

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Persyaratan wajib dilaksanakan mahasiswa untuk memperoleh gelarnya yaitu dengan cara melakukan penelitian yang tersusun dalam bentuk skripsi, hasil penelitian ini membahas fenomena dalam bidang yang ditekuni oleh masing-masing mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa dituntut untuk menyusun sebuah karya ilmiah yang memaparkan penggabungan antara pengetahuan dan skill dengan cara menjabarkan apa yang mereka pahami kemudian dianalisis dan dipaparkan.

Kusuma & Indrawati (2013) mengemukakan jika skripsi merupakan sebuah hasil yang diciptakan seorang mahasiswa yang menyenjam jenjang strata satu dengan alur yang telah tersistematis berupa identifikasi rencana berupa ide maupun gagasan, intervensi dan kemudian akan dituangkan dalam bentuk hasil penelitian. Kemudian skripsi juga merupakan dari tolak ukur kualitas mahasiswa dalam bidang akademik, dimana mereka akan mempertahankan penelitiannya di pelaksanaan ujian sidang (Akbar & Anggaraeni, 2017). Santoso dkk. (dalam Marseto & Bachtiar, 2007) mengemukakan bahwa pada proses penyusunan tugas akhir berupa skripsi ini mahasiswa akan mengalami kecemasan yang berada pada level tinggi, dimana hal ini akan timbul pada saat mereka melakukan komunikasi kepada dosen yang berkaitan dengan penelitiannya, hal ini akan menjadi sebuah tekanan yang menjadi sebuah hambatan dalam proses penyusunan karya ilmiah mereka, dimana mereka merasa tidak memiliki kemauan untuk menuntaskan pengerjaan tugas akhir program studi ini.

Pada seorang mahasiswa yang telah sampai pada jenjang akhir, umumnya akan mengalami tekanan ataupun stresor yang akan berdampak terhadap psikologis mereka seperti kecemasan. (Ottens, 1991) kecemasan akademik merupakan suatu fase dimana mahasiswa mengalami gangguan pada pola pikirnya sendiri yang diikuti respon fisik beserta perilakunya. Hal

ini muncul disebabkan oleh ada penolakan maupun respon yang kurang baik ketika mahasiswa berusaha dan memaparkan kemampuan akademiknya.

Nevid, Rathus & Greene (2005) mengemukakan bahwa kecemasan memiliki artian dimana kondisi emosional seseorang secara fisiologis mengalami perubahan menjadi tegang, tidak merasa senang dan muncul sebuah pola pikir aprehensif yang ditandai dengan memiliki pola pikir bahwa dirinya akan mengalami sesuatu hal buruk. Santrock (2017) memaparkan bahwa kecemasan bersifat tidak dapat dilihat secara langsung yang merupakan perpaduan antara rasa tidak nyaman dengan ketakutan yang memprihatinkan. Hurlock (1996) mengemukakan suatu kondisi takut yang biasa terjadi mengenai satu permasalahan yang akan datang disebut kecemasan. Individu yang mengalami fase ini merasakan sebuah periode unik dimana ia akan merasa risau yang mengganggu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari dan tentu hal ini akan berpengaruh terhadap sikap individu dilingkungannya. Adwas, Jbireal, & Azab (2019) memaparkan bahwa kecemasan sendiri memiliki manifestasi berupa gangguan maupun permasalahan yang akan dialami individu ketika ia merasa cemas seperti gangguan suasana perasaan, perilaku beserta kegiatan-kegiatan yang akan umumnya dilakukan seperti sulit tidur dan konsentrasi serta kesulitan bersosialisasi

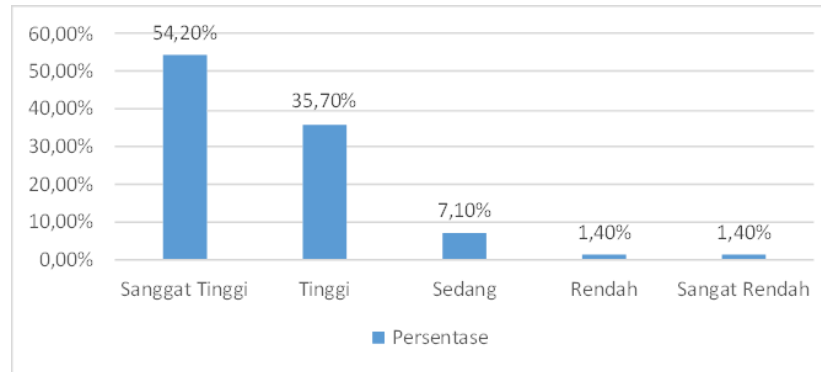
Kecemasan diklasifikasikan sebagai gangguan psikologis berskala besar, dengan perkiraan persentase 20% dari populasi dunia yang ada, hal ini dikemukakan oleh Gail (dalam Lasri & Pratiwi, 2014). World Health Organization (2017) mengemukakan bahwa 3,6% individu mengalami kecemasan kemudian 4,4% dari populasi dunia mengalami depresi, hal ini juga diperkuat dengan data yang dipaparkan oleh Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menyatakan jika prevalensi kecemasan yang disertai depresi pada rentang usia 15 tahun keatas berjumlah 14 juta jiwa (6%) dari jumlah penduduk yang ada (Utami, Jumaini, & Nauli, 2019). Kemudian terjadi lonjakan yang meningkatkan di Tahun 2022 (Santika, 2013).

Persentase mahasiswa yang diklasifikasikan mengalami gangguan rasa cemas sebesar 41,1% (Saraswati et al., 2021). Penelitian Winda Lestari (2021) memaparkan bahwa ada 100 mahasiswa yang mengalami rasa cemas pada

saat menyelesaikan skripsi di Masa Pandemi penularan corona virus. Hal ini didukung oleh Mujiyah (2020) dalam penelitiannya memaparkan bahwa permasalahan mahasiswa dimasa pandemi yaitu rasa bingung mengembangkan teoritis (3,3%), sulitnya mengidentifikasi judul (13,3%), rasa takut melakukan bimbingan daring (6,7%) rasa malas (40%), memiliki motivasi yang kurang baik (26,7%), kesulitan menemui pembimbing (13,3%) , keterbatasan waktu dalam bimbingan (23,3%), tidak mendapatkan kejelasan dalam bimbingan (26,7%), perbedaan persepsi antar pembimbing (23,3%) dan minimnya referensi yang dapat diakses (53,3%) (Andre Setya et al., 2019).

Mujiyah (dalam Akbar, 2013) dalam penelitiannya menjabarkan jika kendala yang dihadapi oleh mahasiswa diantaranya sulit mengembangkan teoritis (3,3%), minim pengetahuan terkait metodologi (10%), ketidakmampuan melakukan pembahasan (10%), ketidakmampuan memaparkan hasil penelitian yang telah dilakukan (13,3%), ketidakmampuan identifikasi topik (13,3%). kemudian klasifikasi persepsi mahasiswa diantaranya cemas menemui pembimbing (6,7%), malas (40%), minim motivasi (26,7%), kesibukan pembimbing yang padat (13,3%), mengalami kesulitan dalam bertemu pembimbing (36,7%), minim waktu (23,3%), minim penjelasan bimbingan (26,7%), perbedaan persepsi pembimbing (23,3%), minimnya akses referensi penelitian (53,3%), ketidak sesuaian sumber referensi yang terbaru (6,7%).

Bukit dan Widodo (2022) dalam penelitiannya memaparkan paparan terkait kecemasan mahasiswa yang merantau di Yogyakarta dapat dilihat sebagai berikut:



**Grafik 1. Presentase Data Kecemasan Mahasiswa Pada Saat Menyusun Skripsi**

Grafik 1 memaparkan jika terdapat 38 mahasiswa (54,2%) mengalami kecemasan sangat tinggi, 25 mahasiswa (35,7%) kecemasan tinggi dan 5 mahasiswa (7,1%) kecemasan sedang serta 1 orang (1,4%) mengalami kecemasan rendah dan sangat rendah sehingga rata-rata mahasiswa yang merantau ke Yogyakarta dan pada fase mengerjakan skripsi mengalami kecemasan yang sangat tinggi.

Rasa cemas sering terjadi pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi, karena mereka beranggapan skripsi adalah suatu hal yang sulit untuk diselesaikan dalam waktu yang cepat, terkadang perasaan cemas bisa muncul sebelum mahasiswa mengerjakan skripsi (Inayatul, 2018). Hambatan pada saat mengerjakan skripsi sering kali menjadi beban bagi mahasiswa, hambatan tersebut yang memunculkan rasa cemas. Faktor internal dari dalam individu yaitu malu, minder, kebiasaan menunda, sedangkan faktor eksternal seperti pengajuan proposal, proses bimbingan, tekanan dari keluarga dan biaya skripsi. (Gunawan, Landi, & Anthasari, 2018).

