

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Proses pembelajaran yang memberikan dukungan akan membantu individu mengembangkan potensinya melalui interaksi edukatif antara peserta didik sebagai pembelajar dan guru sebagai pengajar. Proses interaksi yang edukatif dibutuhkan komponen-komponen pendukung yaitu tujuan yang dicapai, bahan atau isi, peserta didik yang aktif, guru, metode pembelajaran, situasi proses pembelajaran dan penilaian hasil proses pembelajaran (Hanafy, 2014). Faktor-faktor yang memengaruhi proses pembelajaran siswa dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal melibatkan aspek-aspek yang ada dalam diri individu yang sedang belajar sedangkan faktor internal yang dapat mempengaruhi proses belajar adalah rasa cemas pada individu baik saat belajar, di luar kelas dan di dalam kelas. Salah satu bagian dari proses belajar adalah rasa cemas. Mowrer, seorang ahli teori belajar, menyatakan kecemasan dipengaruhi oleh pola belajar "*Conditioning*" yang melibatkan adaptasi yang salah dan didasarkan pada pembentukan "*Conditioned Reflex*." (Soehardjono, 1988). Kecemasan dalam batas yang wajar dapat berfungsi sebagai motivasi positif, tetapi jika intensitasnya sangat tinggi dan bersifat negatif, dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Pengertian kecemasan sejalan dengan pendapat Spielbelger (1983) yaitu siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah akan berprestasi lebih baik dibandingkan dengan tingkat kecemasan yang tinggi.

Kecemasan menurut pendekatan psikoanalisis dianggap tingkah laku abnormal disebabkan oleh beberapa faktor penyebab salah satunya adalah kecemasan yang mengganggu penyesuaian diri individu. Dinamika kepribadian terdiri energi psikis yang digunakan oleh ide, ego dan super ego. Kecemasan merupakan bagian penting dari kepribadian individu sebagai suatu landasan dan pusat perkembangan perilaku neurosis dan psikosis Nugraha, A. D. (2020). Kecemasan memiliki arti yaitu "*anxiety*" dalam kamus

psikologi berasal dari bahasa Inggris. Secara umum, kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kecemasan dan sistem saraf bereaksi terhadap suatu ancaman yang tidak jelas dengan perasaan gelisah (Sobur, 2003).

Spielberg (1983) menjelaskan kecemasan sebagai perasaan yang tentang, ketakutan, ketegangan, kekhawatiran, dan kegelisahan terkait dengan stimulus dari sistem saraf otonom. Bentuk kecemasan yang dialami individu khususnya pembelajar berbeda-beda, kecemasan dapat dialami oleh siapapun dan dimanapun. Ada tiga kecemasan menurut Suyantini (dalam Mukholil, 2018) yaitu 1) kecemasan yang disebabkan merasa bersalah 2) kecemasan akibat mengetahui suatu bahaya yang mengancam diri 3) kecemasan dalam bentuk yang belum jelas bentuknya. Dapat disimpulkan macam kecemasan yaitu bersifat objektif dengan menyadari bahaya yang sedang mengancam, tidak realistis dan berdasarkan hati nurani seperti merasa bersalah. Terdapat 3 faktor penyebab dasar kecemasan yang terjadi menurut Burnham (1997) yaitu rasa percaya diri, keraguan akan kemampuan dan penampilan, kesejahteraan pribadi ketidakpastian akan masa depan serta keputusan dan kesejahteraan oleh konflik yang tidak terpecahkan. Rasa khawatir atau takut yang dialami pembelajar dalam menjalani proses belajarnya yang dianggap sesuatu yang menakutkan dan memberatkan terlebih jika individu merasa tidak mampu dan tidak mempunyai persiapan atau secara mental maupun materi, maka kecemasan tersebut tergolong kecemasan akademik.

Kecemasan akademik merupakan ekspresi umum yang mengacu pada kecemasan sosial di mana orang tersebut bimbang dalam fungsinya dan tidak dapat menghadapi situasi yang menilai diri mereka sendiri, seperti ujian. Keadaan kecemasan akademik tidak hanya terjadi pada pembelajar siswa SMP dan SMA melainkan pada jenjang yang lebih tinggi yaitu tingkat PT atau Perguruan Tinggi. Pembelajar pada tingkat Perguruan Tinggi disebut mahasiswa umumnya berada pada usia rentang 18-25 tahun. Pada fase ini mahasiswa memiliki tanggung jawab pada perkembangannya dan kehidupannya memasuki dewasa awal (Santrock, 2011). Sebagaimana

penjelasan Hurlock (dalam Putri, 2019) Masa dewasa awal sering kali diwarnai oleh tingginya tingkat ketegangan emosional, yang seringkali muncul dalam bentuk ketakutan atau kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran tersebut biasanya terkait dengan sejauh mana seseorang berhasil beradaptasi dengan tantangan yang dihadapi pada periode tersebut, serta sejauh mana kesuksesan atau kegagalan yang dialami dalam menangani berbagai permasalahan. Seorang mahasiswa merupakan tahap penuh masalah yang cukup kompleks mulai dari keberlanjutan pendidikan, karir menjadi dilema dewasa awal karena harus adaptasi pada masa transisi yang dihadapinya. Mahasiswa dikategorikan sebagai orang dewasa awal dengan memiliki tugas perkembangan yang harus di jalani dan dilalui agar dapat hidup bahagia dan tidak mengalami permasalahan yang berarti dan mampu mengatasi masalah dalam hidup khususnya tahap dewasa awal. Dikarenakan tugas perkembangan merupakan tugas yang harus diselesaikan pada fase dan periode kehidupan tertentu (Havighurst, 1961). Salah satu bagian masalah yang dihadapi mahasiswa sebagai individu pada tahap dewasa awal dan pelajar adalah mengalami kecemasan dalam akademik yang mereka alami diakibatkan oleh perubahan lingkungan belajar pada keadaan tertentu.

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang dapat diangkat dalam perkuliahan sebagai masalah kesehatan mental yang dapat didiskusikan oleh mahasiswa. Sebagaimana penelitian oleh Suherman, M., & Zavera, F. (2018) mahasiswa dan mahasiswi dengan rentang usia 19 hingga 35 tahun dari berbagai kampus di Kota Bandung menunjukkan rata-rata presentasi siswa yang mengalami kecemasan masih lebih tinggi dari 70% berdasarkan hasil survei angket. Keadaan cemas khususnya dalam akademik dapat dialami oleh siapa saja termasuk mahasiswa dalam menjalani perkuliahan sering kali dihadapkan dengan bermacam-macam tuntutan dan kondisi permasalahan akademik yang dihadapi. Dalam menghadapi seluruh tanggung jawab dan kewajiban tersebut seorang mahasiswa tidak terlepas dari kecemasan yang muncul oleh perubahan lingkungan belajar pada keadaan tertentu serta kecemasan akan apa yang terjadi pada dirinya dan kemampuannya. Akibatnya

mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik merasa usahanya salah sasaran, kurang percaya diri, dan terlibat dalam perilaku menghindar (Ottens, 1991). Sebagaimana penelitian studi deskriptif kecemasan akademik pada mahasiswa di Bandung oleh Dea Amelia (2016) bahwa terdapat 100 orang responden dengan presentase 54% responden mengalami kecemasan akademik yang tinggi.

Fenomena tingkat kecemasan dapat terjadi pada seluruh mahasiswa pada umumnya, pada mahasiswa baru akan mengalami kecemasan *culture shock* pada perubahan lingkungan akademiknya, mahasiswa tingkat tengah dapat mengalami kecemasan dengan banyaknya mata kuliah, praktik, tanggung jawab di luar akademik yang menambah beban dan mempengaruhi kinerja akademiknya, dan mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan akademik saat menjalani tugas akhir sebagai kelulusannya. Menurut O'connor (dalam Novitria, F., & Khoirunnisa, N, R., 2022) menjelaskan perasaan takut, tertekan, stress akibat adanya tuntutan di sekolah atau instansi pendidikan yang harus dilaksanakan disebut dengan kecemasan akademik. Menurut sudut pandang Mowrer (dalam May, R, 1996) kecemasan dipandang memainkan peran yang konstruktif dan positif dalam perkembangan manusia. Beberapa mahasiswa masuk universitas dengan kondisi mental yang mendasarinya, yang dapat menjadi lebih buruk ketika mereka menjalani transisi menuju kehidupan mandiri di universitas. Diakrenakan mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktunya di universitas untuk melakukan aktivitas akademis, dan hasil akademis yang tidak menyenangkan dapat memengaruhi kesehatan mental mereka (Mofatteh, 2020). Kecemasan dalam batas wajar memberikan dampak yang positif bagi mahasiswa untuk sadar dan termotivasi dalam belajar, mengerjakan tugas, mencapai tujuannya, meraih prestasi, menyelesaikan yang perlu diselesaikan dan lainnya. Namun apabila kecemasan tersebut sudah mendominasi dan melebihi batas wajar maka akan memberikan dampak yang negatif bagi mahasiswa bahkan akan merugikan (Hooda & Saini, 2017).

Pada tahap ini mahasiswa tingkat awal merasa tidak yakin mengenai kemampuan dirinya dalam merasa layak dengan lingkungan akademis yang dijalani terutama mahasiswa lainnya yang mungkin memiliki keunggulan yang lebih. Hal tersebut menimbulkan kecemasan-kecemasan pada dirinya sendiri dalam kemampuan akademiknya. Menurut Vredenburg dkk. (dalam Cassady dkk., 2019) meningkatnya tingkat gejala kecemasan dan depresi di lingkungan universitas telah dikaitkan dengan berbagai peristiwa kehidupan yang menimbulkan tantangan baru bagi orang dewasa muda yang beralih ke pengaturan perguruan tinggi. Transisi sering melibatkan menjadi terisolasi dari hubungan sosial dan mekanisme dukungan, menimbulkan beban keuangan yang besar, dan menyadari keterbatasan kemampuan akademik dalam lingkungan belajar yang lebih ketat. Oleh karena itu, kecemasan akademik sebagai salah satu faktor yang dapat menghambat prestasi akademik mahasiswa, sehingga perlu adanya pengelolaan kecemasan akademik untuk meningkatkan prestasi akademik (Saini & Huda, 2017). Salah satu penelitian di Universitas Lampung oleh Ramadhan, dkk. (2019) menunjukkan hasil menunjukkan skor kecemasan kelompok mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dengan rerata skor sebesar 14,1 dibandingkan kelompok mahasiswa tingkat akhir dengan rerata skor 9,53. Hasil penelitian lainnya oleh Arruda dkk. (2020) menunjukkan pada 366 mahasiswa awal pada tahun pertama didapati 62,3% memiliki tingkat kecemasan tertentu, dan fokus kesehatan menjadi fokus dengan tingkat kecemasan mahasiswa terbanyak, jenis kelamin dan usia sebagai variabel yang menunjukkan korelasi signifikan dengan tingkat kecemasan serta menyimpulkan terjadinya gangguan kecemasan pada mahasiswa, yang menyiratkan semakin pentingnya strategi dalam lingkungan akademis untuk membalikkan atau mencegah timbulnya patologi kesehatan mental pada mahasiswa.

Mahasiswa masuk perguruan tinggi biasanya penuh dengan kehidupan emosional karena adanya transisi periode dari sekolah ke perguruan tinggi menghadirkan banyak tantangan bagi mahasiswa. Mereka menemukan yang baru lingkungan akademis di mana mereka harus bekerja lebih mandiri

daripada yang seharusnya mereka lakukan sebelum. Situasi baru ini mungkin menimbulkan perasaan cemas. Mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, berinteraksi dengan orang-orang baru, mengubah kebiasaan mereka, dan bertemu dengan individu yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda. Sejalan dengan temuan seminar nasional oleh Fitriani, M. A., & Supriyanto, A. (2020) mengenai permasalahan mahasiswa awal di universitas, 13 mahasiswa 8 dari mahasiswa mengalami masalah perbedaan system belajar antara di universitas dan SMA, dan 9 dari 13 mahasiswa mengalami masalah perbedaan waktu belajar antara di universitas dan SMA. Selain itu, tuntutan akademik seperti praktikum, presentasi, dan penugasan harian yang intens juga sering menjadi pemicu kecemasan. Secara keseluruhan, tugas dan beban kerja di lingkungan perguruan tinggi merupakan beberapa faktor yang dapat memicu tingkat kecemasan yang beragam pada mahasiswa, mulai dari tingkat pertama hingga tingkat ketiga (Mulyana dkk., 2022).

Pada perspektif Bimbingan dan Konseling kecemasan akademik akan mempengaruhi tingkat tinggi rendahnya yang dialami individu yang berhubungan dengan performa akademiknya. Bimbingan dan konseling dapat memberikan peran penting sebagai upaya dari fungsi pencegahan (preventif) untuk mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin akan terjadi. Sebagai upaya pencegahan salah satu peran Bimbingan dan Konseling memberikan informasi mengenai keadaan kecemasan akademik. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memberikan layanan informasi kepada klien atau peserta didik yang dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam proses pengambilan keputusan oleh peserta didik. Layanan ini juga bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada peserta didik tentang lingkungan hidup mereka dan proses pengembangan diri (Zaini, A., Dianto, M., & Mulyani, R. R., 2020). Keadaan kecemasan akademik membuat individu memiliki potensi merasakan ketakutan dan kekhawatiran dengan suatu hal buruk pada tugas akademiknya sehingga individu mengalami beberapa gangguan pada pola pikir, respon fisik dan perilakunya (Ottens, 1991). Kecemasan merupakan

topik yang perlu untuk dibahas karena dalam menjalani perkuliahan tidak terlepas dengan rasa cemas dalam menghadapi akademik. Untuk memfasilitasi pemahaman materi media Bimbingan dan Konseling poster merupakan salah satu media visual yang dapat digunakan dalam proses memberikan layanan kepada mahasiswa (Tissa, 2021).

Berdasarkan gagasan dan penelitian sebelumnya penelitian yang ditulis bertujuan untuk mengetahui kecenderungan kecemasan akademik pada mahasiswa Angkatan 2022 ditahun kedua. Proses perkuliahan yang dihadapi oleh mahasiswa baru baik tahun pertama maupun kedua hingga tahun ketiga menjadi sebuah tantangan dalam penyesuaian khususnya akademik. Permasalahan yang bisa dialami dan dihadapi individu adalah merasa tidak mampu untuk menampilkan performa secara maksimal dan tahap ini akan memiliki berbagai harapan dan tujuan yang besar (Oetomo, P. F., dkk., 2017). Tema penelitian akan berdampak pada pengumpulan informasi mengenai kecemasan akademik yang selanjutnya dikembangkan pada implikasi media bimbingan dan konseling sebagai informasi mengenai kecemasan akademik. Peneliti ingin mengkaji mengenai gambaran masalah kecemasan akademik mahasiswa melalui kegiatan penelitian dengan judul **“Kecemasan Akademik Mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Ilmu Pendidikan dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling”**

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2022 berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia telah menjalani dan menyesuaikan perubahan masa transisi jenjang pendidikan yang menyebabkan berubahnya gaya belajar, kebiasaan belajar, tanggung jawab yang tinggi, beban tugas yang berbeda, dan mendapatkan nilai sesuai yang diharapkan.

Berdasarkan paparan latar belakang masalah utama penelitian yaitu kecenderungan kecemasan akademik mahasiswa. Rumusan masalah diturunkan ke dalam pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana kecenderungan kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan angkatan 2022 ?
2. Bagaimana implikasinya bagi Media Bimbingan dan Konseling?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian umum bertujuan untuk.

- a. Mendeskripsi kecenderungan kecemasan akademik Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2022.
- b. Menginformasi tentang kecemasan akademik melalui media BK.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian menghasilkan fakta deskriptif kecemasan akademik.

b. Manfaat praktis

Penelitian menghasilkan deskriptif kecemasan akademik sebagai dasar pembuatan informasi kecemasan akademik melalui media BK.

1.5 Stuktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi Skripsi terdiri atas 5 bab, yaitu sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan : menjelaskan latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, variabel penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

Bab II Kajian Pustaka : menjelaskan konsep teori dalam bidang yang dikaji yaitu kecemasan akademik dan penelitian relevan terdahulu.

Bab III Metode Penelitian : menjelaskan desain penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian serta analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan : menjelaskan temuan penelitian, pembahasan hasil penelitian serta keterbatasan penelitian.

Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi : menjelaskan kesimpulan dan rekomendasi berdasarkan dari hasil penelitian.