

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa diinterpretasikan sebagai individu yang masih menggali ilmu di jenjang perguruan tinggi, di negeri atau swasta dan institusi pendidikan yang sejajar dengan perguruan tinggi (Papilaya & Huliselan, 2016). Tugas akhir jenjang sarjana adalah skripsi. Skripsi adalah penelitian ilmiah yang harus dikerjakan oleh mahasiswa sebagai salah satu persyaratan akhir pendidikan sarjana (Periantalo, 2016).

Bagi para mahasiswa ternyata skripsi merupakan tuntutan yang tidak mudah diselesaikan. Lumrahnya masa studi mahasiswa adalah empat tahun penyebab terhambat pada mengerjakan skripsi salah satu kendala dalam penyusunan skripsi dikarenakan kesulitan mahasiswa dalam menemukan judul, kesulitan dalam menemukan dan terbatasnya bahan referensi serta rasa cemas saat menghadapi dosen pembimbing (Astuti & Hartati, 2013).

Kecemasan adalah suatu keadaan ketakutan atau kekhawatiran yang mengeluhkan sesuatu yang buruk seolah-olah langsung terjadi. Hal ini terjadi ketika seseorang mengalami perubahan pada hidupnya dan ia harus mampu beradaptasi (Habibullah et al., 2019).

Kecemasan mengacu pada ketegangan dalam berpikir, ketegangan dalam berperilaku dan reaksi fisiologis yang disebabkan oleh kekhawatiran yang dirasakan seseorang ketika dihadapkan kepada tugas saat proses pembelajaran (Shobabiya & Prasetyaningrum, 2017). Pada saat menulis skripsi, mahasiswa mengalami kecemasan yang diwujudkan dalam bentuk rasa kesal, kebodohan, ketidakmampuan menyelesaikan skripsi, kesedihan, kegelisahan, ketidakpastian, sakit kepala, dan mudah marah (Marjan et al., 2018).

Gejala yang terjadi ketika individu merasa cemas yaitu merasakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan pada diri sendiri, sehingga dia merasakan ketakutan, ketegangan dan juga saraf otonom meningkat ketika memikirkan

tugas utama yang ada di hadapannya membuat dia melakukannya enggan melakukan tanggung jawabnya (Mugiarso et al., 2018).

Ketika sedang mengerjakan tuntutan skripsi mahasiswa mengalami permasalahan sehingga kecemasan dan stress meningkat. Terdapat dua faktor penyebab kecemasan dalam menuntaskan skripsi yaitu ada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu sikap malas mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi, dan juga tidak percaya pada kemampuannya. Faktor eksternal antara lain sulitnya mencari judul sesuai minat mahasiswa, sulit mencari literatur sesuai judul, dana terbatas, dan takut bertemu dengan dosen pembimbing. Pemaparan di atas adalah salah satu dampak dari kecemasan, seperti yang dikemukakan oleh Nevid, Spencer, & Grenee (2003). Salah satu tanda gejala dari kecemasan adalah adanya sikap selalu menghindar. Pada mahasiswa yang lagi menuntaskan skripsi, salah perilaku menghindar ini berupa selalu menunda mengerjakan skripsi.

Tingkat gejala kecemasan di antara mahasiswa sangat bervariasi karena perbedaan individu dalam kemampuan menghadapi peristiwa yang diketahui dapat menimbulkan perasaan cemas. Penyesuaian positif membantu mahasiswa mengatasi kecemasan, dan sebaliknya kecemasan dapat menyerang siapa saja, tetapi lebih umum di antara mahasiswa yang memiliki banyak hal tantangan. Gejala kecemasan yang biasa dialami yaitu merasa tegang, merasa tidak tenang, selalu merasa ketakutan, sakit perut, pusing, jantung yang berdetak sangat kencang. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami masalah psikomatik (Anissa et al., 2018).

Untuk mendalami penelitian dan memperkuat data dilapangan, peneliti melakukan wawancara kepada lima mahasiswa yang berdomisili di Kota Bekasi. Idealnya, jika mahasiswa tidak merasa cemas saat mengerjakan skripsi maka skripsinya cepat selesai. Faktanya mereka mengalami kecemasan sehingga proses mengerjakan skripsinya terhambat. Seperti halnya pada mahasiswa Universitas X yang sedang menulis skripsinya di bawah ini.

Subjek 1: AW

“Setiap saya bertemu dengan dosen untuk meminta nasihat, saya merasa cemas dan tiba-tiba telapak tangan saya gemetar karena saya pikir hasil pengerjaan skripsi saya tidak sesuai dengan keinginan dosen”

Subjek 2: FRA

“Saya cemas karena merasa tertinggal dengan teman-temannya yang sudah mengerjakan skripsi”

Subjek 3: RP

“Beberapa saat saya merasakan kekhawatiran, kegelisahan dan beberapa saat pula saya merasakan susah tidur ketika sedang menghadapi skripsi”

Subjek 4: ARS

“Saya merasa cemas tentang tuntutan orang tua yang selalu menanyakan kelulusan dan kapan diwisuda.”

Subjek 5: IR

“Aku anak nya sangat khawatir. Bukan apa-apa. Aku khawatir sebelum melakukan. Berpikir pasti ini sulit. Aku tidak suka tugas (skripsi) sulit seperti ini”

Berdasarkan hasil wawancara terhadap mahasiswa X angkatan 2020, yang telah di wawancara pada hari Senin dan Kamis tanggal 2 dan 5 Oktober 2023, dan pada hari senin, selasa, rabu tanggal 27,28 dan 29 november 2023 karena pada hari tersebut mereka sedang berada dikampus. Lima responden menyatakan mengalami kecemasan karena mahasiswa menilai skripsi adalah tuntutan yang sulit untuk dibuat dan dikerjakan. Salah satu faktor yang mengkhawatirkan adalah tuntutan orang tua yang selalu menanyakan kelulusannya dan kapan diwisuda. Responden yang lain merasa khawatir karena tertinggal dengan teman-temannya yang sudah mengerjakan skripsi padahal belum mengerjakannya, sehingga merasa minder dengan kemampuannya, sedangkan kecemasan yang lain

bermula dari buruknya hubungan mahasiswa dengan dosen pembimbing dan juga kurangnya baiknya hubungan dengan dosen pembimbing.

Gejala Kecemasan adalah keadaan tertekan yang ditandai dengan peningkatan tingkat kecemasan dan disertai dengan peningkatan ketegangan dalam tubuh. Keraguan diri secara instan meningkatkan tingkat kecemasan karena mereka menghasilkan evaluasi diri yang negatif. Kecemasan mungkin meningkat ketika seseorang sudah merasa tidak siap untuk menghadapi suatu masalah, seperti mengerjakan skripsi (Mugiarso et al., 2018).

Efikasi diri adalah evaluasi subjektif dari keterampilan dan bakat sendiri. Salah satu elemen individu yang memediasi hubungan antara variabel perilaku dan faktor lingkungan adalah evaluasi individu terhadap kemampuannya sendiri. Efikasi Diri Deviyanthi & Widadiasavitri, (2016) yang dipersepsikan oleh individu merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam performansi yang akan datang. Individu yang memiliki Efikasi diri yang tinggi tidak akan merasa mudah terbebani, sehingga tidak mudah mengalami kecemasan.

Efikasi diri yang rendah bisa menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi, dimana individu dengan Efikasi diri yang rendah dan kecemasan yang tinggi akan cenderung memiliki perilaku menghindar. Perilaku menghindar dilakukan karena individu tidak mempunyai keyakinan bahwa dirinya mampu mengatasi ujian skripsi. Ujian skripsi merupakan hal yang tidak bisa di hindari oleh mahasiswa, Efikasi diri yang tinggi akan memberikan dampak yang positif terhadap mahasiswa, Efikasi diri yang tinggi juga akan menuntun individu untuk menghadapi tuntutan Ujian skripsi (Saraswati et al., 2021).

Keyakinan diri dapat membantu seseorang membawa lebih banyak beban dan menyelesaikan lebih banyak dengan memicu keinginan dan semangat yang datang dari percaya pada kemampuan sendiri untuk sukses. Rasa Efikasi Diri seseorang menentukan seberapa baik mereka percaya bahwa mereka dapat melakukan aktivitas tertentu. Mahasiswa yang memiliki tingkat Efikasi Diri yang tinggi percaya diri dengan kemampuannya dan tahu bahwa mereka dapat lulus ujian skripsi. Efikasi Diri seseorang memengaruhi emosi, pikiran, dan tindakannya. (Saraswati et al., 2021).

Maka dari itu, mahasiswa perlu memiliki efikasi diri yang tinggi untuk menghindari kecemasan menghadapi ujian skripsi, sehingga mereka dapat menyelesaikan ujian skripsi dengan sukses sebagai sarana menggali potensi yang ada, keyakinan diri di kenal dengan istilah efikasi diri (Saba et al., 2018).

Efikasi diri individu yang baik dapat memberikan pengaruh positif pada dirinya, karena ia dapat menyelesaikan segala tugas yang sulit baginya. Hal ini sesuai teori Bandura, (2021) mendefinisikan bahwa efikasi diri mempengaruhi pola pikir individu ketika melakukan dan melaksanakan tindakannya. Individu cenderung fokus pada tugas yang mereka rasa mampu dan yakin bisa mereka selesaikan. Ketika seseorang tidak mampu menyelesaikan tugas-tugasnya dan cenderung menghindari tugas-tugas yang ada, maka individu cenderung menunda tugas tersebut.

Efikasi diri yang baik juga dapat membantu seseorang mengurangi banyak beban masalah, dan menyelesaikan lebih banyak dengan memicu keinginan dan semangat yang datang dari percaya pada kemampuan sendiri untuk sukses. Rasa efikasi diri seseorang menentukan seberapa baik mereka percaya bahwa mereka dapat melakukan aktivitas tertentu. Mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang baik serta percaya diri dengan kemampuannya dan tahu bahwa mereka dapat lulus ujian skripsi. efikasi diri seseorang mempengaruhi emosi, pikiran, dan tindakannya (Saraswati, 2021).

Efikasi diri yang buruk membuat kecemasan meningkat, sehingga individu yang mempunyai efikasi diri rendah membentuk perilaku menghindari. Perilaku menghindar terjadi karena individu kurang yakin bahwa skripsi dapat diselesaikan. Dikarenakan skripsi tidak dapat dihindari oleh mahasiswa. Efikasi diri ideal memberikan pengaruh positif bagi mahasiswa, efikasi diri yang baik juga mengarahkan individu dalam mengerjakan tuntutan skripsi (Jayanti et al., (2021).

Mahasiswa mendapat manfaat dari memiliki efikasi diri yang tinggi karena dapat diinvestasikan untuk meningkatkan kemahiran dalam berbagai tugas dan aktivitas. Mengetahui dan memahami hal-hal yang dipelajari dan dilakukan dalam proses pembelajaran dibentuk oleh pengetahuan yang diperoleh melalui

usaha yang disengaja selama proses pembelajaran formal dan informal. Pengetahuan mahasiswa menentukan seberapa baik mereka dapat mempersiapkan ujian skripsi. Sebaliknya, kurangnya informasi mahasiswa dapat menyebabkan kekhawatiran dan menghambat proses skripsi. Seorang mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah, yang meragukan kemampuannya untuk mengerjakan skripsi, tidak akan berusaha keras atau akan cepat menyerah ketika dihadapkan pada keadaan yang penuh tekanan dan sulit, seperti mengerjakan skripsi.

