

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan pengalaman yang umum dan normal (Durand, dkk., 2017), semua orang pasti pernah mengalami kegelisahan atau ketakutan yang terkait dengan kecemasan (Sue, dkk., 2015) termasuk mahasiswa. Kecemasan sering kali dialami oleh mahasiswa, salah satunya adalah kecemasan dalam menyusun skripsi (Amaliyah & Palila, 2015). Kecemasan dapat muncul ketika individu berhadapan dengan situasi baru atau hal yang belum pernah dilakukan (Rachmat dalam Putri & Savira, 2013), dan skripsi merupakan hal baru bagi mahasiswa (Putri & Savira, 2013). Berbeda dengan mahasiswa jenjang magister dan doktoral yang sudah pernah melakukan penelitian dan menyusun laporan penelitian seperti skripsi (Deasyanti & Nuruzdah, 2017).

Menurut Amaliyah & Palila (2015), dari beragam tugas yang diperoleh mahasiswa, skripsi termasuk tugas yang paling penting karena menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa. Namun tugas penulisan skripsi bukan merupakan hal yang mudah bagi setiap mahasiswa (Deasyanti & Nuruzdah, 2017), mahasiswa seringkali memiliki persepsi bahwa tugas menyelesaikan skripsi merupakan tugas yang berat dan kerap menimbulkan berbagai masalah (Putri & Savira, 2013). Pada umumnya, dalam menyusun skripsi mahasiswa kerap mengalami kesulitan dalam tata cara penulisan, kurangnya kemampuan akademik, tidak menyukai proses penelitian, gagal dalam menentukan judul skripsi, kesulitan mencari referensi

bacaan, serta sulit untuk menemui dosen pembimbing (Slamet dalam Putri & Savira, 2013). Kendala yang dihadapi mahasiswa selama menyusun skripsi menyebabkan progres skripsi terhambat. Sejalan dengan itu, terhambatnya progres skripsi menimbulkan perasaan cemas pada mahasiswa (Herdiani, 2012). Sementara dalam penelitian Deasyanti & Nuruzdah (2017) disebutkan bahwa beberapa mahasiswa merasa cemas selama proses penulisan skripsi. Mahasiswa merasa cemas dan takut ketika tulisannya harus dinilai oleh dosen pembimbing dan dosen penguji, merasa takut jika hasil tulisannya akan dianggap buruk bahkan oleh diri sendiri dan pembaca lain. Mahasiswa takut gagal ketika menulis skripsi dan tidak bisa lulus dengan tepat waktu.

Secara umum, kecemasan didefinisikan sebagai kondisi suasana hati yang ditandai dengan afek negatif nyata serta gejala ketegangan tubuh karena seseorang dengan khawatir melakukan antisipasi untuk bahaya atau kesulitan di masa depan (Durand, dkk., 2017). Howard Liddell (dalam Durand, dkk., 2017) menyebut kecemasan sebagai "*shadow of intelligence*", kemampuan individu merencanakan beberapa detail untuk masa depan terkait dengan perasaan bahwa segala sesuatunya bisa salah dan kita sebaiknya bersiap untuk hal tersebut, karena itu kecemasan merupakan keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa depan.

Sementara kecemasan dalam menulis merupakan keadaan dimana individu merasa takut ketika hasil tulisannya dinilai, menghindari tugas penulisan dan jika situasi mendorong individu untuk mengerjakannya maka individu akan merasa cemas dan memiliki persepsi bahwa dirinya akan gagal (Daly & Miller dalam Deasyanti & Nuruzdah, 2017). Sejalan dengan hal itu, Deasyanti & Nuruzdah

(2017) menjelaskan bahwa mahasiswa yang merasa cemas ketika menulis skripsi merupakan mahasiswa yang merasa takut ketika hasil tulisan skripsinya harus dinilai, cemas ketika menulis skripsi seperti pikiran yang kosong, tidak mampu dan sulit menulis gagasan dan pemikirannya dengan jelas. Mahasiswa juga akan memiliki persepsi bahwa dirinya akan gagal saat menulis, seperti merasa kemampuan menulisnya di bawah rata-rata, tidak pandai menulis, dan memiliki prediksi akan memperoleh nilai yang buruk. Menurut Listanto & Demak (2015) mahasiswa merasa cemas karena tidak ingin gagal ketika menyusun skripsi, kecemasan juga dapat muncul karena kemampuan berpikir ilmiah mahasiswa dalam bidangnya diuji. Hal tersebut pada akhirnya menjadi beban dan tekanan bagi mahasiswa dalam mengerjakan dan menyelesaikan penulisan skripsi.

Menurut Adler & Rodman (dalam Widigda & Setyaningrum, 2018) terdapat dua faktor penyebab terjadinya kecemasan, yaitu pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu yang dapat terulang lagi di masa mendatang, serta pikiran irasional. Sejalan dengan itu, Amaliyah & Palila (2015) menyatakan bahwa kecemasan dalam menyusun skripsi dapat disebabkan oleh keyakinan dan pikiran tidak rasional terhadap skripsi. Keyakinan irasional dapat berupa tidak percaya kemampuan diri sendiri, keyakinan bahwa skripsinya akan ditolak dosen pembimbing, dan keyakinan yang salah dari lingkungan bahwa penyusunan skripsi itu sulit. Sementara pikiran tidak rasional dapat berupa takut pada hal yang akan terjadi, misalnya takut tidak bisa selesai sesuai *deadline* atau takut ketika harus bertemu dengan dosen pembimbing. Pikiran dan keyakinan tersebut menyebabkan mahasiswa semakin merasa cemas ketika menyusun skripsi. Disamping itu,

Amaliyah & Palila menambahkan bahwa pengalaman negatif di masa lalu juga dapat menambah kecemasan mahasiswa, seperti gagal ketika mengerjakan tugas atau ditolaknya judul skripsi yang kerap terjadi pada mahasiswa. Sederhananya berdasarkan uraian diatas, mahasiswa mengalami kecemasan selama penyusunan skripsi karena terlalu fokus dan khawatir terhadap pengalaman yang dialaminya di masa lalu serta khawatir terhadap pengalaman yang akan dialaminya di masa depan yang sebenarnya belum pasti akan terjadi.

Dalam penelitian Listanto & Demak (2015), gejala kecemasan pada mahasiswa muncul sejak awal pengerjaan skripsi. Mahasiswa merasa takut bahkan setelah mengumpulkan judul skripsi, khawatir jika penelitiannya akan sulit, tidak percaya diri bahkan ketika belum mencoba mengerjakan skripsi, serta merasa memiliki tuntutan dari orang tua meskipun orang tua tetap memberikan semangat dan doa. Mahasiswa juga mengalami gangguan-gangguan baik secara fisik maupun psikologis. Saat memikirkan tugas akhir, mahasiswa merasa sakit kepala dan susah tidur. Disamping itu muncul juga gejala lain seperti jantung berdebar-debar, mual, perubahan *mood*, gelisah, tidak bersemangat, lemas, hingga gangguan konsentrasi dan daya ingat. Beberapa mahasiswa juga menyatakan merasa terganggu dengan keadaan tersebut.

Kemudian menurut American Psychiatric Association (2021), individu yang memiliki kecemasan akan mencoba menghindari kondisi yang dapat memicu atau memperburuk gejala kecemasan yang mereka rasakan. Perilaku menghindar tersebut dialami oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Bahkan hal

tersebut sudah terjadi sejak penyusunan skripsi di tahun 2021 yaitu pada mahasiswa angkatan tahun 2017, karena itu banyak mahasiswa yang baru bisa menyelesaikan skripsinya dan lulus di penghujung semester. Hal tersebut didukung dengan data alumni mahasiswa yang menunjukkan bahwa semua mahasiswa angkatan 2017 yang menyusun skripsi pada tahun ajaran 2020/2021 baru dinyatakan lulus di penghujung semester, yaitu sebanyak 4 mahasiswa lulus pada 21 Agustus 2021, 14 mahasiswa lulus pada 25 Agustus 2021, dan paling banyak lulus pada 31 Agustus 2021 sebanyak 27 mahasiswa. Disamping itu, sejumlah 17 mahasiswa masih harus melanjutkan penyusunan skripsi di tahun ajaran berikutnya, dengan kata lain mahasiswa tersebut harus menambah semester untuk menyelesaikan skripsi.

Perilaku menghindar juga terjadi pada mahasiswa angkatan 2018. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, banyak mahasiswa yang menghilang setelah melakukan seminar proposal dan mendaftar untuk mengerjakan tugas akhir. Disamping itu dibanding langsung mengerjakan skripsi, beberapa mahasiswa lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain seperti pergi berlibur atau fokus dengan pekerjaannya. Perilaku tersebut sesuai dengan pernyataan American Psychiatric Association (2021) bahwa individu akan mencoba menghindari kondisi yang dapat memicu atau memperburuk gejala kecemasan yang mereka rasakan, dalam hal ini mahasiswa menghindari skripsi yang dapat menimbulkan perasaan cemas. Hal tersebut juga didukung oleh hasil studi pendahuluan terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi UBP Karawang yang sedang menyusun skripsi, yang dilakukan pada bulan Februari hingga Maret 2022 dengan menyebarkan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Score*), yaitu salah satu skala penilaian untuk mengukur tingkat

keparahan gejala kecemasan yang dirasakan (Thompson, 2015), menunjukkan bahwa dari 12 mahasiswa yang mengisi skala HARS, 9 mahasiswa diantaranya memiliki skor kecemasan yang berat dengan hasil skor kecemasan berada pada rentang 25-40. Sementara satu mahasiswa memiliki skor kecemasan sedang dan 2 mahasiswa memiliki skor kecemasan rendah. Disamping itu, mahasiswa juga memberikan keterangan bahwa selama proses pengerjaan skripsi mereka merasa kebingungan, sedih, tidak bersemangat, sulit fokus, terkadang merasa stres dan cemas, ragu karena takut salah dalam menulis skripsi, takut tidak mendapatkan data penelitian yang bagus, serta merasa lelah dengan proses penyusunan skripsi.

Menurut Listanto & Demak (2015) rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa dapat mempengaruhi hasil belajar, karena kecemasan dapat menyebabkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat menghambat proses pembelajaran dengan menurunkan kemampuan mahasiswa untuk fokus terhadap suatu hal, menurunkan daya ingat, serta menghambat kemampuan untuk menghubungkan satu hal dengan yang lain. Sejalan dengan itu, Powell (dalam Widigda & Setyaningrum, 2018) menyatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kinerja individu. Ketika merasa cemas individu cenderung akan memiliki kinerja yang berbeda dibanding saat tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hal tersebut, maka penting bagi mahasiswa untuk dapat mengatasi kecemasan yang dirasakan selama proses penyusunan skripsi, terlebih jika kecemasan yang dialami sudah dirasa mengganggu dan mempengaruhi performa mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

Terdapat beragam metode yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan, salah satunya adalah terapi *mindfulness* (Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Terapi *mindfulness* merupakan salah satu terapi dengan prinsip kognitif dan meditasi (Hofmann & Gomez dalam Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Potek (dalam Ghahari., dkk, 2017) mendefinisikan *mindfulness* sebagai sebuah pendekatan yang dapat mencakup kehadiran pikiran pada saat ini dan pandangan yang tidak menghakimi terhadap pengalaman, dalam kombinasi dengan meditasi dan orientasi mental khusus pada suatu pengalaman. Tujuan dari terapi *mindfulness* yaitu memperbaiki kebiasaan individu untuk merespon secara destruktif atau langsung dan belajar untuk mengamati pikiran, emosi dan peristiwa yang terjadi saat itu juga tanpa menghakimi atau memberikan reaksi secara langsung (APA dalam Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Sejalan dengan itu, dalam terapi *mindfulness* terdapat dua elemen kunci, yaitu kesadaran saat ini dalam setiap pengalaman tanpa menghakimi dan sikap penerimaan (Keng, dkk dalam Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Menjadi *mindful* artinya individu terlepas dari masa lalu atau masa depan dan menyadari kondisinya saat ini (Mace dalam Fourianalistyawati & Listiyandini, 2021). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* akan mengarahkan mahasiswa untuk fokus dan sadar terhadap pengalaman yang sedang dijalannya saat ini, terlepas dari apa yang sudah dilaluinya dan apa yang akan terjadi di masa depan.

Terapi *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan karena terapi *mindfulness* menggunakan prinsip meditasi dan kognitif, sehingga individu belajar untuk memperoleh kesadaran akan perasaan dan pikirkan negatif daripada

menghindarinya, hal itu membuat individu semakin mampu untuk memisahkan diri dari pikiran negatif (Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Menurut Dhamayanti & Yudiarso (2020) efektivitas terapi *mindfulness* didukung oleh penelitian dari Keng, dkk yang menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* efektif untuk berbagai tekanan psikologis umum, termasuk kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, dan perilaku maladaptif. Disamping itu, suatu penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan karena individu selalu menyadari pernapasannya ketika sesi latihan *mindfulness* (Toneatto, dkk dalam Fourianalistryawati & Listiyandini, 2021). Penelitian lain juga telah menunjukkan efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan, diantaranya dalam penelitian Sari (2018) terdapat penurunan kecemasan ujian pada siswa dalam kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa latihan *mindfulness*. Penelitian Rinera dan Retnowati (2020) juga menunjukkan bahwa pelatihan MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa baru.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu apakah pelatihan *mindfulness* efektif untuk menurunkan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan dan menambah referensi ilmiah mengenai efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan dalam penyusunan skripsi.

2. Manfaat Praktis

Adapun secara praktis, diharapkan pelatihan *mindfulness* dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Menurunkan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
- b. Menjadi referensi mengenai salah satu metode yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan dalam penyusunan skripsi.