

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

WHO (*World Health Organization*) secara resmi telah mendeklarasikan bahwa virus corona (COVID-19) sebagai pandemi global sejak tanggal 9 Maret 2020. Pasca deklarasi WHO, Pemerintah menetapkan beberapa kebijakan dalam memutus rantai penularan COVID-19 salah satunya berupa *social distancing* dan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Adanya pandemi COVID-19 yang terjadi berdampak pada seluruh sektor di Indonesia tanpa terkecuali sektor pendidikan. Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan kebudayaan, menetapkan kebijakan belajar mengajar pada seluruh tingkatan pendidikan mulai dari pendidikan tingkat dasar, tingkat menengah bahkan perguruan tinggi untuk melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan memanfaatkan teknologi sebagai media pembelajaran.

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) menurut UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 adalah pendidikan yang peserta didiknya terpisah dari pendidik dan pembelajarannya menggunakan berbagai sumber belajar melalui teknologi komunikasi, informasi, dan media lain. Pendidikan jarak jauh bertujuan meningkatkan mutu pendidikan dan relevansi pendidikan serta meningkatkan pemerataan akses dan perluasan pendidikan (Argaheni, 2020). Perubahan pola pembelajaran yang terjadi dampak dari COVID-19 ini mengakibatkan mahasiswa harus beradaptasi terhadap sistem baru yang memiliki beberapa tantangan serta kendala dalam pelaksanaannya. Kendala yang paling sering dijumpai saat PJJ bagi mahasiswa ialah masalah konektivitas. Menurut hasil survei, Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi (Dirjen Dikti) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) hanya ada 10,61% yang menyatakan koneksi internet selama PJJ baik, dan 7,8% mengatakan sangat baik, sisanya mahasiswa menyebut konektivitas kurang atau buruk.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yudhistira dan Murdiani (2020) menunjukkan bahwa setidaknya terdapat 5 (lima) kendala yang dihadapi oleh mahasiswa selama melaksanakan PJJ, yaitu: 1) kendala Jaringan, 2) kendala Iklim rumah/tempat tinggal, 3) Penggunaan laptop atau peralatan lainnya yang berlebihan, 4) tugas yang lebih banyak dari biasanya, dan 5) menurunnya motivasi belajar dan terjadi kejenuhan. Selain kendala yang terkait langsung dengan proses perkuliahan, terdapat juga stresor dari kehidupan mahasiswa itu sendiri. Adanya perubahan dan hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa selama pandemi COVID-19 berisiko mengakibatkan munculnya masalah kesehatan mental salah satunya kecemasan. Sebuah studi mengenai dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental dilakukan oleh Montclair State University (2022), hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dilaporkan merasa tertekan atau sedih, sementara tiga perempat dari sampel melaporkan merasa cemas dengan kekhawatiran yang tidak terkendali akibat dari pandemi COVID-19.

Pada mahasiswa, kecemasan merupakan fenomena yang sering dijumpai khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir/skripsi. Mahasiswa tahun keempat dan kelima (tingkat akhir) lebih cenderung memiliki kecemasan yang lebih tinggi dari pada mahasiswa di tahun pertama, kedua atau ketiga (Stevens, Schneider, Miller dan Arcangelo, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian Malfasari dkk (2018), terkait kecemasan akademik dalam menyelesaikan tugas menemukan bahwa mahasiswa dengan usia 21-23 tahun (mahasiswa tingkat akhir) memiliki potensi kecemasan yang lebih tinggi. Dalam menyelesaikan studi, mahasiswa diwajibkan mengerjakan tugas akhir yang berupa skripsi sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk mendapatkan gelar sarjana (S-1). Skripsi adalah suatu karya pengetahuan (*science*), bukan sekedar “ilmu” atau “pengetahuan” (Wisudaningtyas, 2012). Kebenaran ilmiahnya harus dapat diuji, bukan karya yang sifatnya spekulatif dan harus memenuhi persyaratan ilmiah. Skripsi adalah suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu

tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku dalam suatu bidang ilmu (Hamzah, 2019).

Dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa dituntut untuk memiliki totalitas yang tinggi, baik dengan melakukan penelitian melalui observasi, wawancara, dan kuisioner hingga menganalisis data penelitian yang diperoleh. Menurut hasil wawancara pada mahasiswa tingkat akhir di UNISBA, sejumlah mahasiswa menghadapi beberapa tantangan dalam menyusun skripsi ditengah pandemi COVID-19. Tantangan yang dihadapi mulai dari komunikasi dengan dosen pembimbing yang tidak lancar hingga kesulitan dalam pengumpulan data penelitian. Hambatan komunikasi dengan dosen pembimbing disebabkan oleh komunikasi tidak langsung yang akhirnya memunculkan jeda respon dari dosen pembimbing, berbeda dengan komunikasi secara langsung yang bisa memunculkan respon dengan segera. Selain itu, banyak juga mahasiswa khawatir terjadi salah penafsiran terkait materi skripsi antara dirinya dan dosen pembimbing karena komunikasi dilakukan tidak langsung. Oleh karena itu, bimbingan skripsi sering kali menimbulkan kecemasan pada diri mahasiswa (Fikry dan Khairani, 2017). Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengatakan bahwa skripsi adalah beban yang sangat berat. Pemikiran-pemikiran seperti ini juga dapat menimbulkan perasaan-perasaan dan emosi negatif salah satunya timbulnya kecemasan pada mahasiswa.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Dalam infodatin mengenai kesehatan mental di Indonesia yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI, Kecemasan berada dalam peringkat kedua dalam gangguan mental yang sering terjadi di Indonesia dibawah Depresi. Dalam penelitian Gruebner, Rapp, Adli et al (2017) mengenai hubungan kesehatan mental dan wilayah perkotaan hasil penelitian telah menunjukkan bahwa risiko penyakit mental umumnya lebih tinggi di kota dibandingkan dengan daerah pedesaan. Studi menjelaskan bahwa individu yang tumbuh dewasa dan tinggal di

kota memiliki risiko kecemasan yang jauh lebih tinggi. Data ini sesuai dengan penelitian Peen, Schoevers, Beekman, & Dekker (2010) hasil penelitian menunjukkan bahwa warga kota memiliki peningkatan resiko yang lebih besar untuk mengalami gangguan kecemasan (sebesar 21%) dan gangguan mood (sebesar 39%). Jabodetabek merupakan salah satu perkotaan di Indonesia, yang terdiri dari DKI Jakarta sebagai kota utama, serta Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi sebagai kota satelit pendukung DKI Jakarta. Suhendra (dalam Fourianalisyawati, 2017) menyebutkan bahwa Jabodetabek sebagai salah satu kota megapolitan terbesar di dunia, Jabodetabek memiliki populasi kurang lebih 30 juta orang, menduduki posisi nomor 2 setelah Tokyo-Yokohama.

Tingginya emosi negatif dan kecemasan pada mahasiswa juga dapat disebabkan masa transisi yang tengah dialami dari masa remaja ke masa dewasa. Pada masa ini, mahasiswa dituntut harus mampu beradaptasi dengan tanggung jawab yang baru dimilikinya di masa kuliah dan perubahan kondisi sosial yang mereka temui. Spielberger (1972) mendefinisikan kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau imajiner yang disertai dengan adanya perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan kegelisahan. Sementara, Menurut Nasution (2011) kecemasan akademik merupakan suatu dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketegangan dan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran, respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam situasi akademis. Rahmawati (2019) menjelaskan kecemasan pada mahasiswa saat menyusun skripsi yaitu perasaan gelisah yang dirasakan oleh mahasiswa karena takut atau khawatir terhadap adanya ancaman atau bahaya yang akan datang serta suatu respon terhadap kemungkinan adanya situasi yang mengancam seperti ketakutan kognitif.

Perasaan cemas yang tidak menentu pada umumnya tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan perubahan fisiologis maupun psikologis. Munculnya kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam taraf normal sebenarnya dibutuhkan oleh individu karena berkaitan dengan kewaspadaan,

peningkatan daya upaya, kemauan berprestasi dan daya tahan. Kecemasan menjadi berbahaya apabila terjadi secara terus menerus dengan taraf yang tinggi, hal ini dapat menghambat penampilan, menimbulkan kendala, dan menghambat kemauan individu untuk berprestasi. Kecemasan yang tinggi juga dapat menimbulkan gangguan psikologis lainnya bagi seorang individu (Wisudaningtyas, 2012). Kecemasan dan emosi-emosi negatif pada mahasiswa apabila tidak ditangani dengan baik maka dapat menjadi hal buruk hingga menghambat berbagai aspek kehidupan individu (Lovibond & Lovibond, 1995). Hal ini tentunya akan mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Emosi negatif bersifat destruktif sehingga dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dirinya sendiri maupun orang lain. Ramaiah (2003) menjelaskan terdapat beberapa cara dalam mengatasi kecemasan, yaitu pengendalian diri, dukungan dari keluarga dan teman, tindakan fisik seperti olahraga, tidur yang cukup, mendengarkan musik dan mengkonsumsi makanan sehat. Sementara, Sunil & Rooprai (2009) dalam bukunya menambahkan bahwa perasaan stres dan cemas dapat ditangani dengan kecerdasan emosi. Hal ini didukung oleh penelitian (Priya, 2022) yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosional dapat menjadi obat bagi para mahasiswa yang menjadi korban tekanan psikologis, terutama akibat pandemi COVID-19. Goleman (2009) menjelaskan bahwa individu yang cerdas emosinya akan bersikap optimis bahwa segala sesuatu dalam kehidupan dapat teratasi walau ditimpa emosi negatif, kemunduran atau frustrasi.

Goleman (1995) menyatakan bahwa 80% keberhasilan seseorang ditentukan oleh kecerdasan emosional (EI) dalam bentuk *soft skills*. Sedangkan 20% lainnya ditentukan oleh kecerdasan intelektual (IQ) dalam wujud *hard skills*. Dengan demikian, proses penyusunan skripsi oleh mahasiswa seharusnya menerapkan keseimbangan tidak hanya untuk mendapatkan penguasaan di bidang akademik atau materi pelajaran tetapi guna belajar dan menyadari bagaimana mengelola emosi, bertanggung jawab dan berempati.

Konsep kecerdasan emosional diperkenalkan oleh Salovey dan Mayer pada tahun 1990 (Salovey & Mayer, 1990), mendefinisikannya sebagai “himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilahmilah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan”. Sementara menurut Goleman (2009), kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Dengan kata lain, Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan untuk memahami dan mengendalikan emosi diri sendiri dan memiliki kesadaran akan emosi orang lain. Dengan kecerdasan emosional individu dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat dan menyalurkan emosinya dengan cara yang positif.

Kecerdasan Emosional sangat penting dimiliki oleh individu karena tidak hanya dapat menjadi sukses dalam kehidupan pribadi, akademis dan profesional, tetapi juga mengarahkan pada kehidupan yang bahagia. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang berkembang dengan baik, cenderung memiliki sikap yang tenang dalam menghadapi permasalahan, sehingga dapat dengan mudah menghadapi perasaan cemas saat mengerjakan skripsi karena memiliki kendali pada setiap situasi yang dihadapinya. Ketidacukupan kemampuan individu dalam mengatur kecerdasan emosional dapat menimbulkan faktor kerentanan terhadap timbulnya kecemasan akademik. Professor MacCann (2020) dalam artikel University of Sidney menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah ciri psikologis terpenting yang diperlukan dalam keberhasilan akademis. Menurutnya, siswa dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi akan lebih mampu mengelola emosi negatif seperti kebosanan, kecemasan dan kekecewaan.

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa kecerdasan emosional sangat erat hubungannya dengan kecemasan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan memahami, mengelola, dan memanfaatkan emosinya

dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi telah terbukti memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah (Khaledian et al., 2013; Rouhani, 2008). Sejalan dengan penelitian tersebut, Fikry dan Khairani (2017) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa yang melakukan bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala yang bermakna semakin tinggi kecerdasan emosional individu, maka semakin rendah kecemasan individu tersebut dan sebaliknya.

Penelitian Bhat dan Khan (2017) mengenai kedua variable menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Kumar, Agarwal, Khwairakpam dan Modi (2021) yang mengemukakan hasil serupa yaitu adanya korelasi negatif antara kecerdasan emosional dan kecemasan yang berarti dewasa muda yang mengelola emosinya secara efektif kurang rentan terhadap kecemasan dan begitu juga sebaliknya. Penelitian lainnya oleh Utami (2009) dan Arsalan (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan kecemasan dalam menghadapi ujian. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya kecerdasan emosional individu akan diikuti dengan rendahnya kecemasan. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional individu akan diikuti dengan tingginya kecemasan yang dialami.

Berdasarkan pemaparan, serta hasil penelitian terdahulu di atas terlihat bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berpotensi untuk mengalami kecemasan yang berkaitan erat dengan faktor emosi. Kaitan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada mahasiswa merupakan hal menarik untuk diteliti secara lebih lanjut. Apakah kaitannya serupa dengan kecemasan dalam menghadapi ujian dan apakah kaitan antara dua variabel tersebut bersifat negatif ataupun positif. Urgensi lainnya, responden penelitian mengenai kedua variable masih minim di Indonesia. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk menganalisis mengenai Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap

Kecemasan Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi era pandemi COVID-19.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran kecerdasan emosional pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi era pandemi COVID-19?
2. Bagaimana gambaran kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi era pandemi COVID-19?
3. Apakah terdapat hubungan kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi era pandemi COVID-19?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini akan dibatasi pada: Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada mahasiswa dari seluruh perguruan tinggi di Jabodetabek yang sedang menyusun skripsi era pandemi COVID-19.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah yang ingin diteliti yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi era pandemi COVID-19?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

Mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi era pandemi COVID-19

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi teoritis terutama bagi ilmu psikologi mengenai kecerdasan emosional dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi era pandemi COVID-19.

1.6.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pihak perguruan tinggi, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan referensi bagi perguruan tinggi dalam mengarahkan mahasiswanya yang sedang mengerjakan skripsi era pandemi COVID-19 dalam mengatasi kecemasan akademik serta kaitannya dengan kecerdasan emosional.
- b. Bagi masyarakat, khususnya mahasiswa diharapkan dapat menyadari pentingnya kecerdasan emosional. Dengan demikian mahasiswa dapat meningkatkan kecerdasan emosinya agar dapat menanggulangi perasaan cemas yang dialaminya selama pandemi COVID-19.