

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Skripsi merupakan karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa setingkat strata satu (S1) untuk menyelesaikan tugas akhir atau program studinya. Menurut Hidayat (2007) Skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analisisnya dalam mengkaji, menganalisis, serta menyimpulkan masalah yang ditelitinya. Sama halnya skripsi menurut Poerwadarminta (1983) ialah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi. Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah tersebut, karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana. Keharusan menyusun skripsi ini, dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuannya sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki. Skripsi akan menjadi tolak ukur sejauhmana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimiliki.

Sebagian mahasiswa menganggap skripsi adalah sesuatu yang menjadi beban, dikarenakan skripsi digunakan sebagai salah satu syarat kelulusan seorang individu. Menurut Ganda (1995) menyusun skripsi sebagai suatu kegiatan penelitian, adalah merupakan salah satu cara untuk membuktikan kematangan nalar mahasiswa, sebab skripsi sebagai salah satu karya ilmiah menghendaki prosedur yang menggunakan metodologi ilmiah. Azwar (1998) menerangkan bahwa suatu kegiatan penelitian ilmiah menuntut persyaratan tertentu seperti, tujuan yang jelas dan prosedur pelaksanaan yang sistematis. Selain prosedur penyusunan yang harus sistematis, terdapat hal lain yang menjadi kendala dalam penyusunan skripsi bagi mahasiswa, antara lain banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2003).

Kendala dalam penyusunan skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, literatur atau bahan bacaan, serta dana yang terbatas, dan adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing (Riewanto, 2003). Masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya beban dan tekanan dalam diri mahasiswa dalam menyusun skripsi. Apabila mahasiswa tidak mampu menguasai tekanan-tekanan dalam mengerjakan skripsi tersebut, maka akan menyebabkan mereka terhambat dalam menyusun skripsi.

Saat proses penyusunan skripsi mahasiswa banyak mengalami berbagai macam kendala yang pada akhirnya dapat menimbulkan kecemasan, yang mengakibatkan mahasiswa menunda penyusunan skripsi atau bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Hariwijaya, 2008). Pada dasarnya kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsinya. Permasalahan yang muncul ketika seorang mahasiswa merasa cemas karena anggapan bahwa skripsi merupakan sesuatu hal yang sulit untuk dikerjakan. Terkadang perasaan cemas tersebut bahkan muncul sebelum mahasiswa mencoba untuk mengerjakan setiap tahapan penyusunan skripsi (Linayaningsih, 2007). Pada beberapa mahasiswa kecemasan yang dialami terjadi secara terus menerus setiap harinya. Kecemasan ini juga diakibatkan dari tekanan akademis dan kompetensi, tekanan dari teman sebaya, serta tekanan dari orang tua. Tekanan-tekanan yang dialami mahasiswa menjadikannya mengalami kecemasan dalam menyelesaikan skripsi.

Kecemasan adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2001). Menurut Spielberger (2004) kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imajiner* yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan dan kegelisahan. Pendapat lain menyebutkan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang dipicu oleh antisipasi peristiwa yang akan datang, kejadian di masa lalu, dan perenungan

terhadap diri sendiri (The Gale Encyclopedia of Psychology, 2001). Menurut Fausiah (2005) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan dan perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Menurut Miramis (1995), kecemasan akan timbul bilamana individu tidak mampu menghadapi suatu keadaan stress, yang dapat mengancam perasaan serta kemampuan hidupnya. Sumber dari kecemasan adalah frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis. Frustrasi akan timbul bila adanya hambatan atau halangan antara individu dengan tujuan dan maksudnya. Konfliknya terjadi jika individu tidak dapat memilih antara dua atau lebih kebutuhan atau tujuannya. Tekanan meskipun kecil tetapi bila bertumpuk-tumpuk dapat menjadi stress. Krisis adalah suatu keadaan yang mendadak yang menimpa individu dan dapat menimbulkan kecemasan yang hebat.

Kecemasan juga dapat disebabkan karena individu mempunyai rasa takut yang tidak realistis, karena mereka keliru dalam menilai suatu bahaya yang dihubungkan dengan situasi tertentu, atau cenderung menafsirkan secara berlebihan suatu peristiwa yang membahayakan. Selain itu kecemasan dapat juga disebabkan karena penilaian diri yang salah, dimana individu merasa bahwa dirinya tidak mampu mengatasi apa yang terjadi atau apa yang dapat dilakukan. Akibat dari kecemasan adalah timbulnya gejala psikologis seperti takut, penurunan daya konsentrasi dan mudah tersinggung. (Ibrahim, Kosasih, dan Trisyani, 2006).

Namun dalam beberapa segi, kecemasan merupakan respon yang normal, positif serta respon yang adaptif. Pada kadar yang rendah, kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan sampai pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa. Kecemasan yang bersifat adaptif ini akan meningkatkan kemampuan serta kewaspadaan individu dalam menghadapi berbagai masalah. Akan tetapi bila kecemasan sudah tergolong dalam tingkat yang tinggi atau berlebihan, maka kecemasan tidak lagi berfungsi sebagai peringatan akan adanya bahaya, sehingga individu tidak lagi mampu melakukan perencanaan yang efektif

terhadap tindakannya. Oleh karena itu individu yang mengalami kecemasan tinggi cenderung merasa dirinya kecil, kurang spontan, kurang percaya diri dan kurang berani dalam mengambil resiko dalam bertindak (White & Watt, dalam Arijani, 1998).

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering mengalami kecemasan. Namun kecemasan pada tingkat yang tinggi yang perlu dikhawatirkan, sebab akan membuat mahasiswa menjadi kurang percaya diri dan menurunkan motivasi dalam menyusun skripsi. Mahasiswa menjadi kebingungan tentang apa yang harus dilakukannya, bahkan tidak jarang kecemasan ini berujung stres yang dapat mengganggu kestabilan emosinya. Kecemasan ini membuat mahasiswa menjadi tersinggung dan mudah marah saat ditanya mengenai skripsinya.

Berdasarkan data yang didapatkan dari PUSTIKOM Universitas Negeri Jakarta, pada semester 104 ini ada sebanyak 5598 mahasiswa dari tujuh fakultas yang mengambil mata kuliah skripsi pada kartu rencana studi mereka. Maka dari itu dilakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara yang terhadap lima orang mahasiswa Universitas Negeri Jakarta mengenai bagaimana kecemasan yang mereka rasakan saat menyusun skripsi. Tiga mahasiswa diwawancara pada tanggal 4 Maret 2016, diperoleh informasi bahwa mereka merasakan suatu kekhawatiran saat ditanya tentang skripsi mereka. Subjek pertama mengatakan bahwa ia diminta oleh dosen pembimbingnya untuk mengganti variabel bebas yang digunakan karena dianggap kurang sesuai. Subjek merasa kesulitan dalam menentukan variabel pengganti yang akan digunakan untuk skripsinya. Hal ini membuat Subjek merasakan sakit kepala dan bingung hingga akhirnya tidak melakukan apa-apa. Subjek kedua mengatakan, bahwa ia merasakan takut dan gelisah, karena disaat teman-temannya sudah mulai mengajukan tema penelitian kepada dosen pembimbing mereka, ia masih harus mencari referensi-referensi untuk mencari variabel yang akan ia gunakan. Hal ini membuat Subjek merasa tidak yakin dapat menyelesaikan skripsinya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Subjek ketiga mengatakan bahwa ia merasa bingung saat disinggung tentang skripsinya. Subjek mengatakan bahwa Dosen pembimbingnya kurang memberikan arahan kepadanya, sehingga ia tidak tahu harus

mulai dari mana dan bagaimana. Kesulitan untuk berkonsultasi dengan Dosen pembimbing yang membuatnya menjadi merasa tidak bersemangat untuk mengerjakan skripsinya. Dua mahasiswa lainnya diwawancara pada tanggal 20 Maret 2016. Subjek keempat merasa yakin dengan judul skripsi yang menjadi penelitiannya, hanya saja subjek merasa kurangnya literatur yang berada di perpustakaan kampus, untuk mendukung skripsinya. Hal ini membuat subjek harus sering berpergian ke berbagai perpustakaan yang ada di Jakarta untuk menambah sumber literatur yang diperlukan. Namun tidak jarang hal ini pula yang terkadang membuat subjek menjadi malas, saat sudah berpergian jauh ke berbagai perpustakaan, namun ternyata literatur yang diperlukan tidak ada. Pada subjek kelima, masalah yang dihadapi subjek saat menyusun skripsi adalah dosen yang sulit ditemui untuk bimbingan. Saat subjek bertemu dengan dosen pembimbing, subjek merasa tidak mendapatkan bimbingan secara optimal. Ini membuat subjek khawatir apakah skripsi yang subjek kerjakan telah sesuai atau belum. Dari hasil wawancara, dapat dilihat bahwa mahasiswa merasakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan, seperti kebingungan dan ketakutan ketika menemui suatu tekanan serta hambatan saat mengerjakan skripsi.

Saat menyusun skripsi mahasiswa juga dituntut untuk mampu mengatur dirinya sendiri. Hal ini tidak dapat terwujud jika mahasiswa tidak dapat mengatur emosi yang dimilikinya. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk mengatur emosi agar dapat mengatasi kesulitan serta kendala selama proses penyusunan skripsi untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan. Walgito (2004) berpendapat bahwa emosi yang terkendali menyebabkan orang dapat berfikir secara lebih baik sehingga mampu melihat persoalan secara objektif. Pengaturan dan pengendalian emosi ini biasa disebut dengan regulasi emosi atau *emotion regulation*.

Gross dan Thompson (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Secara sederhana Thompson (1994) menyatakan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan mengontrol suatu emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi, agar sesuai dengan lingkungan di sekitarnya. Thompson juga menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan

memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan. Seseorang yang mampu meregulasi emosinya dengan baik akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku dan hubungan sosial (Gross, 2007). Ini berarti apabila seseorang mampu mengelola emosi-emosinya secara efektif, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah.

Secara umum, Gross dan John (2003) membedakan dua jenis tipe khusus dari regulasi emosi, yaitu *reappraisal* dan *suppression*. *Reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif dengan membuat interpretasi baru atau memaknai kembali suatu hal yang dialami, sebelum respon emosi terproduksi sepenuhnya, sedangkan *suppression* merupakan sebuah bentuk dari modifikasi respon yang melibatkan hambatan dalam proses pengekspresian emosi (Gross, 1998), yang dilakukan dengan penekanan emosi atau dengan tidak memperlihatkan emosi. Tipe regulasi emosi yang digunakan seseorang mahasiswa saat menyusun akan skripsi akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap reaksi kecemasan secara psikologis yang akan dialami. Individu yang menggunakan *reappraisal* cenderung memiliki pengalaman emosi negatif yang lebih sedikit dan lebih banyak pengalaman serta ekspresi emosi positif dibandingkan dengan individu yang menggunakan *suppression* (Ochsner dan Gross, 2005).

Berdasarkan pembahasan di atas, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian lebih jauh mengenai “Perbedaan Reaksi Kecemasan secara Psikologis ditinjau dari Tipe Regulasi Emosi pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta saat Menyusun Skripsi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana reaksi kecemasan psikologis ditinjau dari tipe regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta saat menyusun skripsi?
2. Apakah ada perbedaan reaksi kecemasan psikologis ditinjau dari tipe regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta saat menyusun skripsi?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah: Apakah ada perbedaan reaksi kecemasan secara psikologis ditinjau dari tipe regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta saat menyusun skripsi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan reaksi kecemasan secara psikologis ditinjau dari tipe regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta saat menyusun skripsi?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan reaksi kecemasan secara psikologis ditinjau dari tipe regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta saat menyusun skripsi.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Kegunaan Teoritis

Manfaat atas hasil penelitian ini adalah ;

1. Menambah pengetahuan mahasiswa dalam upaya mengatasi dan menyikapi masalah kecemasan saat menyusun skripsi.
2. Memberikan kontribusi bagi pengembangan teori terkait dengan pengaruh tipe regulasi emosi terhadap reaksi kecemasan secara psikologis pada mahasiswa saat menyusun skripsi

1.6.2 Kegunaan Praktis

1.6.2.1 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan intervensi dan langkah preventif bagi munculnya reaksi kecemasan secara psikologis kepada mahasiswa yang sedang atau akan menyusun skripsi, serta memberikan informasi mengenai tipe regulasi emosi yang akan digunakan dalam upaya mengontrol reaksi kecemasan secara psikologis.