Kecemasan merupakan wujud dari emosi yang berkecamuk akibat tekanan batin yang dihadapi seorang individu (Prasetyono, 2007:11). Ciri fisik yang dialami mahasiswa dalam fase kecemasan ialah timbul gangguan fisik berupa kesulitan tidur dengan kualitas baik, malas makan dan mengalami nyeri kepala yang memusingkan. Semenetera ciri yang berkaitan dengan psikologi mahasiswa ialah cemas, rendah diri, dan hilangnya kepercayaan bahwa ia mampu menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

Hal-hal ini muncul dan dirasakan mahasiswa disebabkan ketidakpercayaan diri yang bercampur dengan ketakutan dalam menyelesaikan tugas akhirnya.

Kecemasan pada saat mengerjakan skripsi dialami oleh mahasiswa akibat pikiran-pikiran negatif yang diciptakan sendiri, dari pikiran yang negatif timbul perasaan tidak nyaman, perasaan tidak nyaman disebut dengan kecemasan. Kecemasan adalah dimana keadaan perasaan kepribadian, gelisah, takut dari kenyataan, persepsi ancaman dari sumber yang tidak diketahui (Laraia & Stuart 2013). Permasalahan yang muncul pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tanpa sebab yang jelas karena sebagian menganggap skripsi adalah hal yang sulit untuk dikerjakan (Srinayanti Y, Rosmiati, & Munandar A, 2018). Kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan hal yang lain (Kaplan & Saddock, 2015).

Banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan secara terus menerus akibat tekanan akademis dan kompetensi, tujuan karir dan pendidikan yang lebih tinggi, tekanan dari sebaya, harapan dari orang tua serta konflik antara orang tua dan anak seringkali membutuhkan penanganan gangguan kecemasan (Hutagalung, 2012). Kecemasan pada saat mengerjakan skripsi dapat menghambat proses penyelesaian skripsi. Kecemasan muncul akibat mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi (Bolton, 2014).

Persepsi negatif yang dirasakan setiap mahasiswa terkait skripsi berdampak munculnya rasa putus asa bercampur cemas. Persepsi ini didapatkan melalui kejadian berkaitan dengan dirinya sendiri, ini didukung oleh Hidayat (2012) yang mengemukakan persepsi individu merupakan fase yang didalamnya terjadi proses penafsiran terhadap kejadian atau kondisi lingkungan yang ia alami ataupun lihat melalui pengalaman.

Dalam proses penyusunan skripsi, seorang mahasiswa harus memiliki konsep diri yang positif, dimana konsep diri yang positif merupakan salah satu cara untuk memahami diri pribadi. Konsep diri yang positif dalam diri

individu yang mampu menerima keadaan dirinya secara apa adanya, dengan berani menerima resiko kekurangan dan meyakini kelebihan atau kekuatannya (Krishnawati & Naniek, 2010).

Konsep diri merupakan indikator nilai oleh individu secara subjektif terkait pengalaman beserta situasi lingkungan yang ia amati (Beruce A & Bracken, 2009). Deaux (dalam Sarwono, 2009) memaparkan bahwa perpaduan antara keyakinan dan perasaan terhadap dirinya sendiri terkait minat, kemampuan dan lainnya sehingga individu memiliki kontrol penuh terhadap keyakinan dirinya yang ingin digambarkan sebagai konsep diri positif ataupun negatif disebut konsep diri. Menurut Hurlock (1998), memaparkan konsep diri merupakan identifikasi tentang diri individu yang terdiri dari paduan fisik, psiskis, sosial serta keyakinan maupun prestasi yang telah ia dapatkan. Hal ini diperoleh dan dipengaruhi dari impian dan pengalaman yang terkait peran diri masing masing individu (Hardy & Heyes, 1988).

Surachman (dalam Hajir & Usmi, 2006). mengemukakan konsep diri merupakan suatu indikator vital dalam perilaku seseorang dimana seseorang itu menggambarkan dirinya akan tercermin dari perilaku yang ia kerjakan sehari-hari. Jika seseorang menggambarkan dirinya sebagai seseorang yang memiliki skill terkait suatu bidang maka individu tersebut akan berperilaku layaknya orang yang ahli dalam bidang tersebut begitupun sebaliknya jika seseorang menggambarkan atau menganggap dirinya adalah orang yang tidak memiliki kemampuan dalam suatu bidang maka berilakunya akan mencerminkan ketidak mampuan tersebut. Hal tersebut memiliki kaitan dengan peristiwa dan pengalaman yang memiliki kaitan pada diri seseorang seperti keberhasilan maupun kegagalan terhadap sesuatu. Patricia (2007) mengemukakan konsep diri memiliki keterkaitan antara pola pikir yang diikuti tingkah laku beserta sikap.

Konsep diri positif yang dimiliki mahasiswa akan tergambar melalui perilakunya yang menghargai dirinya sendiri dan selalu memiliki cara pandang yang baik untuk menuju kesuksesan dimasa mendatang, dimana ia berpikiran positif sehingga ia akan memunculkan keyakinan dalam

memecahkan permasalahan yang ia hadapi (Peale, 2009). Konsep diri yang positif akan mencerminkan perilaku yang tenang, sementara konsep diri negatif akan tergambar pada perilaku yang gelisah mengenai masa depannya yang disebabkan minimnya rasa percaya diri. Sehingga konsep diri yang positif sangat penting untuk dimiliki tiap individu agar dapat memecahkan masalah yang dihadapi (Pudjijoyanti, 1995).

Rasa cinta terhadap diri sendiri serta menghargai diri sendiri merupakan gambaran seorang individu yang mempunyai konsep diri positif. Bersikap realistis terhadap dirinya sendiri bagi seorang remaja maupun mahasiswa sangat penting untuk menetapkan target untuk dicapai sesuai kemampuannya (Adiyati, 2006). Marsh 1984 (dalam Effendi 2004) mengemukakan bahwa konsep diri mempengaruhi kecemasan dimana hal ini digambarkan ketika seseorang memiliki konsep diri rendah maka akan mudah menjadi cemas. Ketika seseorang mahasiswa merasa dirinya akan gagal maka hal ini sangat mungkin terwujud akibat konsep dirinya yang negatif. Sementara konsep diri positif akan membawa individu kearah lebih baik berupa meningkatkan kinerja mereka.

Julikar Hidayat (2022), dalam penelitiannya menyatakan hubungan konsep diri negatif memiliki keterkaitan dengan kecemasan sosial mahasiswa baru tahun ajaran 2021. Soteria Gioffana Kombado (2021), dalam penelitiannya menjabarkan terdapat hubungan antara variabel yang diteliti yaitu kecemasan dengan konsep diri. Milna Chairunnisa dan Nur Fadillah (2020), dalam penelitiannya mengemukakan bahwa uji statistik yang ia lakukan dengan analisis spearman menghasilkan nilai 0.000 sehingga ia menyimpulkan ada hubungan antara variabel yang diteliti yaitu konsep diri dengan kecemasan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Kecemasan memiliki keterkaitan dengan konsep diri, dimana ketika seseorang individu mempunyai konsep diri baik maka akan rendah kemungkinan mengalami kecemasan. Individu yang memiliki persepsi bahwa dia akan gagal maka kemungkinan besar ia akan mengalami kegagalan tersebut. Sementara individu yang memiliki konsep diri positif bahwa ia

mampu maka kemungkinan besar ia akan mampu memecahkan masalah atau menyelesaikan masalah nya seperti halnya dalam penyusunan skripsi. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti bertujuan mengetahui hubungan konsep diri dengan kecemasan pada mahasiswa Psikologi Islam yang sedang menyusun skripsi.

### **C. Rumusan Masalah**

Penjabaran rumusan masalah penelitian ialah:

1. Seberapa besar tingkat konsep diri pada mahasiswa Psikologi islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi?
2. Seberapa besar tingkat kecemasan pada mahasiswa Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi?
3. Apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan dari mahasiswa Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi?

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tingkat konsep diri pada mahasiswa Psikologi islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan dari mahasiswa Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi.

### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat didalam penelitian ini terdiri atas dua bagian yaitu manfaat secara teoritis dan praktis yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan terkait psikologi dan sebagai kontribusi ilmu pengetahuan tentang hubungan konsep diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis



Memberikan manfaat bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan yang sama dalam penelitian ini, supaya dapat menciptakan konsep diri positif hingga dapat mengatasi perasaan negatif seperti kecemasan dalam menghadapi permasalahan.