

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi sebagai institusi pendidikan tertinggi dituntut untuk menghasilkan lulusan-lulusan berkualitas, berpotensi, dan memiliki keterampilan dalam bidangnya masing-masing. Oleh karena itu, mahasiswa bukan saja diharapkan mampu menyerap kuliah yang diterimanya melainkan mampu mengembangkan apa yang diterima dosen secara kreatif. Sukses tidaknya mahasiswa di perguruan tinggi sangat dipengaruhi oleh semangat hidup yang tinggi, rasa optimis yang tinggi, dan motif sukses yang tinggi pula sehingga diharapkan mahasiswa dapat sukses dalam menjalani kehidupan di perguruan tinggi dan mempunyai prestasi yang optimal.

Ganda, 1992 (dalam Daulay, 2011) bahwa tujuan mahasiswa adalah untuk mencapai dan meraih taraf keilmuan yang matang, artinya ia ingin menjadi sarjana yang menguasai suatu ilmu serta menguasai wawasan ilmiah yang luas, sehingga mampu bersikap dan bertindak ilmiah dalam segala hal yang berkaitan dengan keilmuannya, untuk diabdikan kepada masyarakatnya dan umat manusia. Perguruan tinggi merupakan suatu tempat dimana para mahasiswa belajar untuk mempersiapkan diri menghadapi masa depannya. Salah satu persyaratan yang harus dikerjakan oleh mahasiswa dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi adalah pembuatan skripsi. Skripsi merupakan suatu bentuk karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan akademisnya (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1990).

Fenomena mahasiswa kerja sambilan kiranya bukan hal baru. Banyak dari mahasiswa mencari tambahan penghasilan untuk mencukupi kebutuhan kuliah yang semakin menggunung. Kuliah sambil bekerja tidak lagi menjadi sesuatu hal yang langka dan hanya dilakukan mahasiswa yang lemah dalam ekonomi, karena kenyataannya biaya hidup sehari-hari seringkali tidak sebanding dengan uang saku yang diberikan oleh orang tua. Menurut Putri, 2006 (dalam Nidya, 2013) sekarang ini, para mahasiswa yang berasal dari kalangan berada (mampu secara ekonomi) juga tidak sedikit yang beraktivitas untuk menambah uang saku atau pengalaman mereka.

Mahasiswa di dunia kampus, sudah tampak lebih dewasa dan mampu mengolah pikir untuk mencari pekerjaan. Mereka seakan acuh tak acuh dengan jerih payah orang tua yang telah mengucurkan keringat, yang membiasakan mengirim anak dengan uang hasil dari kerja. Hal ini pula yang terjadi pada mahasiswa khususnya mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Ada sebagian diantara mereka yang tidak peduli dengan besarnya tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsinya. Namun, mereka tetap memiliki keinginan untuk bekerja baik yang berhubungan secara teknis ataupun tidak.

Berdasarkan Undang-Undang Ketenagakerjaan pengertian dari tenaga kerja adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan/atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat. Setiap tenaga kerja memiliki kesempatan yang sama tanpa diskriminasi untuk memperoleh pekerjaan. Dalam hal ini mahasiswa adalah

termasuk salah satu individu yang berhak untuk bekerja dan memperoleh penghasilan yang layak. Mahasiswa yang bekerja, bila pekerjaan yang diambilnya sesuai dengan jurusan yang ditempuh hal itu akan sangat membantu dalam hal penyusunan skripsi. Mahasiswa tersebut akan lebih mudah menerapkan ilmu yang didapat dari pengalaman kerjanya ke dalam bentuk karya tulis. Kemampuan diri untuk menyelesaikan skripsi bagi mahasiswa yang sambil bekerja ada juga yang justru semakin meningkat karena keyakinan mereka untuk cepat menyelesaikan studi dipacu oleh pekerjaan mereka.

Bekerja merupakan perwujudan dari aktualisasi diri. Puncak dari kebutuhan manusia menurut Maslow adalah beraktualisasi diri. Perwujudan aktualisasi diri akan nampak dari hasil usaha yang dikerjakan secara penuh dan sungguh-sungguh. Dengan berusaha melatih diri secara terus menerus secara maksimal akan menempah pribadi lebih tangguh menghadapi pasang-surut kehidupan. Pendidikan di bangku kuliah akan mendorong usaha mahasiswa untuk ulet dan mempunyai pengalaman secara dinamis tentang aplikasi teori-teori yang didapat dari kampus.

Bekerja mencari rezeki untuk memberi nafkah keluarga menurut Islam juga digolongkan beramal di jalan Allah (Fi Sabilillah). Sebagaimana Sabda Nabi Muhammad SAW, “Jika ada seseorang yang keluar dari rumah untuk bekerja guna mengusahakan kehidupan anaknya yang masih kecil, maka ia telah berusaha di jalan Allah. Jikalau ia bekerja untuk dirinya sendiri agar tidak sampai memintaminta pada orang lain, itu pun di jalan Allah. Tetapi jika ia bekerja untuk berpamer atau bermegah-megahan, maka itulah ‘di jalan setan’ atau karena

mengikuti jalan setan” (HR. Thabrani). Rasulullah SAW pernah ditanya, “Pekerjaan apakah yang paling baik?” Beliau menjawab, “Pekerjaan terbaik adalah usahanya seseorang dengan tangannya sendiri dan semua perjual-belian yang dianggap baik” (HR. Ahmad, Baihaqi, dan lain-lain).

Beberapa hal yang bisa dikatakan menjadi “bumerang” bagi mahasiswa yang sambil bekerja adalah hasil dan tujuan studi yang sedang mereka jalani akan terhambat jika mereka tidak bisa mengatur waktu dan dengan manajemen yang baik, bahkan di khawatirkan mahasiswa yang sambil bekerja tersebut sudah tidak lagi memperdulikan studi mereka. Apalagi pada semester akhir yang sedang menyusun skripsi, mereka akan sangat sulit untuk menyeimbangkan antara urusan pekerjaan maupun urusan kuliah.

Hal ini disebabkan oleh waktu yang tersedia untuk menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bekerja menjadi sangat terbatas, kebanyakan waktu yang mereka miliki lebih banyak digunakan untuk bekerja. Melalui hasil observasi maupun interview langsung oleh penulis dengan subyek mahasiswa bekerja dan tidak bekerja maka diperoleh, mahasiswa yang bekerja hanya memiliki waktu kurang lebih 3 jam untuk menyelesaikan skripsi perharinya. Waktu tersebut telah dikurangi dari waktu bekerjanya sebanyak 5-8 jam/hari, istirahat 8 jam/hari ke kampus atau kegiatan lainnya 5 jam/hari. Sedangkan mahasiswa yang tidak bekerja memiliki waktu luang yang lebih banyak dari pada mahasiswa yang bekerja. Diperkirakan mahasiswa yang tidak bekerja memiliki waktu luang kurang lebih 10 jam/harinya. Dimana waktu ini telah dikurangi dengan waktu untuk istirahat dan kegiatan lainnya.

Sedikitnya waktu yang dimiliki, tuntutan pekerjaan yang menumpuk serta kondisi tubuh yang letih membuat mahasiswa bekerja tidak konsentrasi dan kurang optimal untuk bekerja apalagi mengerjakan skripsi. Apalagi saat minta izin dari tempat bekerja sering muncul rasa ketakutan-ketakutan berlebihan. Akibatnya munculah yang disebut dengan kecemasan dari diri mahasiswa.

Nevid (dalam Santrock, 2004) menyatakan bahwa kecemasan merupakan sebagai suatu keadaan takut atau perasaan tidak enak disebabkan oleh banyak hal seperti kesehatan individu, hubungan sosial, ketika hendak menjalankan ujian sekolah, masalah pekerjaan, hubungan internal dan lingkungan sekitar. Kecemasan adalah sebuah keadaan yang tidak jelas, ketakutan terhadap sesuatu yang tidak terdefiniskan, atau perasaan ketakutan (Morgan, King, Weisz, dan Schopler, 1986 dalam Santrock, 2004). Kowalski (dalam Santrock, 2004), mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan yang samar, perasaan tidak nyaman yang tinggi berkaitan dengan ketakutan dan keprihatinan. Secara umum, seseorang dapat mengetahui apa yang ditakutkannya dan bagaimana menanganinya, tetapi orang yang mengalami kecemasan dapat merasakan bahaya tanpa mengetahui apa dan bagaimana menangani ketakutannya (Atwater, 1983 dalam Santrock, 2011). Kecemasan memiliki dua elemen utama, yaitu: ketakutan terhadap beban persyaratan eksternal yang dilihat sebagai sebuah ancaman, dan kekhawatiran mengenai kapasitas untuk menanggulangnya (Rogers, 1996 dalam Santrock, 2004). Terkadang ketakutan dan kecemasan dapat dialami secara bersamaan, sehingga seorang mahasiswa yang mempunyai kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian kesajaranaannya akan menjadi sangat ketakutan terhadap

ujian tersebut (Atwater, 1983 dalam Santrock, 2004). Ditambahkan pula oleh Pervin dan John, 1997 (dalam Santrock, 2004) bahwa yang mendasari kecemasan bukan diakibatkan oleh kejadian yang mengancam, tetapi lebih kepada persepsi mengenai ketidakmampuan diri dalam mengatasinya. Terkait dengan pengerjaan skripsi, seringkali mahasiswa memiliki persepsi bahwa dia tidak mampu untuk menyelesaikan tugas pembuatan skripsinya, sehingga timbullah perasaan cemas.

Adanya rasa cemas dapat dilihat melalui hasil observasi maupun wawancara langsung peneliti dengan subyek mahasiswa bekerja dan tidak bekerja di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area seperti berikut ini:

Hasil wawancara:

“Saya merasa bekerja sambil menyelesaikan skripsi merupakan beban yang amat berat bagi saya. Saya merasa sangat pusing membagi waktu antara pekerjaan dengan bimbingan skripsi. Belum lagi saat saya mengerjakan skripsi, kerjaan saya di kantor jadi terbengkalai. Dan hal itu membuat prestasi kerja saya menurun dan bos saya memarahi saya habis-habisan. Tapi kalau saya kerjai tugas kantor maka skripsi saya tidak akan selesai-selesai. Kalau saya udah kepikiran dengan skripsi, saya jadi lemas dan kadang mata saya terasa berkunang-kunang. Kadang Saya jadi sering merasa tegang kalau udah bimbagn karena saya cemas, bingung apa yang mau saya lakukan. Kadang terasa ingin muntah mikirin skripsi.

(Komunikasi Personal, 7 September 2015)

Dari hasil wawancara diketahui subyek mengalami kecemasan yang cukup tinggi. Sulitnya membagi waktu dan kurangnya istirahat menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa bekerja, sehingga ia tidak yakin untuk mampu menyelesaikan skripsinya. Kecemasan digambarkan sebagai keprihatinan, ketakutan dan tekanan yang disertai dengan gejala gemetar, berkeringat, sakit kepala, atau gangguan pencernaan Conger, 1993 (dalam Ishtifa, 2011). Apabila kondisi tersebut berlarut-larut, maka mahasiswa tidak mampu mencapai prestasi akademis yang telah

ditargetkan. Kecemasan memiliki nilai positif asalkan intensitasnya tidak begitu kuat. Kecemasan yang ringan dapat merupakan motivasi. Kecemasan yang sangat kuat bersifat negatif, sebab dapat menimbulkan gangguan psikis maupun fisik (Sukmadinata, 2003 dalam Ishtifa, 2011). Kecemasan cenderung mengganggu proses belajar dan prestasi dalam pendidikan, bahkan mengganggu perhatian, *working memory*, dan *retrieval* (Zeidner, 1998 dalam Ishtifa, 2011).

Mahasiswa bekerja yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam mengolah informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya, dimana melibatkan memori jangka pendek dan jangka sedang (Tobias, 1992 dalam Ishtifa, 2011). Fakta tersebut sesuai dengan laboratorium dan terapan yang menunjukkan bahwa kecemasan mengurangi keaktifan dalam pengaturan kembali informasi dalam memori (Neveh-Benjamin dkk, 2000 dalam Johana, 2012). Kecemasan akademis juga membawa konsekuensi negatif terhadap *self efficacy* Bandura (dalam Johana, 2012).

Self efficacy adalah penilaian seseorang tentang apa yang dapat ia lakukan dengan ketrampilan apapun yang dimilikinya. Lebih lanjut lagi, Bandura menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan sebuah bentuk persepsi yang berkaitan dengan kontrol yang dipunyai oleh seseorang dalam hidupnya. Mereka yang mempunyai *self efficacy* tinggi percaya dapat secara efektif menghadapi kejadian-kejadian dan situasi tertentu karena mereka mengharapkan kesuksesan dalam menghadapi rintangan, mereka tekun pada tugas.

Seseorang yang memiliki *self efficacy* rendah akan cenderung merasa tak berdaya (*helpless*), tidak mampu melakukan pengaturan pada keadaan yang terjadi

dalam hidupnya. Pada saat mereka menghadapi hambatan, mereka akan dengan cepat menyerah, bila pada usaha pertama sudah mengalami kegagalan. Seseorang yang memiliki *self efficacy* sangat rendah tidak akan melakukan upaya apapun untuk mengatasi hambatan yang ada, karena mereka percaya bahwa tindakan yang mereka lakukan tidak akan membawa pengaruh apapun. *Self efficacy* yang rendah dapat merusak motivasi, menurunkan aspirasi, mengganggu kemampuan kognitif, dan secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesehatan fisik.

Rendahnya *self efficacy* juga dirasakan oleh mahasiswa bekerja di seluruh Fakultas Universitas Medan Area terlihat melalui wawancara oleh Peneliti sebagai berikut ini.

“gak sangguplah aku ngerjain skripsi ini, banyak kali tugas dikantor. Capek kali rasanya. Gak ngerti juga gimana cara buatnya. Udah gak fokus lagi. Gak sempat lagi belajar untuk membuat skripsi ini. udah gak yakin aku bisa membuat skripsi. Apalagi aku jarang bimbingan karena gak sempat-sempat. Yaudah pasrah aja lah jadinya”

(Komunikasi Personal, 9 September 2015)

Hal diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Clark dkk (dalam Santrock, 2004), mereka menunjukkan bahwa orang-orang dengan gangguan panik mempunyai kecenderungan yang lebih besar untuk salah menginterpretasikan sensasi-sensasi tubuh sebagai tanda-tanda akan datangnya bencana dibandingkan dengan orang-orang tanpa adanya gangguan-gangguan kecemasan atau mereka dengan gangguan-gangguan kecemasan dengan tipe lainnya. Penelitian juga menunjukkan bahwa orang-orang yang mudah panik mempunyai kesadaran akan, dan sensitivitas terhadap, sinyal-sinyal fisiologis internal mereka, seperti palpitasi jantung (Pauli dkk, 1997; Richard, Edgar & Gibson, 1996 dalam Santrock, 2001)

self efficacy yang tinggi juga ditemukan di Fakultas Psikologi universitas Medan Area melalui wawancara personal dengan salah satu mahasiswa yang bekerja dan sedang menyelesaikan Skripsi berikut ini.

“Menurut aku ngerjain skripsi sambil bekerja biasa aja yah. Sama aja dengan waktu aku di semester sebelumnya. Enggak ada ketegangan atau rasa cemasnya. Karena aku yakin dengan kemampuan aku selama ini. Buktinya aja aku selalu bisa ngerjain tugas-tugas penelitian ku selama ini kan. Jadi enggak ada bedanya. Paling kalau pun bedanya yah di bimbingannya aja. Sulit ngatur waktu dengan dosen karena posisinya aku kan juga kerja. Jadi lebih banyak permisi sama bos lah. Jadi banyak cuti yang terpake.”

(Komunikasi Personal, 9 September 2015)

Dari uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi percaya bahwa mereka dapat menanggulangi kejadian dan situasi secara efektif. Mereka mempunyai kepercayaan diri yang tinggi berkaitan dengan kemampuan mereka dibanding dengan orang yang memiliki *self efficacy* rendah, dan mereka hanya menunjukkan sedikit keraguan terhadap diri sendiri. Mereka melihat kesulitan yang ada adalah sebagai sesuatu yang menantang, dibandingkan sebagai sesuatu yang mengancam, mereka juga secara aktif selalu berusaha menemukan situasi-situasi baru. Tingginya *self efficacy* menurunkan rasa takut akan kegagalan, meningkatkan aspirasi, meningkatkan cara penyelesaian masalah, dan kemampuan berpikir analitis.

Berdasarkan uraian permasalahan yang dihadapi mahasiswa bekerja Fakultas Psikologi, maka Peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan *Self Efficacy* dengan Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa yang Bekerja di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

B. Identifikasi Masalah

Tingginya *self efficacy* menurunkan rasa takut akan kegagalan, meningkatkan aspirasi, meningkatkan cara penyelesaian masalah, dan kemampuan berpikir analitis. Dalam proses pembuatan skripsi mahasiswa diharapkan memiliki *self efficacy* yang tinggi agar memberikan hasil unjuk kerja yang baik yaitu penyelesaian pembuatan tugas skripsinya. Semakin baik *self efficacy* mahasiswa maka semakin baik pula hasil skripsi mahasiswa tersebut.

Pada mahasiswa yang bekerja, dengan adanya aktivitas pekerjaan membuat mahasiswa lalai akan tugas utamanya, yakni belajar Yenni 2007 (dalam Daulay, 2011). Hal ini disebabkan karena mahasiswa tersebut merasa telah lelah dengan aktivitas seharian di kantor atau tempat ia bekerja sehingga ia kurang optimal untuk belajar dan juga mengerjakan skripsinya. Hal ini tentunya akan mempengaruhi keyakinan akan kemampuan diri mahasiswa tersebut untuk menyelesaikan skripsinya, sehingga menimbulkan kecemasan tersendiri.

Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi percaya bahwa mereka dapat menanggulangi kejadian dan situasi secara efektif. Mereka mempunyai kepercayaan diri yang tinggi berkaitan dengan kemampuan mereka dibanding dengan orang yang memiliki *self efficacy* rendah, dan mereka hanya menunjukkan sedikit keraguan terhadap diri sendiri. Mereka melihat kesulitan yang ada adalah sebagai sesuatu yang menantang dibandingkan sebagai sesuatu yang mengancam, mereka juga secara aktif selalu berusaha menemukan situasi-situasi baru.

Kecemasan pada mahasiswa yang sedang membuat skripsi itu dapat timbul bukan hanya disebabkan oleh beban yang dirasakan bisa mengancam,

tetapi juga dikarenakan bagaimana persepsi mahasiswa terhadap kemampuan dia untuk menyelesaikan tugas skripsi tersebut yang merupakan *self efficacy*.

C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian ini dengan menjelaskan hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan di Universitas Medan Area. Dimana subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja dan sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi khususnya stambuk 2011 dan 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan hal-hal yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penelitian ini berusaha untuk memperoleh gambaran tentang: “Apakah ada” hubungan *self efficacy* dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa yang bekerja di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa yang bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

F. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi pada bidang Psikologi. Khususnya Psikologi Klinis yang membahas mengenai kecemasan dari Nevid (2005) dan teori Psikologi Sosial mengenai *self efficacy* dari Bandura serta dipergunakan untuk menambah pengembangan keilmuan dan pengetahuan mengenai keyakinan kemampuan diri (*self efficacy*) dan kecemasan.

Bagi peneliti lain, dapat digunakan sebagai perbandingan dalam metode yang digunakan maupun hasil penelitiannya untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama.

b) Manfaat Praktis

Membantu dan memberikan informasi bagi mahasiswa khususnya yang bekerja dalam menyelesaikan skripsi untuk lebih memahami serta meningkatkan *self efficacy*, serta mampu untuk mengatasi dan mencegah hal – hal yang bisa memunculkan kecemasan saat mengerjakan skripsi.