

PENDAHULUAN

Dewasa ini, dunia sedang dilanda pandemi suatu virus yang telah menyebar diseluruh bagian dunia, yaitu virus Covid-19. Pandemi ini dimulai pada awal tahun 2020 di negara China, hingga kemudian perlahan menyebar keseluruh dunia. Dengan adanya pandemi ini, tidak hanya mempengaruhi bidang ekonomi atau yang lainnya, namun juga sangat mempengaruhi di bidang pendidikan. Dampak yang terjadi dibidang pendidikan adalah ditiadakannya pembelajaran secara *offline* dan digantikan melalui *online (daring)*. Sehingga bisa disebut bahwa pandemi ini menjadi salah satu faktor eksternal yang dapat membatasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2020), yang mengatakan bahwa covid-19 menjadi salah satu hambatan eksternal yang menyulitkan mahasiswa untuk mendapatkan referensi, sulitnya memahami bimbingan melalui daring, menentukan judul dan metode. Segala proses aktivitas belajar mengajar berubah menjadi dilakukan dirumah masing masing melalui media *online*. Perubahan tersebut juga dialami oleh semua mahasiswa, yaitu perkuliahan tidak lagi dilakukan secara tatap muka, ujian dilakukan secara online, bimbingan tidak dapat dilakukan secara langsung dengan dosen pembimbing, diskusi dilakukan secara daring, dan masih banyak perubahan lainnya yang dirasakan oleh mahasiswa.

Sebagai seorang mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan S1 di Perguruan Tinggi (PT) terdapat beberapa tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan. Salah satu tanggung jawab dan tugas yang harus dikerjakan oleh seorang mahasiswa adalah membuat Tugas Akhir atau biasa disebut dengan skripsi. Skripsi merupakan suatu karya tulis ilmiah yang harus disusun oleh seorang mahasiswa di akhir masa perkuliahannya yang berupa hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai salah satu syarat wajib mahasiswa untuk lulus dari jenjang Perguruan Tinggi dan mendapatkan gelar Sarjana. Sebagai seorang mahasiswa seharusnya sudah mempersiapkan dengan matang mengenai penyusunan skripsinya, namun tak jarang banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam proses penyusunan skripsi. Kesulitan yang sering dialami oleh

mahasiswa adalah mencari judul yang tepat, mencari literatur yang digunakan, batasan waktu yang diberikan, standar penulisan, komunikasi dengan dosen pembimbing, kegiatan lain diluar mengerjakan skripsi dan rasa malas. Terlebih keadaan sekarang yang masih dalam kondisi pandemi, membuat adanya batasan batasan yang harus diperhatikan dalam prosesnya, seperti dalam pengambilan data, komunikasi dengan pembimbing. Selain itu tuntutan tugas akademik yang cukup banyak yang harus dipenuhi oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan apabila mahasiswa tidak memiliki keyakinan dalam dirinya untuk dapat menyelesaikannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusitayanti et al. (2021), yang menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor internal dan eksternal mahasiswa yang menghambat penyelesaian skripsi. Faktor internal meliputi motivasi, kemampuan mengerjakan skripsi, manajemen waktu, kesehatan dan kesibukan diluar kampus. Sedangkan faktor eksternal mencakup, keluarga, sistem pengelolaan skripsi, pengaruh teman sebaya, referensi, dosen pembimbing, dan pelaksanaan bimbingan skripsi dengan menerapkan protokol adaptasi kebiasaan baru.

Menurut Spielberger (1966), menjelaskan bahwa kecemasan sendiri dibagi menjadi dua bentuk, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan suatu reaksi emosi yang dialami oleh seseorang di waktu dan situasi tertentu. Sedangkan *trait anxiety* merupakan suatu reaksi emosi terhadap suatu ancaman yang dialami oleh seseorang pada setiap keadaan. Sehingga berdasar penjelasan tersebut kecemasan mengerjakan skripsi yang ada dalam penelitian ini termasuk ke dalam *state anxiety*. Reaksi emosi terhadap suatu ancaman yang hanya terjadi ketika mengerjakan skripsi saja.

Menurut Freud (1940), menggambarkan bahwa kecemasan merupakan reaksi individu dari suatu ancaman dari dalam maupun luar sebagai adanya sinyal bahaya. Menurut Stuart (dalam Cahyanthi et al., 2021), membagi kecemasan ke dalam 4 tingkat. (1) Kecemasan ringan, meningkatnya kewaspadaan individu dalam menghadapi kemelut dalam kehidupan sehari hari. (2) Kecemasan sedang, membuat individu lebih fokus pada suatu hal yang menurutnya konsekuensial dan mengabaikan hal lain. (3) Kecemasan berat, membuat individu tidak dapat

memikirkan hal lain dan hanya terfokus pada satu hal saja. (4) Panik, membuat seseorang tidak bisa mengontrol dirinya sendiri. Sebagian mahasiswa mengalami kecemasan tersebut, baik ringan bahkan hingga mengalami kepanikan.

Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Putro (2016), menjelaskan dari total 100 subjek mahasiswa Fakultas Psikologi UMS, didapatkan 2 subjek memiliki tingkat kecemasan sangat rendah, lalu 32 subjek lainnya mengalami kecemasan yang rendah, 63 subjek mengalami tingkat kecemasan sedang, serta 3 subjek orang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Kecemasan yang dialami mahasiswa ini ditandai dengan mahasiswa mengalami insomnia, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar, berkeringat dingin, nafsu makan menurun, dan bahkan menunda dalam mengerjakan skripsi. Kemudian menurut Syafrullah et al. (2017), menyebutkan bahwa dari total 70 subjek mahasiswa tingkat akhir didapatkan 21 orang berada dikondisi yang normal atau tidak mengalami kecemasan, lalu 6 orang lainnya mengalami kecemasan ringan, 17 orang mengalami tingkat kecemasan sedang, 17 orang mengalami tingkat kecemasan berat, dan 9 orang lainnya mengalami tingkat kecemasan yang sangat berat atau panik.

Selain itu, berdasarkan dari wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti kepada orang-orang di sekitarnya, didapatkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan disebabkan karena kesulitan dalam mengambil keputusan menentukan judul skripsi yang tepat, menentukan metode yang dilakukan, proses bimbingan, kesulitan mencari sumber referensi, sulitnya mencari responden, kesulitan mencari jadwal yang cocok untuk konsultasi dengan dosen pembimbing, adanya pandemi dan lain sebagainya. Dimana kecemasan yang dialami tersebut juga menyebabkan mahasiswa menjadi kesulitan tidur (insomnia), merasa khawatir, jantung berdebar, juga menunda mengerjakan skripsi. Menurut Kaplan et al. (2010), menguraikan bahwa kecemasan merupakan reaksi normal terhadap sesuatu yang menurutnya mengancam yang terjadi pada masa perkembangan, sesuatu yang belum pernah dilakukan, juga dalam menemukan identitas baru bagi individu tersebut.

Menurut Greenberger & Padesky (2004) sendiri, terdapat empat aspek kecemasan, yaitu (1) Reaksi fisik, ditandai dengan berkeringat pada telapak tangan, kesulitan bernafas, jantung berdebar, dan mengalami sakit kepala ketika dilanda kecemasan. (2) Reaksi pikiran, ditandai dengan munculnya pikiran-pikiran negatif pada individu berupa rasa tidak mampu, tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, merasa tidak memiliki kemampuan. (3) Reaksi Perilaku, ditandai dengan individu yang menghindari keadaan yang dapat membuat cemas karena membuat tidak nyaman seperti insomnia, sakit kepala, mual, keringat dingin. (4) Reaksi perasaan, ditandai dengan perasaan gelisah, panik, marah.

Berdasarkan pendapat (Nevid et al., 2005), ada empat faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain, (1) faktor lingkungan sosial yang terdiri dari peristiwa traumatis yang dialami, reaksi ketakutan terhadap orang lain, dan kurangnya dukungan sosial. (2) Faktor biologis yang terdiri dari cacat pada jalur otak yang mengirimkan sinyal peringatan, ketidakaturan neurotransmitter, dan kecenderungan genetik. (3) Faktor behavioral terdiri dari munculnya rangsangan negatif dan yang sebelumnya netral, menghilangkan rasa takut dengan menghindari rangsangan fobia, dan kurangnya kesempatan untuk punah dengan mencegah subjek atau situasi ketakutan. (4) Faktor kognitif dan emosional yang terdiri dari efikasi diri yang rendah, citra penghancuran diri yang berlebihan, keyakinan yang berlebihan akan adanya ancaman, dan kerentanan terhadap ketakutan dan kecemasan.

Menurut Nevid et al. (2005), rendahnya *self-efficacy* (efikasi diri) menjadi salah satu hal yang mempengaruhi kecemasan, dimana hal tersebut termasuk dalam faktor kognitif dan emosional. Menurut Bandura (1978), *self-efficacy* merupakan keyakinan diri seseorang terhadap keahlian atau kapasitas yang dimikinya untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Efikasi diri merupakan kunci dari tindakan yang dilakukan oleh manusia, bagaimana mereka berfikir, percaya dan rasakan akan mempengaruhi manusia bersikap. Berdasarkan penelitian dari Florencea & Hapsari (2019), yang menyebutkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki seseorang maka kecemasan yang dialami akan menurun,

begitu pula jika seseorang memiliki *self-efficacy* yang rendah maka kemungkinan seseorang mengalami kecemasan juga semakin tinggi. Semakin kuat *self-efficacy* yang dimiliki seseorang maka akan semakin lebih aktif orang tersebut dalam berusaha.

Hal ini sependapat dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Saraswati et al. (2021), yang mendiktekan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dengan angka koefisiensi korelasi yang didapatkan sejumlah -0,471 yang artinya mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka tingkat kecemasan yang dimilikinya menurun. Selanjutnya menurut Siringo-Ringo (2021), yang mengatakan jika seorang individu tidak memiliki *self-efficacy* maka ia akan merasakan kecemasan. Jadi ketika ia percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya, maka ia akan dapat menyelesaikan setiap tantangan yang dihadapinya. Rendahnya efikasi diri yang dimiliki oleh seseorang dapat menghasilkan beberapa dampak yang mempengaruhi dirinya, yaitu menghindari tugas yang menantang, kurang percaya diri bahwa dirinya tidak mampu menghadapi kondisi dan tugas yang sulit, mempercayai dirinya tidak dapat berhasil dan mendapat hasil yang tidak baik, serta mudah putus asa setelah terjadi kegagalan.

Menurut Bandura (1978), terdapat tiga aspek dari *self-efficacy* yaitu (1) Magnitude, merupakan taraf kesulitan dari tugas yang dihadapi. (2) Strength, yaitu sekuat mana keyakinan yang dimiliki oleh individu dalam menyelesaikan tugas-tugasnya dan kekuatan serta kegigihannya dalam memenuhi tugasnya. (3) Generality, yaitu sejauh mana keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai persoalan, baik yang pernah dihadapi maupun yang belum pernah dihadapinya sekalipun.

Seperti yang dikatakan oleh Aristoteles, bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang hidup bermasyarakat dan berinteraksi satu sama lain yang pada dasarnya membutuhkan bantuan orang lain dalam melakukan segala hal. Dukungan dari lingkungan sekitar juga menjadi hal lain yang dapat mendorong seseorang mengalami kecemasan (Nevid et al., 2005). Lingkungan sekitar yang dimaksud disini adalah dukungan yang berasal dari orang tua, keluarga, sahabat,

ataupun teman seperjuangan yang juga sedang mengerjakan skripsi. Tahap perkembangan yang telah melewati masa anak-anak dan hampir memasuki masa dewasa, membuat peran teman sebaya menjadi lebih besar, namun disisi lain peran orang tua juga tidak berubah. Dukungan tersebut dapat berupa pemberian semangat atau dorongan, memberikan bantuan jasa ataupun barang. Dengan adanya dukungan tersebut maka akan membuat seorang individu merasa diperhatikan dan juga dapat mengurangi rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi hambatan-hambatan yang datang pada saat mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Wulandari (2021) pada saat pandemi, menyatakan antara variabel dukungan sosial dan kecemasan memiliki hubungan yang negatif. Sehingga dapat diputuskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa maka kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akan menurun. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2021), bahwa dengan adanya dukungan dari teman sebaya dapat menekan rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa ketika mengerjakan skripsi. Dukungan sosial memiliki peranan yang cukup penting untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa.

Rata-rata dari kebanyakan mahasiswa yang ditemui melalui wawancara dan observasi menceritakan keluh kesahnya mengenai permasalahannya dalam mengerjakan skripsi kepada temannya. Selain itu juga ada yang menceritakan kepada pasangan dan keluarganya. Menurut mereka, teman menunjukkan tanggapan positif ketika mereka menceritakan keluh kesahnya dalam proses menyelesaikan skripsi. Tanggapan yang diberikan kepada mereka adalah antara lain dengan memberikan motivasi, saran, solusi, dukungan, serta bantuan yang memang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menghadapi hambatan dan tekanan dalam proses menyelesaikan skripsi.

Terdapat 4 aspek dari dukungan sosial menurut Sarafino (1994), yaitu (1) dukungan emosional, sebagai tempat yang dapat menyumbangkan rasa tenang, aman dan nyaman untuk seorang individu yang dapat memberikan menyokong individu mengontrol perasaannya. Dukungan emosional ini dapat berupa rasa

peduli, meladeni individu ketika bercerita atau curhat. (2) Dukungan penghargaan, sebagai pembantu mengarahkan dan menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami oleh seorang individu. Dukungan penghargaan dapat berupa kepedulian dan apresiasi keluarga terhadap individu ketika menjalani hukuman. (3) Dukungan instrumental, sebagai pemberian bantuan yang berwujud dan juga bantuan material secara langsung. Dukungan ini berupa logistik, bisa berupa uang, waktu ataupun instrumen lain yang dibutuhkan. (4) Dukungan informasional, sebagai penghantar informasi kepada individu untuk memberikan pengaruh atau pandangan. Dukungan informasional ini dapat berupa usulan, anjuran, dan memberikan suatu info.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan dukungan sosial dengan kecemasan mengerjakan skripsi selama masa pandemi Covid-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mengerjakan skripsi mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. Hipotesis yang muncul dalam penelitian ini adalah, pertama, ada hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan skripsi selama masa pandemi Covid-19. Kedua, ada hubungan antara dukungan sosial selama pandemi Covid-19 dengan kecemasan mengerjakan skripsi. Dan ketiga, ada hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan mengerjakan skripsi.