

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang Masalah**

Kecemasan merupakan hal yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sendiri sebenarnya dapat diartikan sebagai keadaan tegang dengan antisipasi dari suatu kejadian yang samar-samar yang dianggap mengancam dan merupakan suatu perasaan gelisah (Rachman, 1998). Seseorang yang merasa cemas biasanya akan kesulitan mengidentifikasi apa yang menyebabkan kecemasan atau kegelisahan mengenai apa hal yang diantisipasi dari suatu kejadian. Kecemasan juga sering kali sulit untuk diprediksi ataupun dikontrol. Kecemasan yang dialami individu disebabkan adanya stimulus-stimulus yang dianggap mungkin menjadi ancaman bagi individu di masa yang akan datang.

Kecemasan ini akan termanifestasi dalam simptom-simptom yang bersifat fisiologis dan juga kognitif. Simptom-simptom fisiologis dapat terlihat dari gejala seperti wajah memerah, berkeringat dingin, nafas yang lebih cepat. Bahkan pada tingkat kecemasan yang tinggi individu dapat memunculkan gejala psikosomatis. Gejala kecemasan yang bersifat kognitif akan lebih muncul dalam bentuk kegelisahan, ketakutan akan kegagalan, sulit berkonsentrasi. Beck (1988) bersama koleganya menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan individu maka akan semakin banyak simptom-simptom kecemasan yang dirasakan serta semakin tinggi tingkat gangguan yang diakibatkan oleh simptom-simptom tersebut

Berdasarkan ide dari Pavlov (dalam Emsory, 2005) mengenai proses pengondisian, kecemasan dapat diperoleh berdasarkan suatu proses pembelajaran. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Wolpe (1981) kecemasan dan rasa takut dikembangkan dalam dua proses yaitu adanya pengkondisian secara otomatis dan juga asosiasi kognitif terhadap suatu stimulus yang sebelumnya memunculkan ketakutan ataupun kecemasan. Individu dapat mempelajari

berdasarkan pengalamannya bahwa terdapat hal-hal yang berada di lingkungannya yang dapat mengancam dirinya sehingga timbulah kecemasan. Kondisi *anxiety* biasanya akan diasosiasikan dengan adanya suatu kejadian yang semula dianggap netral, namun karena adanya pengalaman *traumatic* ataupun *subtraumatic* sehingga kondisi yang serupa akan membangkitkan suatu respon emosional (Eysenck & Rachman, 1965, dalam Rachman 2004).

Kondisi yang membangkitkan kecemasan dapat terjadi dalam berbagai aspek kehidupan dan berbagai situasi. Kecemasan dimulai dengan adanya kewaspadaan dalam diri individu untuk mencari suatu potensi bahaya (Mathews, MacLeod, & Tata, 1987; Williams et al., 1997, dalam MacLeod 1991) yang kemudian dilanjutkan dengan mempersempit atensi terhadap stimulus yang dinilai membahayakan tersebut. Kewaspadaan ini biasanya akan meningkat ketika individu berada dalam suatu kondisi yang menimbulkan *stress* (Rachman, 2004).

Salah satu aspek kehidupan yang dapat dinilai sebagai potensi ancaman dalam diri individu adalah pendidikan. Pendidikan merupakan suatu proses pengajaran yang biasanya erat hubungannya dengan bidang akademik. Pada umumnya semua orang akan menjalani proses pendidikan dalam kehidupannya. Salah satu jenjang pendidikan yang dapat ditempuh oleh seseorang adalah universitas. Universitas merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menyediakan program pendidikan untuk Strata 1 ataupun Diploma. Tingkat pendidikan di universitas dapat menyediakan berbagai stressor bagi mahasiswa yang dapat menjadi potensi ancaman bagi dirinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Emsory et al. (2005) ditemukan bahwa terdapat asosiasi antara adanya *stress* akademik dengan munculnya gejala-gejala depresi dan kecemasan. *Stress* ini dapat memunculkan adanya pemikiran-pemikiran negatif ataupun suatu kondisi *hopeless*. Beberapa masalah utama yang dialami oleh mahasiswa adalah adanya tekanan terhadap waktu, takut akan kegagalan, tekanan untuk memiliki kompetensi agar

mencapai nilai akademik yang baik (Kumaraswamy, 2013). Otten (1991) menyebutkan bahwa adanya persepsi, pemikiran, gagasan tentang kesulitan dalam bidang akademik yang mereka alami, membuat terjadinya ketegangan karena dianggap sebagai hal yang mengancam kesehatan mental sendiri. Akibatnya siswa menjadi terperangkap dalam kecemasannya dengan mencoba menduga hal-hal apa saja yang mungkin dapat keliru dalam pendidikan yang mereka jalani.

Blain dan McArthur (1961, dalam Kumaraswamy 2013) menemukan bahwa masalah psikologis yang paling sering muncul pada kalangan mahasiswa adalah rasa malas, ketegangan yang tidak terkontrol dan kecemasan, dan juga frustrasi. Kusmaraswamy (2013) menuliskan kecemasan terhadap ujian dan presentasi serta kecemasan umum dan *distress* merupakan dua masalah emosional dan psikologis yang paling sering dihadapi oleh mahasiswa disamping depresi, permasalahan relasi, *homesick*, kesulitan transisi dan berbagai permasalahan lainnya.

Ottens (1999) menyebutkan bahwa kecemasan yang dialami dalam bidang akademik dapat membuat siswa terganggu secara emosional sehingga perhatiannya terhadap tugas-tugas akademik menjadi teralihkan. Idealnya, baik siswa ataupun mahasiswa yang sedang dalam proses pembelajaran memiliki fokus yang penuh untuk mengerjakan berbagai tuntutan akademik yang mereka hadapi seperti tugas ataupun kuis. Namun gangguan emosional yang ditimbulkan oleh kecemasan dapat mengganggu konsentrasi mereka sehingga atensi yang dimiliki tidaklah penuh.

Fenomena ini disebut sebagai *attentional bias*. *Attentional bias* adalah suatu bentuk preferensi atensi terhadap stimulus tertentu relatif terhadap stimulus netral, dan berkurangnya fungsi atensi tersebut adalah suatu bentuk pengurangan yang general dalam kemampuan untuk secara sadar memilih stimulus yang relevan ataupun menghambat stimulus yang irelevan (Tsumura & Shimada, 2011). Mahasiswa yang mengalami *attentional bias* karena kecemasan, akan menjadi kurang fokus terhadap aktifitas yang sedang dikerjakan. Hal ini karena

mahasiswa teralihkan fokusnya untuk mengantisipasi kecemasan yang ia rasakan. Akibatnya hal ini dapat mengurangi hasil yang optimal dari tugas ataupun nilai yang didapat oleh mahasiswa.

Penelitian dari Jeri Wine (dalam Otten, 1991) menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi memiliki performa akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang rendah. Hal ini dikarenakan siswa menjadi terpreokupasi kepada dirinya sendiri dibandingkan kepada berbagai tugas yang harus ia lakukan. Penelitian Culler (1980) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi saat menghadapi ujian memiliki IPK yang lebih rendah meskipun memiliki kebiasaan belajar yang sama. Dalam penelitian ini dijelaskan di mana mahasiswa dengan kecemasan yang tinggi akan belajar secara lebih banyak sebagai suatu bentuk kompensasi terhadap kebiasaan belajar yang buruk dikarenakan adanya *task-irrelevant responses*.

Salah satu kelompok mahasiswa yang memiliki potensi untuk mengalami kecemasan dalam bidang akademik adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X". Universitas "X" sendiri merupakan salah satu universitas di Bandung yang memiliki delapan fakultas, dengan salah satunya yaitu Fakultas Psikologi. Kurikulum yang digunakan saat ini adalah kurikulum KKNi (Kualifikasi Kerangka Nasional Indonesia) yang mulai digunakan pada tahun 2014.

Di Fakultas Psikologi Universitas "X" *stress* dapat dialami oleh mahasiswa karena beberapa hal. Dalam perkuliahan yang dijalani oleh mahasiswa, beberapa mata kuliah memiliki bobot 1 SKS sebanyak 2 jam tatap muka di kelas. Terdapat juga mata kuliah dengan bobot 1 SKS yaitu 1,5 jam dan 1 jam. Dari hal ini jam perkuliahan mahasiswa bervariasi untuk setiap mata kuliahnya mulai dari 2 jam hingga 7 jam dalam 1 hari. Selain itu, mahasiswa dituntut untuk menjadi aktif di dalam kelas dan mengerjakan tugas dalam jangka waktu 1 – 2 jam, lalu

mempresentasikan hasil tugas saat itu juga. Mahasiswa juga dituntut untuk aktif bertanya dan menjawab sebagai salah satu indikator penilaian.

Selain itu, tuntutan lain yang dihadapi oleh mahasiswa adalah mengerjakan tugas dengan *deadline* yang singkat serta kuis yang dilakukan pada tiap materi atau modul. Apabila suatu mata kuliah dilakukan dalam dua kali tatap muka dalam satu minggu, maka mahasiswa memiliki waktu 2-3 hari untuk mengerjakan tugas, sedangkan apabila perkuliahan dilaksanakan 1 minggu sekali waktu pengerjaan berkisar antara 3-7 hari. Beberapa mata kuliah menuntut mahasiswa untuk mengumpulkan tugas lebih awal apabila perkuliahan dilakukan 1 kali seminggu. Setiap mahasiswa dituntut memperoleh nilai minimal B dalam setiap mata kuliah. Apabila mahasiswa tidak mencapai nilai minimal B tersebut, mahasiswa harus mengikuti remedial. Remedial ini dilakukan selama 2 kali, apabila mahasiswa tidak lulus di remedial pertama, maka mahasiswa harus kembali mengikuti remedial kedua. Apabila mahasiswa belum lulus remedial maka mahasiswa harus mengulang mata kuliah yang bersangkutan pada semester pendek atau di semester berikutnya.

