

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era Modern ini permasalahan dan problem hidup yang dihadapi individu semakin kompleks. Setiap kehidupan manusia tidak luput dari berbagai masalah yang dihadapinya, baik masalah pribadi maupun masalah yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggalnya. Seseorang dalam menghadapi masalah berbeda-beda tingkatannya ada yang biasa-biasa saja, ada juga yang tidak biasa sampai mengalami kecemasan yang mengganggu. Begitu juga yang dialami oleh mahasiswa. Terlepas dari peran mahasiswa, mahasiswa juga seorang manusia biasa yang tidak mungkin lepas dari permasalahan. Mulai dari masalah akademik, masalah dengan teman-temannya bahkan masalah dengan keluarga dan masalah dengan lingkungan sekitarnya. Mereka dituntut mampu menyelesaikan masalah tersebut dengan tepat dan efektif. Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di bangku perkuliahan diuntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan baik itu tuntutan dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat dibanggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman-teman, dosen maupun keinginan dari diri sendiri untuk segera menyelesaikan studinya menjadi sarjana. Tuntutan dorongan maupun keinginan dari berbagai pihak ini akan mempengaruhi mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sampai batas waktu yang ditentukan.¹

¹ Yuniati, *Kemampuan Pemecahan Masalah Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Kompetensi Interpersonal Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*. (Yogyakarta: Skripsi Tidak diterbitkan, 2013), hlm. 3

Mahasiswa menempuh masa studi minimal selama 4 tahun dan akan melewati fase akhir studinya dengan menyusun skripsi. Penyusunan skripsi yang wajib dijalani ini merupakan persyaratan kelulusan. Fase ini biasanya menjadi stresor sendiri di kalangan mahasiswa. Ini terjadi bukan hanya karena banyak anggapan bahwa penyusunan skripsi itu sulit tetapi juga karena proses penyusunan skripsi yang panjang. Anggapan yang demikian menyebabkan beberapa mahasiswa mengalami kecemasan ketika harus menghadapi skripsi. Pada umumnya mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Institusi Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung merupakan salah satu Perguruan Tinggi Agama Islam (PTAI) yang terus mengalami proses transformasi. Perubahan status dari STAIN ke IAIN pada tahun 2013 telah melahirkan tantangan besar bagi lembaga ini untuk semakin menguatkan integritas dan kapabilitasnya dalam mengemban tugas pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat. Salah satu upaya strategi yang dikembangkan oleh IAIN Tulungagung dalam menghadapi kemandirian kelebagaannya adalah mempersiapkan sumber daya mahasiswa yang merupakan calon lulusan IAIN Tulungagung adalah dengan menyelenggarakan program kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Terpadu atau bisa disebut KKN-PPL Terpadu. KKN- PPL Terpadu dilaksanakan di luar Negeri tepatnya di Negara Thailand sebagai salah satu implementasi dari *world class institute*. Selain itu untuk penguatan para akademisi IAIN Tulungagung dalam mengembangkan dunia pendidikan di lingkungan PTAI, dan juga membantu memperluas medan aksi mahasiswa IAIN Tulungagung dengan membangun jejaring akademik (*networking*) antara IAIN Tulungagung dengan lembaga-lembaga pendidikan di dunia internasional. Di sisi lain kesempatan memperoleh pengalaman ke luar negeri bagi mahasiswa IAIN Tulungagung

merupakan kesempatan kompetitif dan terbatas hanya pada beberapa mahasiswa saja. Kesempatan ini berguna untuk membangun jejaring, *sharing* dan terlibat dalam forum-forum internasional berkaitan dengan pendidikan, membantu meningkatkan wawasan, kajian tentang *Islamic studies*, *cross culture studies* antar negara, membangun kepercayaan diri yang akhirnya mampu meningkatkan kualitas mutu IAIN Tulungagung meningkatkan secara *sustainable*.²

Dari landasan tersebutlah sebagian mahasiswa yang lolos dari tahap penyeleksian yang diadakan lembaga mengikuti KKN- PPL Terpadu. Pelaksanaan KKN-PPL Terpadu dilaksanakan pada bulan nopember sampai bulan maret yaitu selama lima bulan berada di Luar Negeri tepatnya di Negara Thailand. Dimana mahasiswa yang mengikuti KKN-PPL Terpadu adalah mahasiswa semester tujuh yang akan memasuki semester delapan dan mahasiswa semester delapan seharusnya sudah lepas dari program kegiatan pembelajaran dan terfokus pada proses penyusunan skripsi. Akan tetapi mahasiswa tersebut masih berada di Thailand untuk menyelesaikan pilihannya mengikuti program KKN terpadu tersebut. Sedangkan mahasiswa yang tidak mengikuti program tersebut pelaksanaan KKN berada di Indonesia dilaksanakan selama dua bulan dan bisa langsung mengurus serta menyusun proses-proses dalam mengerjakan skripsi.

Telah kita ketahui bersama bahwa pada umumnya mahasiswa diberi waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Hal tersebut tentunya menjadi stresor sendiri di kalangan mahasiswa. Bisa dikata mengalami kondisi cemas pada mahasiswa yang mengikuti

² Tim Penyusun, *Petunjuk Teknis Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Pengalaman (PPL) Di Pattani Thailand*. (Tulungagung:), hal. 1-2.

KKN ke Thailand dalam proses menyusun skripsinya. Permasalahan ketika seseorang menghadapi skripsi, tanpa sebab yang jelas mahasiswa merasa cemas karena menganggap skripsi merupakan suatu hal yang sulit untuk dikerjakan. Kadang-kadang perasaan cemas tersebut muncul sebelum mahasiswa mencoba untuk mengerjakan tiap tahap dalam penyusunan skripsi tersebut. Lebih jelas lagi terungkap berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa mahasiswa IAIN Tulungagung yang pernah mengikuti KKN-PPL Terpadu di Thailand pada waktu penyusunan skripsi ini. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mengalami kecemasan karena menganggap skripsi merupakan suatu beban, adanya tuntutan orang tua yang selalu meminta anaknya agar cepat lulus serta pilihannya untuk mengikuti KKN terpadu dalam proses penyusunan skripsinya, ini merupakan salah satu penyebab dari adanya munculnya kecemasan ini. Seorang mahasiswa juga dapat merasa cemas ketika melihat teman-temannya sudah hampir menyelesaikan skripsi bahkan ada yang sudah selesai sedangkan dirinya sendiri belum selesai. Selain beberapa hal di atas, terdapat beberapa faktor internal yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan dalam mengerjakan skripsinya misalnya pada mahasiswa yang pada dasarnya adalah seorang pencemas, indeks prestasi mahasiswa juga mempengaruhi kecemasan dalam mengerjakan skripsi. Beberapa hal yang mahasiswa alami ketika mengingat penyusunan skripsi setiap kali merasa cemas antara lain jantung berdebar-debar, keringat dingin atupun berlebih, kepala pusing, merasa takut, perut terasa mual, marah-marah, tidak tenang atau tenang, merasa bersalah, dll.

Gunarsa dan Gunarso mengatakan bahwa kecemasan adalah rasa khawatir dan takut yang tidak jelas sebabnya. Seseorang yang mengalami kecemasan

seringkali tidak dapat menyebutkan penyebabnya dengan jelas. Inilah yang mengakibatkan seseorang mengalami kecemasan biasanya mempunyai pandangan subjektif terhadap perasaan dan peristiwa yang dialami. Menurut Alloy kecemasan adalah perasaan takut dan ketakutan yang sangat mengenai sesuatu yang akan terjadi tentang ancaman-ancaman ataupun kesulitan-kesulitan yang sebenarnya samar-samar dan tidak realistis yang akan muncul di masa depan tetapi tidak jelas, dan dapat membahayakan kesejahteraan seseorang³. Pendapat Freud (ahli psikoanalisis) yang menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan ada bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut traumatik. Ahli lain, Priest berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhoun dan Acocella menambahkan kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Atkinson, dkk menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut.⁴

Dapat di ambil kesimpulan bahwa kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin serta rasa khawatir dan takut yang tidak jelas sebabnya. Seseorang yang mengalami kecemasan sering kali tidak dapat menyebutkan

³ Fitria Linayaningsih, *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universita Katolik Soegijapranata Dalam Mengerjakan Skripsi*, (Universitas Katolik Soegijapranoto Semarang Pdf), hlm. 2

⁴ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm.

penyebabnya dengan jelas. Inilah yang mengakibatkan seseorang mengalami kecemasan biasanya mempunyai pandangan subjektif terhadap perasaan yang dialaminya.⁵

Gejala kecemasan dapat bersifat fisik maupun psikis. Gejala yang muncul secara fisik antara lain, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, dll. Beberapa gejala tersebut juga dialami oleh mahasiswa yang cemas menghadapi skripsi. Gejala yang bersifat psikis antara lain merasa takut, tidak bisa memusatkan perhatian, rendah diri, hilang kepercayaan diri, dll.⁶

Kecemasan pada mahasiswa ketika menghadapi skripsi muncul karena adanya perasaan takut dan tidak percaya diri apakah mahasiswa mampu untuk mengerjakan skripsi. Banyak mahasiswa yang merasa takut untuk berhadapan dengan dosen pembimbing karena munculnya perasaan ini maka akan menghambat mahasiswa itu sendiri ketika harus mengkonsultasikan tugas skripsinya tersebut dan tentu saja akan semakin memperpanjang proses pengerjaan skripsi. Perasaan tidak percaya diri atau rendah diri juga sering dialami oleh mahasiswa karena ada anggapan bahwa skripsi merupakan hal yang sangat sulit. Beberapa gejala kecemasan yang dialami oleh mahasiswa juga sejalan dengan pendapat McMahan yang mengatakan bahwa seseorang yang merasa cemas akan merasakan jantung berdebar-debar, mudah merasa lelah, sesak nafas, sakit pada bagian dada, pingsan, pusing/sakit kepala, takut pada sesuatu yang akan terjadi.⁷

⁵ Dr. Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung. 1986), hlm. 27-28

⁶ Fitria Fauziah, Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2005), hlm. 74

⁷ Fitria Linayaningsih, *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Dalam Mengerjakan Skripsi*, (Universitas Katolik Soegijapranoto Semarang Pdf) hlm. 4

Menurut Sarason, dkk ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu keyakinan diri, dukungan sosial dan *modelling*. Bila mahasiswa mempunyai kepercayaan diri yang besar untuk menghadapi skripsi akan mengurangi kecemasan. Dukungan sosial akan membuat mahasiswa merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasannya. *Modelling* dapat mengubah perilaku seseorang yaitu dengan melihat bagaimana orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang mempunyai kecemasan dalam menghadapi suatu masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.⁸

Kecemasan yang teramat sangat pada diri seseorang akan berpengaruh besar pula pada kehidupan orang yang mengalaminya. Gunarsa dan Gunarsa mengatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi tercapainya kedewasaan perkembangan kepribadian dan memiliki kekuatan besar untuk menggerakkan perilaku. Disatu sisi, kecemasan bisa mempunyai makna negatif karena adanya perasaan tidak enak, ketegangan, kekhawatiran yang berlarut-larut, tetapi disisi lain, kecemasan mempunyai makna positif yaitu justru mampu memotivasi seseorang untuk bertindak melawan ketegangan dan mengembangkan kepribadian. Apabila mahasiswa merespon kecemasan secara positif maka mereka mampu mengambil tindakan dan cara yang tepat untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi skripsi sehingga mereka mampu melewati fase akhir dari studinya tersebut. Sebaliknya yang terjadi apabila mahasiswa merespon kecemasan tersebut secara negatif, maka mahasiswa tidak memiliki motivasi untuk menyelesaikan skripsi.

⁸ *Ibid.* Hlm. 5.

Bahkan yang sering terjadi yaitu mahasiswa cenderung mengulur-ulur waktu dan menelantarkan skripsinya ataupun lebih mengutamakan hal lain dari pada skripsi.⁹

Berdasarkan latar belakang yang terdapat di atas tampak bahwa kecemasan menimbulkan masalah psikologis yang mempengaruhi tingkah laku seseorang. Penulis ingin melakukan penelitian mengenai kecemasan yang dialami oleh mahasiswa IAIN Tulungagung yang mengikuti program KKN-PPL Terpadu dalam menyusun skripsi. Untuk itu penulis mengajukan Proposal Penelitian dengan judul “**KECEMASAN DALAM PENYUSUN SKRIPSI PASCA MENGIKUTI KKN-PPL DI THAILAND PADA MAHASISWA IAIN TULUNGAGUNG**”

B. Batasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana mahasiswa IAIN Tulungagung yang mengikuti KKN-PPL Terpadu di Thailand mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi?
2. Apa saja dampak yang mempengaruhi kecemasan dalam menyusun skripsi ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui mahasiswa IAIN Tulungagung yang mengikuti KKN-PPL Terpadu di Thailand mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi.

⁹ *Ibid.* Hlm. 5

2. Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa IAIN Tulungagung yang mengikuti KKN-PPL Terpadu dalam penyusunan skripsi.
3. Untuk mendeskripsikan dampak kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa IAIN Tulungagung pasca mengikuti KKN-PPL terpadu dalam penyusunan skripsi.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan yang berarti bagi perkembangan ilmu Tasawuf psikoterapi khususnya bidang Psikologi Klinis, Psikologi Perkembangan dan Psikologi Pendidikan, yang berkaitan dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi atau akan menghadapi skripsi yang mengikuti program KKN-PPL Terpadu ataupun yang tidak mengikuti agar dapat mempersiapkan diri sebaik mungkin sehingga dapat mempersiapkan diri sebaik mungkin dan kemungkinan terjadinya kecemasan dapat diminimalisir agar tidak menghambat proses pengerjaan skripsi.

E. Definisi Istilah

Untuk menghindari kemungkinan timbulnya pengertian ganda terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini maka diberikan penegasan terhadap beberapa istilah berikut:

1. Secara umum, kecemasan adalah perasaan takut dan ketakutan yang sangat mengenai sesuatu yang akan terjadi tentang ancaman-ancaman ataupun kesulitan-kesulitan yang sebenarnya samar-samar dan tidak realistis yang akan muncul di masa depan tetapi tidak jelas, dan dapat membahayakan kesejahteraan seseorang.¹⁰
2. Skripsi yaitu menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan adalah karya ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai prasyarat akhir pendidikan akademisnya.¹¹
3. Kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang dimaksud dari itu adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang disebabkan adanya pikiran-pikiran yang negatif tentang skripsi yang dihadapinya

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Adapun sistematika penulisan skripsi ini dibagi dalam tiga bagian utama, yakni bagian awal, bagian utama dan bagian akhir. Untuk lebih rincinya, dapat dijelaskan sebagai berikut: Bagian awal yang berisi halaman sampul depan, halaman judul, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman moto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel daftar lampiran dan abstrak. Bagian utama (inti) terdiri dari lima bab dan masing-masing bab terbagi dalam beberapa sub bab:

¹⁰ Fitria Linyaningsih, *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi ...*, hlm. 4

¹¹ Tim Penyusun Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV*. (Jakarta : Balai Pustaka, 1998), hlm.

Bab I: Pendahuluan yang berisi; Latar Belakang Masalah, Fokus Penelitian, Tujuan Penelitian, Kegunaan Hasil Penelitian, Penegasan Istilah, dan Sistematika Penulisan Skripsi.

Bab II: merupakan Tinjauan Pustaka, yang meliputi; (a) Pembahasan tentang Kecemasan yang terdiri; Pengertian Kecemasan, Macam-macam Kecemasan, Gejala-gejala Kecemasan. (b) Pembahasan tentang kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, yang terdiri dari; Pengertian kecemasan pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi, Analisa kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi secara teoritik.

Bab III: Metode Penelitian, terdiri dari; Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Kehadiran Peneliti, Subjek Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, teknik Analisis Data, Pengecekan Keabsahan Temuan, Tahap-tahap Penelitian.

Bab IV: Paparan Hasil Penelitian, terdiri dari; Orientasi Kancan Penelitian, Persiapan Penelitian, pelaksanaan Penelitian, Temuan Penelitian, Hasil Observasi lapangan, Hasil Wawancara, Pembahasan.

Bab V: Penutup, terdiri dari Kesimpulan dan Saran.

Bagian akhir, terdiri dari daftar rujukan, Lampiran-lampiran, Surat pernyataan keaslian tulisan dan daftar riwayat hidup.¹²

¹² Skripsi Tim Penyusun, *Pedoman Penyusunan Skripsi*. (Tulungagung:), hlm. 12