

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan untuk seorang yang sedang menempuh suatu pendidikan tinggi di universitas. Mahasiswa sendiri dituntut untuk dapat mandiri dan memiliki kewajiban dalam menyelesaikan suatu tugas akademik yang didapatkannya, dari beberapa tugas akademik tersebut ada beberapa yang ditetapkan seperti penyelesaian tugas, praktikum, pengabdian kepada masyarakat, tugas akhir, skripsi dan sebagainya. Skripsi merupakan karya ilmiah yang dibuat berdasar hasil penelitian maupun kajian kepustakaan mahasiswa terhadap topik yang dilakukannya. Seperti yang dijelaskan pada surat Dirjen dikti No. 152/E/T/2012 yang menyebutkan untuk lulus program sarjana harus menghasilkan makalah yang terbit pada jurnal ilmiah. Mahasiswa yang sedang skripsi diharap bisa menyesuaikan diri dengan hal yang terjadi karena proses dalam skripsi dilaksanakan secara individual dalam pemecahan masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wangid & Sugianto (2013) pada mahasiswa FIP UNY masalah yang di hadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah (1) kurang tahu dalam tatacara menulis skripsi; (2) bingung dalam mendalami teori pendukung peneiltian (3) tidak memiliki pengetahuan dalam penulisan (4) kesulitan untuk menyusun pembahasan hasil penelitian (5) kurang memiliki referensi yang terkait topik penelitian (6) kesulitan dalam menganalisis data-data yang diperoleh dari penelitian dan menginterpretasikannya (7) tidak adanya motivasi dalam pengerjaan skripsi (8) sulit dalam memperoleh hasil penelitian yang relevan (9) sulit dalam menemukan permasalahan penelitian yang ada dilapangan (10) dosen sulit ditemui (11) bekerja (12) kesulitan dalam menyusun/memahami kajian pustaka. Dari permasalahan tersebutlah mahasiswa seringkali merasa cemas

Kecemasan adalah keadaan ketakutan dalam menanggapi ancaman yang dirasakan, yang dapat mengganggu fungsi psikologis dan bermanifestasi sebagai gejala fisiologis, seperti tekanan tinggi darah, keringat, pusing, atau detak jantung meningkat menurut *Editors of the American Heritage Dictionaries* dalam (Ratanasiripong et al 2015). Menurut Pusat Collegiate Kesehatan Mental, kecemasan adalah hal yang paling umum terjadi pada kesehatan mental

mahasiswa dalam (Jones et al 2018). Menurut Ratanasiripong et al (2015) kecemasan dapat dilihat sebagai relatif terkait dengan stres, dalam hal ini dapat diperburuk oleh kehadiran stres berkepanjangan dan beberapa stres. Kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang skripsi ini juga bisa karena kurangnya kemampuan kreatifitas dan pengetahuan yang dimiliki sehingga membuat proses pengerjaan terhambat dan menjadikan tertekan dan menghindarinya.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Yuli Astuti et al (2016) yang dilakukan di Stikes Muhammadiyah Klaten menunjukkan mahasiswa yang mengalami kecemasan sebanyak 47,2%. Salah satu contoh kecemasan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi seperti judul yang takut ditolak, skripsi yang tidak selesai sesuai target, referensi yang sulit dicari, dosen pembimbing yang sulit dicari, dan sebagainya. Menurut wawancara yang dilakukan terhadap 8 mahasiswa fakultas psikologi UMS yang sedang menyelesaikan skripsi didapatkan 75% mengalami cemas dalam menyelesaikan skripsi dari beberapa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Skripsi membuat khawatir karena ketidakpastian apakah ia mampu menyelesaikannya sehingga mempengaruhi psikologis dan daya pikir mahasiswa.

Menurut Haber A & Runyon (1984) aspek kecemasan ada 4 yaitu: (a) kognitif, yaitu perasaan yang mengganggu dalam pikiran sehingga merasa khawatir (b) motorik, yaitu perasaan tidak nyaman yang dialami dalam bentuk tingkah laku (c) somatis, yaitu perasaan tidak senang dalam bentuk reaksi fisiologis (d) afektif, yaitu perasaan tidak senang dalam bentuk emosi. Menurut Machdan & Hartini (2012) ciri-ciri kecemasan dapat dilihat oleh ciri fisik, behavior, dan kognitif. Ciri-ciri fisik meliputi : (a) gangguan tubuh seperti berkeringat, lemas, dan mati rasa, (b) gangguan pada kepala seperti pusing atau sakit kepala, (c) gangguan pada bagian pernafasan seperti jantung berdetak kencang serta sulit bernapas, (d) gangguan dalam pencernaan seperti diare dan mual (e) perasaan sensitif, (f) menggelisah/gugup. Ciri-ciri behavioral meliputi (a) perilaku menghindar dan (b) perilaku tergantung. Sedangkan ciri-ciri kognitif antara lain: (a) kekhawatiran, (b) sulit fokus, (c) adanya pikiran yang mengganggu.

Berbagai macam perilaku kecemasan tersebut akan memunculkan dampak negatif, mulai dari menurunnya kapasitas kognitif dalam menyelesaikan permasalahan yang kompleks dan performan individu dalam aktifitasnya (Junaidi, 2016). Namun disisi lain juga memiliki dampak positif, seperti mengenali penyebab dan munculnya rasa cemas sehingga dapat mengubah perilaku dan perasaan seseorang, mengungkapkan perasaan seseorang seperti sharing dengan orang terdekat, dan mengubah pikiran negatif menjadi positif yang lebih realistis (Tallis, 1991).

Menurut Prasetyo & Wurjaningrum (2008) faktor yang mempengaruhi kecemasan ada 3 yaitu: (a) Faktor kognitif, yaitu munculnya harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan yang menjadikan individu pesimis dengan kemampuan dirinya dalam menghadapi suatu kejadian. (b) Faktor peran belajar, saat tertekan individu memanglah sulit untuk menghilangkan hal yang membuat cemas telebih jika saat merasa tertekan dan tidak dapat bertindak sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. (c) Faktor biologis, Kecemasan dapat di pengaruhi oleh gen dan keturunan. Menurut Sari dan Kuncoro (2006) faktor yang berpengaruh pada kecemasan yaitu situasi pribadi individu, tingkat pendidikan, pengalaman yang tidak menyenangkan, dan dukungan sosial.

Saat mahasiswa sedang mengalami kecemasan inilah butuh adanya dukungan sosial untuk mengurangi kecemasan, dan menurut faktor diatas salah satu faktor kecemasan adalah kurangnya dukungan sosial dari orang terdekat individu. Dukungan sosial menurut Kusri (2014) yaitu keadaan yang memberikan manfaat yang diperoleh dari oranglain dan dari hal itu individu akan merasa bahwa dirinya diperhatikan, dihargai, dan dicintai. Menurut Hagiwara et al (2017) dukungan sosial dapat dilihat sebagai aktivitas yang berlangsung secara interaktif dalam hubungan interpersonal.

Menurut Sarafino (1994) aspek-aspek dukungan sosial yaitu (1) bantuan emosional, yang meliputi perhatian, ekspresi empati, dorongan, menghayati pribadi, serta cinta. (2) Penghargaan, dukungan yang diterima melalui ekspresi positif penghargaan, bantuan semangat, atau menyetujui gagasan atau perasaan positif yang diungkapkan. (3) Dukungan instrumental, adalah pemberian perhatian

yang melibatkan bantuan secara langsung, seperti bantuan keuangan atau membantu pekerjaan untuk membantu tugas individu. (4) Dukungan informasi, pemberian dalam bentuk nasehat, menghargai dan umpan balik tentang cara menghadapi masalah. (5) Dukungan persahabatan, kebersamaan yang dirasakan orang sebagai bagian dari hidupnya.

Selain aspek terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial. Menurut Myers (2012) terdapat 3 faktor yaitu: (1) Empati, (2) Norma dan nilai sosial, (3) Pertukaran sosial.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari siapapun salah satunya teman sebaya. Menurut Puspitasari et al (2010) dukungan sosial teman sebaya merupakan hal penting yang dapat berpengaruh pada rasa percaya diri individu. Individu yang mendapat dukungan sosial yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga dapat meningkatkan rasa diri. Sedangkan individu yang memperoleh dukungan sosial yang rendah akan merasa terasing, kurang perhatian sehingga mengembangkan harga diri rendah. Menurut Li et al (2014) dukungan sosial teman dapat mengurangi pengaruh negatif individu. Selain itu menurut Loucaides & Tsangaridou (2017) teman memiliki dampak pengaruh yang lebih kuat pada perilaku individu khususnya anak-anak.

Seperti penelitian yang dimuat di kompas.com (Anna, 2011) yang dilakukan oleh universitas Tel Aviv dukungan sosial yang tinggi dapat membantu menyelesaikan masalah temannya dan akrab dengan teman kantornya. Penelitian ini melibatkan 820 orang dewasa yang dirujuk untuk layanan rutin. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari et al (2010) di SMA N 1 Surakarta menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional adalah sebesar 4,3%.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Prasetyo & Wurjaningrum (2008) menunjukkan dukungan sosial berpengaruh dengan tingkat kecemasan pada narapidana di Lembaga Pemasarakatan Klas II A Muaro Padang Tahun 2014, dimana $p = 0.000$ dan $r = -0.721$ dengan kekuatan kuat dan arah yang negatif, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh individu maka semakin rendah tingkat kecemasan individu, dan semakin rendah dukungan sosial

yang diterima individu maka semakin tinggi tingkat kecemasan individu. Penelitian lain oleh Faizatul Maziyah (2015) ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa Stikes NU. Penelitian mengenai kecemasan mahasiswa namun yang membedakan adalah variabel bebas dan subjek penelitian yang berbeda dari sebelumnya sehingga peneliti tertarik untuk membuat penelitian ini.

Tujuan penelitian ini untuk menguji hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Dengan adanya penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan pengetahuan terhadap ilmu psikologi terutama ranah psikologi sosial dan dapat menjadi kajian bagi penelitian selanjutnya. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan maka hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.