

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah salah satu bagian dari perasaan dasar manusia dan hampir setiap individu pernah mengalaminya. Bentuk dari kecemasan ini biasanya berupa rasa khawatir dan perasaan yang kurang menyenangkan disertai rasa tidak percaya diri, hal tersebut dirasakan juga oleh mahasiswa tingkat akhir. Terdapat tiga jenis kecemasan berdasarkan sumbernya, yaitu: 1) Kecemasan yang realistis berkaitan dengan ketakutan terhadap ancaman aktual yang ada di lingkungan eksternal. 2) Kecemasan neurotik melibatkan ketakutan akan pembalasan dari orang tua atau tokoh berwenang lainnya. 3) Kecemasan moral terjadi ketika individu melanggar standar moral yang ditetapkan oleh figur orang tua. Kecemasan bisa saja mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa karena kecemasan yang berlebihan terhadap tuntutan akademik sehingga kecemasan yang dialami mahasiswa bisa disebut dengan kecemasan akademik (Syafrullah et al., 2019).

Kecemasan dianggap memberikan pengaruh pada mahasiswa yang memotivasi mereka untuk terlibat dalam belajar untuk mencapai prestasi akademik yang baik. Penting untuk tidak mengabaikan kecemasan akademik karena dapat memiliki konsekuensi serius dan berjangka panjang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Kristanto et al., (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan akademik. Artinya jika percaya diri tinggi maka kecemasan akademiknya rendah, sebaliknya jika percaya diri terus naik maka kecemasan akademiknya menurun.

Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang memiliki peran dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan formal yang bertanggung jawab untuk mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan. Secara umum mahasiswa tingkat akhir adalah mereka yang telah hampir menyelesaikan semua mata kuliah yang diperlukan dan sedang memusatkan perhatian pada penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang menampilkan hasil penelitian dalam bidang ilmu tertentu dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang berlaku dalam penulisan ilmiah. Menurut Fay (1967) mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan berbagai jenis tugas akademik seperti penyusunan makalah, presentasi, praktek lapangan, dan menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi.

Keadaan ini menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir karena mereka merasa terbebani dan mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sebagai syarat meraih gelar sarjana dan pada masa-masa ini sering kali membuat mahasiswa tingkat akhir merasa cemas dan tidak percaya diri. Kecemasan akademik dirasakan juga oleh mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, berdasarkan penelitian Sicilia et al., (2023) sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang sedang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu *impostor syndrome* (perasaan tidak mampu atau tidak layak) dan ketangguhan akademik (kemampuan untuk mengatasi tantangan dan tekanan akademik).

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2024 didapatkan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang sebanyak 33,3% merasa khawatir dengan skripsi, sebanyak 16,7% merasa gugup saat akan bimbingan dan sebanyak 41,7% merasa gelisah akan pencapaian target skripsi.

Kecemasan akademik merupakan perasaan tertekan, takut, atau stres yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan dalam lingkungan sekolah atau institusi pendidikan (Sari & Khoirunnisa, 2022). Kecemasan akademik merupakan kondisi ketika pola pikir, respons fisiologis, dan perilaku seseorang terganggu akibat kekhawatiran akan kemungkinan kinerja yang buruk saat mengerjakan tugas akademis. Kecemasan ini terkait dengan bagaimana individu memahami dan memaknai hubungan antara kondisi yang dihadapi dengan respons emosionalnya yang umumnya bersifat negatif jika tingkat kecemasannya berlebihan. Dampak dari kecemasan ini dapat merugikan dan muncul dalam berbagai bentuk, seperti kesulitan tidur, gangguan konsentrasi, rasa ngantuk yang berlebihan, dan gejala lainnya (Asiva et al., 2015).

Kepercayaan diri memegang peranan penting dalam membentuk ketahanan individu dalam menghadapi berbagai tantangan. Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang positif cenderung akan berusaha mencari solusi atas kendala yang berpotensi mengganggu penyelesaian tugas akademiknya. Panggabean (2021) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap individu yang mencerminkan kesadaran diri, pola pikir positif, kemandirian, serta kemampuan untuk mencapai dan memiliki hal yang diinginkan. Salah satu komponen utama dari kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam mencapai hasil yang diharapkan. Semakin kuat keyakinan, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimiliki siswa. Mereka yang memiliki kepercayaan diri yang baik pada umumnya mampu mencapai tujuan hidupnya dan tidak mudah merasa cemas ketika menghadapi kesulitan. Mengetahui hubungan antara kecemasan dan tingkat percaya diri sangatlah penting. Meskipun tingkat percaya diri yang tinggi dapat memberikan manfaat

dalam kinerja akademik, namun hal tersebut juga dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Karyati, (2023) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara rasa percaya diri dengan kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat rasa percaya diri seseorang, maka cenderung semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya. Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Beno et al., (2022) juga menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara rasa percaya diri dengan kecemasan akademik, artinya individu yang memiliki tingkat rasa percaya diri yang tinggi cenderung mengalami kecemasan akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, jika tingkat rasa percaya diri rendah, maka kecemasan akademik yang dialami akan cenderung semakin tinggi. Serta penelitian yang dilakukan oleh Syafrullah et al., (2019) mengemukakan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh kepercayaan diri selain itu kurangnya motivasi dan sugesti negatif dapat mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa.

Penelitian terdahulu banyak ditemukan adanya pengaruh antara tingkat percaya diri dengan kecemasan akademik. Oleh sebab itu, latar belakang pada bab 1 ini mendorong peneliti untuk meneliti lebih dalam terkait dengan "Tingkat Percaya Diri dalam Menghadapi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir".

B. Rumusan Masalah

“Apakah ada hubungan antara tingkat percaya diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi?”

C. Tujuan Penelitian

“Untuk mengetahui hubungan tingkat percaya diri dengan kecemasan pada mahasiswa mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi”

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Diharapkan bisa memberikan wawasan dan pengetahuan antara tingkat percaya diri serta kecemasan pada bidang akademik utamanya kepada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Selain itu diharapkan bisa menjadi referensi, masukan dan perbandingan pada penelitian lanjutan.

b. Manfaat Praktis

Mampu menjadi sumber motivasi bagi mahasiswa untuk mengembangkan kepercayaan dirinya agar tidak menimbulkan kecemasan