

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan dasar utama dalam mengembangkan sumber daya manusia dan merupakan salah satu faktor yang penting untuk memajukan suatu bangsa. Pendidikan di Indonesia sangat beragam jenisnya mulai dari taman kanak-kanak sampai jenjang yang paling tinggi yaitu perguruan tinggi. Perguruan tinggi sebagai titik tertinggi dari tingkat pendidikan formal dimana mahasiswa akan mempersiapkan kemampuannya sebelum masuk dalam kehidupan nyata. Mahasiswa adalah label yang diberikan kepada seseorang yang sedang menjalani jenjang pendidikan di universitas atau sekolah tinggi (Kholidah & Alsa, 2012).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau yang biasa disebut dengan skripsi. Di setiap perguruan tinggi di Indonesia, khususnya pada jenjang strata atau S1 setiap mahasiswa diwajibkan untuk menyusun tugas akhir atau biasa disebut skripsi. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah akhir seorang mahasiswa dalam menyelesaikan program pendidikan S1 sebagai bukti kemampuan akademik yang dimiliki mahasiswa dalam melakukan penelitian yang sesuai dengan bidang studinya dan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan tugas akhir atau program studinya. Salah satu tujuan penulisan skripsi adalah agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah sesuai dengan bidang keilmuannya serta untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana (Alafgani, 2011).

Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tentunya tidak mudah, pastinya akan membutuhkan waktu yang panjang dan proses yang cukup rumit. Mahasiswa dalam penyusunan skripsi biasanya mempunyai berbagai kendala-kendala yang dihadapi, baik di awal sampai akhir seperti kesulitan mencari judul yang tepat dan sesuai menurut dosen pembimbing, menentukan fenomena, pencarian buku-buku, jurnal-jurnal, timbul rasa

malas sehingga menunda-nunda untuk mengerjakannya, takut bertemu dosen pembimbing, mengalami kesulitan dalam menuangkan ide sehingga sebagian mahasiswa masih menganggap bahwa skripsi adalah sebuah musuh yang menakutkan (Anggreini, 2018).

Kendala dan kesulitan saat proses penyusunan skripsi berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, akibat dari kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa. Menurut Marseto & Bachtiar (2007) masa penyusunan skripsi adalah masa yang sangat berpotensi menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan merupakan sesuatu hal yang lumrah dan wajar dirasakan setiap orang. Manusia di dalam menjalankan kehidupan tidak ada yang tidak pernah mengalami kecemasan di hidupnya, termasuk mahasiswa yang sedang mengerjakan dan menyusun skripsi demi menyelesaikan tugas akhir studinya.

Berdasarkan data dari Riskesdas, (2018) menunjukkan pravelensi gangguan kecemasan di Indonesia diduga sudah mulai terjadi sejak rentang usia 15-24 tahun dengan pravelensi mencapai 6,2%. Penelitian kecemasan mengerjakan skripsi juga pernah dilakukan oleh Rosma pada tahun 2018 di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta hasilnya menunjukkan dari 10 orang mahasiswa yang diteliti sebanyak 50% mahasiswa mengalami kecemasan. Penelitian Pramudhita (2013) pada mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi menunjukkan dari 40 orang mahasiswa di Stikes Aisyiyah Yogyakarta diantaranya 11 orang tidak mengalami kecemasan, dan 29 orang mengalami kecemasan.

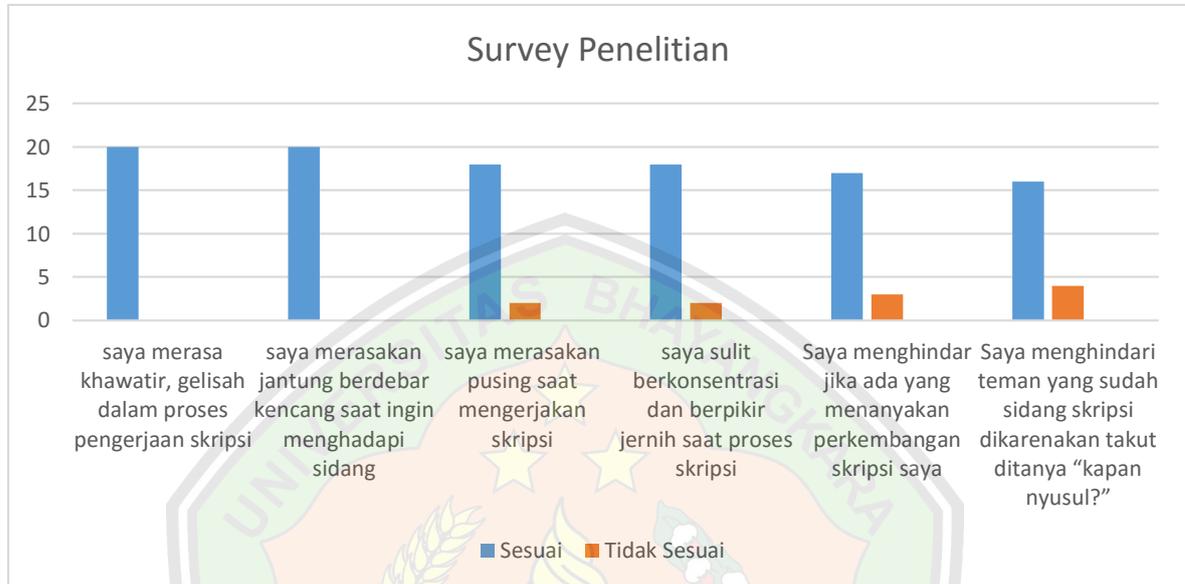
Seperti berita yang dilansir dari Kompas.com menyatakan bahwa mahasiswa FEB UI yang sedang menjalani sidang akhir skripsi, pada momen itu mahasiswa merasa gugup, gelisah, khawatir karena harus menghadapi sidang. Salah satu dari mahasiswa tersebut berinisial PPR ditunjuk oleh departemen kampusnya untuk menyampaikan hasil penelitiannya kepada Ibu Sri Mulyani seorang menteri Keuangan, PPR mengaku merasa gugup dan mengalami kesulitan tidur (Azanella, 2019).

Selain itu berita yang dilansir dalam Kompas.com mengenai mahasiswa bunuh diri karena skripsinya kerap di tolak dosen. Seorang mahasiswa di Samarinda Kalimantan Timur berinisial BH diduga gantung diri karena kuliah 7 tahun tak kunjung lulus. Konsultan pendidikan mengungkapkan mahasiswa bunuh diri karena berbagai faktor karena punya masalah psikologis, ketahanan terhadap permasalahan yang tergolong rendah, mengalami kecemasan ekstrem serta pemikiran yang tidak rasional (Daton, 2020).

Berita yang dilansir dalam cnnindonesia.com seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berinisial T mengaku tidak mempunyai riwayat penyakit tetapi T mengaku selalu mual sehingga mengganggu pikiran hingga membuatnya tak semangat setiap kali membuka laptop. T ingin menyelesaikan skripsinya namun prosesnya terhambat dikarenakan bimbingan harus via internet dan tak bisa bertemu dengan dosen secara langsung, T mengaku dosennya sulit dihubungi padahal teman-teman yang lain sudah melanjutkan skripsi ke bab selanjutnya hingga akhirnya skripsi T hanya berprogres tak sampai 25 persen. T mengaku ia mengalami gangguan tidur, kepala pening dan mual (Wijaya, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 60 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi kecemasan mengerjakan skripsi juga dialami mahasiswa Prodi Psikologi Universitas X Yogyakarta diketahui terdapat 3 subjek (5 %) yang memiliki kecemasan kategori sangat rendah, 10 subjek (16,67 %) memiliki kecemasan kategori rendah, 41 subjek (68,33 %) memiliki kecemasan kategori sedang, 5 subjek (8,33 %) memiliki kecemasan kategori tinggi, dan 1 subjek (1,67 %) memiliki kecemasan pada kategori sangat tinggi (Machmudati & Diana, 2017). Melihat dari fenomena- fenomena kecemasan yang telah diuraikan diatas, menunjukkan bahwa kecemasan adalah hal nyata dan benar terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Survey yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 april 2021 pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya menggunakan G-form, survei disusun sesuai dengan ciri-ciri kecemasan menurut Nevid, Rathus, Greene., (2018) yaitu ciri fisik, kognitif, perilaku. Maka didapatkan hasil sebagai berikut



Gambar 1.1 Survey Penelitian Kecemasan

Berdasarkan hasil survey di atas didapati bahwa mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang sedang menyusun skripsi memiliki indikasi kecemasan. Terlihat pada survey diatas bahwa dari 20 responden 20 responden merasakan khawatir, gelisah dalam proses pengerjaan skripsi, 20 responden merasakan jantung berdebar kencang saat ingin menghadapi sidang, 18 responden merasakan pusing saat mengerjakan skripsi, 18 responden merasakan sulit berkonsentrasi dan berpikir jernih saat proses pengerjaan skripsi, 17 responden menghindari jika ada yang menanyakan perkembangan skripsinya, serta 16 responden menghindari teman yang sudah sidang skripsi dikarenakan takut mendapatkan pertanyaan "kapan lulus?".

Hasil survey diatas sejalan dengan yang dikatakan oleh Hurlock (2011) bahwa gangguan yang dialami individu yang mengalami kecemasan yaitu mengalami kekacauan pikiran yang menyebabkan timbulnya kesulitan dalam berkonsentrasi dan berpikir jernih karena individu memiliki rasa

khawatir, gelisah dan perasaan akan terjadi suatu hal yang buruk atau tidak menyenangkan. Diperkuat oleh Dradjat (2016) gejala kecemasan dapat bersifat fisik maupun psikis. Gejala muncul secara fisik antara lain sulit tidur, nafsu makan hilang, kepala pusing, jantung berdebar kencang. Gejala yang bersifat psikis antara lain khawatir, pikiran tidak rasional, rendah diri.

Selain melakukan survey, pada tanggal 28 april 2021 peneliti juga melakukan wawancara kepada masing-masing fakultas yang terdiri dari 7 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang sedang mengerjakan skripsi yaitu 1 mahasiswa hukum, 1 mahasiswa psikologi, 1 mahasiswa teknik, 1 mahasiswa ekonomi, 1 mahasiswa ilmu pendidikan, 1 mahasiswa komunikasi dan 1 mahasiswa ilmu komputer. Dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa mahasiswa tersebut mengalami kecemasan saat proses skripsinya.

Mahasiswa tersebut mengatakan bahwa mereka mengalami seringnya pusing, sulit tidur karena memikirkan skripsi, jantung berdebar saat menerima revisi dan menghadapi sidang, khawatir jika judul skripsinya tidak diterima, selain itu cemas jika tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu sehingga tidak dapat wisuda bersama teman-temannya, merasa khawatir jika sulit menemukan referensi, cemas karena judul dan fenomena berulang kali ditolak, khawatir karena dosen sulit dihubungi selain itu jika dosen tidak memberi arahan atau masukan terhadap skripsi serta tidak memahami maksud dari dosen. Berdasarkan data yang didapat dari hasil survey dan wawancara tersebut terlihat bahwa mahasiswa mengalami kecemasan.

Ciri-ciri kecemasan yang telah dijelaskan pada fenomena diatas sejalan dengan yang dikatakan oleh Nevid, Rathus, Greene., (2018) bahwa kecemasan memiliki ciri-ciri: Pertama, ciri-ciri fisik merupakan suatu keadaan atau kondisi yang datang dari dalam tubuh dan fisik individu seperti gelisah, cemas, khawatir, jantung berdebar kencang, pusing, mudah marah, berkeringat. Kedua ciri-ciri perilaku merupakan keadaan yang datang dalam diri individu seperti perilaku menghindar, perilaku melekat dan perilaku

tergugang. Perilaku (*behavioral*) dapat menentukan seberapa besar aktivitas individu di tentukan oleh berbagai hal yang bertujuan untuk menghindari terjadinya kecemasan pada dirinya. Ketiga, ciri-ciri kognitif suatu keadaan atau kondisi yang berasal dari cara berpikir seorang individu seperti mengkhawatirkan suatu hal, tidak dapat berpikir jernih, tidak dapat berpikir rasional, kesulitan dalam mengatasi masalah dan kesulitan berkonsentrasi.

Kecemasan merupakan suatu perasaan takut, khawatir dan gelisah yang menandakan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi kepada suatu individu (Nevid, Rathus, Greene., 2018). Kecemasan juga merupakan perasaan gugup atau khawatir yang dialami seseorang ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit didalam hidup seseorang (Greenberger & Padesky, 2004).

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor biologis, faktor yang berhubungan dengan keadaan fisiologis individu. Kedua, faktor behavioral merupakan perilaku yang dimiliki individu yang dipengaruhi sikap dan emosi. Ketiga, faktor sosial-lingkungan faktor yang berasal dari keadaan sekitar individu dimana kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar terhadap suatu ancaman dan kecemasan. Keempat, faktor kognitif-emosional merupakan prediksi berlebihan tentang rasa takut yang dialami serta pola pikir yang tidak rasional (Nevid, Rathus, Greene., 2018).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor kognitif, faktor kognitif berkaitan dengan pola berpikir salah satunya yaitu berpikir positif. Penelitian Opt & Loffredo (2000) menyatakan individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif. Individu yang memiliki pola pikir positif melihat segala sesuatu dari sisi positif, dapat mengendalikan emosi. Individu yang berpola pikir negatif lebih mudah mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatnya sendiri.

Mahasiswa diatas memiliki pemikiran yang tidak rasional pada skripsi sehingga hal tersebut secara tidak langsung membuat mereka menjadi cemas. Pikiran yang tidak rasional merupakan pikiran yang tidak dapat dibuktikan, menimbulkan perasaan tidak enak, menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari secara efektif. Persoalan yang dihadapi mahasiswa memang beraneka ragam, adakalanya masalah itu ringan tapi ada kalanya begitu sulit sehingga sering menimbulkan kecemasan. Faktor berpikir positif pada kognitif-emosional, pola pikir salah satu faktor yang mempengaruhi suatu kecemasan. Menurut Greenberger & Padesky (2004) salah satu penyelesaiannya dengan mengubah pemikiran yang menyertai rasa cemas.

Mengetahui lebih lanjut fenomena berpikir positif yang dialami mahasiswa, peneliti melakukan wawancara pada mahasiswa mengerjakan skripsi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hasil wawancara membuktikan bahwa mahasiswa tersebut kurangnya berpikir rasional seperti tidak yakin lulus tepat waktu, meneka-nerka bahwa judul tidak dapat diterima dosen pembimbing, pemikiran bahwa tidak dapat menyelesaikan skripsinya, serta pemikiran bahwa segala sesuatu buruk akan terjadi.

Banyak faktor yang dapat mengurangi kecemasan diantaranya relaksasi, pencitraan dan perilaku, teknik nafas, intervensi kognitif seperti mengidentifikasi dan mengubah pemikiran yang menyertai rasa cemas salah satunya dengan berpikir positif (Greenberger & Padesky, 2004). Menurut Albrecht (1992) berpikir positif adalah mengatur antara perhatian terhadap sesuatu yang positif, membentuknya bahasa dan pikiran yang positif. Individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikiran-pikirannya ke hal-hal yang positif, akan berbicara tentang kesuksesan dari pada kegagalan, kebahagiaan dari pada kesedihan, keyakinan dari pada ketakutan, kepuasan dari pada kekecewaan sehingga individu akan bersikap positif dalam menghadapi suatu permasalahan.

Nevid, Rathus, Greene., (2018) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan ialah faktor kognitif-emosional. Faktor kognitif berkaitan dengan pola berpikir, Pola berpikir dibedakan menjadi dua yaitu berpikir positif dan berpikir negatif. Peran pola berpikir sangat penting dalam menghadapi suatu permasalahan. Pola berpikir positif sangat diperlukan dalam menghadapi suatu permasalahan, dengan pola berpikir positif individu menjadi optimis serta efektif untuk menurunkan simtom kecemasan. Maka dari itu berpikir positif salah satu hal yang sangat berkaitan dengan kecemasan.

