

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Virus Corona (COVID-19) merupakan penyakit virus menular yang diakibatkan oleh sindrom pernapasan akut yaitu *Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (Sars-CoV-2). Virus ini muncul pertama kali pada akhir tahun 2019 di Kota Wuhan, China (Setiawan, 2020). World Health Organization memberi nama virus tersebut Sars-CoV-2 dan nama penyakitnya dengan Coronavirus Disease-2019 atau disebut dengan COVID-19 (WHO, 2020) dalam (Yuliana, 2020).

Kasus COVID-19 mulai masuk ke Indonesia pada bulan Maret 2020. Kasus COVID-19 ini kemudian kian bertambah di setiap harinya dan mengakibatkan adanya perubahan sistem dalam berbagai kegiatan yang ada, mulai dari kegiatan perkantoran hingga akademik. Perubahan sistem yang dilakukan ini untuk mencegah terjadinya penyebaran virus yang semakin luas. Akibatnya, sebagian pekerja kantor dihimbau untuk melakukan *Work From Home* (WFH), siswa maupun mahasiswa dihimbau untuk belajar dan melakukan perkuliahan di rumah melalui metode daring untuk menghindari terjadinya penyebaran COVID-19. Sehingga, keseluruhan kegiatan perkuliahan terdampak, proses belajar dilakukan daring melalui berbagai aplikasi belajar seperti Microsoft teams, Google Classroom, dan juga aplikasi video Zoom. Pengumpulan tugas maupun ujian juga dilakukan secara daring melalui email maupun aplikasi belajar. Hal ini juga termasuk kegiatan mahasiswa yang mengerjakan skripsi, di mana proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing skripsi dilakukan secara daring baik melalui aplikasi Zoom, Microsoft teams, maupun aplikasi WhatsApp.

Skripsi atau tugas akhir merupakan kewajiban yang harus dipenuhi oleh mahasiswa tingkat sarjana agar mendapatkan gelar sarjana. Dalam (Widigda & Setyaningrum, 2018) Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa strata 1 (S1) sebagai syarat

sarjana. Selama pengerjaan skripsi, mahasiswa melalui berbagai tahap hingga skripsi selesai dikerjakan.

Hal-hal yang dihadapi mahasiswa dalam tahap penyusunan skripsi di antaranya adalah memilih topik penelitian yang diminati, mahasiswa harus menggali fenomena lapangan yang ada dan juga mencari teori mengenai fenomena yang ada di lapangan tersebut, mahasiswa harus menghadapi dosen pembimbing, mencari referensi terkait penelitian mahasiswa, mencari subjek penelitian yang sesuai dengan topik penelitian yang dipilih dan mengambil data serta mengolah data yang didapatkan dalam penelitian. Selain itu, pengerjaan skripsi di masa pandemi COVID-19 ini memiliki tantangan sendiri karena keadaan yang berbeda terlebih di dalam kondisi yang berbeda yaitu di tengah pandemi COVID-19 yang memiliki tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Dikarenakan di masa pandemi COVID-19 mahasiswa mengerjakan skripsi hanya di rumah dan tidak ke kampus dan juga bimbingan yang dilakukan secara daring menjadi tantangan tersendiri karena artinya bimbingan dengan dosen pembimbing hanya dilakukan daring tanpa bertemu langsung, dan juga untuk mencari subjek penelitian hanya dilakukan daring tanpa bertemu langsung dengan subjek penelitian.

Darmono dan Hasan (2005) dalam (Febriyanto & Pratisti, 2015) berpendapat bahwa permasalahan yang biasanya dihadapi mahasiswa dalam proses penulisan skripsi di antaranya kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu sedemikian ketat dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi biasanya menemukan kesulitan dalam menulis, mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur, serta mahasiswa yang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19 (*Coronavirus disease 2019*) kesulitan dalam melakukan pengambilan data penelitian, mahasiswa dituntut untuk lebih dewasa dalam berfikir, dan bertindak, karena kesulitan yang dihadapi dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi serta cemas, yang dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya (Savira, 2013) dalam (Wardiani, 2020).

Setelah dilakukan wawancara sebagai studi pendahuluan kepada 4 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19 pada bulan Mei 2021, didapatkan hasil bahwa mereka mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19 yang disebabkan oleh beberapa hal. Salah satu mahasiswa menjawab bahwa komunikasi dengan dosen pembimbing yang hanya bisa dilakukan secara daring sehingga mahasiswa cemas akan adanya salah paham dengan dosen pembimbing ketika bimbingan skripsi. Mahasiswa lain mengatakan bahwa cemas yang dialaminya disebabkan karena bimbingan skripsi yang dilakukan bersama-sama dengan teman lain sehingga merasa *insecure* melihat *progress* skripsi teman-teman jika dibandingkan dengan *progress* sendiri, cemas saat skripsi belum juga terdapat *progress* dan juga cemas bahwa target dari subjek penelitian skripsi sulit untuk didapatkan. Mahasiswa lain mengatakan bahwa cemas yang dialaminya jika akan bimbingan dengan dosen pembimbing karena takut akan pertanyaan yang akan ditanyakan oleh dosen pembimbing.

Temuan di lapangan mengenai kondisi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam penelitian yang dilakukan oleh Ramanda & Sagita (2019) ditemukan bahwa mahasiswa memiliki berbagai permasalahan seperti semangat dan motivasi yang rendah dalam menyelesaikan skripsi, ketakutan untuk tidak dapat lulus tepat waktu, kesulitan mencari sampel penelitian, permasalahan yang terlihat sulit untuk dianalisis, tidak mampu melakukan penelitian karena di rumah saja, kekurangan referensi, dan masalah lain yang merupakan hambatan mahasiswa yang menyusun skripsi pada masa pandemi COVID-19.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Siswanto & Aseta, 2021) mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan mahasiswa dalam tugas akhir masa pandemi COVID-19 menunjukkan hasil bahwa hal-hal memengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi di antaranya adalah mahasiswa kurang bersemangat dalam mengerjakan tugas akhir, terdapat kesulitan dalam menyusun judul, mengalami kesulitan dalam menyusun latar belakang, mengalami kesulitan dalam menyusun isi, serta kesulitan menyusun daftar pustaka, dan takut dengan dosen pembimbing. Dalam penemuan ini juga sesuai dengan definisi kecemasan menurut

Nevid yang mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan khawatir dan takut yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dalam menghadapi suatu pengalaman yang sulit dan rasa khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Rizkiyati (2019) mengenai tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling IAIN Purwokerto didapatkan hasil bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ditandai dengan beberapa hal saat proses penyusunan skripsi seperti mudah menangis ketika menemukan kesulitan saat proses penyusunan skripsi, mudah lupa dengan penjelasan dosen pembimbing setelah melakukan bimbingan, mudah tersinggung ketika selesai bimbingan serta rasa tidak sabar agar segera melaksanakan sidang.

Dalam Nst et al., (2018) hasil penelitian yang dilakukan oleh Subekti (2005) menunjukkan adanya pengaruh penulisan skripsi terhadap timbulnya kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, di mana faktor internal lebih banyak menimbulkan kecemasan. Faktor internal kecemasan di antaranya yaitu kurangnya kompetensi kognitif, ketidakpercayaan diri, kurangnya kemampuan manajemen waktu, serta kurangnya motivasi dalam diri. Sedangkan faktor eksternal meliputi adanya kerjasama dengan dosen pembimbing yang kurang baik, keterbatasan literatur, tuntutan dari orang tua, serta kritik dan masukan yang negatif.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Firmansyah (2014) menunjukkan bahwa munculnya simptom kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kesulitan dalam menentukan metodologi penelitian, adanya sikap malas, mahasiswa kesulitan mencari literatur, terdapat kesulitan dalam proses bimbingan, adanya tekanan dari lingkungan, biaya pembuatan skripsi, kesibukan dalam kegiatan organisasi, serta akibat kuliah sambil bekerja.

Sehingga, didapatkan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi saat masa pandemi COVID-19 dan sebelum pandemi COVID-19 terdapat beberapa kesamaan namun terdapat juga perbedaan. Perbedaan yang ada di

antaranya adalah saat masa pandemi COVID-19 bimbingan skripsi dilakukan secara daring, sehingga mahasiswa hanya dapat melakukan bimbingan daring dengan dosen pembimbing yang di mana dapat terjadi perbedaan persepsi saat melakukan bimbingan karena komunikasi yang dilakukan hanya melalui daring sehingga mahasiswa menjadi cemas. Hal lain yang ditemui adalah mahasiswa merasa khawatir sulit untuk menemukan subjek penelitian yang sesuai karena kondisi pandemi COVID-19 sehingga sulit menemui subjek secara langsung.

Nevid (2005) dalam (Pradana & Susilawati, 2019) mendefinisikan Kecemasan sebagai suatu keadaan khawatir dan takut yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dalam menghadapi suatu pengalaman yang sulit dan rasa khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Sehingga, hal-hal yang ditemukan di lapangan tersebut dapat dikatakan membuktikan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan karena berbagai hal dan hambatan yang dihadapi saat pengerjaan skripsi terlebih lagi pengerjaan skripsi yang dilakukan pada masa pandemi COVID-19. Pandemi COVID-19 yang telah masuk ke Indonesia selama 1 tahun lebih dan kasusnya kian berkembang menjadi faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.

Berbagai kendala yang dihadapi oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi menyebabkan adanya kewalahan apabila mahasiswa tidak dapat beradaptasi dengan berbagai macam kesulitan yang dihadapi dan cenderung putus asa serta emosi menjadi tidak stabil (Febriyanto & Pratisti, 2015). Berbagai hambatan dan hal yang dihadapi mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi akan berdampak pada keadaan mahasiswa tersebut, terutama pada emosinya.

Emosi yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi di antaranya adalah seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Rizkiyati (2019) yang di mana ditemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami beberapa hal emosional dalam proses penyusunan skripsi yaitu mudah menangis ketika menemukan kesulitan dalam penyusunan skripsi serta mudah tersinggung ketika selesai bimbingan.

Sedangkan di dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Febriyanto & Pratisti, 2015) mengenai Regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menjalani proses pembuatan skripsi ditemukan bahwa Sebagian mahasiswa yang mengerjakan skripsi tidak memiliki regulasi emosi yang positif karena subjek penelitian mengalami *self blame* dan merasa tertekan apabila mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi. Namun, Sebagian subjek penelitian bersikap positif dalam mengerjakan skripsinya di mana subjek tidak mengalami *self blame* sehingga subjek tidak tertekan sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi individu berperan dalam proses penyusunan skripsi dikarenakan berbagai emosi yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan memengaruhi mahasiswa tersebut dalam berperilaku.

Jika mahasiswa tidak dapat menghadapi berbagai kesulitan yang dihadapinya dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa tersebut akan mengalami kecemasan karena individu tersebut merasa tidak dapat mengatasi masalah yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan salah satu aspek regulasi emosi menurut Gross, yaitu kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*) yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi masalah, memiliki kemampuan menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebihan.

Menurut Gross & Thompson (2014) dalam Kusuma (2020) agar dapat mengelola emosi dengan baik, diperlukan kemampuan regulasi emosi. Sehingga, dapat dikatakan bahwa salah satu hal yang berperan pada kecemasan seorang individu yaitu regulasi emosi individu tersebut. Gross (1998) dalam (Aryansah & Sari, 2021), mendefinisikan Regulasi emosi sebagai suatu proses yang dilakukan dengan tujuan agar dapat mengatur dan mengelola emosi yang diinginkan sehingga dapat mengekspresikan emosi tersebut dan dapat mengurangi stress dan kecemasan pada individu.

Salah satu aspek regulasi emosi menurut Gross adalah Kemampuan agar tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior*) yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga tetap dapat berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. Hal ini dibutuhkan bagi mahasiswa

semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi sehingga ketika seseorang sedang merasakan emosi negatif namun tetap dapat mengerjakan sesuatu dengan baik khususnya dalam mengerjakan skripsi di tengah pandemi COVID-19 ini.

Sikap seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada masa Pandemi COVID-19 yang merasakan kecemasan termasuk salah satu peristiwa yang melibatkan emosional, sehingga peran regulasi emosional seseorang akan berpengaruh karena akan menentukan bagaimana individu tersebut menyikapi perasaan cemas yang dialaminya agar dapat mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti terkait hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang didapatkan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi di tengah pandemi COVID-19?
2. Bagaimana gambaran regulasi emosi mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi di tengah pandemi COVID-19?
3. Apakah terdapat hubungan antara *Cognitive Reappraisal* dan kecemasan pada mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi di tengah pandemi COVID-19?
4. Apakah terdapat hubungan antara *Expressive Suppression* dan kecemasan pada mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi di tengah pandemi COVID-19?

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dibatasi pada:

1. Hubungan antara *Cognitive Reappraisal* dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19
2. Hubungan antara *Expressive Suppression* dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka rumusan masalah yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat Hubungan antara *Cognitive Reappraisal* dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19?
2. Apakah terdapat Hubungan antara *Expressive Suppression* dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19?

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran Regulasi Emosi Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19
2. Untuk mengetahui gambaran Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19
3. Untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan antara *Cognitive Reappraisal* dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19
4. Untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan antara *Expressive Suppression* dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19

## **1.6. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis. Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah manfaat yang terkait dengan pengembangan ilmu Psikologi dan manfaat praktis yaitu manfaat penelitian bagi pihak-pihak terkait.

### **1.6.1. Manfaat Teoretis**

Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah memberikan gambaran dan konsep pemikiran bagi penelitian selanjutnya mengenai Regulasi Emosi dan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Masa pandemi COVID-19.

### **1.6.2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis dari penelitian adalah memberikan gambaran bagi masyarakat atau ilmuwan di bidang psikologi mengenai Regulasi Emosi dan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Masa pandemi COVID-19 agar dapat dijadikan acuan jika akan melakukan kegiatan pengembangan diri.

