

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketika siswa melanjutkan pendidikan di bangku kuliah dengan motivasi sukses yang tinggi, tentu saja tidak menutup kemungkinan bagi siswa akan mendapatkan tantangan yang besar sebagai mahasiswa. Salah satunya adalah adanya Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia tahun 2006, yang menyatakan bahwa untuk program sarjana minimal harus menempuh 144 SKS dan maksimal 160 SKS dalam waktu 8 semester hingga 14 semester. Selama menempuh 144 SKS tentu saja mahasiswa akan dihadapkan dengan beberapa kewajiban yang harus dihadapi salah satunya adalah tugas kuliah, beban praktikum, ujian akhir semester, maupun di bidang non akademik. Adapun tugas akademik yang diperoleh mahasiswa meliputi Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS) dan tugas-tugas pendukung meliputi membuat laporan praktikum, review jurnal, menganalisis suatu permasalahan, mereview materi, presentasi, studi lapangan, hingga membuat penelitian. Ini dibuktikan dengan wawancara yang telah dilakukan beberapa narasumber mengungkapkan bahwa selama kuliah memiliki macam-macam tugas seperti *pre-test* , kuis, tugas kelompok, tugas individu, mempelajari alat tes, UTS,UAS hingga take home (subjek E, semester 8, komunikasi pribadi, 20 Januari 2021), selain itu dosen memberikan tugas berupa tugas review, laporan praktikum, presentasi hasil, studi lapangan, dan juga *papper task* (subjek B, semester 8, komunikasi pribadi, 20 Januari 2021)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2020) Tugas adalah sesuatu yang wajib dikerjakan atau yang ditentukan untuk dilakukan pekerjaan yang menjadi tanggung jawab seseorang pekerjaan yang dibebankan. Tentu saja sebagai mahasiswa pasti akan menerima tugas yang tidak sedikit. Studi awal yang telah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dengan 5 mahasiswa di Kota Madiun menunjukkan hasil

dimana ketika menjadi mahasiswa memiliki tuntutan tugas yang tidak sedikit mengingat pandemi yang sedang berlangsung sehingga dilakukan pembelajaran melalui daring tentunya dosen memberikan tugas yang banyak. Mahasiswa tersebut dihadapkan pada banyaknya tugas-tugas dengan deadline yang berbeda-beda dan dengan tingkat kesulitan pengerjaan yang berbeda. Dampak yang muncul dari banyaknya tugas tugas tersebut adalah mahasiswa mengalami perasaan cemas, perasaan ini muncul kearah penyelesaian tugas yang diberikan.

Perasaan cemas yang muncul keringat dingin, gelisah, jantung berdebar,tugas yang menimbulkan perasaan cemas seperti presentasi, membuat laporan, praktikum. Hal ini dirasakan oleh 3 dari 5 mahasiswa yang telah diwawancarai menunjukkan bahwa saat menerima tugas dengan *deadline* yang berbeda-beda dan seringkali memiliki batas waktu pengerjaan yang sama sehingga membuat takut mahasiswa jika tidak dapat selesai secara bersamaan,dan ketika mahasiswa melakukan presentasi, dan praktikum membuat mahasiswa gelisah, jantung berdebar, keringat dingin (subjek N, semester 6, komunikais pribadi, 20 Januari 2021). Hal yang sama juga diungkapkan oleh mahasiswa lainya yaitu ketika menerima tugas memiliki rasa takut jika tidak maksimal dalam pengerjaannya dengan *deadline* yang berbeda-beda(subjek P, semester 8, komunikasi pribadi, 20 Januari 2021). Selain itu mahasiswa juga memikirkan tugas yang akan dikerjakan setelah pengumpulan tugas lain. (subjek D, semester 4, komunikasi pribadi, 20 Januari 2021)

Sebenarnya individu bisa mengontrol rasa cemas didalam dirinya salah satunya dengan tingginya *self efficacy* di dalam diri. Menurut Ormrod (2009) efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh seseorang bahwa dirinya mampu menjalankan tugas atau sasaran tertentu. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Ramadirga dkk (2018) mengenai Hubungan *Self-Efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama yang menggunakan subjek sebanyak 222 orang , menunjukkan hasil penelitian dimana *Self-Efficacy* rendah 23%, *Self-Efficacy* sedang 36,9%, *Self-Efficacy* tinggi 40,1%. Sedangkan responden kecemasan tinggi 23,4% dan kecemasan sedang 76,6% dan menggunakan uji *Chi-square* didapatkan hubungan

bermakna antara *Self-Efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat pertama dengan nilai $p=0.000$ ($p < 0,05$). Jika efikasi diri rendah maka mahasiswa akan mudah merasa cemas. Woolfolk (2009) mengungkapkan *self-efficacy* diartikan sebagai perasaan seseorang bahwa dirinya mampu melakukan tugas secara efektif. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Sarah (2019) mengenai *Self-efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir pada mahasiswa UKWMS yang menggunakan 341 subjek penelitian. Dengan memperoleh hasil koefisien korelasi sebesar $-0,376$ dengan nilai p sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan negative antara *self-efficacy* dengan kecemasan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hafiz (2019) tentang Hubungan antara Efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian yang diperoleh adalah hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan ($r=-0,504$ dengan nilai $p + 0,00$ $p < 0,05$) yang berarti signifikan, Artinya semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan tugas.

Oleh karena itulah mahasiswa perlu memiliki *self efficacy* yang tinggi agar tidak mudah cemas saat dihadapkan pada tugas-tugas akademik. Pentingnya efikasi diri ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti adanya hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang ada di kota madiun. Kekhasan dalam penelitian ini adalah pada peneliti sebelumnya dilakukan di kota-kota besar dengan situasi dan kondisi lapangan yang berbeda. Pada penelitian lain memiliki sasaran subjek mahasiswa tingkat akhir sedangkan penelitian ini menggunakan subjek keseluruhan mahasiswa tingkat awal hingga akhir.

1.2 Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Luas lingkup hanya meliputi hubungan efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang ada di Kota Madiun dengan aspek-aspek efikasi diri pada

individu yaitu : efikasi diri akademis, efikasi diri social, dan *self-regulatory* dan dengan aspek-aspek kecemasan berupa reaksi fisik, pemikiran, perilaku, dan suasana hati.

2. Informasi yang diberikan adalah mengenai hubungan efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa di kota madiun

1.3 Rumusan Masalah

Adapun Rumusan Masalah penelitian ini adalah Apakah ada hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa di kota madiun.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa di kota madiun.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat secara praktis maupun secara teoritis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberi informasi atau kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi mengenai hubungan efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa di kota madiun.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat mengetahui pentingnya efikasi diri terutama dalam menurunkan kecemasan saat berhadapan dengan tugas.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji permasalahan sejenis.