

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi merupakan karya akademik yang dihasilkan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Skripsi dipelajari secara individual, oleh karena itu kebutuhan untuk belajar mandiri sangat besar (Hakimi, 2017). Kadang merasa cemas timbul sebelum mahasiswa mengejarkan tahapan dalam penyusunan skripsi (Inayatul, 2018). Ketegangan saat menghadapi skripsi seringkali dapat menimbulkan gangguan psikologis, salah satunya dampaknya yaitu kecemasan.

Kecemasan pada individu dapat dibagi menjadi empat tingkat, yaitu kegelisahan ringan, sedang, parah, dan panik (Videbeck, 2008). Kecemasan ini dapat menghasilkan gejala fisik dan mental yang berpotensi mempengaruhi performa mahasiswa pada tahap akhir studi. Apapun yang menyebabkan kecemasan pada seseorang bisa mengakibatkan penurunan dalam rasa aman dan pemikiran, yang pada akhirnya dapat mengurangi energi dan kreativitas berpikir (Nelson, 2012).

Fenomena kecemasan mengerjakan skripsi sudah sering terjadi pada mahasiswa akhir. Mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi sering mengalami kecemasan mengakibatkan penyelesaian skripsi jadi terhambat. Berdasarkan data yang diambil dari penelitian Fariza (2022) dengan judul penelitian "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir saat Melakukan Penelitian Skripsi selama Pandemi Covid-19". Hasil pada penelitian menunjukkan dari 162 mahasiswa, mahasiswa perempuan menunjukkan kategori berat 88,3 % dan laki-laki 11,7% yang memiliki hasil kecemasan ringan . Selanjutnya hasil dari Bukit dan Widodo

(2022) yang berjudul “ Tingkat Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta” temuan penelitian juga mengungkapkan bahwa kecemasan mahasiswa luar daerah bermakna membuat karangan ilmiah berpengaruh dari jenis sangat tinggi sebesar 54.2% .

Berdasarkan laporan Serambi. *news* pada hari Kamis, 14 Februari 2022, Seorang pria yang berstatus sebagai mahasiswa mengalami gangguan mental karena stres mengerjakan skripsi. Mahasiswa ini bahkan sampai alami gangguan mental yang menyiksa dirinya. Data selanjutnya laporan liputan 6 pada hari Kamis, 14 Februari 2021, Stres akibat skripsi membuat wanita ini menangis dan Mengeluh Setiap Hari lantaran skripsi. Masalah seperti ini memang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Proses menyelesaikan skripsi bisa menjadi sangat menantang, terutama ketika menghadapi dosen pembimbing yang sulit dihubungi atau memiliki standar yang tinggi dikenal sebagai "dosen killer". Beberapa juga kasus terkait laporan detik news pada hari Rabu, 1 September 2021, Mahasiswa berinisial MN (22) yang nekat ingin melompat dari jembatan akibat depresi berat yang berkuliah di salah satu kampus yang berada di kota Malang. Diketahui bahwa mahasiswa itu pandangannya kosong, linglung, sampai sulit berkomunikasi. Keterangan dalam motifnya ini mulai dari masalah keluarga, depresi berat, ekonomi, kuliah.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa melibatkan kecenderungan pada pemikiran yang pesimisme. Pesimisme merupakan keadaan pikiran yang cenderung mengharapkan hasil yang tidak menyenangkan atau keyakinan bahwa keburukan dan kesulitan dalam dunia ini lebih dominan dari pada kebaikan dan kemudahan (Seligman, 2005). Kesulitan yang dialami mahasiswa menjadi susah untuk mengatasi tantangan saat menyelesaikan skripsi (Ervita,

2020). Hal ini menjelaskan mengapa pemahaman diri (*self-awareness*) memiliki peran yang signifikan bagi mahasiswa dalam menentukan perilaku yang positif dan menghindari tindakan yang merugikan, seperti yang disarankan oleh Solso (2008).

Salah satu aspek dari *self-awareness* merupakan keahlian untuk mengelola serta bisa menilai kondisi mental dengan akurat. *Self-awareness* terutama berfokus pada pengenalan diri sendiri, yang mencakup pemahaman tentang pemikiran, perasaan, dan penilaian terhadap diri sendiri. Mahasiswa yang memiliki *self-awareness* yang tinggi umumnya memiliki keterampilan untuk mengendalikan diri, membaca situasi sosial, memahami orang lain, dan mengetahui harapan yang orang lain miliki terhadap mereka (Listyowati, 2008).

Solso (2008) mengemukakan bahwa *self-awareness* adalah suatu proses yang memiliki komponen fisik dan psikologis, dan memiliki keterkaitan yang saling memengaruhi dengan aspek-aspek kehidupan mental, seperti tujuan hidup, perasaan, dan proses kognitif yang menyertainya. Penelitian yang mengeksplorasi korelasi antara *self-awareness* dan tingkat kecemasan menjadi sangat penting, karena tingkat *self-awareness* yang tinggi pada mahasiswa dapat berdampak pada gejala-gejala kecemasan seperti ketegangan, kesulitan berkonsentrasi, perasaan panik, dan kurangnya motivasi. Banyak penelitian yang mengulas mengenai *self-awareness*, namun penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi hubungan antara *self-awareness* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir masih tergolong minim. Akhnaf *et al.*, (2022) menemukan bahwa dimensi *self awareness* yang berkorelasi negatif secara signifikan dengan kecemasan adalah dimensi *self confidence*, yang berarti makin tinggi *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir, maka makin rendah tingkat kecemasan yang dialami mahasiswanya. Penelitian lain yang dilakukan Putri & Gunatirin

(2020), menemukan bahwa *self awareness* memiliki peran penting dalam mengurangi cemas dengan menggunakan terapi *Mindful-Based Cognitive*. Memaparkan konteks masalah sebelumnya, salah satu aspek yang menjadi fokus penelitian penulis adalah potensi dampak *self-awareness* kepada tahap cemas dalam dijalani oleh mahasiswa tingkat akhir saat mahasiswa mengatasi tugas skripsi. Penelitian sebelumnya menindih pada pentingnya meningkatkan kemampuan *self-awareness* pada mahasiswa tingkat akhir agar dapat mengurangi kecemasan yang mahasiswa alami. Aspek kepercayaan diri membantu mahasiswa merasa lebih yakin dalam kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas. Itulah sebabnya penulis merasa antusias untuk menjalankan studi yang akan dibahas dalam judul penelitian “**Peran Self-Awareness Terhadap Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**”.

B. Rumusan Masalah

Dengan dasar dari gambaran latar belakang masalah yang telah diuraikan, penelitian difokuskan pada pertanyaan apakah ada peran *self-awareness* terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir.

C. Tujuan

Maksud hasil dari dasar dalam penelitian ini adalah untuk memahami apakah ada peran *self-awareness* terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diambil dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bertujuan untuk memperkaya pemahaman ilmiah tentang pengaruh antara *self-awareness* dan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa akhir

Penelitian ini diharapkan agar mahasiswa meningkatkan rasa percaya diri, Serta mempersiapkan diri dalam menghadapi tantangan akademis dengan lebih baik di masa depan.

b. Bagi Ayah dan Ibu

Penulis berharap penelitian ini berguna untuk manfaat orang tua menambah pemahaman dan wawasan yang menyangkut kecemasan mengerjakan skripsi yang sering terjadi pada mahasiswa akhir. Selain itu, diharapkan kepada orang tua agar selalu memberikan dukungan agar mengurangi rasa cemas dan stres yang berlebihan