

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi adalah lembaga ilmiah yang mempunyai tugas menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran di atas perguruan tingkat menengah, dan yang memberikan pendidikan dan pengajaran berdasarkan kebudayaan kebangsaan Indonesia dan dengan cara ilmiah ([www.polsri.ac.id](http://www.polsri.ac.id) Kamis, 14 April 2016 pukul 21.09 WIB). Perguruan tinggi di Indonesia saat ini memiliki sistem kurikulum Sistem Kredit Semester (SKS) dan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK). KBK atau Kurikulum Berbasis Kompetensi adalah rencana kegiatan akademik untuk memandu mahasiswa dalam upaya memperoleh seperangkat kemampuan yang dapat dipakai sebagai bekal awal dalam kehidupan dan fungsinya di masyarakat (Hamalik, 2000), sedangkan Sistem Kredit Semester (SKS) adalah suatu sistem penyelenggaraan pendidikan untuk menentukan dan mengatur beban penyelenggaraan program lembaga pendidikan yang dinyatakan dalam satuan SKS ([www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com) Kamis, 14 April 2016 pukul 22:25 WIB). SKS dalam pendidikan perguruan tinggi di Indonesia memungkinkan mahasiswa mengatur sendiri beban studi mereka setiap semester dan juga mengatur waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan studi di perguruan tinggi. ([www.duniapendidikan.com](http://www.duniapendidikan.com) Sabtu, 19 Desember 2015)

Di fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung untuk lulus mahasiswa harus menyelesaikan mata kuliah skripsi, sebelumnya mahasiswa diharuskan untuk mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian. Mata kuliah Usulan Penelitian memiliki tuntutan, yaitu mahasiswa harus memiliki sikap aktif dalam mengerjakan Usulan Penelitiannya dan juga aktif dalam mencari jadwal yang tepat untuk bimbingan dengan dosen pembimbing. Dalam mata kuliah Usulan Penelitian, diakhiri dengan seminar Usulan Penelitian dan dilanjutkan dengan

mengontrak mata kuliah skripsi. Dalam kurikulum fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, mata kuliah Usulan Penelitian diharapkan dapat diselesaikan oleh mahasiswa selama satu semester.

Menurut kepala TU fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung pada semester ganjil tahun ajaran 2015-2016, dari delapan puluh lima mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian terdapat lima puluh sembilan mahasiswa (69,4%) yang telah mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian selama lebih dari satu semester. Lima belas orang telah diwawancarai oleh peneliti. Ada pula alasan-alasan mahasiswa yang telah mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali. Tujuh orang mahasiswa mengatakan bahwa ketika mereka mengalami kesulitan mereka tidak mampu untuk melanjutkan pengerjaan Usulan Penelitiannya. Kondisi yang sedemikian rupa membuat mahasiswa mengatakan bahwa mereka bingung dengan apa yang harus mereka lakukan. Kesulitan yang dialami oleh mahasiswa tersebut bermacam-macam. Dua orang mengatakan bahwa mereka merasa sulit untuk menentukan teori pada saat awal mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian. Pada akhirnya tidak ada yang mereka lakukan, namun pada saat dosen memberikan konfirmasi mengenai Usulan Penelitiannya barulah dia merasa cemas. Dua orang mahasiswa mengatakan bahwa dirinya merasa kesulitan ketika sedang melakukan revisi yang membuat mereka enggan untuk menemui dosen pembimbing karena merasa cemas. Tiga orang mahasiswa mengatakan bahwa sulit untuk mengatur waktu bertemu dengan pembimbing. Hal tersebut yang membuat mahasiswa merasa cemas, terlebih jika sudah mendekati batas pengumpulan Usulan Penelitian.

Menurut Ottens (1991), kecemasan akademik adalah masalah yang penting yang akan mempengaruhi sejumlah besar mahasiswa dalam menyelesaikan studi. Ketika kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa berlebihan, maka kondisi itu akan berpengaruh secara negatif

karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis. Akibatnya, mahasiswa tersebut mendapatkan hasil belajar yang kurang baik dan lebih banyak menghindari tugas yang harus dikerjakan. Hal ini disebabkan oleh penurunan rentang perhatian, konsentrasi dan memori pada mahasiswa. Namun di sisi lain kecemasan dalam derajat tertentu memiliki pengaruh yang positif terhadap mahasiswa karena dapat memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas.

Ottens (1991) berpendapat bahwa ada empat karakteristik yang ada pada kecemasan akademis. Peneliti telah melakukan survey kepada lima belas orang mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali. Pada hasil survey yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa lima belas mahasiswa tersebut merasa khawatir terhadap Usulan Penelitian. Ketika mereka di hadapkan pada pengerjaan Usulan Penelitian yang sedang dibuatnya, mahasiswa merasa khawatir karena merasa takut, tidak mampu menyelesaikan Usulan Penelitian, merasa kemampuannya di bawah teman-temannya, mengalami perubahan fisik, dan penundaan yang sering dilakukan untuk mengerjakan Usulan Penelitian.

Karakteristik kecemasan akademik yang pertama adalah pola aktivitas mental yang menimbulkan kecemasan (*patterns of anxiety-engendering mental activity*). Terdapat enam orang mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian yang memiliki pola pikir yang membuat mereka merasa cemas dalam mengerjakan Usulan Penelitiannya. Dua dari enam mahasiswa mengatakan bahwa ketika mereka teringat akan rancangan Usulan Penelitiannya mereka bingung dengan apa yang harus mereka lakukan. Mahasiswa tersebut merasa khawatir, takut apabila Usulan Penelitiannya tidak dapat terselesaikan kembali. Tiga dari enam mahasiswa sering mengatakan kepada dirinya sendiri “saya tidak mampu untuk menyelesaikan Usulan Penelitian selama satu semester!”, “saya mahasiswa yang tidak

berguna!”, “saya orang yang bodoh!”. Satu orang mahasiswa selalu merasa bahwa dirinya bodoh sehingga tidak ada yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut. Sementara itu, sembilan mahasiswa lainnya jarang merasa cemas. Mereka saat perasaan cemasnya datang, mereka masih mampu mengendalikan rasa cemasnya.

Terdapat empat mahasiswa yang mudah terganggu perhatiannya saat mengerjakan Usulan Penelitian. Tiga dari empat mahasiswa tersebut mengakui bahwa ketika mereka sedang mengerjakan Usulan Penelitian mudah terganggu dengan suara berisik seperti mendengar suara orang yang sedang bercakap-cakap pada saat mengerjakan Usulan Penelitian di perpustakaan, suara televisi dan suara kendaraan. Perhatiannya akan mudah teralihkan, mereka lebih memperhatikan suara tersebut dan konsentrasi mereka terganggu. Meskipun mahasiswa tersebut berusaha untuk tidak memperhatikan suara-suara tersebut namun tetap saja mahasiswa tidak dapat mengerjakan Usulan Penelitiannya dengan tenang. Satu dari empat mahasiswa mengatakan bahwa ketika dirinya memiliki masalah pribadi akan sangat mengganggu proses pengerjaan Usulan Penelitian. Mahasiswa tersebut lebih fokus untuk menyelesaikan masalah pribadinya daripada menyelesaikan Usulan Penelitian. Sebelas mahasiswa lainnya meskipun perhatian mereka mudah terganggu, namun mereka berusaha untuk tetap fokus dalam pengerjaan Usulan Penelitiannya.

Terdapat dua mahasiswa yang mengatakan mahasiswa tersebut merasa cemas ketika sedang mengerjakan Usulan Penelitian sehingga tangannya menjadi mudah berkeringat. Selain itu, jantungnya akan berdebar sangat kencang sehari sebelum mahasiswa melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing. Tiga belas mahasiswa jarang mengalami gangguan fisiologikal. Mereka berusaha untuk menenangkan diri walaupun mahasiswa tersebut mengalami gangguan fisiologis.

Terdapat tiga orang mahasiswa yang melakukan penundaan secara berulang ketika mahasiswa merasa cemas. Walaupun mencoba untuk membuat jadwal pengerjaan Usulan Penelitian, namun berulang kali juga mahasiswa tidak mengerjakannya. Mereka mengungkapkan bahwa semakin merasa cemas, maka mereka semakin melakukan penghindaran. Untuk meredakan rasa cemasnya mahasiswa akan lebih memilih untuk *hangout* bersama dengan teman-temannya, berlibur dengan keluarga ataupun bermain *game*. Sementara, dua belas orang mahasiswa lainnya akan tetap mengerjakan Usulan Penelitiannya.

