

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seseorang ketika menjalani aktivitasnya tentu mempunyai tugas-tugas yang harus diemban dan dikerjakan sesuai dengan profesinya masing-masing. Namun terkadang tidak sedikit masalah dan kendala yang terjadi dalam proses menjalankan tugas tersebut. Masalah yang terjadi itu tentu saja akan berpengaruh pada kondisi psikologis manusia seperti kecemasan yang dapat mengakibatkan ketidaksiapan dalam menjalankan tuntutan tugas-tugasnya. Hal tersebut juga dapat dijumpai di dunia pendidikan, khususnya dikalangan mahasiswa. Mahasiswa tentunya memiliki aktifitas dan tuntutan tugas yang tidak sedikit, tuntutan tugas tersebut bisa berupa akademik maupun non akademik yang harus dipenuhi. Banyaknya tuntutan tugas yang harus dipenuhi ini bisa berpotensi menimbulkan kecemasan jika mahasiswa tersebut tidak memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kesiapan yang baik dalam melaksanakan tuntutan tugas tersebut.

Kecemasan merupakan sesuatu hal yang lumrah dan wajar dirasakan oleh setiap orang. Di dalam menjalankan kehidupan, tidak ada manusia yang tidak pernah mengalami kecemasan dalam hidupnya. Termasuk mahasiswa yang sedang mengerjakan dan menyusun skripsi demi menyelesaikan tugas akhir studinya. Pada dasarnya kecemasan ini akan terjadi ketika dijumpai problematika dan beragam masalah serta kesulitan yang muncul dalam proses menyelesaikan skripsi. Kesulitan tersebut bisa bersifat internal maupun eksternal. Menurut Keliat, Dkk (2011) Kecemasan merupakan sebuah perasaan yang waspada, seolah-olah ada ancaman dan kejadian yang tidak diharapkan akan datang menimpanya sehingga menimbulkan perasaan takut dan disertai dengan timbulnya keringat dingin, tangan yang gemeteran, dan jantung yang berdebar-debar.

Nevid dkk (2005) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi yang aprehensif yakni keadaan ketika seseorang merasa khawatir pada dirinya sendiri karena merasa akan ada kejadian yang tidak menyenangkan menimpa dirinya. Di dalam dunia pendidikan khususnya dikalangan mahasiswa, masih banyak

mahasiswa mendapati kejadian-kejadian yang berpotensi memicu kecemasan, contohnya saat mengerjakan dan menyelesaikan skripsi (Fausiah & Widury, 2008).

Berdasarkan data dari Riskesdas (2013) menunjukkan prevalensi kecemasan di Indonesia diduga mencapai 20 % dari populasi dunia dan 52,4 % kecemasan diantaranya terjadi pada orang dewasa. Penelitian kecemasan juga pernah dilakukan oleh Rosma pada tahun 2018 di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta (Hastuti & Arumsari, 2015) hasilnya menunjukkan dari 10 orang mahasiswa yang diteliti diperoleh sebanyak 5 orang (50 %) memiliki tingkat kecemasan yang sedang dan sisanya 5 orang lagi (50 %) memiliki kecemasan yang rendah. Penelitian Pramudhita (2013) pada mahasiswa akhir dalam menghadapi skripsi menunjukkan dari 40 orang mahasiswa di Stikes Aisyiyah Yogyakarta diantaranya 11 orang tidak mengalami kecemasan (27,5%), 20 orang memiliki tingkat kecemasan sedang (50%), 8 orang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi (20%), dan 1 orang mengalami kecemasan berat (2,5%)

Kasmonah dalam (Hastuti, Iskandar, & Nurhayati, 2015) juga pernah melakukan penelitian tentang kecemasan mahasiswa tingkat akhir saat mengerjakan skripsi, dari hasilnya diperoleh sebanyak 18,7% mahasiswa memiliki kecemasan tingkat berat, 48% mahasiswa memiliki kecemasan tingkat sedang, 25% mahasiswa memiliki kecemasan tingkat ringan, dan sebanyak 9,3% mahasiswa tidak cemas. Penelitian Inayahtul'ain (2018) pada mahasiswa yang mengambil skripsi di Fakultas Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta juga menunjukkan bahwa dari 98 mahasiswa yang diteliti, 13 mahasiswa mengalami kecemasan tinggi, 81 mahasiswa mengalami kecemasan sedang, dan 4 mahasiswa mengalami kecemasan rendah.

Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tentunya tidak mudah, pastinya akan membutuhkan waktu yang panjang dan proses yang cukup rumit. Dalam pengerjaan skripsi pada umumnya banyak hal yang harus diperhatikan dan dipersiapkan seperti tenaga yang ekstra, biaya yang tidak sedikit, dan perhatian terhadap waktu. Banyak mahasiswa yang mengerjakan skripsi sering mengalami hambatan dan kesulitan, ada yang optimis dengan kemampuannya dalam

menghadapi tantangan tersebut dan tidak sedikit pula yang pesimis dengan kemampuannya dan menyerah dalam menghadapi masalah dan tantangan saat mengerjakan skripsi.

Kedala dan kesulitan yang umum terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi adalah kesulitan dalam menemukan judul yang tepat dan sesuai menurut dosen pembimbing, kesulitan untuk merumuskan atau menentukan suatu masalah, kesulitan dalam mencari bahan referensi, terbatasnya dana, timbulnya rasa malas sehingga sering menunda-nunda untuk mengerjakannya, takut bertemu dosen pembimbing, subjek penelitian yang susah didapatkan dan mengalami kesulitan dalam menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah. Hal ini sependapat dengan Kinansi (2012) yang menyebutkan berbagai faktor yang menghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah buku-buku referensi di perpustakaan yang tidak lengkap, mengalami kesulitan untuk menemui dosen pembimbing, kurang efektif dalam manajemen waktu, dan aktif berorganisasi.

Hidayat dkk (2013) mengungkapkan berbagai kendala dan kesulitan yang muncul saat proses mengerjakan tugas berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis pada diri sendiri seperti frustrasi, terkadang bisa sampai stres, merasa rendah diri, hilangnya semangat dan motivasi yang menimbulkan rasa malas untuk mengerjakan tugas tersebut, sehingga ada yang sampai tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya, bahkan akibat dari kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada diri sendiri. Jayabaya (2013) juga menambahkan bahwa kecemasan dapat terjadi karena timbulnya perasaan yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh berbagai masalah dan kesulitan yang terjadi pada diri individu sehingga dapat menimbulkan perilaku yang cenderung negatif pada diri individu tersebut.

Salah satu persyaratan yang wajib dipenuhi oleh mahasiswa agar dapat lulus dari Perguruan Tinggi adalah menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Darmono & Hasan (2002) menyatakan mahasiswa umumnya akan diberikan waktu 1 semester atau kurang lebih 6 bulan oleh Perguruan tinggi untuk dapat

menyelesaikan tugas akhir skripsi, namun nyatanya masih banyak mahasiswa yang menghabiskan waktu lebih dari 1 semester untuk menyelesaikan skripsinya. Tidak sedikit ditemukan kondisi dimana mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari 4 tahun untuk menyelesaikan masa studinya. Kurangnya kesiapan dalam menghadapi kesulitan saat menyelesaikan skripsi menjadi salah satu faktor penyebabnya, hal ini menuntut mahasiswa agar lebih fokus dan mempersiapkan diri sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang telah dilakukan kepada 4 orang mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang dapat diketahui, subjek VS yang merupakan mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Psikologi UNISSULA mengatakan bahwa dirinya bingung untuk menentukan judul penelitian untuk skripsinya dan takut judulnya akan ditolak oleh dosen pembimbing.

“iya cemaslah pasti, sampe sekarang aja bingung mau ngajuin judul apa takut ditolak sama dosbingnya, aku sudah ada judul tapi masih ragu dengan judulnya, mikirin judul aja bikin aku susah tidur”.

Subjek RM yang juga merupakan mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Psikologi UNISSULA mengatakan dirinya sering menunda untuk mengerjakan skripsi karena rasa malas, dosen yang susah ditemui, merasa kesulitan untuk menemukan literatur dan menuangkan ide kedalam tulisan naskah skripsi tetapi disisi lain subjek merasa takut jika skripsinya belum selesai tahun ini, takut akan mengecewakan keluarga, dan takut karena ketinggalan dengan teman yang lainnya.

“Kadang tuh aku malas banget ngerjain skripsi karna ga nemu literatur, apa lagi dosen aku ga nentu jadwal bimbingannya, susah untuk ditemui. Cemas jadinya dong, Ya deg-degkan gitu setiap mau bimbingan, takut revisinya banyak, takut salahnya banyak, takut ga lulus-lulus haha, takut juga ngecewain keluarga, kadang sering cemas merasa ketinggalan juga.”

Subjek M mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Hukum UNISSULA mengatakan selama skripsi belum selesai berarti masih ada beban administrasi yang harus dibayar. Semakin lama skripsi semakin banyak pula tunggakan kuliah, selain itu subjek memiliki semangat yang kurang dan merasa malas dalam

mengerjakan skripsi. Subjek juga merasa cemas melihat teman seangkatan yang sudah banyak menyelesaikan skripsi dan membuatnya pesimis terhadap kemampuan diri yang tidak bisa secepat dan sebaik teman sebaya.

“Ya kesulitan itu ada di faktor internal sih aku sering mager, males, ga ada semangat dalam ngerjain skripsi tuh, yang bikin aku cemas itu karena ada biaya yang harus dibayar selama kuliah, ya selama skripsi masih ada otomatis ada beban administrasi yang harus dibayar toh, ya intinya semakin lama skripsi semakin banyak pula tunggakan kuliah, terus cemas liat temen-temen seangkatan sudah banyak pada nyelesin skripsinya, ya aku merasa pesimis jadinya terhadap kemampuan diri sendiri yang tidak secepat dan sebaik teman. Ya jadi gelisah aja liat temen-temen udah pada lulus.”

Sedangkan subjek FR yang merupakan mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Psikologi UNISSULA mengatakan kesulitan dalam mencari subjek penelitian yang membuat FR cemas dan pesimis untuk mengerjakan skripsi.

“subjek sih kalo aku, soalnya subjek ku kan sulit gitu ya ky, dan sangat amat sulit banget buat dapatin satu partisipan. Sekalinya yang sakit mau eh pasangannya ga mau, jadi ya itu sih bikin cemas yang akhirnya kepikiran bisa ga nih. Ya jadi kepikiran gitu sampe kadang susah tidur, kadang juga ga mood mau ngapa-ngapain, ga nafsu makan, ya kayak gitu-gitu deh gejalanya. Gitu tapi usaha terus deh yakin kalo Allah selalu bantu kita.”

Berdasarkan fenomena kecemasan pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yang di temukan di lapangan. Peneliti menyimpulkan faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terdiri dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal seperti rasa malas, kebingungan dalam menentukan judul penelitian, dan kurang semangat dalam mengerjakan skripsi. Faktor eksternal seperti kesulitan menemui dosen pembimbing, kesulitan menemukan referensi dan teori, kesulitan dalam menentukan literatur, takut mengecewakan keluarga, cemas melihat teman seangkatan yang sudah menyelesaikan skripsinya, takut tidak lulus tahun ini, dsb. Hal ini sejalan dengan Kaplan (2005) yang menjelaskan kecemasan terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain berhubungan dengan sifat karakter individu, umur individu, jenis kelamin, kesulitan dalam menguasai dan memahami materi yang ditulis. Sedangkan faktor eksternal yakni yang

bersumber dari luar individu antara lain IQ, lingkungan disekitar, tuntutan pekerjaan, tugas akademik (skripsi), serta orang tua dan keluarga.

Berdasarkan hasil fenomena di lapangan peneliti juga menemukan gejala-gejala kecemasan yang timbul secara fisik dan psikis. Secara fisik seperti jantung berdebar-debar, gelisah, mengalami gangguan tidur, dan menurunnya nafsu makan. Sedangkan gejala kecemasan secara psikis berupa ketakutan akan kegagalan, ketakutan akan mengecewakan keluarga, ketakutan tidak mendapatkan subjek penelitian, dan ketakutan tertinggal dengan yang lain. Dari hasil wawancara pendahulu di atas dapat dilihat subjek VS memiliki keraguan akan judul skripsinya yang mengindikasikan subjek memiliki efikasi diri yang kurang, subjek M juga merasa pesimis dengan kemampuan dirinya yang mengindikasikan subjek M juga memiliki efikasi diri yang kurang baik, sedangkan subjek FR meskipun mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi tetapi subjek yakin bahwa Allah selalu membantu dan keadaan ini mengindikasikan subjek memiliki efikasi diri yang cukup baik.

Banyak cara dan usaha yang bisa dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir untuk mengurangi kecemasan yang terjadi saat mengerjakan skripsi. Salah satunya adalah dengan memiliki efikasi diri yang baik. Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa sering kali dihubungkan dengan keyakinan pada diri mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa yang memiliki keyakinan pada kemampuannya sendiri akan lebih mampu mengatasi kendala yang terjadi dalam hidupnya. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Bandura & Woods (Ghufron, 2010) yang menjelaskan ketika seseorang memiliki efikasi diri yang baik dan yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, maka individu tersebut akan mampu untuk mendorong semangat, motivasi, dan kemampuan kognitif sehingga membentuk suatu tindakan positif yang dapat digunakan untuk menghadapi tuntutan diberbagai macam situasi tugas. Bandura dalam (Santrock & John W, 2009) juga menambahkan *self efficacy* merupakan keyakinan pada diri sendiri untuk dapat menguasai segala situasi dan kondisi yang menghasilkan sesuatu yang positif.

Teori tentang efikasi diri tidak dapat dipisahkan dari Bandura, karena tokoh pertama yang memperkenalkan istilah efikasi diri adalah Albert Bandura. Bandura

(1997) menyatakan efikasi diri merupakan poin utama dari suatu teori sosial kognitif yang mengarah kepada pengalaman sosial, fungsi belajar observasional, dan determinansi timbal balik dalam mengembangkan kepribadian. Bandura (dalam Jess & Feist 2010) juga menambahkan efikasi diri merupakan kepercayaan diri sendiri saat menjalankan suatu kontrol terhadap peran diri dan kejadian yang terjadi dalam lingkungan sekitar. Kreitner & Kinicki (Rini, 2013) menjelaskan bahwa kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri dalam melaksanakan tugasnya disebut dengan *self efficacy*.

Baron, R.A & Byrne D (2005) menyebutkan ada tiga jenis efikasi diri yakni efikasi diri akademik, pengaturan diri, dan sosial. Keyakinan diri mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir skripsi termasuk ke dalam efikasi diri akademik. Baron, R.A & Byrne D (2005) juga menjelaskan efikasi diri akademik adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas dan mengontrol aktivitas belajarnya demi mewujudkan suatu harapan akademik yang baik. Schunk (Wardani & Nu'man, T., 2008) juga menambahkan efikasi diri akademik adalah keyakinan pada diri sendiri mampu untuk mengerjakan tugas akademik dan memperoleh hasil yang sesuai harapan.

Bandura (1997) membagi fungsi efikasi diri menjadi empat. Pertama adalah fungsi kognitif, individu yang memiliki efikasi diri yang kuat akan dapat menetapkan suatu tujuan yang tinggi dan individu tersebut sudah menyiapkan berbagai langkah-langkah dan tindakan untuk mengantisipasi jika mengalami kegagalan dalam usaha meraih tujuannya.

Kedua adalah fungsi motivasi, motivasi pada seseorang sangat dipengaruhi oleh efikasi diri karena sebagian besar motivasi pada manusia dipengaruhi secara kognitif dan efikasi diri termasuk di dalamnya, sehingga efikasi diri memiliki peran yang sangat penting dalam mendorong motivasi pada seseorang. Ketiga fungsi afeksi, Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri dapat digunakan untuk mengontrol stres dan kecemasan yang terjadi pada diri individu. Terakhir adalah fungsi selektif dimana efikasi diri juga mengambil peran yang penting dalam pengambilan keputusan, menentukan suatu aktivitas yang akan dilakukan, dan menetapkan suatu tujuan pada seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya (Mega, 2014) menunjukkan efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi yang berarti semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa maka semakin rendah kecemasan pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Duarsa (2018) juga meneliti tentang hubungan efikasi dengan kecemasan pada mahasiswa yang menunjukkan ada hubungan negatif kuat antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa.

Selain itu pada penelitian yang telah dilakukan Ogbodo dan Onyishi (2012) menunjukkan individu cenderung akan berani dalam menghadapi berbagai macam tantangan yang terjadi didalam tugas dan pekerjaannya ketika memiliki efikasi diri yang tinggi, sebaliknya individu akan mudah menyerah dan cenderung takut dalam menghadapi tantangan yang terjadi dalam pekerjaannya ketika memiliki efikasi diri yang rendah. Hal ini sejalan dengan pernyataan Bandura (1997) yang mengatakan individu akan merasa cemas ketika menghadapi kesulitan dan tantangan dalam hidup jika tidak memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan diri sendiri dalam mengatasi kesulitan dan tantangan yang penuh stres tersebut.

Dilihat dari penjelasan di atas dapat diketahui ketika seseorang percaya dan yakin dengan kemampuannya, maka orang tersebut dapat mengatasi kendala & kesulitan yang muncul dalam segala kondisi situasi yang dihadapinya sehingga mampu mengontrol kecemasan dan stres yang terjadi. Bandura (1997) menjelaskan bahwa semakin individu percaya dengan kemampuannya maka individu akan semakin membentuk suatu tindakan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkannya dan semakin kuat juga komitmen individu terhadap tujuannya tersebut.

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diketahui peneliti akan melakukan penelitian yang difokuskan untuk melihat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada Mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi?

C. Tujuan

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk memahami:

1. Peran efikasi diri terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan Ilmu pengetahuan dan memberikan kontribusi berupa informasi khususnya dalam bidang ilmu pendidikan tentang pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan dan dari hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian yang akan dilakukan ini dapat menjadi pengetahuan dan masukan yang berguna bagi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi agar yakin dengan kemampuan dirinya sehingga mampu mengoptimalkan kemampuan yang ada pada dirinya dengan mengubah cara berpikir dari yang negatif menjadi positif.

b. Bagi Orang Tua

Diharapkan dari hasil penelitian ini juga dapat menambahkan informasi serta masukan untuk orang tua dalam memotivasi anaknya yang mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi.