

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia dalam setiap fase kehidupannya mempunyai tugas-tugas perkembangan yang berbeda. Salah satu dari fase perkembangan kehidupan manusia adalah masa dewasa awal yang merupakan masa dimana individu dianggap telah dewasa sehingga siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 1999: 246). Salah satu tugas perkembangan yang harus dijalankan pada masa ini adalah mendapatkan suatu pekerjaan (Hurlock, 1999: 252). Lebih lanjut Erikson (dalam Monks., Knoers, & Haditono 2002: 292) mengatakan bahwa individu yang tidak berhasil dalam melakukan tugas-tugas perkembangan akan mengalami isolasi sehingga hal tersebut dapat mengganggu perkembangan individu tersebut.

Untuk memperoleh suatu pekerjaan yang layak tersebut, individu perlu mempunyai kualifikasi pendidikan dan kemampuan yang memadai. Untuk itulah individu melakukan berbagai macam usaha yang salah satunya adalah dengan bersekolah hingga ke jenjang perguruan tinggi.

Pada masa perkuliahan di perguruan tinggi inilah individu mulai dihadapkan pada masalah-masalah baru karena sebagai individu yang dianggap telah dewasa maka perlakuan yang diterima pun berbeda dengan yang diterimanya sewaktu di SD hingga SMA. Salah satunya individu dituntut bertanggung jawab penuh atas setiap mata kuliah yang dipilihnya. Tanggung jawab itu meliputi

kebebasan individu untuk menentukan kapan ia menginginkan untuk segera menyelesaikan kuliahnya. Usaha apa yang akan ia lakukan untuk menyelesaikan kuliahnya sepenuhnya menjadi tanggung jawab individu itu sebagai seorang mahasiswa.

Salah satu penentu bagi individu agar dinyatakan telah berhasil menempuh pendidikannya di perguruan tinggi adalah dengan menyelesaikan tugas akhir yaitu berupa skripsi. Namun dalam usaha mengerjakan skripsi mahasiswa sering dihadapkan oleh berbagai masalah, antara lain masalah kecemasan. Berdasarkan informasi yang diperoleh peneliti melalui penyebaran kuesioner kepada para mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, didapatkan data bahwa 77,5% dari total 40 mahasiswa yang menjadi responden dan sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan dalam proses penulisan skripsi. Beberapa ciri yang dirasakan oleh responden adalah munculnya rasa gugup, jantung berdebar-debar dan mengalami gangguan tidur sejak mereka mulai mengerjakan skripsi. Selain itu mereka juga mengalami tegang otot, kepikiran dan sulit konsentrasi.

Sebelum ini telah ada sejumlah penelitian yang membahas persoalan skripsi dan masalah-masalah yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berikut ulasan singkat terhadap sejumlah penelitian tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurnianti (2001) dengan judul hubungan persepsi terhadap perilaku pembimbingan dosen pembimbing dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Penelitian ini membahas mengenai bagaimana persepsi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

terhadap perilaku pembimbingan dosen pembimbingnya dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa tersebut. Semakin positif perilaku pembimbingan dosen pembimbing maka tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa pun semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Selain itu ada pula penelitian yang membahas pengaruh dukungan sosial pada mahasiswa dan *self efficacy* dalam diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menjelaskan bahwa ternyata *self efficacy* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat meningkat jika individu mendapatkan dukungan sosial yang baik dari lingkungannya. Penelitian ini dilakukan oleh Tanjung Sari (2007) dengan judul hubungan antara dukungan sosial dengan *self efficacy* dalam pengerjaan skripsi di Fakultas Psikologi Ubaya.

Selain penelitian-penelitian diatas, ada pula penelitian yang membahas tentang bagaimana perasaan cemas yang dialami mahasiswa saat menghadapi ujian skripsi dan kecemasan tersebut dapat diminimalkan dengan meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki. Penelitian jenis ini dilakukan oleh Stanley (2007) dengan judul kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi dan *self efficacy* pada mahasiswa.

Berdasarkan berbagai penelitian di atas maka penelitian ini akan lebih ditekankan pada kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dikaitkan dengan *self efficacy* yang dimiliki. Hal ini karena kecemasan yang dialami mahasiswa tidak hanya ketika akan menghadapi ujian skripsi namun juga selama proses pengerjaan skripsi itu. Permasalahan lain yang dihadapi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga tidak hanya berhubungan

dengan dukungan sosial maupun persepsi terhadap suatu hal namun juga bersifat internal dari individu itu sendiri yaitu keyakinan akan kemampuan dirinya.

Kecemasan itu sendiri menurut Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000: 95-96) dapat diartikan sebagai suatu keadaan emosi yang bersifat negatif karena ditandai dengan perasaan was-was, khawatir pada suatu situasi yang dianggap mengancam. Tentu perasaan cemas ini sangat mengganggu individu terlebih lagi saat individu berada pada “tantangan” untuk segera menyelesaikan skripsinya. Menjadi cemas pada tingkatan tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal akan tetapi bila berlebihan dan berkelanjutan akan dianggap sebagai hambatan dalam melakukan sesuatu. Dalam hal ini akan menghambat skripsi yang sedang dikerjakan oleh mahasiswa. Kecemasan ini dapat membuat individu tidak mampu menunjukkan kemampuan yang dimilikinya secara maksimal bahkan dapat menghambat dalam proses pengerjaan skripsi. Hal ini karena mahasiswa akan menggunakan model kognitif yang berorientasi negatif pada masalah, salah satunya dengan menganggap masalah yang timbul sebagai suatu ancaman dan tidak dapat dipecahkan, sehingga mahasiswa akan memiliki kecenderungan untuk meragukan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan masalah yang datang (Pitaloka, 2007, para 10). Hal ini timbul karena mahasiswa mempunyai anggapan bahwa sesuatu lebih sulit dari yang sebenarnya sehingga hal tersebut menurunkan usaha dan daya tahan mahasiswa dalam menghadapi masalah (Warsito, 2004: 101). Akibat lebih lanjut adalah individu tersebut akan terhambat dalam melakukan tugas perkembangan yang seharusnya ia jalani selanjutnya, khususnya untuk memasuki dunia kerja.

Dalam hal ini kecemasan dianggap sebagai suatu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh individu bila menghadapi sesuatu yang mengancam. Kecemasan yang dialami dalam situasi semacam itu memberi isyarat kepada individu agar melakukan tindakan mempertahankan diri untuk menghindari atau mengurangi bahaya atau ancaman tertentu (Kuntjoro, 2002, para 3).

Kecemasan mahasiswa selama mengerjakan skripsi terkait dengan penghayatan yang berbeda terhadap tugas dan tanggung jawab yang dijalankannya. Sebagian mahasiswa menganggap skripsi sebagai sesuatu yang ingin dihindari, namun sebagian lagi mungkin menganggap skripsi sebagai sebuah tantangan yang harus ia selesaikan dengan sempurna. Perbedaan pandangan terhadap skripsi ini bersifat sangat subjektif berdasarkan proses kognitif setiap mahasiswa sehingga kemungkinan juga dapat menghasilkan tingkat kecemasan yang bervariasi pada tiap-tiap mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purboningsih (2004) tentang hubungan antara orientasi *locus of control* dengan tingkat kecemasan istri pilot terhadap resiko pekerjaan suami, dimana hasil dari penelitian ini adalah bahwa orientasi *locus of control* sebagai pengendali dan pengarah tingkah laku istri-istri pilot mempengaruhi tingkat kecemasan mereka melalui proses penilaian kognitif. Dengan demikian penilaian kognitif masing-masing individu mahasiswa terhadap tugas dan tanggung jawabnya bisa jadi berdampak pada tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi.

Perasaan bahwa dirinya kurang mampu untuk melakukan tugas dan tanggung jawabnya menunjukkan rendahnya *self efficacy* yang dimiliki individu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Warsito (2004, 92-109) tentang hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Dari hasil wawancara yang dilakukan Warsito tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* rendah nampak kurang yakin dengan kemampuannya yang ditunjukkan dengan kurangnya usaha yang dilakukan, cepat menyerah pada masalah yang dihadapi, kurang serius dalam mengikuti perkuliahan, dan cepat merasa puas dengan hasil yang dicapai. Hasil penelitian Warsito juga menunjukkan bahwa dengan *self efficacy* yang tinggi mahasiswa akan berusaha untuk mencapai kriteria akademiknya dengan berusaha mencari cara-cara yang efektif dan efisien agar dapat memenuhinya. Dengan demikian mahasiswa akan dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi pula.

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kecemasan dapat muncul pada individu yang kurang memiliki *self efficacy* yaitu keyakinan diri akan kemampuannya untuk menyelesaikan skripsinya. Hal ini juga didukung oleh data yang diperoleh peneliti melalui penyebaran kuesioner pada para mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang menyatakan mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi dan yang mengatakan penyebab dari kecemasan yang mereka alami itu adalah kurangnya

self efficacy pada diri mereka yaitu sebanyak 38,7% dari total 40 mahasiswa yang menjadi responden.

Data awal yang diperoleh peneliti ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2006) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* dalam mengerjakan skripsi, yaitu sebesar 75% dari subjek penelitiannya menyatakan keraguan mereka akan kemampuannya dalam mengerjakan skripsi. Selain itu juga penelitian ini memperoleh hasil bahwa yang mempengaruhi *self efficacy* meliputi pengalaman sebelumnya, *modelling* (mempunyai figur panutan), dukungan sosial orang terdekat dan faktor fisiologis berupa kondisi tubuh. Keempat faktor tersebut sangat mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat *self efficacy* seorang mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Menurut Bandura (dalam Santrock, 2004: 645) *self efficacy* digambarkan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol lingkungan dan memproduksi hal-hal yang positif dalam perilakunya. Sedangkan menurut Lahey (2003: 477) *self efficacy* diartikan sebagai sebuah persepsi akan keyakinan seseorang untuk meraih harapan dan tujuannya dengan mengerahkan segala kemampuan yang dimilikinya.

Oleh karena itu *self efficacy* yang baik akan menjadi penentu keberhasilan seseorang khususnya pelajar dalam menjalankan tugasnya. Mereka lebih mempunyai kesiapan mental untuk belajar, dorongan yang kuat untuk bekerja dan berusaha lebih giat, lebih tahan dalam mengatasi kesulitan dan lebih mampu mencapai level prestasi yang lebih tinggi (Ubaydillah, 2006, para 7). *Self efficacy* akan memampukan individu untuk menetapkan tindakan apa yang akan individu

lakukan dalam menghadapi suatu tugas yang menjadi tanggung jawabnya sehingga dapat berhasil mencapai tujuan yang diinginkannya. Dengan demikian individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah dalam mengerjakan skripsi, sedangkan individu yang mempunyai *self efficacy* yang rendah cenderung mengalami kecemasan saat mengerjakan skripsi.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *self efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka masalah yang ada dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Apakah ada hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, antara lain:

a. Secara Teoritis

1. Hasil penelitian ini dapat memperkaya teori psikologi khususnya teori psikologi perkembangan usia dewasa awal, khususnya mengenai *self efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber acuan dalam melakukan penelitian lanjutan.

b. Secara Praktis

1. Bagi Dekanat Fakultas Psikologi, penelitian ini memberikan informasi mengenai *self efficacy* dan kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebagai dasar untuk mengembangkan program yang dapat menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.
2. Bagi para mahasiswa, penelitian ini dapat memberikan informasi tentang *self efficacy* dan kecemasan mahasiswa saat mengerjakan skripsi, sehingga dapat melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan *self efficacy* untuk mengurangi kecemasan saat mengerjakan skripsi.
3. Bagi orangtua, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang permasalahan yang dihadapi oleh anak mereka yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga orangtua dapat

memberikan dukungan yang maksimal agar dapat meningkatkan *self efficacy* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi