagai jenis gangguan psikologis termasuk kecemasan. Madoni dalam Gaol (2022) mengemukakan kecemasan yang normal memotivasi siswa dan memberdayakan mereka untuk menyelesaikan tugas atau bekerja lebih baik tepat waktu. Gilbert dan Gilbert (2014) menyatakan bahwa kecemasan dengan tingkat intensitas yang masih dalam batas wajar dapat memberikan dampak positif sebagai bentuk dorongan motivasi. Namun, jika intensitas kecemasan tersebut terlalu tinggi dan bersifat negatif, hal ini justru dapat merugikan serta mengganggu kondisi fisik, emosional, perilaku, dan fungsi kognitif siswa. Menurut Kristianto, Sumardjono, dan Setyorini (2014), berbagai hambatan atau kesulitan yang dialami mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi dapat menyebabkan keterlambatan penyelesaian, yang pada akhirnya memicu munculnya kecemasan apabila skripsi tidak dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang ditentukan. Menurut Ghufron dan Risnawita (2014) serta Bukit dan Widodo (2022), kecemasan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga menimbulkan gejala fisik seperti gangguan pola tidur, detak jantung yang meningkat, sakit kepala, tangan berkeringat, perasaan mual, serta mulut terasa kering. Dampak dari kecemasan yang berlebihan dapat membuat mahasiswa mengalami tekanan psikologi, penurunan perhatian dan konsentrasi sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik (Maddox dalam Lestari & Wulandari, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Linyaningsih (dalam Marjan et al., 2018) bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami berbagai gejala kecemasan seperti perasaan

minder, merasa kurang cerdas, berpikir tidak mampu mengerjakan skripsi, sedih, pikiran tidak tenang, kurang percaya diri, sakit kepala tiba-tiba, mudah marah dan mudah tersinggung.

Mahasiswa seharusnya dapat mengelola kecemasan mengerjakan skripsi dengan baik sehingga hanya muncul sebagai respons sementara terhadap tekanan, dan tidak menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan fisik maupun psikis mahasiswa (Al-Hasmi, Noviekayati, dan Rina, 2023). Mahasiswa idealnya, memiliki manajemen waktu yang baik, seperti membagi tugas berdasarkan urgensi dan kepentingan untuk menghindari *overwhelm* (Claessens et al., 2007) Mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan fasilitas kampus seperti konseling psikologis untuk mengurangi kecemasan dalam mengerjakan skripsi (Regehr, Glancy & Pitts, 2013).

Faktor yang dapat menyebabkan kecemasan mengerjakan skripsi yaitu faktor internal, seperti kurangnya rasa percaya diri, efikasi diri, disiplin diri, daya juang, pengendalian diri, dan tingkat profesionalisme yang tinggi. Faktor eksternal, seperti kurangnya dukungan dari orang tua dan keluarga, serta dukungan teman sebaya (Ania dan Syifaul, 2024). Wiramihardja (2017) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu hal yang berpengaruh di dalam kecemasan adalah kepercayaan diri. Kecemasan dapat menyebabkan individu untuk waspada dan mempertajam persepsinya (Stuart & Gail, 2006). Selain itu, pada penelitian Marbun, Siagian, dan Sinaga (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa

semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang berkontribusi meningkatkan kecemasan. Dijelaskan kepercayaan diri yang dimiliki individu berupa pikiran terbuka terhadap dirinya, tidak berpikir negatif terhadap dirinya dan tidak merasa khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi. Ketika kepercayaan diri rendah, individu cenderung kesulitan menyelesaikan tugas sesuai dengan tahapan yang baik dan tidak mempunyai keberanian sehingga cenderung lebih rentan mengalami kecemasan saat mengerjakan skripsi (Marbun, Siagian, dan sinaga, 2024). Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini difokuskan pada faktor kepercayaan diri sebagai variabel utama yang berkontribusi terhadap tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi.

Lauster (dalam Hervita, 2005) menyimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan terhadap kemampuan pribadi, yang membuat individu tidak merasa gugup saat bertindak, merasa leluasa, tidak merasa malu ataupun ragu, serta mampu bertanggung jawab terhadap tindakannya. Kepercayaan diri merupakan keyakinan yang tumbuh dalam diri seseorang bahwa setiap tantangan hidup perlu dihadapi melalui tindakan nyata (Angelis dalam Hidayat & Bashori, 2016). Lauster (dalam Hervitas, 2005) mengemukakan lima aspek kepercayaan diri yakni keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Kepercayaan diri yang tinggi akan menjadi pribadi yang optimis (Lauster, 2002). Kepercayaan diri rendah dapat menyebabkan meningkatnya rasa cemas

(Leary, 1999). Kanar (2011) berpendapat bahwa individu memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung memiliki motivasi diri serta ketahanan hidup yang rendah, karena dirinya diliputi perasaan cemas serta pandangan negatif terhadap diri sendiri dan orang sekitarnya. Hasil penelitian Marbun, Siagian, dan sinaga, (2024) menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan mengerjakan skripsi berkorelasi negatif, dimana individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah tidak hanya merasakan gelisah, tidak nafsu makan, kesulitan menentukan judul, dan fenomena masalah untuk menyusun skripsi, sehingga memperdalam kecemasan saat mengerjakan skripsi.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, atas, terdapat rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini yaitu “Apakah ada Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

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

hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa sehingga dapat diaplikasikan atau diterapkan. Serta apabila hipotesis ini terbukti harapannya dapat mendorong peningkatan kepercayaan diri mahasiswa untuk mengurangi kecemasan mengerjakan skripsi.