

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Suatu keadaan yang mengancam keberadaan kehidupan seseorang, akan menimbulkan suatu perasaan yang tidak menyenangkan pada diri orang tersebut. Perasaan tidak menyenangkan dan sangat mengganggu jiwa dan pikiran ini dapat mempengaruhi proses pemaknaan seseorang terhadap peristiwa atau masalah yang sedang dihadapi. Biasanya pemaknaan yang terjadi hampir selalu subjektif dan kurang dapat mengikutkan pendapat umum karena pikiran dan hati sedang dalam keadaan tidak stabil. Gunarsa dan Gunarsa mengatakan bahwa kecemasan adalah rasa khawatir dan takut yang tidak jelas sebabnya. Seseorang akan mengalami kecemasan seringkali tak dapat menyebutkan penyebabnya dengan jelas. Inilah yang mengakibatkan seseorang yang mengalami kecemasan biasanya mempunyai pandangan subjektif terhadap perasaan dan peristiwa yang dialami.¹

Alloy menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan takut dan ketakutan yang sangat mengenai sesuatu yang akan terjadi tentang ancaman-ancaman ataupun kesulitan-kesulitan yang sebenarnya samar-

¹ Gunarsa, SD dan Gunarsa YSD, *Psikologi Keperawatan. Edisi I.* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1986), hlm. 27

samar dan tidak realistis yang akan muncul di masa depan tetapi tidak jelas, dan dapat membahayakan kesejahteraan seseorang.²

Kecemasan menurut Darajat diartikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Selain itu Darajat mengemukakan pula bahwa orang yang merasa cemas karena menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga merasa terancam oleh sesuatu tersebut.³

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang tidak jelas penyebabnya, yang dialami dalam tingkatan yang berbeda atas situasi yang dianggap mengancam.

2. Macam-macam kecemasan

a. Kecemasan Normal

Dalam arti tradisional, istilah kecemasan (*anxiety*) menunjuk pada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subjektif dan “*arousal*” atau rangsang fisiologis. Kecemasan dikonseptualisasikan sebagai reaksi emosional yang umum dan nampaknya tidak berhubungan dengan keadaan atau stimulus tertentu. Terkadang istilah kecemasan “*free floating*” digunakan untuk menggambarkan respon yang umum ini muncul tanpa sebab yang jelas.

² Fitria Linayaningsih, *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi...*, hlm. 4

³ Zakiyah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : CV. Haji Masagung, 1990), hlm. 27

Pada kesempatan lain, kecemasan digambarkan sebagai state anxiety dan trait anxiety. State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subjektif. Trait anxiety menunjuk pada ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang disebut "*anxiety proneness*" atau kecenderungan akan kecemasan. Orang tersebut cenderung untuk merasakan berbagai macam keadaan sebagai keadaan yang membahayakan atau mengancam, dan cenderung untuk menanggapi dengan reaksi kecemasan.

Bruno mengemukakan tentang jenis kecemasan normal yang lain yaitu :

- 1) Kecemasan realistis adalah kecemasan yang sesuai dengan keadaan. Kecemasan ini berorientasi pada saat sekarang dan memberitahukan bahwa ada suatu ancaman, di sini dan saat ini.
- 2) Kecemasan eksistensial adalah kecemasan mengenai eksistensi itu sendiri. Kecemasan ini merupakan kecemasan tentang keadaan manusia yang tidak bisa melepaskan diri dari keadaan tertentu.

b. Kecemasan Abnormal

Pada umumnya, kecemasan dianggap sebagai hal yang abnormal jika terjadi dalam situasi yang dapat diatasi dengan sedikit kesulitan oleh kebanyakan orang. Perasaan cemas yang terus menerus dan tinggi intensitasnya akan sangat mempengaruhi fungsi individu, sosial, relasi dan fungsi sekolah

atau pekerjaan sehari-hari. Didalam hal ini kecemasan telah menjadi masalah perilaku. Gangguan kecemasan sangat lazim pada masyarakat baik anak-anak maupun orang dewasa. Terdapat pula jenis kecemasan neurotik. Kecemasan neurotik adalah kecemasan yang tidak realistis, irasional dan sama sekali tidak berguna. Kecemasan ini tak berguna karena hal ini tidak menolong orang memecahkan atau menghadapi masalah secara efektif. Kecemasan ini membuat seseorang semakin terpuruk masalah psikologis yang mendalam sampai akhirnya orang tersebut secara emosional akan tenggelam. Sebagian besar dari kita merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau stress. Perasaan tersebut adalah reaksi normal terhadap stress. Kecemasan dianggap abnormal hanya jika terjadi dalam situasi yang sebagian besar orang dapat menanganinya tanpa kesulitan yang berarti. Gangguan kecemasan adalah sekelompok gangguan di mana kecemasan merupakan gejala utama (*gangguan kecemasan umum dan gangguan panik*) atau dialami jika seseorang berupaya mengendalikan perilaku maladaptive tertentu (*gangguan fobik dan gangguan obsesif-kompulsif*).⁴

(1) Gangguan kecemasan umum

Seseorang yang menderita gangguan ini hidup tiap hari dalam ketegangan yang tinggi. Ia secara samar-samar merasa takut atau cemas pada hampir sebagian besar waktunya dan

⁴ Fitria, Julianti, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*.(Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia,2005), hlm. 93

cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap stress yang ringan pun. Individu terus menerus merasa takut akan kemungkinan masalah dan mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan. Orang yang menderita gangguan kecemasan umum mungkin juga mengalami serangan panik-episode ketakutan yang berat dan mendadak atau teror. Selama serangan panik, individu merasa pasti bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi. Orang yang mengalami kecemasan umum dan gangguan panik mungkin tidak mengetahui dengan jelas mengapa mereka merasa ketakutan.⁵

(2) Panik

Orang-orang yang menderita gangguan panik, atau yang sebelumnya dinamakan dengan neurosis kecemasan, akan mengalami semacam serangan kecemasan atau panik. Serangan tersebut biasanya datang secara mendadak, tidak dapat dijelaskan, dan tidak dapat dikendalikan. Ketika seseorang mengalami serangan tersebut, biasanya melaporkan sulit bernafas, gemetar, mual, berkeringat banyak, denyut jantung tidak teratur dan tanda-tanda ketegangan otot yang lain. Orang dengan ciri gangguan ini, biasanya sudah dapat memperlihatkan respon panik hanya dengan tekanan atau halangan kecil saja. Biasanya penderita gangguan ini sangat

⁵ *Ibid.*, hlm. 73-74

cemas dan takut bila terjadi serangan lagi dan terhadap stress yang kecil sekalipun mereka cenderung mudah khawatir.⁶

(3) Fobia

Atkinson dkk menjelaskan bahwa orang yang berespon dengan ketakutan yang kuat pada stimulus atau situasi tertentu yang oleh sebagian besar orang tidak dianggap berbahaya dikatakan menderita fobia. Individu biasanya menyadari bahwa rasa takutnya itu tidak rasional tetapi masih merasa cemas (mulai dari kekuatiran yang kuat sampai panik) yang dapat dihilangkan dengan menghindari objek atau situasi yang ditakutinya. Ketakutan biasanya tidak didiagnosis sebagai gangguan fobik kecuali mengganggu kehidupan sehari-hari. Phobia adalah ketakutan terhadap suatu benda atau suatu kejadian atau situasi tertentu yang sedemikian besarnya sehingga orang selalu berusaha menghindarkan diri. Seseorang yang menderita phobia ini tahu bahwa kecemasannya tidak seimbang dengan bahaya yang ada, tetapi merasa tidak sanggup mengendalikan perasaannya. Phobia biasanya dihubungkan dengan berbagai rangsang, termasuk ketinggian satu tempat, daerah yang selalu terbuka atau selalu tertutup, keramaian, sendirian, sakit, badai, darah, bakteri, kegelapan, penyakit, penghinaan, ular, hewan dan api. Psikolog analitis memandang phobia sebagai reaksi terhadap kecemasan yang dialihkan. Mereka mengasumsikan

⁶ *Ibid.*, hlm. 85

bahwa ketakutan secara tidak sadar dialihkan dari pengalaman pertama yang membangkitkan kecemasan kepada objek yang kurang membahayakan.⁷

(4) Obsesif- Kompulsif

Atkinson dkk berpendapat bahwa obsesi adalah pikiran, bayangan, atau impuls yang tidak diundang yang menimbulkan kecemasan. Kompulsi adalah dorongan yang tidak dapat ditahan untuk melakukan tindakan atau ritual tertentu yang menurunkan kecemasan. Pikiran obsesif disertai dengan tindakan kompulsif. Korban mungkin berjuang mati-matian untuk membuang pikiran yang mengganggu atau menahan dorongan untuk melakukan tindakan berulang tetapi tidak mampu melakukannya. Kadang-kadang, semua orang memiliki pikiran yang timbul berulang-ulang dan dorongan untuk melakukan perilaku ritualistik. Tetapi bagi orang dengan gangguan obsesif-kompulsif, pikiran dan tindakan itu menyita banyak waktu sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Individu yang bersangkutan menyadari pikirannya sebagai irasional dan menjijikan tetapi tidak mau mengabaikan atau menekannya. Orang dengan gangguan obsesif-kompulsif menyadari ketidakmasukakalan dari perilaku kompulsifnya

⁷ *Ibid.*, hlm. 76-77

tetapi menjadi cemas saat mencoba menahan kompulsi itu, dan merasa lega jika tindakan kompulsi dilakukan.⁸

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan terbagi menjadi beberapa macam, antara lain :

- a. Kecemasan normal yaitu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang muncul tanpa sebab yang jelas dan tidak menimbulkan gangguan dalam fungsi diri individu, yaitu : *state anxiety*, *trait anxiety*, kecemasan realistis dan kecemasan eksistensial.
- b. Kecemasan abnormal yaitu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang terus menerus dan tinggi intensitasnya sehingga dapat mempengaruhi fungsi individu, sosial, relasi dan fungsi sekolah/pekerjaan sehari-hari, yang terbagi dalam kecemasan neurotik, gangguan kecemasan umum, panik, fobia dan obsesif kompulsif.

3. Gejala- gejala kecemasan

Menurut Taylor gejala-gejala yang dirasakan oleh penderita kecemasan, antara lain :

- a. Menjadi gelisah ketika sesuatu tidak sesuai yang dirasakan
- b. Sering mengalami kesulitan bernafas, sakit perut, keringat dingin maupun keringat berlebih
- c. Merasa takut pada banyak hal

⁸ Atkinson, RL, dkk. *Pengantar Psikologi Jilid 2*, Alih bahasa : Wijaya Kusuma, (Batam : Interaksara, 2001), hlm. 417-418

- d. Sulit tidur pada malam hari, jantung berdebar-debar, mengalami mimpi buruk, terbangun dari tidur karena ketakutan.
- e. Sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung dan mudah marah-marah.

Kecemasan menunjukkan simtom-simtom sebagai berikut :

- a. Senantiasa diliputi ketegangan rasa was-was dan keresahan yang bersifat tidak menentu (*diffuse uneasiveness*).
- b. Terlalu peka (mudah tersinggung) dalam pergaulan, dan sering merasa tidak mampu, minder, depresi dmematah-matahkan kuku jari, mendehem dan sebagainya serba sedih.
- c. Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan, serba ikut salah.
- d. Rasa tegang menjadikan yang bersangkutan selalu bersikap tegang, lamban, bereaksi secara berlebihan terhadap rangsang yang datang secara tiba-tiba atau yang tidak diharapkan dan selalu melakukan gerakan-gerakan neurotik tertentu sepeerti mematah-matahkan kuku jari, mendehem dan sebagainya.
- e. Sering mengeluh bahwa ototnya tegang, khususnya bagian leher dan sekitar bagian atas bahu, mengalami diare ringan yang kronik, sering buang air kecil dan menderita gangguan tidur berupa insomnia dan mimpi buruk.
- f. Mengeluarkan banyak keringat dan telapak tangan sering basah.
- g. Sering berdebar-debar dan tekanan darah tinggi.
- h. Sering mengalami gangguan pernafasan dan berdebar-debar tanpa sebab yang jelas.

- i. Sering mengalami “*anxiety attacks*” atau tiba-tiba cemas tanpa sebab pemicunya yang jelas. Gejala dapat berupa berdebar-debar, sulit bernafas, berkeringat, pingsan, badan terasa dingin atau sakit perut.⁹

Daradjat menambahkan gejala kecemasan terbagi menjadi dua yaitu :

- a. Gejala yang bersifat fisik

Ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung cepat, keringat berkucur, tidur tidak nyenyak nafsu makan hilang, nafas sesak dan kepala pusing.

- b. Gejala yang bersifat psikis

Sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak bisa memusatkan perhatian, tidak berdaya atau rendah diri, hilang kepercayaan pada diri, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan.¹⁰

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala yang menyertai munculnya kecemasan ada yang bersifat psikologis dan ada yang bersifat fisiologis. Gejala-gejala yang termasuk ke dalam gejala fisik antara lain jantung berdebar, rasa sakit di dada, tangan yang dingin, berkeringat, gangguan sistem makan, gangguan pernafasan, gangguan otot sedangkan yang bersifat psikologis antara lain sulit berkonsentrasi, selalu resah, merasa tidak mampu, kurang percaya diri dan *anxiety attack*.

B. Kecemasan pada Mahasiswa yang mengerjakan Skripsi

⁹ Fitria Linayaningsih, *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi...*, hlm. 16-17

¹⁰ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*. (Jakarta : CV. Haji Masagung, 1990), hlm. 28

1. Pengertian Kecemasan pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli mengenai pengertian kecemasan pada bagian awal, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa akut yang tidak jelas penyebabnya, yang dialami dalam tingkatan yang berbeda atas situasi yang dianggap mengancam.

Kecemasan merupakan reaksi atas situasi yang dirasakan tidak menyenangkan, maka kecemasan akan selalu pernah ada dalam diri seseorang, salah satunya adalah pada siswa sekolah, baik sekolah dasar, lanjutan maupun pada tingkat mahasiswa. Kecemasan pada mahasiswa sering kali muncul sebagai hal yang biasa karena adanya kebutuhan tertentu yang harus dilewati oleh seorang mahasiswa untuk dapat masuk ke tahap selanjutnya. Pelajar atau anak didik merupakan salah satu posisi sentral dalam proses belajar mengajar. Semua ini dikarenakan mahasiswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita memiliki tujuan, kemudian ingin mencapai tujuan tersebut secara optimal. Tujuan dan keinginan dari mahasiswa tersebut harus dilalui dengan menyelesaikan skripsi.¹¹

¹¹Fitria Linayaningsih, *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi ...*, hlm. 19

Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan skripsi adalah karya ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai prasyarat akhir pendidikan akademisnya.¹²

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi 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.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Mahasiswa dalam menyusun skripsi

Menurut Sarason dkk faktor faktor yang mempengaruhi

kecemasan adalah :

a. Keyakinan diri

Individu yang memiliki kepercayaan diri yang lebih besar akan mengurangi kecemasan.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, tingkah laku maupun materi, yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan.

c. Modelling

¹² Tim Penyusun Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV*. (Jakarta : Balai Pustaka, 1998), hlm. 1080

Kecemasan dapat disebabkan karena modeling. Modeling 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.¹³

Menurut Siswohardjono faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah :

a. Tuntutan orang tua

Orangtua yang terlalu menuntut anak untuk menjadi lebih baik dapat menghasilkan kecemasan. Karena anak menganggap tuntutan tersebut sebagai suatu ancaman untuk mendapatkan hukuman.

b. Modeling

Jika anak berhubungan terlalu akrab dengan orang-orang yang cemas, mereka mungkin akan menirukan kecemasan yang dimiliki oleh orang tersebut. Kecemasan seperti ini disebut “kecemasan pinjaman”. Kecemasan pinjaman merupakan kecemasan yang dimiliki oleh orang tua mengenai anak yang kemudian diambil alih oleh anak.¹⁴

Berdasarkan pendapat beberapa para ahli mengenai faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar individu, dari dalam individu yaitu keyakinan diri

¹³ Fitria Linayaningsih, *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi ...*, hlm. 20

¹⁴ Siswohardjono, *Rasa Takut Pada Anak*, (Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana. 1982), hlm.

dan yang berasal dari luar individu yaitu dukungan sosial, modeling dan tuntutan orang tua.

3. Analisa Kecemasan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Secara Teoritik

Pendekatan rasional-emosif dikembangkan oleh Albert Ellis, dalam teorinya Ellis menekankan bahwa manusia berfikir, beremosi dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berfikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu situasi yang spesifik.¹⁵

Teori yang dikembangkan oleh Ellis yaitu Teori A-B-C tentang kepribadian. A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang, reaksi ini bisa relevan dan bisa pula tidak relevan dengan kejadian yang memicunya. A (peristiwa yang mengaktifkan) bukan penyebab timbulnya C (konsekuensi emosional). Alih-alih, B, yaitu keyakinan individu tentang A, yang menjadi penyebab C, yakni reaksi emosional.¹⁶

Berdasarkan penjelasan terapi rasional emosif khususnya mengenai teori A-B-C tentang kepribadian dapat digunakan untuk menganalisis kecemasan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan teori tersebut dijelaskan bahwa A merupakan suatu fakta atau suatu peristiwa. Jika dihubungkan dengan masalah kecemasan mahasiswa, maka A adalah skripsi, yaitu suatu

¹⁵ Garald Corey, *Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Rafika Aditama, 2010), hlm. 238.

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 242

hal yang harus dihadapi atau diselesaikan oleh mahasiswa sebagai syarat kelulusan studinya S1-nya. A adalah segala sesuatu fakta atau peristiwa yang berhubungan dengan skripsi. Sedangkan C adalah reaksi emosional seseorang, dalam hal ini yang menjadi reaksi emosional yaitu kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. B adalah keyakinan individu tentang A dan merupakan penyebab C. Dalam hubungannya dengan kecemasan mahasiswa mengerjakan skripsi, B adalah keyakinan yang dimiliki oleh mahasiswa mengenai skripsi tersebut. Bila mahasiswa memiliki keyakinan yang positif mengenai skripsinya, maka dalam proses penyusunan skripsinya akan berjalan dengan baik. Apabila mahasiswa memiliki keyakinan yang negatif ataupun irrasional mengenai segala sesuatu yang berhubungan skripsi maka tentu saja akan mempengaruhi dalam pengerjaan skripsi. Di dalam penelitian ini reaksi emosional yang diteliti adalah kecemasan, kecemasan digolongkan ke dalam C yang merupakan penyebab dari B.¹⁷

Keyakinan yang irrasional mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan skripsi, misalnya seorang mahasiswa yang selalu merasa tidak percaya diri dan merasa dirinya tidak mampu mengerjakan skripsi maka akan menyebabkan terjadinya kecemasan. Keyakinan lain misalnya mahasiswa yang merasa tidak pernah mendapat dukungan dari orang tua ataupun orangtua yang selalu menuntut anaknya agar cepat lulus tapi tidak memberikan dukungan juga dapat menyebabnya munculnya kecemasan. Kecemasan juga dapat

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 242-243

muncul ketika mahasiswa merasa takut bila harus berhadapan dengan dosen pembimbing karena adanya keyakinan irrasional bahwa tugasnya pasti akan disalahkan oleh dosennya. Keyakinan irrasional mengenai skripsi juga dapat muncul karena lingkungan sosial, misalnya di kalangan mahasiswa selalu beranggapan bahwa skripsi itu sulit maka secara tidak langsung maka seseorang juga dapat terpengaruh anggapan yang belum tentu kebenarannya tersebut. Banyak keyakinan-keyakinan irrasional lain yang menyebabkan munculnya kecemasan ini dengan kata lain dapat disebut sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan. Keyakinan-keyakinan irrasional mengenai hal-hal yang berhubungan dengan skripsi tersebut pada kenyataannya belum tentu terjadi tetapi sangat mempengaruhi seseorang sehingga akan memunculkan reaksi emosional yaitu kecemasan.¹⁸

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa ini dapat dilihat dari gejala-gejala yang nampak. Misalnya seorang mahasiswa setiap kali dihadapkan dengan skripsi selalu merasa diliputi ketegangan, rasa was-was dan keresahan yang bersifat tidak menentu. Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan mengenai skripsi, misalnya sulit menentukan tema skripsi yang akan diambil sehingga menghambat proses penyusunan skripsi. Gejala kecemasan yang lain misalnya merasa ingin lari dari kenyataan. Hal ini juga dialami oleh beberapa mahasiswa yang memutuskan untuk tidak melanjutkan skripsinya dan lebih memfokuskan pada hal lain diluar skripsi karena ingin terbebas dari

¹⁸ Fitria Linayaningsih, *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi ...*, hlm. 22

tugasnya tersebut. Zakiah Daradjat mengemukakan bahwa gejala-gejala kecemasan yang dapat dirasakan secara fisik antara lain sulit tidur, otot bagian bahu sering merasa tegang, kepala pusing, jantung berdebar-debar, nafsu makan hilang dll.¹⁹

Berdasarkan teori A-B-C tentang kepribadian dari pendekatan Rasional Emotif, maka penyebab kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi karena adanya keyakinan irasional seperti selalu merasa tidak mampu mengerjakan skripsi, merasa tidak pernah mendapat dukungan dari orang tua, takut bila harus berhadapan dengan dosen pembimbing, selalu beranggapan bahwa skripsi itu sulit. Karena beberapa keyakinan irasioal tersebut dapat memunculkan ketegangan, merasa was-was, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar-debar, keringat berlebih, kepala pusing, dan gejala-gejala ketegangan yang lain.

¹⁹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : PT Gunung Agung, 1986) hlm. 28.