Bandura, (2021) keyakinan kemampuan sendiri untuk menghadapi situasi stres dipandang sebagai proses kognitif oleh teori kognitif sosial. Mahasiswa yang percaya diri tidak akan terganggu oleh tekanan ujian akhir yang akan datang karena dia tahu dia dapat menangani situasi apa pun yang mungkin terjadi. Begitu pula sebaliknya jika seorang mahasiswa khawatir akan melakukan dengan baik pada ujian akhir semester, kekhawatiran itu kemungkinan besar akan mendominasi pikirannya selama ujian berlangsung.

Sesuai dengan latar belakang masalah dan penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan di atas, efikasi diri diduga sebagai salah satu yang menentukan kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan maka peneliti tertarik untuk mengkaji masalah tersebut dengan melakukan penelitian “Efikasi Diri Sebagai Prediktor Gejala Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Kota Bekasi”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Penelitian terkait dengan kecemasan dan efikasi diri yang sudah ada dilakukan oleh penelitian terdahulu, sebagai berikut:

Penelitian selanjutnya dilakukan Kristanto et al., (2014) yang berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menyusun Proposal Skripsi” Berdasarkan karakteristik responden dari 90 orang mahasiswa dengan variabel kecemasan menunjukkan bahwa terdapat 14 (19,4%) mahasiswa mendapatkan hasil tinggi, 26 (28,9%) mahasiswa yang berada pada kategori agak tinggi, 37 (41,1%) mahasiswa yang berada pada kategori sedang, dan 13 (15,6%) berada pada kategori rendah.

Penelitian selanjutnya dilakukan Astuti et al., (2019) yang berjudul “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjasokesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang” Diketahui secara umum tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi berada pada kriteria berat dengan persentase 60,4 % dengan jumlah mahasiswa sebanyak 32

Penelitian selanjutnya dilakukan br Bukit & Heri Widodo, (2022) yang berjudul “Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta” Dari hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa perantau dalam menyusun skripsi sangat tinggi. Dilihat dari hasil 70 responden, 38 (54,2%) mahasiswa mendapatkan hasil sangat tinggi, 25 (35,7%) mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, 5 (7,1%) mahasiswa yang berada pada kategori sedang dan 2 kategori yang mendapatkan hasil yang sama, yaitu kategori rendah dan sangat rendah. Ada masing-masing 1 (1,4%) mahasiswa yang berada pada kategori ini.

Penelitian yang dilakukan Lusi et al., (2023) yang berjudul “Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Self Efficacy pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana” Hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana dominan berada pada kategori tinggi. Dilihat dari hasil 100 responden, 16 (16%) mahasiswa mendapatkan hasil sangat tinggi, 38 (38,%) mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, 30 (30%) mahasiswa yang berada pada kategori rendah, dan 16 (16%) berada pada kategori sangat rendah.

Penelitian selanjutnya dilakukan Hendriana, (2023) yang berjudul “Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kepercayaan diri menghadap skripsi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir STIKes Kuningan tahun 2023” Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari 61 responden merasa cemas, dalam menghadapi skripsi yaitu sebanyak 53 responden (86.9%) cemas dan 8 responden (13,1%) tidak cemas”

Perbedaan peneliti ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini memakai teknik pengumpulan regresi, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan teknik korelasional, dan juga populasi atau sampel berbeda dengan penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik regresi karena ingin melihat seberapa kuat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan, maka rumusan masalah dalam kajian ini adalah “Seberapa Besar Pengaruh Efikasi Diri Memprediksi Gejala Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Kota Bekasi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar efikasi diri mempengaruhi atau memprediksi munculnya gejala kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di kota Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penjabaran ini semoga memberikan sumbangan pemikiran dan menambah bahan kajian dalam ilmu psikologi positif, terkait variabel efikasi diri dan gejala kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat mengetahui mengenai pengaruh efikasi diri terhadap gejala kecemasan yang mengerjakan skripsi, sehingga diharapkan bagi mahasiswa memahami tentang efikasi diri sehingga dapat mengurangi gejala kecemasan dalam mengerjakan skripsi