Dalam mata kuliah Praktikum Psikologi, mahasiswa dituntut untuk dapat membawakan instruksi pengetesan Psikologi dengan lancar dan juga terampil untuk mengadminstrasikan hasil pengetesan. Hal ini membuat adanya sikap yang lebih tegas dari dosen dan juga asisten dosen terhadap kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan mahasiswa yang bertujuan agar mahasiswa menjadi lebih disiplin. Dalam hal ini Tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" ini dapat dihayati sebagai beban oleh mahasiswa sehingga mahasiswa membutuhkan usaha untuk memenuhi tuntutan tersebut. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat menjadi suatu *stressor* tersendiri bagi mahasiswa. Menurut Speilberger (1972, dalam Rachman 2004) adanya situasi yang membuat *stress* dapat dipersepsi sebagai suatu situasi mengancam yang dapat menimbulkan kecemasan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marcelina (2014) yang dilakukan terhadap Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” angkatan 2014 ditemukan bahwa 97% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Dalam penelitian disebutkan bahwa meskipun mahasiswa mampu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam perkuliahan, namun mahasiswa juga memiliki kecemasan yang tinggi. Individu yang melihat *stressor* sebagai suatu tantangan dapat memunculkan perasaan kompeten dan kapasitas untuk belajar, namun ketika mahasiswa melihat *stressor* tersebut sebagai suatu ancaman maka hal ini dapat menimbulkan kecemasan, hilangnya harapan, dan juga ketakutan akan kehilangan atau kegagalan (Lazarus, 1966). Demikian pula pada mahasiswa di mana penghayatan mahasiswa terhadap *stressor* akan menentukan apakah *stressor* tersebut memunculkan perasaan kompeten ataupun keccemasan.

Untuk menggambarkan apa yang dirasakan oleh mahasiswa, peneliti melakukan *survey* dengan melakukan wawancara menggunakan *open-ended question* sehingga mahasiswa dapat menjawab sesuai dengan hal yang ia rasakan dan mahasiswa bisa memberikan lebih dari 1 respon sebagai hal yang ia rasakan selama perkuliahan. Peneliti juga menanyakan seberapa sering perasaan-perasaan tersebut muncul dan apa yang menjadi penyebab munculnya perasaan tersebut. Peneliti melakukan *survey* terhadap 20 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”.

Berdasarkan hasil *survey* diperoleh hasil 80% mahasiswa merasa cemas tentang hal-hal terkait perkuliahan. Dari hasil *survey* tersebut ditemukan juga mengenai apa yang menyebabkan perasaan-perasaan tersebut pada mahasiwa. Mahasiswa merasa cemas akan nilai yang buruk, nilai tugas yang tidak memuaskan, remedial yang mungkin mereka ikuti, cemas IPK mereka akan turun. Kecemasan juga diakibatkan kekhawatiran mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, cemas tugas yang dikerjakan salah, cemas dalam melakukan *roleplay* ataupun pengambilan data praktikum, dan cemas ketika harus melakukan presentasi

di kelas. Apabila dilihat dari frekuensinya, 70% mahasiswa merasa sering mengalami kecemasan tersebut di mana hampir setiap hari kecemasan tersebut muncul.

Mahasiswa juga melaporkan bahwa ketika mereka mengalami kecemasan yang tinggi terutama saat melakukan *roleplay* dan presentasi, hal ini membuat mereka terkadang melupakan hal-hal penting yang harus disampaikan, ataupun berbicara dengan kurang lancar. Sebanyak 50% mahasiswa mengatakan bahwa kecemasan yang tinggi saat kuis terkadang membuat mereka lebih sulit untuk mengingat hal-hal yang sudah mereka pelajari sebelumnya. Mahasiswa juga melaporkan bahwa gejala-gejala yang mereka rasakan ketika merasakan kecemasan adalah jantung yang berdetak lebih kencang, berkeringat dingin, takut bahwa hal buruk akan terjadi seperti akan remedial ketika akan mengerjakan kuis, kaki gemetar ketika diminta maju untuk melakukan *roleplay*. Dari hasil survey tersebut ditemukan bahwa Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" mengalami kecemasan yang disebabkan adanya *stressor* berupa berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X". Akibat kecemasan tersebut, terdapat juga suatu indikasi terjadinya *attentional bias* karena kecemasan yang dialami mahasiswa.

Salah satu alat ukur yang dapat digunakan untuk mengetahui bagaimana kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat memunculkan *attentional bias* adalah *emotional stroop task*. *Emotional stroop task* tidak secara langsung mengukur tingkat kecemasan pada mahasiswa, namun alat ukur ini dapat menjadi indikasi dari adanya kecemasan. Alat ukur ini menggunakan dasar *attentional bias* di mana kata-kata yang memiliki bobot emosi tertentu bisa mengalihkan atensi seseorang yang berakibat pada menurunnya atensi pada tugas yang sedang dikerjakan. Menurut Larsen et al. (2006), kata-kata yang memiliki bobot emosi seringkali direspon dalam jangka waktu yang lebih panjang dan juga lebih rendah frekuensinya apabila dibandingkan dengan kata-kata yang memiliki emosi netral.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Macleod dan Hagan (1991) ditemukan bahwa kecemasan diasosiasikan dengan adanya selektifitas terhadap kata-kata yang bisa membangkitkan emosi pada *emotional stroop task*. Untuk pasien-pasien klinis yang mengalami *phobia, generalized anxiety disorder, panic disorder*, menunjukkan suatu perbedaan di mana muncul *delay* dari kata-kata yang memunculkan emosi meskipun mereka dapat dengan mudah mengidentifikasi secara sadar stimulus pembangkit kecemasan (Mathews & MacLeod, 1985; Watts et al., 1986; Ehlers et al., 1988; Mogg et al., 1989). Penelitian pada individu-individu non-klinis yang mengindikasikan tingkat kecemasan yang tinggi menunjukkan hasil yang serupa di mana terdapat selektifitas terhadap kata-kata yang bersifat mengancam terutama yang membangkitkan kecemasan pada individu (Broadbent & Broadbent, 1988; MacLeod & Mathews, 1988). Penelitian Ray (1979) mengkonfirmasi adanya *attentional bias* terhadap mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi sebelum mengikuti ujian, di mana terjadi *delay* yang lebih lama dalam pengerjaan *Emotional Stroop Task*.

Penelitian yang dilakukan Rutherford dan MacLeod (1990) menunjukkan hasil yang berbeda di mana siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi tidak menunjukkan adanya keterlambatan waktu dalam menyebutkan kata-kata dalam *emotional stroop task* apabila dibandingkan dengan siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah. Menurut Rutherford dan MacLeod (1990), siswa dengan tingkat kecemasan tinggi yang mampu mengidentifikasi informasi emosional secara sadar dapat menegasi secara strategis terjadinya *attentional bias*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan MacLeod dan Hagan (1991) menunjukkan bahwa untuk individu-individu non-klinis, *attentional bias* terjadi ketika individu tidak sempat untuk dapat mengidentifikasi stimulus yang membangkitkan kecemasan secara sadar, di mana adanya identifikasi dapat membuat individu menerapkan strategi kognitif untuk menghambat terjadinya *attentional bias*.

Dalam *emotional stroop task*, kata-kata yang dapat memunculkan *attentional bias* haruslah kata-kata yang bermakna bagi diri individu. Ketika kata-kata tersebut tidak bermakna bagi individu, maka *attentional bias* tidak terjadi karena kata-kata tersebut tidak memunculkan kecemasan bagi individu. Maka apabila mahasiswa tidak mempersepsi kata-kata sebagai hal yang berpotensi mengancam dirinya, *attentional bias* tidak akan terjadi. Dengan adanya indikasi kecemasan yang dialami oleh Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” yang diakibatkan karena adanya *stressor* yang berasal dari kegiatan perkuliahan mahasiswa, peneliti ingin mengetahui bagaimana kondisi kecemasan yang dialami mahasiswa. Dari hal ini maka peneliti juga tertarik untuk mengetahui apakah kecemasan yang dialami mahasiswa ini membuat adanya *attentional bias* pada *emotional stroop task* di mana kecemasan yang dialami mahasiswa bukanlah kecemasan yang bersifat klinis. Dalam penelitian ini peneliti juga ingin melihat bagaimana respon mahasiswa non-Fakultas Psikologi Universitas “X” dalam pengerjaan *emotional stroop task* yang diasumsikan memiliki *stressor* yang berbeda dalam perkuliahan apabila dibandingkan dengan mahasiswa Fakultas Psikologi sehingga terdapat kemungkinan tidak akan mengalami *attentional bias*.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui hubungan *anxiety* dengan *attentional bias* dalam *emotional stroop task* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”.

## 1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

### 1.3.1. Maksud Penelitian

- Untuk memperoleh data dan gambaran tentang *anxiety* yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”

- Untuk memperoleh data dan gambaran tentang *attentional bias* melalui perbedaan *reaction time* dalam *emotional stroop task* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”

### 1.3.2. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan dari *anxiety* dengan *attentional bias* melalui *emotional stroop task* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”.

### 1.4. Kegunaan Penelitian

#### 1.4.1. Kegunaan Teoretis

- Memberikan informasi mengenai hubungan *anxiety* dengan *attentional bias* pada bidang non-klinis yaitu dalam bidang akademik.
- Memberikan informasi tambahan tentang penggunaan *emotional stroop task* pada pasien non-klinis untuk mengindikasikan *attentional bias*.

#### 1.4.2. Kegunaan praktis

- Memberikan informasi kepada Fakultas Psikologi Universitas “X” mengenai peran kecemasan pada mahasiswa dalam memunculkan *attentional bias* sehingga bisa menentukan situasi belajar yang kondusif.
- Memberikan informasi kepada peneliti lain yang ingin meneliti tentang *anxiety* apakah penggunaan *emotional stroop task* dengan mengukur perbedaan *interference time* dapat mengindikasikan *attentional bias* yang dapat mengindikasikan adanya *anxiety*.

### 1.5. Kerangka Pemikiran

Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” terdapat beberapa hal yang dapat menjadi *stressor* dalam perkuliahan. Pertama mahasiswa harus hadir di kelas setiap hari di mana hampir setiap hari mahasiswa harus berada di kelas dari pagi hingga sore hari. Mahasiswa diwajibkan hadir 100% dalam perkuliahan sehari-hari ataupun praktikum. Terdapat juga tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa baik kelompok ataupun individu. Dalam tugas kelompok terkadang mahasiswa tidak dapat memilih teman kelompoknya di mana terkadang terdapat anggota kelompok yang tidak kooperatif sehingga bisa memengaruhi tugas kelompok. Beberapa mata kuliah yang diadakan sebanyak dua kali seminggu menuntut mahasiswa mengumpulkan tugas secara cepat dengan *deadline* tertentu.

Mahasiswa juga harus mendapatkan nilai minimal B dan bila tidak mencapai harus mengikuti remedial. Setiap harinya mahasiswa akan diminta untuk langsung mempresentasikan tugas yang dikerjakan di kelas. Dalam mata kuliah praktikum mahasiswa juga akan melakukan *roleplay* di mana mahasiswa berperan sebagai tester untuk membawakan instruksi. *Stressor* lainnya dapat berupa mata kuliah metodologi penelitian yang mengharuskan mahasiswa melakukan suatu penelitian dan juga skripsi yang harus ditempuh dalam minimal 2 semester yaitu dengan menjalani mata kuliah penyusunan proposal skripsi dan juga skripsi. Hal-hal ini dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa di mana mahasiswa merasa cemas dirinya akan salah ataupun lupa dalam membawakan instruksi.

*Stressor-stressor* dapat memunculkan kecemasan karena adanya tuntutan yang harus dipenuhi mahasiswa sebagai kewajibannya dalam menjalani kehidupan perkuliahannya dan juga adanya asosiasi dengan konsekuensi negatif seperti tidak lulus, mendapat nilai buruk, melakukan kesalahan, ataupun konsekuensi negatif lainnya. *Stressor* ini menjadi peluang untuk memunculkan respon yang tidak diharapkan seperti kondisi tegang ataupun perasaan tidak nyaman dalam diri mahasiswa (Speilberger, 1966, dalam Rachman, 2004). Spielberger (1966,

dalam Rachman, 2004) juga menekankan pentingnya makna dari suatu *stressor* untuk nantinya memengaruhi *stressor* yang lebih bermakna bagi mahasiswa dapat memunculkan tingkat ketegangan ataupun perasaan tidak nyaman yang lebih besar dibandingkan *stressor* yang kurang bermakna bagi individu.

Menurut Beck dan Emery (1985) ketika suatu ancaman dipersepsi dalam skema kognitif yang relevan, skema tersebut dapat memberikan makna pada kejadian tersebut. Secara lebih lanjut individu mungkin memiliki *selective attentional bias* dalam mendeteksi stimulus terutama ketika memasuki situasi yang belum dikenal memiliki latar belakang ancaman. Berdasarkan model *anxiety* dalam Rachman (2004) terdapat beberapa aspek yang akhirnya menentukan *anxiety* dalam diri seseorang.

Sebagai suatu predisposisi, individu yang memiliki kerentanan dimana individu mudah tergugah kecemasannya mungkin biasanya merupakan orang *introvert* dan neurotis. Adanya kerentanan kognitif (*vulnerability*) mungkin memengaruhi tingkat kewaspadaan, penggunaan dan pengumpulan informasi, proses perseptual, variasi dari proses atensi, bias, dan juga berbagai hal lainnya. Hal ini membuat mahasiswa yang memiliki *trait* kepribadian neurotis ataupun *introvert* akan menjadi lebih mudah cemas.

Mahasiswa dengan *trait* neurotis yang rendah akan lebih jarang untuk merasa cemas di dalam kehidupan perkuliahan. Mahasiswa dengan *trait* neurotis yang tinggi akan menjadi lebih rentan terhadap kecemasan karena memiliki *anxiety sensitivity* yang lebih tinggi sehingga nantinya akan lebih mudah menilai suatu situasi-situasi dalam perkuliahan seperti *roleplay*, kuis, penyusunan skripsi ataupun presentasi sebagai sesuatu yang mengancam yang akan membuatnya lebih mudah merasa cemas.

Mekanisme dari *anxiety* dimulai dari *hypervigilance* yang didefinisikan sebagai fenomena baik reaksi terhadap potensi ancaman dan juga komponen dari kerentanan kognitif dari *anxiety* (MacLeod, & Tata, 1987, Williams et al., 1997, dalam MacLeod, 1991). Ketika

individu dengan predisposisi *anxiety* memanifestasikan *hypervigilance*, maka pertama ia akan melakukan *global scanning*. *Global scanning* muncul dengan melakukan pencarian terhadap lingkungan yang tinggi dan adanya kecenderungan untuk secara selektif melihat stimulus yang mungkin mengancam, memperluas atensi untuk dapat mendeteksi stimulus ataupun mempersempit atensi ketika ada stimulus yang mencolok.

Mahasiswa akan menjadi waspada terhadap situasi-situasi yang dapat mengancam dirinya yang nantinya dapat membuatnya cemas. Mahasiswa dapat menjadi terlalu waspada terhadap aktivitas-aktivitas di perkuliahan sehingga mahasiswa melakukan *scanning* pada kegiatan perkuliahan sehari-hari untuk mencari tahu apakah ada stimulus dalam kegiatan perkuliahan yang dapat mengancam dirinya. Hal ini dapat membuat mahasiswa memikirkan berbagai hal yang harus ia hadapi seperti kuis, presentasi, *roleplay*, penelitian dan kegiatan perkuliahan lainnya untuk menentukan apakah stimulus-stimulus tersebut dapat mengancam dirinya atau tidak. Ketika ada suatu stimulus yang mencolok bagi mahasiswa misalnya seperti akan dilakukannya pengambilan data, maka atensinya akan diperempit pada stimulus tersebut. Mahasiswa yang tidak terlalu waspada terhadap situasi perkuliahan yang mungkin mengancam dirinya akan lebih jarang melakukan *scanning* untuk mencari tahu stimulus-stimulus yang mungkin mengancamnya yang nantinya dapat memunculkan kecemasan dalam diri mahasiswa.

Ketika individu menemukan stimulus yang memiliki potensi mengancam, fokusnya menjadi sempit. Proses atensi yang dimiliki individu memiliki kapasitas yang terbatas (Kahneman & Triesman, 1983; Kahneman, Triesman, & Burkell, 1983, dalam Rachman, 2004). Adanya fokus yang semakin sempit membuat individu mengabaikan stimulus yang lain. Hal inilah yang disebut dengan *behavioral inhibition*. Ketika individu merasakan sensasi dengan adanya fokus yang sempit tersebut, maka individu dapat melakukan interpretasi secara

keliru dan mempersepsi potensi ancaman secara berlebihan sehingga terjadi *perceptual distortion*.

Mahasiswa yang menangkap bahwa ada situasi ataupun stimulus memiliki potensi untuk mengancam dirinya akan memusatkan perhatiannya pada stimulus tersebut. Apabila mahasiswa merasa bahwa *roleplay* merupakan hal yang mengancam bagi dirinya, maka mahasiswa akan memusatkan perhatiannya pada hal tersebut. Selain itu mahasiswa akan cenderung kurang memperhatikan tugas-tugas yang lain ataupun atensinya terbagi karena fokus terhadap stimulus yang mengancam. Selain itu ketika mahasiswa mempersepsi suatu stimulus ataupun situasi sebagai hal yang berbahaya terdapat kemungkinan bahwa persepsinya terhadap ancaman stimulus meningkat. Mahasiswa yang merasa bahwa melakukan suatu penelitian dapat mengancam dirinya mungkin akan memusatkan perhatiannya pada pembuatan penelitian dan tidak pada hal yang lain. Terdapat juga kemungkinan bahwa persepsi mahasiswa akan terdistorsi di mana dirinya mempersepsi stimulus dengan cara yang keliru. Mahasiswa yang merasa cemas terhadap *roleplay* dapat merasa *roleplay* sebagai hal yang sangat sulit atau sangat mengancam bagi dirinya meskipun sebenarnya ia telah melakukan persiapan dan sudah dapat membawakan *roleplay* dengan baik.

Bagaimana individu menilai ataupun memaknakan suatu stimulus tidak akan terlepas dari proses *cognitive appraisal* yang akan memunculkan *anxiety*. Emosi yang akan dihayati oleh individu tergantung berdasarkan interpretasi situasi yang dilakukan oleh individu (Salkovskis, 1996, dalam Rachman, 2004). Apabila individu menilai suatu kondisi tidaklah mengancam atau memiliki bahaya yang kecil, maka *anxiety* individu akan lebih rendah dibandingkan apabila ia mempersepsi stimulus ataupun situasi sebagai suatu yang berbahaya atau mengancam..

*Cognitive appraisal* pada mahasiswa akan memengaruhi bagaimana mahasiswa menilai stimulus ataupun situasi dalam perkuliahan apakah dianggap sebagai sesuatu yang mengancam

atau tidak yang dapat menimbulkan kecemasan. Mahasiswa yang melihat bahwa nilai minimal B yang harus diraih dalam membuatnya terancam tidak lulus akan merasakan *anxiety*. Selain itu mahasiswa yang merasa bahwa ia dapat salah ataupun mungkin mendapat penilaian buruk dalam mata kuliah praktikum ataupun tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu mahasiswa mungkin akan melihat bahwa hal tersebut bersifat mengancam sehingga muncul *anxiety* dalam diri mahasiswa.

*Anxiety* sendiri digambarkan sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh kejadian pendahulu yang membuat individu menjadi waspada terhadap bahaya sehingga ia mengamati stimulus internal maupun external, dan mengalami suatu perasaan tidak nyaman baik karena simptom-simptom somatik ataupun kognitif yang dapat dipersepsi secara berlebihan mengenai kemungkinan dan intensitas dari perasaan tidak nyaman tersebut di dalam kognisi dalam situasi seseorang (Beck & Rush, 1985). Spielberger (1966) mengemukakan bahwa *anxiety* adalah sinyal dari bahaya yang disertai dengan hilangnya proses *somatic* yang saling berhubungan guna mempersiapkan diri untuk suatu kondisi yang darurat. *Anxiety* ini dapat ditimbulkan karena adanya *stressor* yang bersifat eksternal ataupun internal.

Menurut Beck (1988) *anxiety* ini akan muncul dalam bentuk *somatic* dan juga *subjective anxiety*. *Anxiety* dalam bentuk *somatic* muncul dalam gejala-gejala fisiologis seperti tangan menjadi kaku, tangan gemetar dan juga gejala-gejala dari system saraf otonom seperti detak jantung meningkat, berkeringat, tubuh merasa panas. *Subjective anxiety* lebih berhubungan dengan proses kognitif individu mengenai kecemasan di mana gejala yang muncul lebih berhubungan dengan pemikiran individu seperti ketakutan dari bahaya yang mengancam, tegang, tidak bisa tenang.

Mahasiswa yang merasa cemas karena stimulus-stimulus dalam perkuliahan mungkin akan merasakan adanya detak jantung meningkat, tangan gemetar, dan gejala lainnya ketika ia merasakan ada stimulus yang mengancam. Mahasiswa mungkin akan memunculkan gejala-

gejala tersebut ketika harus presentasi depan kelas, *roleplay*, ataupun ketika akan mengikuti kuis. Mahasiswa yang merasakan *anxiety* akan merasakan ketakutan ketika, tidak bisa tenang, takut bahwa dirinya akan gagal ketika harus memenuhi tuntutan-tuntutan dalam perkuliahan.

*Anxiety* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, pengalaman dan juga tingkat pendidikan. Menurut Kaplan dan Sadock (1997) individu dengan rentang usia 21-45 tahun memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang usia muda. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi diasosiasikan dengan kecemasan yang lebih tinggi karena adanya informasi yang lebih banyak tentang situasi ataupun stimulus. Pengalaman individu memengaruhi bagaimana individu melihat apakah suatu situasi dulu pernah menimbulkan bahaya atau tidak dalam dirinya sehingga muncul kecemasan.

Mahasiswa memiliki tingkat pendidikan yang cukup tinggi di mana banyak berbagai informasi yang lebih dimiliki oleh mahasiswa. Pengetahuan-pengetahuan ini dapat berhubungan dengan berbagai ketentuan yang berhubungan dengan peraturan dari fakultas ataupun pengetahuan yang didapat sebagai mahasiswa. Selain itu pengalaman yang dimiliki mahasiswa dapat memengaruhi *cognitive appraisal* yang memengaruhi state *anxiety* yang dialami. Mahasiswa yang memiliki pengalaman nilai buruk dan mengikuti remedial dapat menjadi lebih cemas ketika menghadapi kuis ataupun pengumuman remedial. Selain itu pengalaman gugup saat presentasi ataupun pengalaman dimana mahasiswa tidak dapat membawakan *roleplay* dengan lancar dapat membuat mahasiswa menjadi lebih cemas ketika harus tampil kembali di depan baik untuk presentasi ataupun *roleplay*.

Adanya kecemasan dapat memunculkan *attentional bias*. *Attentional bias* adalah suatu bentuk preferensi atensi terhadap stimulus tertentu relatif terhadap stimulus netral, dan berkurangnya fungsi atensi tersebut adalah suatu bentuk pengurangan yang general dalam kemampuan untuk secara sadar memilih stimulus yang relevan ataupun menghambat stimulus yang irelevan (Tsumura & Shimada, 2011). *Attentional bias* dapat terjadi karena adanya

pengaruh dari *cortisol* yang memunculkan bias atensi pada stimulus negatif (Putman & Roelofs, 2011; Roelofs et al., 2007; van Honk et al., 1998, dalam Ouimet et al., 2009) dan juga melemahkan fungsi dari atensi terhadap suatu tugas yang sedang dikerjakan (Bonhen et al., 1990; Jameison & Dinan, 2001; Lupien et al., 1994, dalam Ouimet et al., 2009). Hal ini terjadi karena *cortisol* mengaktifasi kerja neuron-neuron pada *amygdala* yang berfungsi untuk melakukan pemrosesan informasi secara emosional dan juga mendeaktifasi neuron-neuron pada *prefrontal cortex* yang berfungsi untuk mempertahankan atensi sesuai dengan tugas yang dipilih (McEwen, 2005, dalam Ouimet et al., 2009). Adanya *attentional bias* membuat individu menjadi selektif terhadap stimulus yang memunculkan kecemasan atau dinilai sebagai ancaman ataupun bahaya. Berkurangnya kemampuan *prefrontal cortex* untuk mempertahankan atensi membuat *attentional bias* ini terjadi secara otomatis tanpa adanya pemindahan atensi yang secara sengaja dilakukan individu. *Attentional bias* ini dapat diukur melalui alat ukur *emotional stroop task* yang menggunakan kata-kata yang mengandung bobot emosi tertentu.

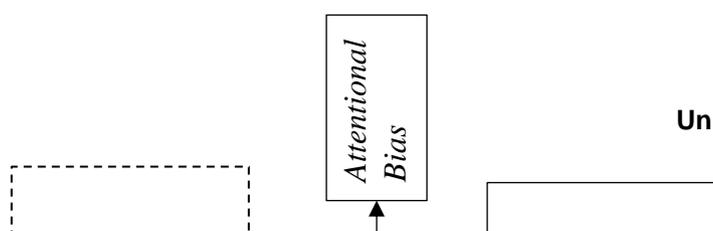
Mahasiswa yang merasakan kecemasan dapat memiliki *attentional bias*. Mahasiswa menjadi lebih peka terhadap stimulus-stimulus yang dianggap berbahaya atau mengancam bagi dirinya terutama yang berhubungan dengan kegiatan-kegiatan perkuliahan. *Attentional bias* ini akan membuat mahasiswa teralih pada stimulus yang membawa kecemasan saat ia sedang mengerjakan tugas-tugas tertentu sehingga atensi mahasiswa akan terbagi terhadap stimulus yang membawa kecemasan dan mengerjakan tugas. Apabila *roleplay* dianggap sebagai suatu yang mengancam maka mahasiswa yang mungkin sedang mengerjakan tugas kelompok akan terbagi fokusnya sehingga pengerjaan tugas kelompoknya menjadi kurang maksimal. Apabila di kelas mahasiswa mencemaskan presentasi, maka mungkin ia menjadi kurang atentif terhadap materi yang sedang dipresentasikan di kelas.

Salah satu alat ukur yang dapat mengindikasikan *attentional bias* adalah *emotional stroop task*. *Emotional stroop task* merupakan alat ukur yang diadopsi berdasarkan alat ukur

*stroop task* yang dipublikasikan oleh J. Stroop (1936) yang dikenal sebagai *stroop color-word interference test*. Tugas individu dalam *emotional stroop task* adalah menyebutkan warna dari kata-kata yang dimunculkan di mana kata-kata yang ditampilkan memiliki muatan emosi tertentu apakah itu emosi positif, negatif, *anxiety*, ataupun netral. *Emotional stroop task* sendiri tidak langsung mengukur *attentional bias* sebagai akibat dari kecemasan yang dirasakan mahasiswa dalam perkuliahan, namun kecemasan yang disimulasi oleh kata-kata dalam *stroop task* dapat menghasilkan *attentional bias* yang serupa dengan kehidupan sehari-hari dalam bentuk bias yang berbeda. Apabila dalam keseharian *attentional bias* dalam mahasiswa dapat terjadi dengan kurang memperhatikannya mahasiswa di kelas karena adanya atensi pada hal yang membuat cemas, pada *emotional stroop task attentional bias* muncul dengan adanya waktu yang lebih lama untuk menyebutkan warna.

Pada *emotional stroop task*, *attentional bias* membuat respon yang lebih lama pada kata-kata yang dapat memunculkan kecemasan bagi diri individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan penggunaan kata-kata tersebut menimbulkan “*emotional stroop effect*” di mana dibutuhkan waktu respon yang lebih lama untuk kata-kata emosional relatif terhadap kata-kata netral. Kata-kata negatif yang digunakan dapat memicu suatu bentuk *defense mechanism* yang otomatis yang dapat memengaruhi proses kognitif seseorang (Algom et al, 2004; Pratto & John, 1991, dalam Kahan & Hely, 2008, dalam Ginting et al., 2013). Apabila dilihat berdasarkan aktifitas otak, *attentional bias* terjadi karena adanya aktifitas *cortisol* yang mendeaktifasi *prefrontal cortex* dan mengaktifasi *amygdala* yang membuat individu menjadi lebih waspada terhadap stimulus yang dianggap mengancam (McEwen, 2005). Ketika individu mengalami *attentional bias* dalam *emotional stroop task* maka akan terjadi *delay* pada individu dalam menyebutkan warna. *Delay* ini kemudian akan terakumulasi menjadi *total time* untuk kemudian mencari *interference score* yang diperoleh dengan mengurangi *total time* dari *emotional stroop task* yang mengandung kata-kata yang menyebabkan *anxiety* dengan kata-kata yang netral.

Mahasiswa yang memiliki *attentional bias* akan menyebutkan kata-kata yang berhubungan dengan kecemasan lebih lama dibandingkan kata-kata yang memiliki muatan emosi netral. Hal ini dikarenakan stimulus yang awalnya netral dari kata-kata yang berkaitan dengan perkuliahan diasosiasikan dengan perasaan tidak nyaman dan *stress* yang mahasiswa rasakan selama perkuliahan. sehingga ketika mahasiswa membaca kata-kata tersebut, mahasiswa memunculkan gejala kecemasan. Selain itu mahasiswa dengan *anxiety* yang tinggi akan memiliki *attentional bias* yang membuat mahasiswa lebih banyak melakukan kesalahan dalam menyebutkan warna dari kata-kata yang berhubungan dengan emosi kecemasan. Hal ini dapat terjadi karena ketika mahasiswa melihat kata-kata yang mengandung kecemasan menyebabkan bias di mana mahasiswa menjadi memperhatikan konten dari kata-kata yang mengandung kecemasan tersebut sehingga atensinya terbagi di mana tugas utama mahasiswa dalam mengerjakan *emotional stroop task* adalah menyebutkan warna dari kata-kata yang ditampilkan. Apabila kata-kata yang dipesepsi oleh mahasiswa tidaklah bermakna untuk membangkitkan kecemasan, maka *attentional bias* tidak akan terjadi ketika mahasiswa membaca kata-kata tersebut.





**Bagan 1.1 Bagan Keranga Pikir**

## **1.6.Asumsi Penelitian**

- Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” merasakan *anxiety* dalam perkuliahan.
- *Anxiety* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” memunculkan adanya *attentional bias* karena adanya stimulus yang mengancam.
- Terdapat kata-kata yang berhubungan dengan perkuliahan Psikologi yang dapat dipersepsi sebagai stimulus yang mengancam sehingga membangkitkan kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” dan tidak pada mahasiswa lainnya.
- *Attentional bias* membuat adanya perbedaan *reaction time* pada *emotional stroop task* untuk kata-kata yang mengandung kecemasan dan kata-kata yang bersifat netral.

### 1.7.Hipotesis

Terdapat hubungan antara *anxiety* dengan *attentional bias* dalam *emotional stroop task* pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas “X”.

