

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini menguraikan latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa yang berada pada situasi akademik akan menghadapi berbagai aktivitas akademik antara lain menghadapi kuis, ujian dan tugas tugas yang dapat memengaruhi kecemasan akademik. Menurut Speilberger (1983) Perasaan cemas adalah suatu bentuk perasaan subjektif yang dirasakan oleh manusia. Manusia merasakan cemas sewaktu waktu tanpa bisa mereka kendalikan, kecemasan terjadi apabila manusia berada dalam keadaan kurang nyaman. Perasaan cemas dapat ditandai dari perasaan tegang, ketakutan, gugup dan kekhawatiran yang terkait dengan gairah sistem saraf. kecemasan adalah hal yang normal di dalam kehidupan karena secara umum kecemasan dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Meskipun demikian, kecemasan yang terjadi terus menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, akan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang biasa disebut sebagai gangguan kecemasan.

Menurut Akbar (2015) dalam dunia akademik kecemasan merupakan atribut psikologis yang sangat penting. Mahasiswa kerap mengalami gangguan kecemasan karena masalah-masalah yang dihadapinya seperti kecemasan terhadap prestasi akademik, stres, depresi, kesulitan berhubungan sosial atau keluarga, sulit mengambil keputusan, rendah diri bahkan dapat menimbulkan pikiran untuk bunuh diri ataupun berhenti kuliah. Saat menyelesaikan studinya, mahasiswa pada umumnya memiliki tuntutan akademik dan non akademik yang dapat menjadi sumber kecemasan. Kecemasan pada bidang akademik seperti dalam memahami suatu mata kuliah, maupun adanya tekanan pada saat mahasiswa dalam menghadapi ujian dan praktik. Kecemasan non akademik juga dimiliki oleh mahasiswa,

antara lain hubungan sosial dengan rekan, dosen, kondisi finansial, maupun hubungan dengan keluarga.

Menurut Nevid, Rathus, dan Green (2014) dinyatakan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila seperti datang tanpa ada penyebabnya yaitu, apabila bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuk yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi diri seseorang sehari-hari.

Lebih lanjut, Kaplan, Saddock dan Grebb (2010) kecemasan diperlukan guna menjadi persiapan diri untuk berjaga-jaga akan segala hal kemungkinan yang mungkin dialami, meskipun demikian cemas yang berlebihan juga dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kerugian yang akan memengaruhi hasil belajar mahasiswa karena kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan penyimpangan persepsi yang akan berpengaruh pada proses berfikir sehingga menyebabkan kemampuan memusatkan perhatian akan menurun. Selain itu, daya ingat akan menurun dan kemampuan untuk menghubungkan hal satu dengan hal lain juga terganggu karena kecemasan yang dialami.

Selain itu, menurut Holmes (1991) kecemasan akademik adalah suatu situasi dimana seseorang yang merasa cemas dan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga mahasiswa akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali. Sementara itu, O'connor (2008) mengemukakan Pemberian banyak tugas atau kuis secara mendadak juga menyebabkan mahasiswa merasakan takut, tertekan dan tidak tenang hal itu disebut dengan kecemasan akademik. Hal tersebut terkait dengan prevalensi di Indonesia mengenai gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar

(Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami kecemasan. Terkait dengan mahasiswa dilaporkan bahwa 25% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami kecemasan berat.

Sementara itu, setiap mahasiswa dalam proses perkuliahan pada umumnya memiliki hambatan dan tuntutan yang harus dikerjakan. Hambatan dan tuntutan tersebut antara lain harus banyak menguasai materi dengan waktu yang tidak banyak, kompetitifnya lingkungan, pengerjaan tugas, kuis, laporan, makalah, membuat jurnal-jurnal dari penelitian, menyiapkan presentasi dan ujian yang merupakan bagian dari evaluasi yang selalu dihadapi oleh mahasiswa. Di satu sisi tuntutan tersebut bermanfaat bagi para mahasiswa untuk mengembangkan potensi. Meskipun demikian, jika tuntutan tersebut diberikan terlalu berlebihan maka akan menimbulkan kecemasan akademik pada diri mahasiswa tersebut. Dalam hal ini, mahasiswa akan memperoleh hasil belajar berupa indeks prestasi kumulatif (IPK) yang dapat berubah pada setiap semesternya, tergantung dari nilai yang diperolehnya.

Kegagalan mengatasi kecemasan pada mahasiswa dalam belajar dapat berpengaruh pada hasil belajarnya. Setiap mahasiswa akan mendapatkan IPK yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. Dalam hal ini, pada umumnya mahasiswa memiliki harapan untuk dapat berhasil dan mencapai apa yang menjadi cita-citanya, meskipun demikian hasil yang diperoleh bisa saja tidak sesuai dengan harapan, sehingga mahasiswa dapat mengalami stres jika mahasiswa mendapatkan penurunan dalam akademinya seperti nilai ujian atau tidak mendapatkan IPK yang sesuai sehingga mengakibatkan mahasiswa itu mengulang mata kuliah tersebut dan bisa menghambat mahasiswa lulus dengan tepat waktu. Sejalan dengan penelitian Chatterjee & Sinha (2013) menjelaskan bahwa adanya harapan orang tua juga mempengaruhi kinerja anak dalam memberikan hasil terbaik yang sesuai dengan keinginan orang tua, namun apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan yang terjadi, maka dapat memicu terjadinya kecemasan akademik.

Berbagai tuntutan perkuliahan yang dihadapi dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan akademik. Hal tersebut antara lain dapat dilihat dari hasil survei American College Health Association's (ACHA) (2013) yang menunjukkan bahwa 46,3% (total 96.661 mahasiswa dari berbagai negara) merasa sangat terbebani dengan tanggung jawab akademik yang harus mereka hadapi. Survey lain memaparkan kondisi kecemasan akademik dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh *Penn's Center For Collegiate Mental Health* terhadap 100.000 mahasiswa menunjukkan bahwa lebih dari 50.000 mahasiswa mendatangi klinik kesehatan karena kecemasan terkait bidang akademik. Survey yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2015 juga menunjukkan bahwa satu dari enam mahasiswa (15,8%) didiagnosa mengalami kecemasan akademik (Brown, 2016).

Untuk mengetahui lebih lanjut, fenomena mengenai kecemasan akademik, maka dilakukan wawancara terhadap 13 mahasiswa terhadap laki laki dan perempuan dari hasil wawancara terdapat 7 dari 13 mahasiswa yang malah justru menunda atau meninggalkan kegiatan akademiknya atau pun tugas-tugas yang di berikan oleh dosen. Hal ini antara lain terlihat pada mahasiswa yang membolos mata kuliah karena takut terhadap sulitnya mata kuliah yang diampu oleh dosen tersebut, atau karena tugasnya belum selesai dikerjakan. Hal ini bisa saja disebabkan karena mahasiswa tersebut memiliki berbagai kegiatan yang dilakukan diantaranya ada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah ataupun melaksanakan kegiatan lain diluar perkuliahan, atau bisa juga disebabkan karena mahasiswa beranggapan bahwa dosen pengampu galak atau susah memberikan nilai yang bagus sehingga mahasiswa tersebut tidak mengikuti perkuliahan, dan saat presentasi di depan kelas, takut untuk bertanya dan malu dalam menyampaikan pendapatnya.

Berdasarkan faktor-faktor kecemasan akademik yang ditemukan oleh peneliti dari hasil wawancara pada mahasiswa terdapat beberapa pernyataan dan respon dari mereka yang berhubungan dengan pemikiran optimis dan pesimis, sikap optimis menurut mereka yakni memiliki rasa percaya diri yang meliputi pikiran positif serta kesiapan mental yang harus kuat. Meskipun

demikian terlihat bahwa kebanyakan dari mereka lebih dipengaruhi oleh rasa pesimis yakni pemikiran yang tidak mampu, takut, dan khawatir dalam menghadapi berbagai persoalan di dalam dunia akademik. Hal ini antara lain seperti apa yang dikatakan oleh salah satu responden yaitu :

“Pada awalnya optimis dan percaya diri (saya bisa atau saya mampu), dapat menghilangkan pemikiran pesimis, meskipun kemudian, ternyata pemikiran pesimis tetap muncul lagi, hal ini memunculkan perasaan tidak tenang atau gelisah yang berlebihan dan diikuti dengan berbagai reaksi fisik seperti telapak tangan berkeringat, dada berdebar, pusing, serta perut yang mules secara tiba-tiba”.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut terlihat bahwa sikap optimis dan pesimis itu berkaitan dengan kepercayaan diri dari dalam diri mahasiswa yang bersangkutan. Sikap optimis dan pesimis itu memengaruhi mereka di dalam dunia akademik. Mahasiswa yang optimis cenderung akan memiliki kesiapan mental dalam dunia akademik, tetapi bagi mahasiswa yang pesimis, akan memiliki kecemasan dalam dunia akademik.

