

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah status individu yang diperoleh ketika memasuki jenjang perkuliahan.. Dalam KBBI atau Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan pengertian mahasiswa adalah Individu yang sedang melanjutkan studi di perguruan tinggi. Lamanya belajar yang akan dilalui oleh mahasiswa yang menimba ilmu di program S-1 atau program sarjana adalah kurang lebih 4 sampai 5 tahun atau 8-10 semester (Akhnaf, 2022). Peraturan yang berkenaan dengan masa studi kuliah ini telah disusun dalam kemendikbud No. 49 tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SNPT).

Mahasiswa akhir adalah mahasiswa yang berada pada semester akhir masa studinya dan sedang menyusun tugas akhir (skripsi) .Sesuai aturan yang berjalan, mahasiswa akan diuji kesiapan dan kemampuannya dengan tugas akhir berupa skripsi sebagai ketentuan untuk memperoleh gelar sarjana. Pada mahasiswa akhir Fakultas Farmasi dan Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat juga akan diuji dengan tugas akhir berupa skripsi. Dalam KBBI atau Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya.

Skripsi adalah suatu bukti integritas mahasiswa sebagai bentuk penerapan keahlian yang telah didapatkan dalam bentuk karya tulis ilmiah mengenai hasil riset yang membahas tentang permasalahan dan fenomena yang terjadi dalam bidang tertentu (Fariza, 2021). Selama masa penyusunan skripsi ini terdapat beberapa mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan dan kerumitan secara eksternal, seperti kesulitan pencarian judul, referensi jurnal, waktu yang terbatas, mekanisme revisi yang bertubi-tubi, dosen pembimbing yang susah dijumpai, bahkan ketidakcocokan dengan dosen pembimbing (Cahyani & Akmal, 2017).

Selain itu, minimnya wawasan terhadap konsep-konsep serta metode riset juga bisa menjadi hambatan utama mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi yang sistematis, rasional, dan terstruktur (Akhnaf, 2022). Masa penyusunan skripsi biasanya membuat mahasiswa menjadi *stress* hingga penuh kecemasan. Hambatan tersebut tidak hanya mengukur kecerdasan intelektual mahasiswa, tetapi juga mengukur kecerdasan emosional mahasiswa mengenai bagaimana cara mengelola emosi agar tetap stabil dan konsisten.

Terdapat sebagian hal yang dapat berperan pada kecemasan mahasiswa tingkat akhir, di antaranya seperti *adversity intelligence*, optimisme, regulasi diri, dukungan sosial orang tua, kecerdasan emosional dan *spiritual well being* (Azhari & Mirza, 2017; Fikry & Khairani, 2017; Putri & Febriyanti, 2020; Roellyana & Listiyandini, 2016; Upadianti & Indrawati,

2020; Fazilat 2016). Tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa mengenai studi selama mengelola tugas akhir serta rencana mahasiswa setelah lulus mungkin disebabkan oleh rasa stress dan kecemasan pada mahasiswa (Keane et al, 2021).

Peneliti Sengkey (2019) menyatakan bahwa pada lazimnya mahasiswa yang menjadi subjek penelitian menghadapi kecemasan dalam proses menempuh kelulusan dengan tingkatan yang berbeda-beda berangkat dari kecemasan sangat tinggi, tinggi, sedang dan rendah. Dengan adanya kondisi kecemasan seperti ini menjadi salah satu faktor penghambat mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah kecemasan. Permasalahan utama pencetus stres pada mahasiswa akhir sehingga menimbulkan kecemasan adalah skripsi (Fariza, 2021). Setiap mahasiswa yang mempunyai kecemasan maka kemampuan akademisnya akan menurun sehingga kinerja memorinya terganggu (Wakhyudin, 2020).

Kecemasan adalah situasi yang tidak nyaman seperti bimbang atau khawatir, bisa ringan atau parah yang muncul dari konsekuensi suatu risiko yang berbahaya, baik itu nyata maupun sedikit samar (Nulhakim, 2019). Menurut Setya (2019), kecemasan adalah tanda yang mengingatkan seseorang untuk menyadari adanya ancaman yang membahayakan dan memungkinkan seseorang untuk mengambil tindakan untuk mengendalikannya.

WHO (2017) menjelaskan bahwa terjadi 264 kasus kecemasan, sedangkan 23% terdapat di Asia Tenggara. Di Indonesia sendiri prevalensi kecemasannya sebesar 3,3%. Riskedas (2018) mengatakan bahwa kecemasan pada warga Indonesia diprediksi 20 % dari populasi dunia dan sejumlah 47,7 % remaja sering merasa cemas. Pada tahun 2013 terjadi pengurangan gangguan kecemasan dari 11,6 % pada tahun 2007 menjadi 6,0% pada populasi orang dewasa (Riskedas, 2018).

Adapun faktor internal penyebab kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa akhir di antaranya sikap malas dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa juga pesimis, tidak bersemangat, dan tidak yakin akan kemampuannya sehingga tidak mau berusaha lebih baik lagi. Faktor internal juga disebabkan oleh *spiritual well-being* (Eviola, 2022). Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis yang berupa tekanan, frustrasi dan tuntutan (Putri & Febriyanti, 2020). Wahyudin (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa yang menghadapi kecemasan akan cenderung memiliki kondisi malu, ketakutan, gelisah dan kecemasan yang dialami secara mendalam sehingga membuatnya tertekan.

Pada penelitian Diah et al (2020) mahasiswa akhir mengalami kecemasan dan respon yang negatif secara jasmani seperti sakit kepala, diare, maag, inflamasi pada kulit hingga tidak lancarnya siklus haid pada mahasiswi selain itu secara mental juga mengalami dampak negatif seperti

waswas, gugup, gundah, tertekan, sering menangis, *overthinking* hingga prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Perasaan cemas yang terasa sederhana, bila terulang terus menerus dampak terkecilnya adalah terganggunya aktivitas sehari-hari. Tingkat stres dan cemas yang meningkat di kalangan mahasiswa akhir ini, dalam jangka panjang dapat memiliki banyak efek buruk maka perlu suatu perubahan untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Selain itu, peneliti juga telah melaksanakan wawancara pada tanggal 2 November 2023 kepada beberapa mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi mengenai apa saja kecemasan yang dialami dan dampaknya. Berdasarkan hasil wawancara mahasiswa akhir mengalami kecemasan yaitu susah tidur, hilangnya nafsu makan, tertekan, *overthinking* dan berkurangnya konsentrasi dalam pembelajaran. Mahasiswa mengalami kecemasan disebabkan faktor eksternal seperti teman-temannya yang sudah sampai pada tahap jauh dalam mengerjakan skripsi, sulitnya bimbingan skripsi bersama dosen, kurangnya kerja sama dalam tim serta kecemasan takut tertinggal oleh teman-teman yang lain.

Faktor internal, seperti *spiritual well being* juga diprediksi memiliki hubungan dengan kecemasan sejalan dengan riset yang dilaksanakan oleh Cahyani & Akmal (2017) mengungkapkan bahwa semakin tinggi spiritualitas bagi individu, maka semakin tinggi kemampuannya dalam mengatasi kecemasan yang dialami. Pada 1975 *The National Interfaith*

*Coalition on Aging (NICA)* telah menganjurkan bahwa *spiritual well being* yaitu afirmasi hidup yang berkorelasi dengan diri sendiri (*personal*), orang lain (*others*), alam (*environment*) dan tuhan (*transenden* yang lain).

Menyatukan teori ini secara serentak, maka *spiritual well being* bisa didefinisikan sebagai pernyataan tentang merefleksikan perasaan positif, tingkah laku, dan pemahaman hubungan dengan diri sendiri, orang lain, *transenden* dan alam yang menunjukkan individu tentang jati diri, keseluruhan, kepuasan, kebahagiaan, cinta, simpati, dan perilaku positif harmoni dalam hidup (Fisher, 2011). *Spiritual well being* adalah sesuatu situasi yang timbul dari hal yang berkaitan dengan kesehatan spritual dan kesehatan jasmani yang baik.

Dengan begitu, kecemasan bisa saja berkurang jika tingkat *spiritual well being* bagus pada mahasiswa. Hal itu dapat dilihat pada ayat berikut ini.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya : “Jadikanlah tabah dan salat sebagai pertolonganmu dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu” ( QS. Al-baqarah :45 ) .

Dengan salat terdapat ketenangan jiwa, ketentraman hati serta pikiran selain itu mereka juga dapat melontarkan rintihan, pilu hati, dan kecemasan yang sedang dialami oleh seseorang kepada Allah SWT. Dapat kita pahami bahwa Allah SWT tidak akan membagikan ujian diluar

ketanggungan hambanya. Hal ini sesuai dengan masalah yang dialami sebagian mahasiswa akhir yang cemas dan kurang memiliki keyakinan diri sehingga beranggapan bahwa dirinya tidak dapat menghadapi masalah yang ada dan tidak dapat menuntaskan skripsi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Pada ayat tersebut menjelaskan bahwa mereka perlu percaya bahwa seberapa beratnya tekanan yang dihadapi oleh seseorang, Allah akan tetap menolong hambanya.

Aspek *spiritual well being* sangat berperan penting terhadap kecemasan. Hal ini diperkuat dengan penelitian Fazilat (2016) terkait korelasi antara kesejahteraan *spiritual* (*spiritual well being*) dengan kesehatan mental individu. Dari penelitian yang dilakukan oleh fazilat (2016) tersebut, diperoleh bahwa seseorang dengan kegiatan spiritual yang baik maka akan mempunyai motivasi hidup yang tinggi dan mempunyai tingkat kecemasan yang rendah.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian apakah terdapat hubungan antara *spiritual well being* dengan kecemasan pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi.

## **B. Keaslian Penelitian**

Penulis telah melakukan pencarian pada berbagai acuan dan hasil penelitian. Penelusuran dilakukan dalam media cetak maupun elektronik.

Berdasarkan pencarian, Penulis mendapatkan beberapa penulisan yang memiliki kemiripan dengan riset.

Pada penelitian yang dijalankan oleh Bagus, dkk (2020) yang berjudul “Korelasi Tingkat Kesejahteraan Spiritual dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam mengalami *Objective Structured Clinical Examination (OSCE)*”. Terdapat perbedaan penelitian Bagus, dkk (2020) dengan riset saat ini, yaitu pada subjek yang akan diteliti. Pada penelitian Bagus, dkk (2020) menggunakan subjek dengan kriteria mahasiswa yang mengalami *Objective Structured Clinical Examination (OSCE)*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan subjek dengan kriteria mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Adapun persamaan dengan riset tersebut terdapat pada variabel tergantung dan variabel bebas yaitu variabel kesejahteraan *spiritual* dan variabel kecemasan pada mahasiswa.

Pada penelitian yang dilangsungkan oleh Nulhakim (2019) yang berjudul “Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi”. Terdapat perbedaan penelitian Nulhakim (2019) dengan penelitian saat ini yaitu pada variabel bebasnya. Pada penelitian Nulhakim (2019) menggunakan variabel bebas yaitu spiritual. Penelitian saat ini menggunakan variabel *independent*, yaitu *spiritual well being*. Adapun persamaan dengan penelitian tersebut terdapat pada variabel tergantung dan subjek yang diteliti yaitu kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi.



Pada riset yang dilaksanakan oleh Mirhoseini (2016) yang berjudul “*The Relationship Between Religious Spiritual Well-being and Stress, Anxiety, and Depression in University Students*”. Terdapat perbedaan riset Mirhoseini (2016) dengan riset saat ini yaitu pada variabel tergangungnya. Penelitian Mirhoseini (2016) menggunakan variabel tergantung stres, kecemasan dan depresi. Riset saat ini hanya memakai variabel tergantung yaitu kecemasan. Adapun persamaan dengan penelitian tersebut terdapat pada variabel bebasnya yaitu *spiritual well being*.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *spiritual well being* dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Ahmad Dahlan.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diterapkan dalam riset ini adalah

#### **1. Manfaat Teoretis**

Riset ini diharapkan bisa membantu menemukan bahan referensi dalam membaca atau mencari bahan pembelajaran dalam kelas maupun penelitian serta acuan untuk mahasiswa psikologi klinis (khususnya kecemasan dalam menyusun skripsi).

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Mahasiswa Akhir**

Riset ini diharapkan dapat membantu mahasiswa tingkat akhir untuk mengatasi permasalahan dan mengurangi kecemasan yang dialami dalam menyusun skripsi.

### **b. Program Studi**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam mengidentifikasi secara dini terkait masalah kecemasan pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi.