

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan seorang individu yang mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi. Mahasiswa bertugas untuk menimba ilmu dan mengaplikasikan ilmunya untuk perubahan yang lebih baik. Lain halnya dengan jenjang SMP/SMA, mahasiswa diharuskan agar mampu menuntut ilmu secara mandiri serta melakukan analisis permasalahan dalam kegiatan pembelajaran. Dalam melaksanakan kewajibannya sebagai individu yang mandiri, mahasiswa dihadapkan oleh berbagai macam masalah. Mulai dari nilai akademik, waktu, keuangan, tugas yang harus dikerjakan, dan lain sebagainya. Tidak hanya tentang masalah perkuliahan, sebagai seorang individu yang berhadapan pada masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, seorang mahasiswa juga dapat dihadapkan pada masalah *quarter life crisis* (QLC).

Quarter-life crisis adalah kondisi kecemasan mengenai masa depan yang sering terkait dengan karier dan kehidupan sosial, ditandai dengan munculnya emosi seperti kepanikan, kekhawatiran, dan kebingungan yang dialami oleh remaja yang berada pada masa sekolah menengah ke atas (Aristawati et al., 2021). Tidak hanya dialami oleh remaja sekolah menengah ke atas, fase *quarter life crisis* juga dapat dialami oleh individu yang telah lulus sarjana atau mahasiswa yang sedang menuntaskan perkuliahannya, dimana fase tersebut ada pada rentang usia 20-30 tahun (Karpika & Segel, 2021). Masalah tersebut terjadi karena berbagai tuntutan hidup yang bermunculan (Habibie et al., 2019). Menurut sebuah survei yang dilakukan oleh LinkedIn pada tahun 2017, 75% dari 6.000 responden yang berusia antara 25 dan 33 tahun melaporkan bahwa mereka telah mengalami *quarter life crisis*. Masalah karier dan keuangan adalah penyebab utama dari krisis ini. Terdapat 7 aspek *quarter life crisis*, salah satunya adalah kecemasan (Robbins & Wilner, dalam Artiningsih & Savira, 2021).

Berdasarkan American Psychological Association (APA), kecemasan merupakan sesuatu keadaan emosi yang terbentuk ketika seorang individu mengalami stres, dan diidentifikasi oleh perasaan yang tegang, pikiran yang menjadikan seorang individu merasakan gelisah dan disertai respon fisik (jantung berdenyut keras, tekanan darah yang naik, dan lain-lain). Sedangkan menurut Spielberger (1972), kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan yang dialami seorang individu dan dianggap sebagai ancaman nyata atau imajiner, yang diikuti oleh perubahan dalam sistem saraf otonom serta pengalaman subjektif berupa tekanan, ketakutan, dan keresahan. Kecemasan dapat dialami bagi siapa saja, tak terkecuali mahasiswa, yang dimana hal ini dapat terjadi karena disebabkan akibat dari situasi dan keadaan tertentu yang menjadikan perasaan yang tidak nyaman dan dapat terjadi tanpa disadari yang diakibatkan oleh suatu hal yang spesifik (Suratmi et al., 2017). Individu yang mengalami kecemasan dapat menghambat keseimbangan pribadinya misalnya; perasaan resah, berkeringat, gelisah, takut, tegang, canggung, dan lain-lain (Hayat, 2017). Rasa cemas merupakan reaksi alami dan suatu reaksi peringatan yang manusia butuhkan. Kondisi tersebut bisa menimbulkan gangguan yang serius jika kondisi tersebut terjadi secara berlebihan dan tidak teratasi (Utami et al., 2017). Oleh karena itu kondisi cemas yang baik adalah kondisi cemas yang rendah. Studi yang dilaksanakan oleh Kepka et al., (2013) menerangkan bahwa kecemasan yang rendah dipengaruhi oleh optimisme yang tinggi. Hal ini membuktikan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah optimisme.

Menurut Chang (dalam Zuroida & Irmayanti, 2019), optimisme adalah suatu harapan seseorang tentang munculnya suatu kejadian yang baik pada hidupnya di masa depan. Sedangkan menurut Seligman (dalam Roza, 2021) optimisme merupakan keyakinan yang dimiliki individu untuk tetap berpikir positif meskipun dihadapkan dengan suatu masalah. Seseorang yang

memiliki optimisme dalam dirinya akan dapat menjalani kehidupannya dengan baik. Optimisme masa depan merupakan kemampuan pola pikir manusia tentang masa depan yang hendak digapainya sehingga mengartikan sesuatu hal atau peristiwa dari segi positif bukan negatifnya dan dimanifestasikan dengan sikap atau perilaku dalam sehari-hari (Ruby, 2015). Optimisme sangat berkaitan dengan berbagai hasil positif yang diharapkan suatu individu seperti mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan suatu masalah yang terjadi, bagusnya moral yang dipunyai, kesehatan yang bagus, serta prestasi yang bagus (McBride-Chang, 2015). Rasa optimisme ialah suatu hal yang penting untuk dimiliki oleh mahasiswa. Optimisme dapat bersifat hakiki dikarenakan masih banyak terdapat mahasiswa yang merasakan gelisah dengan berbagai peristiwa yang dapat muncul di dalam kehidupannya (Kusuma, 2018). Mahasiswa dengan rasa optimis dapat mempunyai rasa percaya diri yang lebih besar dengan kemampuan yang dipunyainya ketika berhadapan pada masalah serta tuntutan akademik, sehingga optimisme dapat memacu mahasiswa untuk melihat masalah dengan lebih positif, serta mengembangkan kemampuan bertahan dalam mengatasi hal yang sulit dan menumbuhkan motivasi prestasi di dalam menggapai tujuannya (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016).

Selain optimisme, kepercayaan diri juga mempengaruhi kecemasan. Hal itu selaras dengan apa yang dinyatakan oleh Alamsyah & Hakim (2021). Menurut Lauster (dalam Zaidi, 2020) keyakinan diri merupakan sikap atau rasa percaya terhadap keahlian seseorang, sehingga individu tersebut tidak begitu khawatir atas perbuatannya, merasa tidak terikat untuk menjalani berbagai hal yang diminati, serta dapat mempertanggungjawabkan tindakannya. Selain itu, ia juga bersikap ramah dan santun saat berhubungan sosial dengan orang lain, mampu menyambut dan menghormati orang lain, termotivasi untuk mendapatkan prestasi, serta menyadari keunggulan dan kelemahannya. Manusia yang mempunyai sifat percaya diri yakin atas

kemampuannya serta mempunyai penghargaan realistis, bahkan jika keinginan atau tujuan yang diharapkan tidak terwujud, orang itu dapat tetap berperilaku positif dan bisa menerimanya (Azizi, 2014). Jika seorang individu mempunyai rasa percaya diri yang kecil, maka orang itu akan lebih suka menutup dirinya, merasa sungkan saat bertemu seseorang, jika menghadapi kesulitan mudah frustrasi, dan merasa kesulitan dalam menerima kenyataan dirinya (Aristiani, 2016).

Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada para mahasiswa/i aktif yang berusia 20 hingga 30 tahun. Sebagian besar mahasiswa/i mengalami kecemasan. Dari hasil studi pendahuluan melalui kuesioner yang disebar kepada 33 mahasiswa, didapatkan hasil sebagai berikut : 3 orang (9.09%) responden merasa bahwa dirinya berkeringat, jantungnya berdetak lebih kencang, pusing, mual, dan panik; 3 orang (9.09%) responden merasa bahwa jantungnya berdetak lebih kencang, mual, dan panik; 2 orang (6.06%) responden merasa bahwa jantungnya berdetak lebih kencang, pusing, dan panik; 3 orang (9.09%) responden merasa bahwa dirinya berkeringat, jantungnya berdetak lebih kencang, dan panik; 2 orang (6.06%) responden merasa bahwa jantungnya berdetak lebih kencang; 6 orang (18.18%) responden merasa bahwa jantungnya berdetak lebih kencang dan panik; 1 orang (3.03%) responden merasa bahwa jantungnya berdetak lebih kencang dan mual; 1 orang (3.03%) responden merasa bahwa dirinya pusing; 1 orang (3.03%) responden merasa bahwa dirinya pusing dan mual; 1 orang (3.03%) responden merasa bahwa dirinya pusing, mual, dan panik; 2 orang (6.06%) responden merasa bahwa dirinya berkeringat, jantungnya berdetak lebih kencang, mual, dan panik; 1 orang (3.03%) responden merasa bahwa dirinya mual dan panik; 2 orang (6.06%) responden merasa bahwa jantungnya berdetak lebih kencang, pusing, mual, dan panik; 1 orang (3.03%) responden merasa

bahwa dirinya mual; 2 orang (6.06%) responden merasa bahwa dirinya berkeringat dan jantungnya berdetak kencang; dan 2 orang (6.06%) tidak merasakan gejala-gejala tersebut.

Dari hasil wawancara, pada responden yang merasa bahwa dirinya berkeringat ada yang menyatakan bahwa “hal itu sangat mengganggu, namun tidak dapat dihilangkan”. Dari hasil wawancara, ada responden yang menyatakan bahwa “Jantung saya berdetak sangat kencang”. Pada responden yang merasa bahwa dirinya pusing ada yang menyatakan bahwa “kalau memikirkan sesuatu yang berat pasti menjadi pusing tepatnya migrain, kemudian kalau tidur yang dipikirkan itu bisa sampai termimpikan”. Dari hasil wawancara, ada responden yang menyatakan bahwa dirinya merasa lesu, mual, tidak bergairah. Ada beberapa responden yang merasakan panik akibat belum menyelesaikan tugas, panik karena terbebani banyak hal, sehingga bingung untuk mengerjakan apa yang harus dilakukan. Pada kuesioner penelitian, terdapat beberapa pertanyaan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut terdiri dari pertanyaan terbuka dan tertutup. 25 pertanyaan diantaranya mengenai kecemasan. 25 pertanyaan tersebut terdiri dari 12 pertanyaan terbuka dan 13 pertanyaan tertutup. Dari 13 pertanyaan tertutup itu, 10 pertanyaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala-gejala kecemasan. Berikut adalah hasil analisis dari beberapa pertanyaan tertutup yang berkaitan dengan gejala kecemasan :

Tabel 1. 1

Hasil analisis pertanyaan studi pendahuluan

No	Pertanyaan	Persentase (%)	
		Ya	Tidak
1	Di masa dewasa awal ini apakah anda pernah merasa cemas?	97	3
2	Di masa dewasa awal ini, apakah anda pernah membandingkan diri sendiri dengan orang lain?	84.8	15.2

3	Di masa dewasa awal ini, apakah anda pernah merasa takut mengalami kegagalan?	97	3
4	Di masa dewasa awal ini, apakah anda pernah merasa kehilangan harga diri?	75.8	24.2
5	Di masa dewasa awal ini, apakah anda pernah merasa tidak percaya diri?	84.8	15.2
6	Di masa dewasa awal ini, apakah anda pernah merasa takut dengan penilaian/evaluasi orang lain?	60.6	39.4
7	Di masa dewasa awal ini, apakah anda pernah merasa tidak siap untuk mengerjakan suatu hal?	72.7	27.3
8	Di masa dewasa awal ini, apakah anda pernah merasa sedih kepada orang tua anda?	90.9	9.1
9	Ketika anda mengalami kecemasan, apakah anda merasa berkeringat?	30.3	69.7
10	Ketika anda mengalami kecemasan, apakah anda merasa jantung anda berdetak lebih kencang?	78.8	21.2
11	Ketika anda mengalami kecemasan, apakah anda merasa pusing?	30.3	69.7
12	Ketika anda mengalami kecemasan, apakah anda merasa mual?	45.5	54.5
13	Ketika anda mengalami kecemasan, apakah anda merasa panik?	69.7	30.3

Berbagai hal tersebut menunjukkan adanya fenomena kecemasan di kalangan mahasiswa yang memasuki fase *quarter life crisis*.

Hasil studi yang dilaksanakan oleh Adriansyah dkk di tahun 2015 memperlihatkan jika terdapat hubungan kemampuan merencanakan masa depan dengan kecemasan karir pada mahasiswa (Adriansyah et al., 2015). Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Arofah di tahun 2015 memperlihatkan jika salah satu hal yang mempengaruhi kecemasan adalah optimisme (Arofah, 2015). Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Fadillah pada tahun 2020 menunjukkan bahwa optimisme bersama-sama dengan regulasi diri berpengaruh atas kecemasan karir

mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebesar 21.4% (Fadillah, 2020b). Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Yogi dkk pada tahun 2018 memperlihatkan jika optimisme berhubungan dengan kecemasan dengan $p = 0,04$ (Yogi et al., 2018). Hal-hal tersebut menunjukkan identifikasi adanya kecemasan pada mahasiswa. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu (2022) menunjukkan bahwa optimisme tidak berhubungan dengan kecemasan dengan nilai $p = 0.48$. Tidak hanya itu, penelitian yang menyatakan bahwa optimisme tidak berhubungan dengan kecemasan juga dilakukan oleh Harlianty et al., (2020). Pada penelitiannya disebutkan bahwa optimisme dan kecerdasan emosi tidak memiliki hubungan terhadap kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi ujian praktek.

Kaplan, Sadock dan Grebb (dalam Mulyana, 2016) berargumen jika rasa cemas adalah respon atas adanya suatu kondisi khusus yang mengancam dan merupakan suatu hal wajar yang terjadi yang mengiringi perubahan, perkembangan, pengalaman pertama, serta ketika mendapatkan makna kehidupan dan identitas diri. Menurut pendapat Sarason (dalam Cassady & Johnson, 2002), kecemasan memiliki dua dimensi, yakni kekhawatiran dan emosionalitas. Emosionalitas merupakan reaksi fisiologis yang terdiri dari yakni penambahan detak jantung & galvanicrepon kulit, rasa pusing, rasa mual, dan paniknya perasaan. Sedangkan kekhawatiran terdiri dari beberapa hal yakni membandingkan kinerja teman-teman dengan diri sendiri, konsekuensi kegagalan dipertimbangkan, merasa gelisah berlebihan dengan evaluasi, rasa kepercayaan diri yang kecil, tidak siap dengan ujian, merasa harga dirinya hilang dan merasa sedih kepada orang tua.

Berdasarkan studi pendahuluan dari 33 orang, sebanyak 13 orang (40.6%) merasa bahwa dirinya kurang optimis tentang masa depannya. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat beberapa jawaban yang menunjukkan permasalahan pada optimisme mahasiswa, sebagai berikut : “Saat

ini saya tidak begitu semangat menjalani kehidupan karena beban hutang dan beban tanggungan diri saya sendiri, padahal saya masih berkuliah. Saya sering tertekan oleh banyak hal dan banyak pikiran”, “Saya tidak merasa seperti itu karena saya sedang berada pada fase kesulitan memulai sesuatu dan takut akan kegagalan”, “sedang kehilangan semangat untuk melakukan apapun”, “hidup di kampung gini gini ajah”. Hal-hal tersebut di atas menunjukkan adanya ketidak optimisan pada mahasiswa tentang masa depannya.

Scheier dan Carver (dalam Roellyana et al., 2016) berpendapat bahwa optimisme merupakan kepercayaan manusia secara umum atas hasil yang bagus dari usahanya, yang selanjutnya memacu manusia tersebut untuk menggapai tujuan dengan terus berjuang, serta adanya kepercayaan untuk konsisten memperoleh hal yang terbaik di kehidupannya.

Terdapat tiga aspek yang dimiliki optimisme, yaitu *personalization*, *pervasiveness*, dan *permanence* (Seligman, 2006). Ketiga aspek itu memaparkan karakteristik manusia di dalam menimpali kejadian yang baik dan buruk. Aspek *permanence* memaparkan sesuatu yang berhubungan dengan waktu, yaitu temporer/ sementara dan permanen/ tetap. Aspek *pervasiveness* memaparkan tentang gaya penjelasan manusia yang berhubungan dengan ruang lingkup. Aspek *personalization* berhubungan atas sumber penyebab suatu kejadian yang terjadi pada manusia tersebut.

Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Triana dkk di tahun 2020 menggambarkan jika rasa percaya diri berhubungan negatif secara signifikan terhadap rasa cemas dengan $p = 0.000$ (Triana et al., 2020). Hasil studi yang dilaksanakan oleh Risnia dan Sugiasih di tahun 2019 menggambarkan bahwa hubungan negatif antara rasa percaya diri dengan rasa cemas dengan $p < 0.01$ (Risnia & Sugiasih, 2019). Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Halim di tahun 2019 menggambarkan jika kepercayaan diri berhubungan dengan rasa cemas (Halim, 2019). Hasil

penelitian yang dilaksanakan oleh Rohmat di tahun 2022 menggambarkan jika terdapat hubungan diantara rasa kepercayaan diri dengan rasa cemas (Nurrohmat Warjito, 2022). Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Mora et al., (2021) menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi pada mahasiswa tidak berpengaruh terhadap kecemasan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, didapatkan data bahwa terdapat sebanyak 28 orang (84.8%) merasa bahwa dirinya tidak percaya diri. Jawaban-jawaban yang mengindikasikan adanya rasa ketidakpercayaan diri adalah sebagai berikut: “selalu merasa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki diri sendiri”, “Karena saya hanya sekedar bisa tidak ahli”, “Ketika melihat rekan lainnya sudah memiliki lebih banyak capaian”, “Insecure Hal fisik karena di jaman sekarang lebih di hargai good looking”, “Tidak percaya diri ketika banyak rencana yang gagal sementara orang lain bisa lebih cepat sukses”, “Tidak percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri yang membuat terhambat dalam proses lainnya”

Hal-hal tersebut di atas menunjukkan adanya ketidakpercayaan diri pada mahasiswa tentang masa depannya. Dengan demikian, terdapat tiga permasalahan psikologis, yaitu kecemasan, perasaan tidak optimis, dan rasa tidak percaya diri di kalangan mahasiswa/i yang sedang berada pada fase *quarter life crisis*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti ketiga variabel ini.

Hakim (dalam Pratiwi & Laksmiwati, 2016) berpendapat bahwa rasa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan individu mengenai seluruh hal yang membentuk suatu aspek keunggulan yang dipunyai dan rasa yakin itu menjadikannya sanggup untuk menggapai tujuan hidup dan dapat beradaptasi di lingkungannya.

Lauster (dalam Asrullah Syam, 2017), berpendapat bahwa terdapat beberapa dimensi rasa percaya diri yaitu diantaranya: (1) Keyakinan atas kemampuan diri adalah merupakan sikap

positif individu tentang dirinya sendiri jika dirinya memahami secara serius atas hal apa yang dikerjakannya; (2) Optimis adalah sikap positif individu yang konsisten berpenglihatan baik ketika menghadapi seluruh hal mengenai kemampuan, diri, serta harapan; (3) Obyektif merupakan individu yang merasa percaya diri menghadapi persoalan atau semua hal sesuai pada kebenaran yang seharusnya, bukan menurut pendapat dirinya sendiri; (4) Bertanggung jawab merupakan keadaan suatu individu yang bersedia memikul semua hal yang sudah membentuk suatu konsekuensi; dan (5) Rasional adalah analisis pada suatu permasalahan, sesuatu hal, sesuatu peristiwa dengan memakai pikiran yang masuk akal sehat dan tepat terhadap realitas.

Apabila permasalahan kecemasan pada mahasiswa ini tidak ditangani, maka itu dapat berakibat buruk pada kesehatan mentalnya. Individu yang sehat pada mentalnya dapat berperilaku dengan normal dalam menjalani kehidupannya, terutama ketika beradaptasi untuk berhadapan dengan berbagai persoalan yang akan dihadapi pada sepanjang hidup individu dengan memakai kemampuan pengolahan stres (A. W. Putri et al., 2015). Orang yang memiliki kecemasan dapat mengganggu keseimbangan kepribadiannya. Maka dari itu, rasa cemas tersebut harus diatasi agar kepribadiannya tidak diganggu oleh rasa cemas, namun kebalikannya dapat membentuk sumber motivasi menuju arah yang positif.

Urgensi pada penelitian ini adalah optimisme dan kepercayaan diri merupakan faktor psikologis yang dapat membantu individu mengatasi kecemasan dan stres. Mengetahui sejauh mana kedua faktor ini dapat mempengaruhi kecemasan dapat memberikan wawasan berharga untuk intervensi dan program dukungan bagi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*.

Kebaruan dari penelitian ini adalah terletak pada respondennya, yaitu mahasiswa yang memasuki usia *quarter life crisis* pada masa peralihan setelah adanya pandemi covid 19. Maka, responden yang mengisi kuesioner penelitian ini dipengaruhi oleh peristiwa covid 19 yang

pernah dialami sebelumnya. Pandemi covid 19 memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, khususnya dalam meningkatkan tingkat kecemasan di berbagai populasi.

Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh optimisme terhadap kecemasan pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat pengaruh optimisme dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap kecemasan pada mahasiswa?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap kecemasan pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan pada mahasiswa.
3. Untuk mengetahui pengaruh optimisme dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap kecemasan pada mahasiswa.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian ini bisa menyumbangkan pengetahuan tambahan dan gambaran dalam ilmu psikologi klinis khususnya pada optimisme , kecemasan, dan kepercayaan diri pada mahasiswa.

Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan pengetahuan untuk mahasiswa/i serta masyarakat luas mengenai pentingnya optimisme dan kepercayaan diri untuk meminimalisir kecemasan yang dialaminya.