Berdasarkan teori dan hasil wawancara mengenai survey di atas, peneliti tertarik untuk melihat gambaran kecemasan akademik pada mahasiswa fakultas Psikologi yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali di Universitas “X” Bandung.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Ingin mengetahui derajat kecemasan akademik pada mahasiswa fakultas psikologi yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali di Universitas “X” Bandung.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali di Universitas “X” Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat kecemasan akademik mahasiswa fakultas Psikologi yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali di Universitas “X” Bandung.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Teoritis**

- a. Memberikan sumbangan informasi bagi ilmu psikologi terutama psikologi pendidikan mengenai kecemasan akademik pada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali di fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.
- b. Sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian berikutnya mengenai gambaran kecemasan akademik, pada subjek yang berbeda.

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

- a. Memberikan informasi bagi dosen wali mengenai kecemasan akademik yang dialami atau dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali sebagai pertimbangan untuk memberikan konseling untuk anak walinya.
- b. Memberikan informasi bagi mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali sebagai pertimbangan atau masukan agar dapat mengerjakan Usulan Penelitian secara optimal.

## **1.5 Kerangka Pemikiran**

Mahasiswa di fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian telah mencapai titik akhir dimana mahasiswa akan

menyelesaikan studinya sebagai mahasiswa. Pada saat pembuatan Usulan Penelitian mahasiswa dituntut untuk dapat mengembangkan ide-ide yang dimilikinya lewat tulisan yang pada akhirnya nanti akan dijadikan sebagai tugas akhir atau skripsi. Banyak hal yang perlu dilalui oleh mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung ini. Selain dibutuhkan kreativitas, tentu saja membutuhkan tanggung jawab yang pada akhirnya nanti mahasiswa harus mampu untuk mempertanggung jawabkan hasil penelitian di depan penguji ketika sidang skripsi. Hal lain yang mungkin akan dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian ini adalah rasa cemas, dimana mahasiswa akan mengalami fase ini ketika akan bertemu maupun ketika bimbingan dengan dosen pembimbingnya. Rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa membuat mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian hingga lebih dari satu kali.

Freud (dalam Semiun, 2006) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan afektif yang tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik yang menyebabkan orang merasa takut terhadap bahaya yang akan datang. Kecemasan yang dialami mahasiswa berkaitan dengan studi mereka disebut dengan kecemasan akademik, yang didefinisikan oleh Ottens (1991) sebagai pola pemikiran yang mengganggu dan respon-respon fisiologis dan perilaku yang disebabkan oleh adanya rasa khawatir tentang kemungkinan kinerja yang sangat buruk dan tidak dapat diterima pada tugas akademik. Kecemasan akademik merupakan suatu masalah signifikan yang memberikan pengaruh besar terhadap sejumlah mahasiswa. Kecemasan akademik meliputi kehidupan seorang mahasiswa ketika di mana dia mengalami rasa takut yang terus menerus mengenai kuliah, tidak dapat mengelak dari tugas-tugas akademik yang tidak disukai, dan mahasiswa yang jarang sekali menikmati aktivitas-aktivitas sosial di kampus.

Dalam kecemasan akademik terdapat 4 karakteristik yang saling berkaitan menurut Ottens (1991). Karakteristik yang pertama adalah *patterns of anxiety-engendering mental activity* atau pola aktivitas mental yang menimbulkan kecemasan. Kekhawatiran yang dimiliki oleh mahasiswa akan menjebak diri mereka sendiri ke dalam rasa tidak aman dan meresahkan sehingga segala sesuatunya dapat menjadi salah. Mahasiswa yang merasa khawatir ketika mengerjakan rancangan Usulan Penelitiannya lebih dari satu kali akan malu bertanya karena takut dirinya dianggap bodoh. Selain itu juga, mahasiswa akan melakukan dialog diri yang semakin membuat dirinya merasa khawatir dan memiliki keyakinan bahwa bahwa kemampuannya dalam mengerjakan rancangan Usulan Penelitian di bawah kemampuan temannya.

Karakteristik kedua dalam kecemasan akademik adalah *misdirected attention* atau perhatian yang salah arah. Pada karakteristik yang kedua ini mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali akan memusatkan perhatiannya pada tempat yang salah. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik seperti ini, pada saat membuat rancangan Usulan Penelitian, mahasiswa mudah terdistraksi oleh faktor internal maupun eksternal. Misalnya pada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali dan mengalami gangguan internal lebih fokus pada angan-angannya untuk menyelesaikan Usulan Penelitian daripada mengerjakannya. Mahasiswa yang mengalami gangguan secara eksternal akan teralihkan perhatiannya jika melihat teman-temannya telah menyelesaikan rancangan Usulan Penelitiannya lebih cepat, sehingga mahasiswa tersebut akan merasa sangat khawatir atau cemas.

Karakteristik yang ketiga adalah *physiological distress* atau gangguan fisiologikal. Mahasiswa ketika merasa cemas terhadap rancangan Usulan Penelitiannya akan mengalami reaksi fisiologis. Mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah lebih dari satu kali akan

mengalami otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar ketika mereka mengingat tanggung jawabnya untuk menyelesaikan rancangan Usulan Penelitian. Selain itu juga mahasiswa akan merasa cemas ketika sedang mengerjakan rancangan Usulan Penelitian karena merasa takut salah sehingga dapat membuat mahasiswa berkeringat dan jantung yang berdebar lebih cepat tidak seperti biasanya ketika sedang mengerjakan Usulan Penelitian. Dari hal ini bisa diketahui bahwa proses kecemasan mempengaruhi pada dampak psikologis mahasiswa sehingga mengakibatkan mahasiswa tersebut berubah secara perilaku seperti tangan gemetar, pusing, lemas dan sulit berkonsentrasi dan dampak paling parah adalah mahasiswa tersebut lalai dan terlambat untuk mengerjakan kewajiban mereka yaitu Usulan Penelitian.

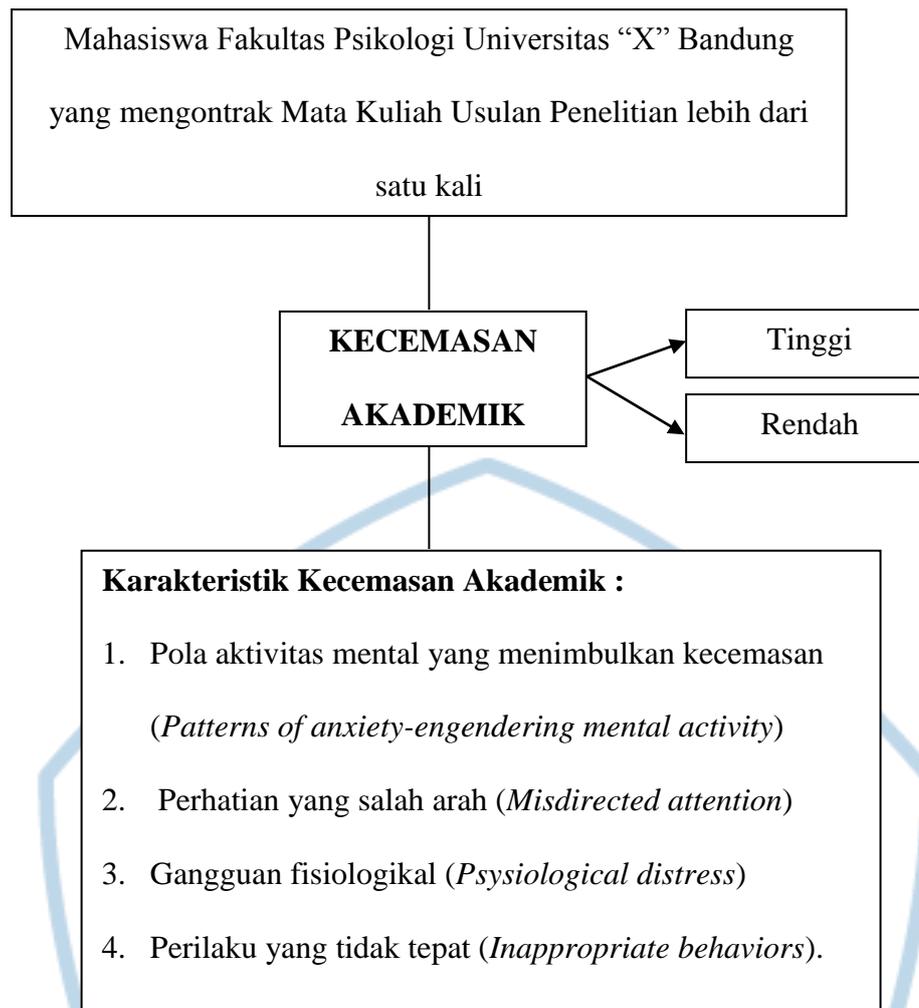
Karakteristik kecemasan akademik yang keempat adalah *inappropriate behaviors* atau perilaku yang tidak tepat. Perilaku mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik akan melakukan penghindaran untuk mengerjakan rancangan Usulan Penelitiannya, misalnya dengan cara melakukan hal-hal lain yang sebenarnya tidak perlu. Mahasiswa lebih memilih untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan dibandingkan harus menyelesaikan rancangan Usulan Penelitiannya. Misalnya mahasiswa lebih memilih untuk berkumpul dengan teman-temannya atau menonton televisi.

Mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali dan memiliki kecemasan akademik, akan merasa cemas karena teringat akan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa di fakultas Psikologi yang harus menyelesaikan kewajibannya untuk menyelesaikan rancangan Usulan Penelitian. Namun, rasa cemas yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut tidak membuat mahasiswa mengerjakan rancangan Usulan Penelitiannya.

Mahasiswa cenderung untuk menghindar ketika mahasiswa harus mengerjakan Usulan Penelitiannya.

Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali dengan derajat kecemasan akademik yang tinggi maka mahasiswa tersebut akan mengalami keempat karakteristik dalam kecemasan akademik. Mahasiswa dengan derajat kecemasan akademik tinggi, dirinya sering melakukan dialog diri yang membuat dirinya merasa bersalah ketika mahasiswa tidak mampu menyelesaikan usulan penelitian usulan penelitiannya selama satu semester. Selain itu juga mahasiswa sering merasa sakit perut ataupun tegang otot ketika mahasiswa merasa cemas terhadap usulan penelitiannya. Mahasiswa dengan derajat kecemasan akademik tinggi sering merasa terganggu dengan lingkungan sekitar yang berisik dan mahasiswa sering merasa terganggu ketika memiliki masalah pribadi. Mahasiswa juga sering menunda pengerjaan usulan penelitiannya. Mahasiswa lebih mementingkan untuk melakukan hal lain seperti berkumpul bersama teman dibandingkan mengerjakan usulan penelitiannya.

Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian lebih dari satu kali dengan derajat kecemasan akademik yang rendah maka mahasiswa tersebut akan mengalami keempat karakteristik dalam kecemasan akademik akan merasa jarang melakukan dialog diri yang menyudutkan dirinya. Mahasiswa dengan kecemasan akademik yang rendah jarang merasa terganggu baik dengan lingkungan sekitarnya yang gaduh ataupun dengan masalah pribadi yang dialaminya. Mahasiswa jarang menunda untuk mengerjakan usulan penelitiannya, mahasiswa lebih memilih untuk mengerjakan usulan penelitiannya ketika mahasiswa merasa cemas. Ketika merasa cemas mahasiswa juga jarang mengalami perubahan fisik seperti badan tiba-tiba berkeringat atau tangan bergetar ketika melakukan bimbingan.



Bagan 1.5 Kerangka Pemikiran

## 1.6 Asumsi Penelitian

- Kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung akan dilihat melalui 4 karakteristik kecemasan akademik, yaitu pola aktivitas mental yang menimbulkan kecemasan, perhatian yang salah arah, gangguan fisiologikal, dan perilaku yang tidak tepat.
- Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik yang tergolong tinggi, akan sering mengalami keempat karakteristik tersebut.

- Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik yang tergolong rendah, akan jarang mengalami keempat karakteristik tersebut.

