

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan peserta didik pendidikan tertinggi yang diharapkan dapat memiliki intelektualitas lebih maju dibanding lulusan pada jenjang pendidikan di bawahnya. Tingkat pendidikan tersebut, menunjukkan tuntutan dan tanggung jawab akademik yang ditanggung menjadi lebih besar seperti mengumpulkan tugas yang diberikan dosen dengan tenggat waktunya, melakukan presentasi, melaksanakan UTS dan UAS, berdiskusi dengan dosen maupun kelompok (Novitria & Khoirunnisa, 2020) dan mengerjakan tugas akhir atau skripsi (Etika & Hasibuan, 2016). Besarnya tuntutan akademik tersebut menyebabkan mereka khawatir akan dirinya dengan berpikir apakah kapasitas dan kemampuan yang dimilikinya cukup untuk melewati berbagai tantangan akademik sehingga performa yang diberikan dapat diterima dengan baik (Marsella, 2015), kekhawatiran akan suatu hal yang belum tentu terjadi disebut dengan kecemasan (Annisa, 2016). Menurut Ottens (1991) kecemasan yang terjadi dalam konteks itu disebut dengan kecemasan akademik.

Kecemasan akademik kerap kali menjadi atribut psikologis yang dihubungkan dengan mahasiswa, jika berlebihan hal tersebut menyebabkan terjadinya efek negatif dalam proses pembelajaran salah satunya regulasi diri yang menurun. Regulasi diri merupakan hal penting yang perlu dimiliki mahasiswa. Sanitiara dkk. (2014) mengatakan seseorang yang memiliki kecemasan akademik dapat menyebabkan rendahnya self regulasi karena ketidakfokusan mereka pada kegiatan akademik yang sedang dilakukan. Dampak negatif dari kecemasan akademik lainnya yaitu prokrastinasi akademik (Situngkir dkk., 2022), kepercayaan diri yang rendah dan tindakan plagiarisme yang terjadi pada mahasiswa (Situmorang, 2021), serta mendorong ketidakjujuran akademik selama ujian (Ningrum dkk., 2021).

Penelitian Jehi dkk. (2021) dengan metode tinjauan literatur juga memaparkan bahwa 37 dari 583 studi memenuhi kriteria inklusi dan menilai prevalensi kecemasan terbukti sangat umum di kalangan populasi siswa selama pandemi Covid-19. Survei dari *American College Health Association* (ACHA) tahun 2019 menggambarkan kecemasan merupakan faktor tertinggi yang mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa dengan prosentase 34,6% dari 55,284 responden (ACHA, 2019). Tahun 2020 dan 2021 ACHA memaparkan kembali bahwa kecemasan menjadi faktor terbesar ke-2 sebesar 29,0% dan 38% dengan faktor pertamanya ialah stress dari sampel sebanyak 1035 dan 1029 (ACHA, 2020; ACHA, 2021). Pada tahun 2015 ACHA juga menunjukkan bahwa satu dari enam mahasiswa atau sebesar 15,8% didiagnosa memiliki kecemasan akademik (Raras, 2021). Di Indonesia, penelitian terbaru dari Perhimpunan Sarjana dan Profesional Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi) mendapati kecemasan pada lingkup pendidikan berada pada tingkat tertinggi dibanding lingkup lainnya dengan prosentase sebesar 74% (CNN, 2020).

Berdasarkan data yang sudah dipaparkan sebelumnya, penulis melihat terdapat permasalahan yang harus diteliti lebih dalam khususnya kecemasan dalam konteks akademik pada mahasiswa. Kecemasan akademik adalah terjadinya pola pikir yang salah, yaitu adanya kekhawatiran jika performa yang ditampilkan buruk saat mengerjakan tugas sehingga menyebabkan terganggunya respon fisik dan perilaku (Ottens, 1991). Definisi tersebut menggambarkan segala kemungkinan mengenai ketakutan dan ketidaknyamanan tentang hal-hal yang berkaitan dengan evaluasi akademik (Alamc, 2018). Dalam sumber lain dikatakan kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pikir, respon fisik dan perilaku sehingga khawatir akan performa siswa yang ditampilkan tidak diterima secara baik (Marsella, 2015). Jika kecemasan ini diabaikan terus menerus, hal tersebut akan berdampak negatif terhadap aspek fisik maupun psikis yang dapat menghambat mahasiswa dalam proses studi (Situmorang, 2017).

Sebagian besar mahasiswa yang mengalami kecemasan ini akan melakukan perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri (Situmorang, 2017). Ottens (1991) mamaparkan karakteristik individu yang mengalami kecemasan akademik, diantaranya: (1) memperlihatkan pola kecemasan mental seperti merasa tidak aman, dugaan yang salah dan rendahnya kepercayaan diri; (2) Perhatian yang salah, hal ini menyebabkan mahasiswa sulit berkonsentrasi dengan apa yang saat ini mereka kerjakan; (3) tekanan secara fisik, seperti otot tegang, berkeringat, jantung berdegup kencang dan gemetar; dan (4) perilaku yang kurang tepat, mahasiswa yang mengalami hal ini sering kali melakukan cara yang kurang tepat untuk menghadapi kesulitan seperti, penghindaran dengan cara prokastinasi tugas yang dikerjakan. Selain itu, Situmorang (2017) mengatakan salah satu perilaku yang paling ekstrem dari individu yang memiliki kecemasan akademik ini adalah bunuh diri.

Merujuk pada permasalahan yang akan diangkat, peneliti melakukan studi awal untuk membuktikan apakah masalah tersebut terjadi di lapangan. Studi awal dilakukan kepada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung sesuai dengan subjek penelitian yang akan menjadi target peneliti. Metode studi awal dilakukan dengan menyebar kuesioner kepada mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 sampai 2021 dengan pertanyaan terbuka yang merujuk pada dimensi masing-masing variabel. Mahasiswa yang dilibatkan dalam studi awal berjumlah 31 orang yang terdiri dari 22 mahasiswa perempuan dan 9 laki-laki serta tersebar dari semester 4 sampai semester 8. Hasil membuktikan bahwa 27 orang atau sekitar 87% mahasiswa sering merasa cemas ketika berhadapan dengan tugas-tugas akademik selama proses perkuliahan berlangsung. Alasan yang paling merepresentasikan terjadinya kecemasan tersebut yaitu perasaan takut atau khawatir bahwa tugas yang dikerjakannya salah atau tidak sesuai ekspektasi, disusul oleh tenggat waktu yang diberikan sedikit. Hal ini sesuai dengan definisi kecemasan akademik yang dikatakan Ottens (1991) bahwa seseorang yang merasa cemas secara akademik khawatir

apabila performa yang ditampilkan tidak baik. Dalam hal ini mahasiswa merasa takut bahwa tugas yang dikerjakannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Selain itu faktor tertinggi yang menyebabkan terjadinya kecemasan yaitu 71 % mahasiswa takut berbuat salah, 61% bertambah tanggungjawab akademik dan nilai yang menurun, 25 % perubahan kebiasaan belajar, 16,1 % merasa asing dengan tempat dimana ia belajar, 12,9 % perfectionisme diri dan faktor lainnya seperti *deadline* yang mepet, tidak memahami materi, serta tidak berada pada jurusan yang diinginkan. Selain itu, penyebab kecemasan akademik juga peneliti explore dari studi pendahuluan yang pernah dilakukan oleh peneliti terdahulu dengan sampel serupa dengan hasil yaitu, resiliensi, self-efficacy, sistem perkuliahan online, optimism, harapan, motivasi dan kepercayaan (Azizah, 2022) orientasi hidup, finansial, keadaan karir setelah lulus kuliah (Wisda, 2022).

Kecemasan tentu saja tidak selalu berdampak buruk. Kecemasan juga dapat menstimulasi seseorang agar lebih waspada, termotivasi dan menjadi pengingat diri untuk melakukan hal yang lebih positif jika tidak terjadi secara berlebihan (Widodo dkk., 2017). Salah satu subjek E P dalam studi awal, menyatakan bahwa dampak yang terjadi saat ia merasa cemas yaitu lebih antusias dalam melakukan persiapan. Namun, jika terjadi secara berlebihan hal ini akan berdampak negatif. Data dalam studi awal menunjukkan bahwa dampak yang mereka rasakan saat mengalami cemas adalah sulit fokus dan konsentrasi sehingga tidak bisa memahami materi dengan baik, nilai yang didapat menurun, tidak bisa menampilkan performa dengan baik, demotivasi, gelisah, pusing serta sulit mengambil keputusan dan menentukan langkah dalam mengerjakan tugas.

Merujuk pada hal tersebut, hal yang berkaitan dengan penurunan kecemasan diperlukan. Beberapa penelitian terdahulu konsisten menyebutkan bahwa *self-compassion* mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Salah satu temuan yang paling konsisten dalam literatur penelitian adalah bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* digambarkan

dengan rendahnya tingkat kecemasan dan depresi yang dimilikinya (Ningrum dkk., 2021). *Self-Compassion* merupakan rasa belas kasih yang ditujukan kepada diri sendiri (Neff, 2003). Selain itu, ia juga mengatakan bahwa *self-compassion* menggambarkan perilaku baik yang diberikan kepada diri sendiri dengan perhatian dan dukungan yang biasanya seseorang tunjukkan kepada orang lain. Ketika dihadapkan pada situasi yang sulit atau kesalahan yang dibuat diri sendiri, *self-compassion* merespons semua itu dengan kebaikan daripada kritik diri yang keras dan menerima segala kekurangan yang dimiliki diri (Neff, 2010).

Neff (2010) yang menyatakan komponen *self-compassion* mencakup *self-kind vs self-judgement* (Mengacu pada kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri dari pada menghakimi), *common humanity vs isolation* (pengakuan bahwa semua orang dapat gagal, merasa tidak mampu dalam beberapa hal dan membuat kesalahan daripada merasa merasa terputus dari orang lain ketika gagal dan mengisolasi diri), *mindfulness vs over identification* (sadar tentang pengalaman saat ini sehingga tidak membuat individu merenungkan aspek yang tidak disukai pada diri sendiri secara berlebihan) dilihat dapat menjadi suatu hal yang berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik. Pada studi awal yang dilakukan juga ditunjukkan bahwa lebih dari setengah responden setuju bahwa setiap dimensi yang dimiliki oleh *self-compassion* dapat mempengaruhi tingkat kecemasan akademik mahasiswa.

Sejalan dengan karakter kecemasan akademik yaitu khawatir dengan masa depan yang tidak pasti (Marsella, 2015), *self-compassion* dan resiliensi dapat mentoleransi ketidakpastian ketika individu cemas tentang hasil ujian dengan cara membantu mereka memaafkan dirinya dan melepaskan stress setelah menerima hasil yang buruk (Zeidener, 1995 dalam Tang, 2019). Ia juga memaparkan bahwa ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan kecemasan ketika mahasiswa menghadapi tes. Seseorang yang memiliki kecemasan akademik cenderung ingin menampilkan citra yang baik kepada dosen dan rekan-

rekannya, tetapi Long dan Ne (2018) mengatakan siswa seperti itu cenderung menghindari keterlibatan aktif di kelas, bertanya, mencari bantuan dan berkomunikasi dengan instruktur mereka untuk menghindari perasaan malu. Penelitian tersebut juga mengatakan bahwa seseorang dengan *self-compassion* yang lebih tinggi menunjukkan berkurangnya penghindaran yang ia lakukan untuk ikut terlibat di dalam kelas. Selain itu, sesuai dengan data studi awal yang diperoleh peneliti, kecemasan akademik juga berhubungan dengan penghindaran dengan cara yang salah seperti prokrastinasi akademik. Dalam penelitian lain, *self-compassion* juga terbukti berhubungan negatif dengan tindakan prokrastinasi (Ä°skender, 2011; Hajiazizi & Ho, 2017)

Selain *self-compassion*, hal lain yang dirasa terkait dengan tingkat kecemasan akademik adalah resiliensi, dimana resiliensi juga merupakan salah satu faktor yang muncul sebagai variabel yang mempengaruhi kecemasan akademik dalam studi pendahuluan. Resiliensi merupakan daya lanting seseorang yang diperlukan untuk kembali bangkit dari keterpurukan (Palmiter dkk., 2020). Banyaknya tekanan akademik dapat membangkitkan kecemasan karena tekanan tersebut membawa individu melampiasakan rasa tertekannya pada sesuatu yang salah (Rahayu dkk., 2019). Combes-Malcome (2007) mengatakan resiliensi disebut sebagai kemampuan untuk “menjaga stabilitas psikologis” dalam “menghadapi stres” (Keye & Pidgeon, 2013) yang diciptakan dari segala hal yang terjadi dalam kegiatan akademik seperti informasi yang terlalu banyak, harapan tinggi yang diberikan kepada siswa, sengitnya kompetisi, dan deadline penugasan (Kumar, 2017). Menurut Richardson dkk. (1990) resiliensi adalah proses mengatasi peristiwa kehidupan yang mengganggu, penuh tekanan, atau menantang dengan cara memberikan keterampilan protektif dan koping tambahan terhadap gangguan yang diakibatkan oleh peristiwa tersebut. Bagaimanapun, resiliensi merupakan faktor penting untuk mencegah perkembangan psikopatologi dan

mempertahankan fungsi optimal, kesehatan fisik dan kesehatan psikologis meskipun keadaan hidup penuh tekanan (Ryff & Singer, 2015).

Palmiter dkk. (2020) juga mengatakan bahwa manfaat resiliensi tidak selalu berfungsi pada kejadian berat yang dialami individu seperti; mengalami kerugian akibat bencana, masalah kesehatan yang serius, dan kematian dari orang terdekat, melainkan, fungsi resiliensi dapat digunakan dalam permasalahan yang sering terjadi pada kehidupan sehari-hari. Seperti bagaimana seseorang beradaptasi dengan baik di lingkungan pekerjaan barunya, berhasil menjaga hubungan pertemanan setelah mendapati beberapa konflik dan menyelesaikan kewajiban di pendidikannya meski mendapat beberapa tekanan.

Menurut Connor dan Davidson (2003), terdapat 5 aspek yang membentuk resiliensi diantaranya; (1) *Personal competence, high standards, and tenacity*, yaitu individu merasa mampu bahwa dirinya dapat mencapai tujuan meskipun sedang berada pada situasi yang mengguncang; (2) *Corresponds to trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress*, yaitu tenang dalam mengambil tindakan, mampu melakukan coping dengan cepat dan fokus meskipun sedang menghadapi permasalahan; (3) *Positive acceptance of change, and secure relationships*, yaitu kemampuan untuk menerima dan melihat kesulitan sebagai hal yang positif serta mereka mampu membangun relasi yang hangat dengan orang lain; (4) *Control*, yaitu mampu mengontrol diri; (5) *Spiritual influences*, yaitu kemauan untuk berjuang karena kepercayaannya terhadap Tuhan dan takdir. Maka dari itu, resiliensi dirasa berpengaruh pada tingkat kecemasan akademik dan diperkuat oleh data hasil studi yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden sepakat bahwa dimensi dari resiliensi dilihat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan akademik

Beberapa penelitian menggambarkan bahwa resiliensi terkait pada peningkatan kesehatan psikologis yang didalamnya terdapat penurunan tingkat stress maupun kecemasan. Dalam penelitian Barzilay dkk. (2020) dikatakan, peningkatan skor resiliensi dikaitkan

dengan penurunan tingkat kecemasan dan depresi di seluruh profesional kesehatan dan non Kesehatan dalam menghadapi wabah Covid-19. Peñacoba dkk (2021) juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara keterampilan resiliensi dengan gejala *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) pada profesional unit perawatan intensif selama pandemi covid-19. Dalam konteks akademik, penelitian resiliensi telah didokumentasikan sebagai variabel kunci dalam menentukan keberhasilan adaptasi terhadap keadaan yang merugikan dan juga dapat mempengaruhi hasil pendidikan yang sukses (Putwain dkk., 2013). Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa ketahanan yang lebih tinggi ditemukan untuk memprediksi kecemasan tes yang lebih rendah dan nilai tes yang lebih tinggi. Yang & Ki (2014) memaparkan ketahanan diri atau resiliensi menunjukkan korelasi negatif dengan kecemasan ujian pada mahasiswa. Selain itu, individu yang memiliki resiliensi lebih tahan dan kuat dalam menghadapi sesuatu yang membuatnya cemas (Reivich & Shatte, 2012 dalam Hatijah, 2018). Semakin tinggi resiliensi yang dimiliki maka semakin rendah kecemasan akademiknya.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, studi awal dan hasil skrining dari studi pendahuluan sebelumnya, peneliti melihat *self-compassion* dan resiliensi dapat menjadi salah satu faktor yang diasumsikan akan mempengaruhi kecemasan akademik mahasiswa. Namun, kecemasan dalam lingkup akademik secara umum sangat jarang ditemukan sehingga literatur yang menjelaskan mengenai hal tersebut masih sangat sedikit, terlebih peneliti belum menemukan penelitian yang mengkaji pengaruh dua variabel ini terhadap kecemasan akademik secara bersamaan. *Self-compassion* menurut Neff (2010) yaitu memberikan kebaikan yang ditujukan kepada diri sebagaimana kita memberi kebaikan pada orang lain saat melihat mereka kesulitan. Selain daripada itu, resiliensi yang merupakan kemampuan untuk bertahan, mengatasi bahkan berkembang ditengah kesulitan juga dirasa penting untuk membantu mahasiswa melewati setiap tekanan yang menyebabkan kecemasan dalam lingkup

akademik (Raras, 2021). Oleh sebab itu, penulis ingin mengkaji lebih dalam mengenai variabel ini guna mengetahui pengaruh *self-compassion* dan resiliensi terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dijelaskan pada latar belakang, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah

1. Apakah *self-compassion* berpengaruh terhadap kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah resiliensi berpengaruh terhadap kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah *self-compassion* dan resiliensi berpengaruh terhadap kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui apakah *self-compassion* berpengaruh terhadap kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui apakah resiliensi berpengaruh terhadap kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui apakah *self-compassion* dan resiliensi berpengaruh terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan wawasan tentang ilmu psikologi positif, klinis serta pendidikan khususnya pemahaman mengenai hal-hal yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik diantaranya *self-compassion* dan resiliensi.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dengan harapan civitas akademika dapat memfasilitasi hal-hal yang dapat meminimalisir terjadinya kecemasan akademik seperti *workshop/* pelatihan untuk mengenal dan menyadari terkait hal-hal yang dapat meminimalisir tingkat kecemasan akademik berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini.

