

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan institusi pendidikan yang menuntut setiap lulusan menjadi individu yang memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam perencanaan dan bertindak, serta dapat berpikir kritis. Tuntutan-tuntutan tersebut diwadahi oleh perguruan tinggi berupa pemenuhan tugas akhir. Tugas akhir merupakan salah satu persyaratan kelulusan mahasiswa yang berbentuk penulisan karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa setiap program studi, tugas akhir ini dapat berupa jalur skripsi dan jalur nonskripsi. Berdasarkan Peraturan Akademik 2014 (UKWMS, 2014: 9) dalam menyusun skripsi, mahasiswa dibimbing oleh maksimum dua pembimbing.

Untuk pendaftaran ujian skripsi, mahasiswa diwajibkan untuk melengkapi naskah skripsinya dengan naskah artikel ilmiah hasil penelitiannya yang siap untuk dipublikasikan. Untuk mahasiswa yang menempuh jalur nonskripsi wajib menempuh matakuliah pengganti skripsi dengan beban kredit kumulatif sama dengan beban kredit skripsi, syarat akademik untuk mulai mengambil jalur nonskripsi ditentukan oleh Fakultas/Jurusan/Program Studi masing-masing serta mahasiswa yang mengambil jalur nonskripsi wajib mengikuti ujian komprehensif dan menulis naskah artikel ilmiah yang siap untuk dipublikasikan.

Peneliti mengadakan *preliminary* dengan menyebarkan kuesioner tentang kecemasan menghadapi tugas akhir pada tanggal 1 Maret 2017 pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS yang menghadapi tugas akhir. Dari 29 orang yang mengisi kuesioner yang disebar oleh peneliti, terdapat 25

orang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi tugas akhir. Berikut data tentang hal yang membuat mahasiswa mengalami kecemasan:

Tabel 1.1. Hal-hal yang membuat mahasiswa mengalami kecemasan

Hal yang membuat cemas	Total
Pengambilan data	16
Pengolahan data	13
Pembahasan hasil	3
Penarikan kesimpulan	4
Pembuatan laporan	15
Sidang / presentasi	17
Dosen pembimbing	8
Pengerjaan melebihi <i>deadline</i>	18

Berdasarkan tabel 1.1 yang membuat individu mengalami kecemasan adalah pengerjaan yang melebihi *deadline*, saat sidang atau presentasi, pembuatan laporan dan pada saat pengambilan data. Santrock (2011: 546) menyatakan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan karena selama semester-semester sebelumnya, mahasiswa tersebut mendapatkan evaluasi dari tugas-tugas kuliah, pernah mengalami kegagalan pada tugas-tugas tertentu sehingga memunculkan suatu *labeling* pada diri mahasiswa tersebut terkait kemampuan dalam menghadapi tugas akhir. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Riani dan Rozali (2014) tentang hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul, hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,589 dengan sig 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan saat presentasi pada

mahasiswa Universitas Esa Unggul. Dalam penelitian ini juga menyatakan bahwa adanya faktor pengalaman negatif pada masa lalu yang mengakibatkan kecemasan.

Kecemasan tersebut terlihat juga dari pembicaraan mahasiswa-mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (UKWMS) saat mengisi Kartu Rancangan Studi (KRS) manual pada tanggal 11 Januari 2017;

*“looh kamu ambil propskrip ta.. aduh aku galau pek
ambil apa endak, nanti takut ga isa ngerjain”.*
(subjek D, 20 tahun)

Pernyataan-pernyataan seperti itu juga diungkapkan oleh mahasiswa lain. “Kegalauan” yang dirasakan masih belum jelas. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Santrock (2011: 529) bahwa “kecemasan merupakan suatu perasaan takut atau kegundaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan”. Di sisi lain dalam pengamatan peneliti pada tanggal 31 Januari 2017, pada saat kelas pengantar proposal skripsi, peneliti mengobservasi adanya kecemasan juga pada mahasiswa Fakultas Psikologi tentang dosen pembimbing ketika dibacakan nama dosen pembimbing. Kecemasan tersebut terlihat ketika mahasiswa ingin mengetahui lebih awal tentang dosen pembimbingnya, yang seharusnya pengumuman tersebut disampaikan pada akhir sesi pertemuan. Kecemasan-kecemasan lainnya diperkuat juga dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang menghadapi tugas akhir pada tanggal 8 Februari 2017.

*“hmm akukan ini ambil propskrip, yang aku takutin
waktu aku itu gak nemuin subjek, takut gak dapat
teori yang sesuai... yaa kalo menghadapi kesulitan
itu baru keliatan cemasnya...biasanya kalo aku
cemas yaa nonton drakor, gak tau kenapa malah
banyak makan.”* (subjek A, 20 tahun)

“ini kan masih ambil data awal kalo gak ya cari jurnal, biasanya aku kayak tremor gitu, kakiku gak bisa diem sama kringetan di tanganku, ya kayak gugup gitu” (subjek B, 21 tahun)

“saya khawatir waktu ujiannya bagaimana, bisa tidak kalau temaku kayak gini. Sama takut diproses pengerjaan... kalo cemas gitu waktu kerja gak tau, pokonya sering ketoilet kalo gak ya saya mencari ketenangan dulu”(subjek C, 46 tahun)

Peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 21 April 2017 pada mahasiswa Fakultas Farmasi yang menghadapi tugas akhir.

“hmmm..penelitianku kan di laboratorium, ya takotku itu lebih ke kalo gak ada efektifitasnya sama kalo waktu praktek itu di lab adanya kesalahan dan kalo ada yang salah gitu kan sama dosenku suruh ulang lagi” (subjek E, 23 tahun)

Kecemasan tidak hanya dialami oleh mahasiswa yang menghadapi tugas akhir berupa skripsi saja, akan tetapi mahasiswa yang menghadapi tugas akhir berupa nonskripsi juga mengalami kecemasan. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 24 April 2017 pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi yang mengambil tugas akhir berupa magang dan dilanjutkan dalam penulisan skripsi.

“aku ini magang di perusahaan x, yakapa ya ak itu kapanane takot kalo pas ambil data itu dipersulit soale kan ada data sing bersifat rahasia” (subjek F, 22 tahun)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, terlihat adanya mahasiswa yang mengalami kecemasan, secara fisik yang tampak pada subjek B adanya

kerigat dingin, anggota tubuh bergetar dan gugup saat mencari jurnal. Secara perilaku pada subjek A tampak seperti perilaku menghindar seperti melihat drama korea dan makan, dan pada subjek A, C, E dan F secara kognitif tampak seperti khawatir tentang sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi seperti tidak mendapatkan subjek penelitian, teori, tentang sidang yang mendatang, tentang hasil penelitian dan menemukan kesulitan-kesulitan. Hal di atas sejalan dengan pendapat Nevid (2002:163) bahwa kecemasan itu sendiri merupakan suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa suatu yang buruk akan terjadi.

Jika dilihat pada DSM 5 (2013:189), ketakutan merupakan suatu respon emosional terhadap ancaman yang nyata atau yang diterima, sedangkan kecemasan itu sendiri merupakan ancaman yang akan datang. Hal tersebut terlihat pada subjek A yang mengalami perasaan cemas jika tidak menemukan subjek penelitian, dan tidak mendapatkan teori yang sesuai. Pada subjek C yang mengalami perasaan cemas jika saat sidang yang akan mendatang, dan saat proses pengerjaan. Pada subjek E mengalami perasaan cemas jika hasil praktikum tidak adanya efektifitas dan pada subjek F mengalami perasaan cemas jika saat pengambilan data dipersulit oleh perusahaan.

Berdasarkan hasil *preliminary* dari kuesioner yang peneliti lakukan tanggal 1 Maret 2017, adanya tiga ciri kecemasan menurut Nevid, dkk (2000: 164) dan frekuensi mahasiswa yang mengalami ciri-ciri tersebut. Ciri fisik bisa berupa kegelisahan/kegugupan sebanyak 23 mahasiswa, pusing sebanyak 16 mahasiswa, merasa sensitif atau mudah marah sebanyak 11 mahasiswa, terdapat gangguan sakit perut atau mual sebanyak 8 mahasiswa dan merasa lemas sebanyak 7 mahasiswa. Ciri perilaku atau *behavioural* berupa perilaku menghindar sebanyak 15 mahasiswa dan perilaku

terguncang sebanyak 13 mahasiswa. Ciri kognitif berupa khawatir tentang sesuatu sebanyak 23 mahasiswa, ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah sebanyak 15 mahasiswa, tanpa disadari berfikir bahwa semuanya membingungkan sebanyak 14 mahasiswa, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan sebanyak 13 mahasiswa dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran sebanyak 13 mahasiswa.

Didukung oleh penelitian dari Anggen (2012) tentang pengaruh relaksasi visualisasi *imagery* untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi, adanya kesimpulan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UKWMS akan semakin tinggi tingkat kecemasannya jika semakin mendekati *stressor* yang mahasiswa tersebut cemaskan. Dalam hal ini, *stressor* yang disebut adalah ujian skripsi. Dari hasil kesimpulan tersebut dapat dikatakan bahwa ujian skripsi menimbulkan rasa cemas. Penelitian dari Anggen tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2015) tentang hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian SBMPTN menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian SBMPTN. Dalam penelitian ini kecemasan siswa yang sedang menghadapi ujian SBMPTN masuk dalam jenis kecemasan *state anxiety*. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*) yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin mendekati waktu ujian SBMPTN, maka kecemasan siswa akan meningkat.

Hasil *preliminary* tanggal 1 Maret 2017 mengatakan bahwa, keadaan mahasiswa yang mengalami kecemasan paling banyak pada skala sering

sebanyak sebelas orang, kecemasan tersebut muncul ketika adanya stimulus seperti teman yang membahas tugas akhir, ketika mengalami kesulitan dan teringat akan tugas akhir. Dampak kecemasan yang paling banyak dialami oleh mahasiswa adalah seperti kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir akan tetapi mahasiswa tetap berusaha mengerjakan tugas akhir tersebut, tidak fokus, dan hasil yang dikerjakan tidak maksimal karena dalam mengerjakan tugas akhir dengan tergesa-gesa. Di sisi lain, pengerjaan tugas akhir ini mempunyai *deadline* pengerjaan yang harus ditempuh oleh mahasiswa. Jika mahasiswa tidak mengerjakan tugas akhir sesuai dengan *deadline* akan mengakibatkan keterlambatan dalam kelulusan. Jika dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Barrows, dkk (2013) menunjukkan adanya hasil yang kuat tentang hubungan antara kecemasan dan nilai ujian, serta *self efficacy* dan nilai ujian. Dalam penelitian ini menyatakan bahwa dampak dari tingkat kecemasan dalam ujian dapat meramalkan nilai ujian mahasiswa.

Adapun dari fenomena tersebut, mahasiswa UKWMS yang menghadapi tugas akhir merupakan mahasiswa dengan tahap masa perkembangan remaja akhir. Pada usia ini menurut Santrock (2007:202), seharusnya setiap individu sudah mempunyai kemampuan kognitif dan kesadaran diri yang lebih meningkat karena pada hal tersebut dapat membuat individu mempersiapkan diri untuk menghadapi *stress*, rasa cemas dan fluktuasi emosional secara efektif. Kenyataannya mahasiswa UKWMS yang menghadapi tugas akhir mengalami kecemasan dalam menghadapi tugas akhir tersebut.

Menurut Nevid, dkk (2002:180), salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu *self efficacy* yang rendah. Jika mahasiswa percaya bahwa tidak punya kemampuan untuk menanggulangi tantangan-tantangan yang penuh *stress* dalam menghadapi tugas akhir, maka mahasiswa tersebut akan

merasa semakin cemas bila berhadapan dengan tantangan-tantangan tersebut. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardhani (2015) tentang hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi.

Self efficacy itu sendiri menurut Bandura yaitu “keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai sesuatu dan memproduksi hasil positif”. *Self efficacy* adalah “keyakinan bahwa “aku bisa”” (Santrock. 2011: 523). *Self efficacy* merupakan suatu penilaian yang spesifik terkait suatu kejadian dalam keyakinannya pada satu tugas tertentu. Suatu tugas tertentu dalam *self efficacy* diibaratkan adanya tiga langkah yang mudah yang menghasilkan hasil yang berbeda pada waktu yang berbeda dalam konteks yang berbeda (Maltby, dkk. 1995: 336).

Bandura sendiri (dalam Snowman, dkk. 2009: 280) mengidentifikasi empat tipe perilaku yang dapat berdampak pada level *self efficacy* individu yaitu *selection processes*, individu yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan mempunyai suatu pertimbangan dalam berbagai macam tujuan dan kegiatan yang akan dia lakukan. *Self efficacy* pada level *selection processes* tampak seperti regulasi diri. Dalam fenomena yang terjadi, mahasiswa UKWMS mempunyai pertimbangan dalam melakukan tujuan yang dilakukan dalam menghadapi tugas akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Sanitiara, dkk (2014) mengenai hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013/2014 dapat disimpulkan bahwa “tidak terdapat hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar ($p=0,739$; $r=-0.034$). Namun terdapat salah satu karakteristik kecemasan akademis yang

berhubungan dengan regulasi diri dalam belajar yakni perhatian yang menunjukkan arah yang salah/*miss attention* ($p=0.016$; $r=0.239$)". Dalam hal tersebut mahasiswa UKWMS melewati tahap *selection processes*. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanitiara, dkk, yang menunjukkan hasil penelitian adanya korelasi yang negatif antara kecemasan dan regulasi diri. Serta *self efficacy* tidak hanya dilihat dari *selection processes* saja tetapi juga dilihat dalam level perilaku *cognitive processes*, *motivational processes*, *affective processes* juga. Mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir memiliki *self efficacy* yang rendah. Hal tersebut tampak pada tahap *cognitive processes*, mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah akan lebih membayangkan tentang kegagalan. Berikut bukti dari hasil wawancara:

"semuanya serba gak yakin, tapi ya kalo dikira-kira ya setengah-setengah lah" (subjek A, 20 tahun)

"aku sih merasa bisa menghadapi impianku, pengen cepet lulus, ya soalnya aku juga udah punya target tapi ya gak tau lagi kalo gak penuhi target haha" (subjek B, 21 tahun)

"kalo hasil praktikumku ada efektifitasnya ya gak tau sih, tapi kalo gagal ya bisa diulang lagi tapi kalo mentok gak ada efektifitasnya yaudah, ya memang penelitianku ini gak ada efektifitasnya" (subjek E, 23 tahun)

Berdasarkan *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 1 Maret 2017, sebanyak 19 mahasiswa melakukan aktifitas lain selain mengerjakan tugas akhir, seperti jalan-jalan, bermain HP, mengerjakan tugas matakuliah lain dan beristirahat terlebih dahulu untuk menenangkan pikiran lalu mengerjakan tugas akhir. Pada fenomena tersebut dapat dilihat juga pada penelitian yang dilakukan oleh Fatima dan Wafa (2013) ditemukan hasil tidak ada hubungan antara *emotional intelligence* dengan prokrastinasi dan kecemasan. Namun adanya hubungan yang positif antara kecemasan trait dan

prokrastinasi. Menurut Santrock (2011: 523) seorang mahasiswa yang mempunyai *self efficacy* yang rendah kemungkinan akan menghindari tugas-tugas yang kususnya pada tugas yang menurutnya menantang ataupun sulit bagi mahasiswa tersebut, pada hal ini dalam menghadapi tugas akhir, sedangkan mahasiswa yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi mau mengerjakan tugas-tugas seperti itu. Jika seorang mahasiswa mempunyai kecemasan yang tinggi dan *self efficacy* yang tinggi, maka dalam menghadapi tugas akhir tidak menjadi masalah, sekalipun menghadapi tugas yang sulit dan menantang, mahasiswa dapat mengatakan pada dirinya bahwa “aku bisa”, setelah itu dapat dengan segera menghadapi tugas akhir.

Peneliti sendiri ingin melihat ada atau tidaknya hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir pada mahasiswa UKWMS. Dalam penelitian ini, kecemasan tidak hanya dapat dilihat pada ujian dan saat presentasi saja, akan tetapi juga dapat dilihat pada saat menghadapi tugas akhir (skripsi atau nonskripsi) yang mencakup pengambilan data, pengolahan data, pembahasan hasil, penarikan kesimpulan, pembuatan laporan, dan presentasi pada penulisan karya ilmiah, magang ataupun pembuatan bisnis wirausaha serta peneliti juga ingin melihat populasi secara keseluruhan yaitu semua fakultas yang ada di UKWMS, bukan hanya di Fakultas Psikologi saja.

1.2. Batasan Masalah

Penelitian ini adalah penelitian korelasional yang mana penelitian ini ingin melihat hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir pada mahasiswa UKWMS. Populasi pada penelitian ini adalah semua mahasiswa UKWMS yang menghadapi tugas akhir.

1.3. Rumusan Masalah

Penelitian ini untuk melihat “apakah ada hubungan *self efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa UKWMS dalam menghadapi tugas akhir?”

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan *self efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa UKWMS dalam menghadapi tugas akhir.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini antara lain meliputi:

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau sumbangsi bagi pengembangan teori-teori psikologi terutama pada psikologi pendidikan dan psikologi klinis yaitu untuk menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan tentang hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi pada subjek bahwa pentingnya meningkatkan *self efficacy* saat menghadapi tugas akhir sehingga dapat mengurangi kecemasan dan dapat mengerjakan tugas akhir dengan maksimal.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya jika mempunyai tema yang sama. Penelitian selanjutnya juga dapat meneliti dengan variabel bebas lain atau menggunakan metode

penelitian eksperimen, guna menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir.

c. Bagi dosen pembimbing

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi dosen pendamping untuk selalu memotivasi anak bimbingannya supaya dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan *self efficacy* dalam menghadapi tugas akhir

