

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan sebuah gelar yang disandang oleh individu saat sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Pada tingkat pendidikan sarjana, mahasiswa semester akhir merupakan individu yang hampir menyelesaikan pendidikan-nya dan telah memikirkan arah masa depannya terkait dengan pekerjaan maupun pilihan hidup lainnya (Baiti, Abdullah, & Rochwidowati, 2017). Umumnya mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang berada di semester tujuh keatas yang mulai menyelesaikan kewajiban mata kuliah dan sedang dalam fase penyusunan tugas akhir. Skripsi merupakan sebuah karya tulis ilmiah yang disusun secara individual oleh mahasiswa dan menjadi salah satu syarat utama kelulusan mahasiswa. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual dengan harapan mahasiswa mampu mengeluarkan kemampuan yang dimiliki dari hasil menimba ilmu selama masa perkuliahan.

Proses penyelesaian skripsi bagi sebagian mahasiswa tingkat akhir tidak selalu berjalan mulus dan jauh dari hambatan yang dialami baik dari eksternal atau lingkungan kampus/rumah maupun internal atau dalam diri sendiri. Sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta oleh Widarto (2017) menemukan bahwa skripsi menjadi salah satu faktor kendala mahasiswa tidak dapat lulus tepat waktu ketika mahasiswa kesulitan dalam mengerjakannya. Kesulitan yang dialami mahasiswa saat proses penyelesaian skripsi dirasakan sebagai sebuah beban berat yang pada akhirnya dapat menimbulkan kecemasan.

Hanim dan Ahlas (2020) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah pengalaman subjektif yang dialami individu dikarenakan sesuatu yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan khawatir, tegang dan emosi pada individu. Menurut Greenberger dan Padesky (2016) kecemasan merupakan rasa khawatir yang dialami sebelum dan sesudah terjadinya suatu

peristiwa atau pengalaman kurang menyenangkan dan berlangsung hanya sementara, lebih jauh kecemasan diartikan untuk suatu kondisi yang lebih persisten.

Munculnya kecemasan ditunjukkan dengan perilaku sulit tidur, sering merasa pusing, sulit memahami materi selama pembelajaran daring, kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dan belum memiliki gambaran akan masa depan. Kecemasan tersebut disebabkan oleh proses bimbingan, rasa tidak percaya diri, khawatir akan penelitian yang sulit dan tuntutan orangtua.

Permasalahan-permasalahan tersebut menimbulkan emosi negatif pada mahasiswa. Menurut Yuliani (Mulyana dkk., 2020) emosi negatif merupakan perasaan kurang menyenangkan yang dialami oleh individu yang mempengaruhi bagaimana individu bersosialisasi dengan orang lain. Emosi negatif yang dirasakan mahasiswa seperti mudah kesal, sedih, marah, cemas, lelah, tidak bersemangat dan bentuk emosi lain yang dapat berubah secara tiba-tiba. Bagi mahasiswa, tidak mudah untuk dapat mengontrol emosi yang mereka rasakan.

Kecemasan yang dialami oleh individu sangat mungkin untuk meningkat ataupun menurun, hal ini dipengaruhi oleh aspek-aspek kecemasan yang dialami serta kemampuan mengolah respon pada stimulus yang ada di sekitar (Cassady & Finch, 2020). Sejalan dengan pernyataan diatas bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi dapat merugikan dirinya sendiri karena dapat menghambatnya sehingga menyebabkan kesulitan dalam penyelesaian skripsi (Sriyanti, Y., & Munandar, A., 2022)

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa perlu diberikan mekanisme untuk melindungi diri dari efek situasi tertekan tersebut. Maka perlu adanya strategi yang dilakukan mahasiswa untuk berantisipasi atas kemungkinan – kemungkinan yang muncul dan mengancam masa depan mahasiswa dengan pengelolaan emosi yang terkontrol dapat membantu individu untuk tidak larut dalam keadaan buruk yang sedang ia alami. Kemampuan individu untuk melakukan adaptasi pada emosi negatif agar menjadi emosi positif merupakan suatu hal yang penting, hal itu dikarenakan jika seseorang tidak mampu

mengelola perasaannya maka dapat memperburuk keadaan mereka sehingga merasa terpuruk dalam kehidupan yang ia jalani. Kemampuan untuk merespon proses-proses emosi itu disebut dengan regulasi emosi. (Lestari & Yudiarso, 2022)

Regulasi emosi dikenal sebagai proses reinterpretasi atau penilaian kembali, yang merupakan penilaian kognitif pada pemicu dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi dampak negatif dari reaksi yang ditimbulkan. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya. Gratz dan Roemer, menjelaskan regulasi emosi adalah sebuah konsep multidimensi yaitu mencakup pengetahuan, pemahaman, dan penerimaan terhadap perilaku, serta kemampuan untuk terlibat dalam tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan kemampuan untuk merespon secara negatif ketika pikiran negatif muncul. Melibatkan kemampuan untuk menghambat perilaku, menggunakan strategi untuk sekadar mengendalikan intensitas pikiran atau durasi pikiran dalam benak, daripada menghilangkan dorongan untuk memiliki pikiran negatif sebagai bagian dari keseluruhan pikiran dan pengalaman hidup.

Mahasiswa memiliki kemampuan regulasi yang lebih bervariasi serta fleksibel, dapat disesuaikan dengan lingkungan tempat dia berada. Kemampuan mengatur emosi pada mahasiswa juga dapat menurun, ketidakmampuan dalam mengendalikan intensitas waktu emosi negatif, serta kesulitan untuk menyadari, menganalisis, dan mengekspresikannya secara adaptif, merupakan tanda bahwa seseorang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya. Pengelolaan emosi yang baik bisa membantu mahasiswa menyikapi tantangan dalam menyelesaikan skripsi lebih santai serta efisien, sementara regulasi emosi yang buruk dapat memperburuk kecemasan dan menghambat kemajuan akademik mereka.

Cemas merupakan emosi negatif yang dapat berubah menjadi positif apabila dapat di ekspresikan dengan tepat (Asvaroglu & Bekirogullari, 2020). Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap kecemasan (Angreini, Khumaerah & Aswar, 2021). Penelitian dari

Kusuma (2020) mendapatkan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah maka tingkat kecemasan mereka semakin tinggi.

Hasil preliminary penelitian yang telah dilakukan kepada 5 mahasiswa jurusan Psikologi yang merupakan mahasiswa akhir program berdasarkan aspek-aspek dari variabel kecemasan didapatkan hasil, yaitu: pada aspek pertama yaitu *autonomic arousal*, 5 mahasiswa menyatakan ketika sedang merasakan cemas akan menimbulkan gejala jantung berbedar dan sulit bernapas, seperti saat mahasiswa sedang memikirkan tentang skripsi atau kecemasan lainnya, mahasiswa akan merasa debaran jantung yang lebih cepat dan kesulitan dalam bernapas. Kemudian pada aspek *Skeletal musculature*, 5 mahasiswa menyatakan saat sedang merasa cemas akan mengalami tremor pada beberapa bagian tubuh dan merasa tidak nyaman, hal ini dirasakan oleh para mahasiswa seperti ketika mahasiswa sedang cemas mengenai pikiran selesai tidaknya skripsi yang sedang dikerjakan ataupun ketika mahasiswa ingin berhadapan dengan dosen untuk membahas mengenai skripsi.

Kemudian pada aspek *Situasional anxiety*, 5 mahasiswa menyatakan ketika sedang merasa cemas hal tersebut menimbulkan pikiran-pikiran negatif, sehingga mengakibatkan situasi yang menimbulkan tekanan, seperti ketika tenggat waktu yang sudah dekat saat mengerjakan skripsi sering membuat mahasiswa mengalami tekanan-tekanan yang berlebihan. Selanjutnya pada aspek terakhir yaitu *Subjective experience of anxious affect*, 5 mahasiswa menyatakan ketika sedang merasa cemas akan menimbulkan rasa panik dan ketakutan-ketakutan yang berlebihan, seperti ketika memikirkan skripsi apakah akan selesai tepat waktu atau tidak, lalu ketika memikirkannya respon keluarga mengenai masa depan mahasiswa.

Selanjutnya hasil wawancara berdasarkan variabel regulasi emosi pada aspek *Cognitive Reappraisal*, 5 mahasiswa menyatakan ketika sedang merasakan emosi, mahasiswa akan langsung mengepresikannya tanpa memikirkannya terlebih dahulu, seperti ketika sedang marah dengan orang lain, mahasiswa akan langsung mengepresikannya ke orang tersebut tanpa memikirkan terlebih dahulu konsekuensi yang akan terjadi nantinya. Lalu pada

aspek *Expressive Suppression*, 5 mahasiswa menyatakan ketika sedang merasakan emosi cenderung mengepresikan semua yang sedang dirasakan secara langsung, seperti ketika mahasiswa merasa sedih akan memendamnya tanpa mengepresikan kesedihan yang dirasakannya.

Berdasarkan uraian diatas terdapat mahasiswa akhir program yang mengalami kecemasan dan kurangnya regulasi emosinya yang dimiliki mahasiswa mengakibatkan meningkatnya kecemasan pada mahasiswa terutama mengenai skripsi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa akhir program.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi akhir program?
2. Apakah ada penurunan kecemasan mahasiswa akhir program setelah diberikan pelatihan regulasi emosi?
3. Apakah ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran regulasi emosi mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi akhir program
2. Untuk mengetahui penurunan kecemasan mahasiswa akhir program setelah diberikan pelatihan regulasi emosi
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan studi psikologi terutama dibidang psikologi sosial khususnya kajian tentang kecemasan. Hasil penelitian ini kedepannya dapat dijadikan bahan penelitian lanjutan bagi akademisi lain yang juga tertarik untuk meneliti terkait kecemasan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat menambah informasi mengenai betapa pentingnya pelatihan regulasi emosi untuk mereduksi kecemasan kepada para mahasiswa dan pembaca lainnya.