Menurut penelitian Dwitantyanov, Hidayati, Sawitri., (2010) menyatakan bahwa berpikir positif dapat membantu mahasiswa untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, mengambil tindakan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal. Mahasiswa dengan begitu dapat melihat segala sesuatu menjadi positif, dapat menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan serta memiliki keyakinan bahwa setiap permasalahan akan ada jalan pemecahnya (Elfiky, 2012).

Penelitian mengenai strategi coping terhadap kecemasan terbukti bahwa dalam penelitian tersebut berpikir positif merupakan salah satu strategi untuk menyesuaikan diri terhadap kecemasan (Machmudati & Diana, 2017). Individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikiran-pikirannya ke hal-hal yang positif, akan berbicara tentang kesuksesan dari pada kegagalan, kebahagiaan dari pada kesedihan, keyakinan dari pada ketakutan, kepuasan dari pada kekecewaan sehingga individu akan bersikap positif dalam menghadapi suatu permasalahan (Albrecht, 1992).

Berdasarkan latar belakang tentang variabel yang berhubungan dengan berpikir positif dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi serta didukung oleh beberapa data yang telah diuraikan diatas. Maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan. Penulis mengangkat judul dalam penelitian ini yaitu “ Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan

pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah di uraikan sebelumnya, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut : Apakah terdapat Hubungan antara Berpikir positif dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, antara lain :

1.4.1 Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini untuk memberikan pengetahuan mengenai berpikir positif dengan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Manfaat selain itu juga bertujuan untuk dapat memberikan referensi ilmiah bagi psikologi dalam memperkaya wawasan tentang berpikir positif dengan kecemasan khususnya dibidang psikologi klinis.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman serta dapat memberikan acuan untuk mengantisipasi kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan berpikir positif.
- b. Bagi peneliti, penelitian ini digunakan guna menyelesaikan studi S1 jurusan ilmu psikologi fakultas psikologi universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Serta untuk menerapkan ilmu-ilmu

yang telah dipelajari semasa berkuliah di prodi psikologi dengan melihat fenomena yang terjadi di masyarakat dan mengaitkannya dengan teori yang ada.

- c. Bagi universitas, penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi sebagai bahan penelitian lanjutan yang lebih mendalam pada masa yang akan datang.

1.5 Keaslian Penelitian

Dibawah ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Andi Akbar (2013) “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Mahasiswa Stikes Nani Hasanuddin Makasar yang sedang menyusun skripsi”, Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif, menggunakan 142 subjek dengan menggunakan Teknik *simple random sampling*, Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan ($p = 0,299 > \alpha 0,05$). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah walaupun memiliki kesamaan variabel terikat namun peneliti ingin mencari hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan, serta subjek penelitian yang berbeda.
2. Retno Yuli Hastuti, Anis Sukandar, Tri Nurhayati (2016) “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten”, Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif, menggunakan 53 subjek dengan menggunakan Teknik *non probability sampling*, Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah walaupun memiliki kesamaan variabel kecemasan namun peneliti ingin mencari hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan, serta subjek penelitian yang berbeda.

3. Winda Septa Riani, Yuli Azmi Rozali (2014) “ Hubungan antara Self Efficacy dan Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul”, Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif, menggunakan 222 Subjek dengan menggunakan Teknik *Proportionate Random Sampling*, Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,589$ dengan sig $0,000$ ($p < 0,05$), artinya ada hubungan negatif signifikan antara self efficacy dengan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah walaupun memiliki kesamaan variabel terikat namun peneliti ingin mencari hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan, serta subjek penelitian yang berbeda.
4. Fika Rachmawati¹; Tri Esti Budiningsih (2015) “Hubungan antara Berpikir Positif dengan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi, Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif, menggunakan 61 subjek dengan menggunakan Teknik Total Sampling, Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah walaupun memiliki kesamaan variabel bebas namun peneliti ingin mencari hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan, serta subjek penelitian yang berbeda.
5. Kiki Nurmayasari, Hadjam Murusdi (2015) “ Hubungan antara Berpikir Positif dan Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas X SMK Koperasi Yogyakarta” , Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif, menggunakan 80 subjek dengan menggunakan Teknik *Cluster Random Sampling*, Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan perilaku menyontek. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah walaupun memiliki kesamaan variabel bebas namun peneliti ingin mencari hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan, serta subjek penelitian yang berbeda.