

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Menghadapi sebuah permasalahan merupakan sesuatu yang wajar dalam hidup. Suatu permasalahan tidak hanya dihadapi oleh orang-orang dari luar bidang pendidikan, akan tetapi permasalahan juga dialami oleh mahasiswa. Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi maupun menyelesaikan masalah. Masalah maupun kesulitan-kesulitan akan membawa dampak pada hal-hal yang tidak diinginkan jika seseorang tidak mampu menghadapinya dengan baik. Dampak yang lebih buruk yakni seperti depresi bahkan sampai bunuh diri.

Pada Desember 2018, dua mahasiswa Universitas Padjajaran (Unpad) ditemukan tidak bernyawa di tempat tinggal mereka masing-masing di Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. Polisi menyimpulkan bahwa keduanya meninggal akibat bunuh diri. CNN Indonesia melaporkan bahwa MB (23) di temukan tewas dalam posisi gantung diri (17/12/2018)

Selang beberapa hari, polisi kembali mendapat laporan bahwa mahasiswa Unpad berinisial RWB ditemukan tidak bernyawa di kamar kosnya (24/12/2018). Menurut Kompas, RWB merupakan mahasiswa Fakultas Perikanan dan Kelautan. Berdasarkan keterangan kekasih RWB, laki-laki berusia 24 tahun tersebut sempat mengeluhkan soal kondisi keuangan keluarga dan skripsi yang belum selesai.

Kesulitan menyelesaikan skripsi memang bukan hal baru. Kondisi tersebut dirasakan oleh hampir seluruh mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Kesulitan yang dirasakan mulai dari menentukan tema atau judul, mendapatkan referensi,

memperoleh data sampai penulisan laporan. Begitu juga yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir Universitas Yudharta Pasuruan yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi. Mereka juga merasakan kesulitan, seperti kendala dalam mendapatkan referensi, mendapatkan subjek samapi pada perijinan untuk melakukan penelitian, apalagi situasi dalam mengerjakan skripsi pada tahun ini berbeda dari tahun-tahun sebelumnya. Proses pengerjaan skripsi tahun ini bersamaan dengan situasi yang tidak terduga. Situasi tersebut yakni adanya wabah virus COVID-19 yang menambah kesulitan mahasiswa seperti bimbingan yang dilakukan secara online karena kampus diliburkan. Bimbingan secara online tentu hasilnya kurang maksimal dibanding dengan tatap muka langsung, karena pemahaman setiap mahasiswa pasti berbeda. Kesulitan lain seperti ketika mencari data subjek terutama jika subjek tersebut merupakan anak sekolah, dimana sekolah diliburkan beberapa bulan karena adanya wabah. Tentunya kondisi ini semakin memperkecil akses mahasiswa dalam mendapatkan referensi maupun informasi tentang subjek.

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 mahasiswa dari beberapa program studi di Universitas Yudharta Pasuruan yang mengambil skripsi, menunjukkan bahwa 10% mengalami kecemasan sangat tinggi, 50% mengalami kecemasan tinggi, 30% mengalami kecemasan sedang, dan 10% mengalami kecemasan rendah. Kesulitan yang dialami seperti hambatan pada pengambilan data subjek penelitian. Penelitian yang biasanya dilakukan secara offline, sekarang harus dilakukan secara online. Begitu juga ketika bimbingan yang lebih sering dilakukan secara online yang tentunya akan lebih sulit memahami penjelasan maupun arahan. Hal tersebut menimbulkan rasa khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi sesuai waktu yang ditentukan.

Suatu hal yang wajar jika mahasiswa menemui banyak kesulitan ketika sedang dalam proses mengerjakan skripsi. Kesulitan-kesulitan yang ditemui tentu akan menimbulkan rasa cemas bahwa skripsi yang dikerjakan dapat selesai sesuai target atau tidak. Kecemasan yang timbul akan memperparah keadaan karena hal tersebut mempengaruhi kemampuan berpikir, keyakinan dan motivasi mahasiswa.

Kecemasan merupakan keadaan tegangan psikis yang merupakan suatu dorongan yang ditimbulkan oleh sebab-sebab dari luar. Jika kecemasan tidak dapat ditanggulangi secara efektif, akan menimbulkan trauma dan keadaan jiwa traumatik seperti guncangan jiwa, seolah-olah jiwa mengalami luka. (Fudyartanta, 2012).

Dampak dari kecemasan tersebut yakni mengganggu aktivitas dan kehidupan mahasiswa, seperti kurang dapat mengatur waktu yang berakibat aktivitas sehari-hari menjadi kacau. Menurut Sobur (2016), jika seseorang dilanda suatu kecemasan panjang tanpa akhir, secara psikologis ia sebenarnya sudah berada dalam bahaya kehancuran diri.

Kecemasan yang berlebihan dapat dipengaruhi oleh diri sendiri dimana seseorang menganggap dirinya mampu atau tidak dalam menghadapi berbagai masalah. Menurut Sari dan Dewi (2013), salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah konsep diri. Disisi lain Blackburn & Davidson dalam Safaria & Saputra (2012) menjelaskan bahwa faktor kecemasan seseorang adalah seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, seperti apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman. Selain itu, kecemasan juga disebabkan oleh adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti

keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya). Selanjutnya Solehati T & Cecep EK juga berpendapat bahwa salah satu faktor yang berkontribusi pada terjadinya kecemasan adalah adanya konsep diri.

Alwisol (2009) menjelaskan bahwa faktor kecemasan dan ancaman muncul akibat dari orang yang sangat sadar dengan ketidaksesuaian dalam dirinya. Sedikit saja orang menyadari bahwa perbedaan antara pengalaman organismik dengan konsep diri yang tidak muncul ke kesadaran, telah membuatnya merasakan kecemasan. Ketidaksesuaian dalam diri disebut incongruence yang merupakan bagian dari konsep diri. Incongruence merupakan ketidaksesuaian antara konsep diri dan pengalaman organismik disebabkan adanya pengasingan diri yang mendasar dalam individu (Sobur, 2016). Menurut Yusuf dan Juntika (2012), suasana inkongruen pada konsep diri menyebabkan seseorang mengalami sakit mental, merasa terancam, cemas, berperilaku defensif, dan berpikir yang kaku atau picik. Lebih lanjut lagi Rogers (dalam Jaenudin, 2015) menjelaskan bahwa pada konsep diri yang kongruen, dapat terjadi pergeseran ketika orang semakin tidak menyadari ketidakkongruenan antara pengalaman dan persepsi dirinya, konsep diri kongruen tersebut terancam oleh kecemasan.

Konsep diri merupakan hal yang penting dalam diri seorang individu. Konsep diri mempengaruhi cara seseorang dalam menghadapi berbagai macam situasi. Seseorang dengan konsep diri yang baik sangat mengetahui tentang dirinya, apa yang dirasakannya dan bagaimana dia harus bertindak. Konsep diri yang baik akan berpengaruh terhadap kemampuan diri dalam menghadapi situasi atau masalah yang menimbulkan kecemasan. Mahasiswa yang memiliki konsep diri yang baik akan mampu menurunkan kecemasan pada dirinya.

Gourgey (Gammath, 2017) mengemukakan bahwa adanya hubungan antara

konsep diri dan kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (dalam Salamah, 2015) bahwa konsep diri berguna untuk melatih kontrol terhadap stresor, yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan individu. Individu yang percaya bahwa mereka mampu melakukan kontrol terhadap ancaman, tidak mengalami kecemasan yang tinggi, sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak mampu mengatur ancaman mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Hal itu berarti individu yang memiliki konsep diri yang tinggi, memiliki kecemasan yang rendah dan begitu juga sebaliknya.

Dalam penjelasan lain, Freimuth (dalam Dtiningrum & Delvinasari, 2015) mengungkapkan bahwa individu dengan konsep diri yang rendah memiliki tingkat kecemasan tinggi. Begitu juga yang diungkapkan oleh Sari dan Dewi (2013), bahwa subjek dengan konsep diri positif cenderung memiliki kecemasan yang rendah.

Dari fenomena dan penjelasan beberapa ahli diatas, peneliti ingin meneliti dan mengetahui hubungan konsep diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan penjelasan di atas, ditarik rumusan masalah, apakah ada hubungan konsep diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?.

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan mengetahui adanya hubungan konsep diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis.

a. Manfaat teoritis

Menambah keberagaman pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi dan memberikan sumbangan terhadap ilmu pengetahuan mengenai hubungan konsep diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa yang menyelesaikan program skripsi, agar dapat membangun konsep diri yang baik sehingga mampu mengatasi perasaan-perasaan negatif seperti ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan mengerjakan skripsi. Dengan demikian, mahasiswa dapat meminimalisir rasa cemas pada dirinya sehingga dapat menyelesaikan skripsi.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

1. Penelitian yang dilakukan oleh Machdan dan Hartini (2012) yang berjudul Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi

2. Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Subjeknya adalah orang yang mengalami cacat lain selain tunadaksa. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri, maka kecemasan menghadapi dunia semakin rendah, dan begitu juga sebaliknya.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Ulya dan Rahayu (2017) yang berjudul Pembelajaran Etnomatika Untuk Menurunkan Kecemasan Matematika. Metode yang digunakan nonequivalent control group design dengan subjek anak kelas IV SD NU Nawa Kartika Kudus. Hasilnya menunjukkan bahwa kecemasan matematika peserta didik yang mengikuti pembelajaran probing-prompting bernuansa etnomatika mengalami penurunan sebesar 48% dengan kategori sedang.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Firmantyo dan Alsa (2016) dengan judul Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan analisis korelasi Part-Whole Correlation. Subjeknya adalah siswa kelas XII SMAN Y Kabupaten Tulungagung. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara integritas akademik dengan kecemasan akademik. Semakin tinggi integritas akademik yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecemasan akademiknya, begitu pula sebaliknya.