Menurut Hakim (2002) Secara umum kepercayaan diri merupakan hal yang dibutuhkan bagi setiap orang. Mahasiswa yang membentuk rasa percaya diri dapat mengurangi perasaan negatif yang menimbulkan kecemasan. Seseorang yang tidak percaya diri akan merasa dirinya salah dan selalu memiliki perasaan khawatir, mereka sangat yakin dengan apa yang ada dalam dirinya dan yakin akan kemampuannya. Kepercayaan diri seseorang akan muncul dengan adanya perasaan kompeten atau merasa dirinya mampu. Kepercayaan diri berperan menentukan bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas, dan tantangan. Pada saat merasa takut dan cemas, biasanya individu memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah. Sementara individu yang memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi, merasa mampu dan menganggap anacaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu di hindari.

Menurut Lauster (2012) kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki individu, sehingga individu

tidak selalu cemas bertindak, bebas melakukan hal yang disukai, bertanggung jawab terhadap setiap perbuatan, mampu mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Menurut Syam dan Amri (2017) kepercayaan diri adalah keyakinan atau sikap tentang kemampuan seseorang untuk mengurangi kecemasan ketika bertindak, merasa bebas sesuai keinginan, dan bertanggung jawab atas tindakannya, dan mampu mengenali kekuatan dan kelemahan diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang mengandung keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan seseorang. Seseorang yang percaya diri sering berpikir bahwa dia mampu melakukan apa pun yang perlu dia lakukan dengan kemampuannya. Pada saat mahasiswa memiliki rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas tugasnya atau tuntutan selama di perkuliahan mahasiswa tersebut akan mampu menyelesaikan tugas tugas tersebut dan yakin akan hasil yang diharapkan atas kemampuan yang dimilikinya dalam memahami materi, ketika seorang mahasiswa telah memahami materi tidak ada lagi perasaan cemas ketika melakukan ujian tengah semester ataupun ujian akhir semester. Menurut Zahara (2018) ciri-ciri mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri adalah selalu optimis, gembira, bertanggung jawab, efektif, ambisius, toleransi, mandiri, tidak mementingkan diri sendiri dan tidak berlebihan, Sebaliknya mahasiswa yang kurang memiliki rasa percaya diri itu, mempunyai sifat perasaan cemas, tidak aman, merasa takut, tidak bebas, ragu-ragu, pemalu, kurang berani, membuang waktu dalam mengambil keputusan, kurang cerdas, dan cenderung untuk menyalahkan suasana luar sebagai penyebab masalah yang dihadapi.

Sari (2020) dalam penelitiannya tentang hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi. Menandakan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka penelitian ini yang

mempunyai perasamaan variabel IV dan DV dengan peneliti terdahulu bahwa terdapat perbedaan. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan akademik di Universitas X di Bekasi.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Penelitian terdahulu yang dilakukan Alamsyah (2021) mengenai pengaruh antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa, menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan akademik. Artinya bila terdapat peningkatan skor kepercayaan diri maka hal ini akan diikuti dengan turunnya skor kecemasan mahasiswa dalam dunia akademik.

Lebih lanjut, Hakim (2002) dalam penelitiannya tentang pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik. Hal ini berarti semakin skor variabel kepercayaan diri meningkat maka skor variabel kecemasan akademik menurun, namun apabila skor variabel kepercayaan diri rendah, maka skor variabel kecemasan akademik meningkat. Selain itu, Lisantias, Loekmono, dan Windrawanto (2019) dalam penelitiannya tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya semakin rendah skor kepercayaan diri maka semakin tinggi skor kecemasan berbicara di depan umum, dan jika semakin tinggi skor kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum.

Sementara itu, Harwendra (2020) dalam penelitiannya tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan saat ujian begitupun sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan saat ujian. Dengan itu, Irdam (2021) dalam

penelitiannya tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam dunia kerja pada mahasiswa menunjukkan adanya korelasi negatif yang artinya jika kepercayaan diri tinggi, maka kecemasan akan rendah, dan sebaliknya jika kepercayaan diri rendah, maka kecemasan akan tinggi.

Hal ini menjelaskan bagaimana kepercayaan diri memiliki hubungan dengan berbagai macam mengenai kecemasan pada mahasiswa. Berdasarkan tinjauan diatas peneliti tertarik untuk mengangkat judul pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa, yaitu seberapa jauh pengaruh kepercayaan diri mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan, menambah pengetahuan, dan diharapkan bisa menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya di bidang psikologi tentang peran kepercayaan diri terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman pada mahasiswa mengenai peran kepercayaan diri terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa.