

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Jenjang pendidikan tertinggi yang dapat ditempuh seseorang sebelum memasuki dunia kerja dan berinteraksi dengan orang lain di jurusan dan bidang serupa adalah perguruan tinggi. Keterampilan dan pengetahuan masyarakat dikembangkan di perguruan tinggi sehingga mereka dapat bekerja sesuai dengan jurusan yang dipilihnya. Namun lulus tahap ujian merupakan suatu keharusan untuk mendapatkan gelar sarjana dan lulus perguruan tinggi. Dimana keterampilan setiap mahasiswa akan dievaluasi satu-satu dengan menggunakan karya ilmiah yang telah dipilihnya untuk penyelidikan lebih mendalam, yang disebut dengan skripsi.

Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa didampingi oleh 2 orang dosen pembimbing skripsi yang ahli pada bidangnya. Dua pembimbing tersebut memberikan panduan penulisan skripsi dan dukungan agar skripsi dapat selesai dengan baik dan tepat waktu. Mahasiswa dapat berdiskusi dan berunding dengan pembimbingnya selama proses pembimbingan. Selama bimbingan, mahasiswa akan menerima berbagai bentuk dukungan, termasuk motivasi, saran, dan kritik yang konstruktif untuk memperbaiki skripsi mereka. Konsultasi juga dilakukan mengenai judul dan isi skripsi yang sedang ditulis, tetapi terkadang bentuk kritik dari dosen pembimbing. Hal itu sering kali

dianggap sebagai kemarahan dosen pembimbing. Namun, jika mahasiswa merespon dengan sikap positif, hal ini bisa menjadi dorongan tambahan untuk menyelesaikan skripsi mereka dengan lebih baik dan sesuai jadwal.

Mahasiswa mungkin merasa takut tidak dapat memenuhi ekspektasi yang tinggi dari dosen pembimbing atau dari diri mereka sendiri. Mereka khawatir bahwa skripsi mereka tidak akan mencapai standar yang diharapkan.

Menurut Sustra (2011) Masukan atau penilaian dari dosen pembimbing dapat menjadi sumber kecemasan bagi mahasiswa. Mereka takut menerima kritik yang menghancurkan semangat atau merasa bahwa mereka tidak cukup baik dalam penulisan skripsi. Selain itu tekanan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu seringkali membuat mahasiswa merasa tertekan dan cemas. Ada kekhawatiran yang dalam bahwa mereka tidak akan dapat menyelesaikan skripsi dengan baik atau tidak lulus tepat waktu, yang dapat menimbulkan kecemasan yang berkepanjangan.

Skripsi sering kali menjadi sumber stres yang dapat memicu kecemasan bagi banyak mahasiswa. Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berdampak negatif pada kemampuan akademis mereka, karena dapat mengganggu dan menurunkan kinerja memori saat kecemasan muncul pada individu (Minahan & Rappaport, 2013). Karena adanya timbul kecemasan saat menemui dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan, maka muncul lah ketakutan mahasiswa dalam melakukan bimbingan sering kali disebabkan oleh sikap

pesimis atau kurangnya keyakinan terhadap hasil revisi atau tulisan mereka. Hal tersebut juga disampaikan di penelitian yang dilakukan Khusna, (2016) , yang mengidentifikasi dua faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa semester akhir Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 dalam menyelesaikan studi mereka: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kondisi psikologis, kematangan berpikir, dan sikap dalam menghadapi masalah hidup. Sedangkan faktor eksternal mencakup keadaan sosial (lingkungan) dan ekonomi. Permasalahan tersebut merupakan yang umum terjadi pada para mahasiswa semester akhir di perguruan tinggi, contohnya di program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Jambi. Peneliti tertarik untuk meneliti fenomena pengontrolan diri dan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2019 yang seharusnya sudah menyelesaikan masa studinya. Tetapi jalan kelulusan tersebut dihambat oleh macam-macam permasalahan, salah satunya apabila mengalami faktor kecemasan yang mereka rasakan.

Akhirnya untuk mengetahui tentang kebenarannya, Penulis melakukan observasi pada 19 Juni 2023, pada mahasiswa BK angkatan 2019 Universitas Jambi menggunakan lembar observasi, Dengan panduan observasi kecemasan berdasarkan tanda-tanda kecemasan dari Stuart (2002) yang mengukur tanda kecemasan dari hasil lembar observasi tersebut ditemukan banyaknya ciri-ciri kecemasan yang dialami oleh Mahasiswa serta kecendrungan mahasiswa menampilkan tanda-tanda dari kecemasan. Untuk itu dapat diambil perkiraan bahwa Mahasiswa banyak mengalami kecemasan saat

melakukan bimbingan Skripsi dengan dosen Pembimbing.

Saat melakukan observasi, dengan melihat gestur fisik dan juga tingkah laku mahasiswa saat sedang akan menghadap dosen pembimbing skripsi mereka, gejala kecemasan seperti akan bimbingan skripsi dengan pembimbingnya.

Lalu, pada 2 Februari 2024 peneliti melakukan wawancara dengan 2 orang mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2019 dari Universitas Jambi, berdasarkan hasil wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara, didapatkan data sebagai berikut:

AE dan RARP mengalami gejala kecemasan saat menemui dosen pembimbingnya, salah satunya ia merasakan jantung berdetak kencang, tangan dingin, dan tremor. Hal tersebut terjadi karena keraguan pada dirinya untuk menemui dosen pembimbing karena khawatir dan belum percaya diri untuk menghadap atau maju untuk menunjukkan hasil revisian. AE dan RARP menuturkan mereka sama-sama memiliki pengaruh terbesar akibat dari pikiran negatif diri sendiri dan juga dari orang lain. Pikiran dan omongan negatif tersebut menimbulkan kecemasan pada diri AE dan RARP dan membuat pesimis untuk maju. Namun, hal tersebut lebih dapat dikendalikan lagi beberapa waktu kemudian saat mereka sudah mulai beradaptasi dan terbiasa mengenal karakter dan kemauan dosen pembimbing mereka. Oleh sebabnya kecemasan tersebut sudah lebih dapat terkendalikan. Dan AE dan RARP sudah tau mengenai hal apa saja yang musti disiapkan atau yang musti dilakukan

untuk membuat dosen pembimbingnya senang dan tidak marah padanya.

Berdasarkan deskripsi di atas, penulis menemukan Pengontrolan diri sangat penting berada di setiap diri individu, dan berdasarkan hasil observasi adanya kemampuan pengontrolan diri sangat diperlukan dalam diri masing-masing mahasiswa, yang dimana pengontrolan diri tersebut mempengaruhi tingkat kecemasan pada diri mahasiswa agar dapat mengendalikan kecemasannya saat menghadap dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan skripsi. Averill (1973) Kecemasan dipengaruhi dengan adanya kontrol diri, salah satunya kontrol diri dapat mempengaruhi kecemasan pada diri individu melalui kontrol kognitif, kontrol perilaku dan kontrol keputusan dalam diri individu. Berbagai aspek kontrol diri tersebut dapat mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh individu.

Menurut Hurlock dalam Umayyah dkk (2019) Kecemasan bisa dikendalikan apabila terdapat kontrol diri pada diri individu. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi dan juga dorongan-dorongan dari dalam dirinya.

Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Fachrozie dkk (2021) yang menyatakan bahwa semakin rendah kontrol diri mahasiswa, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa.

Kontrol diri ialah kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan perilaku, menahan diri, atau tidak mengekspresikan perasaannya, seperti menahan marah, dan sebagainya (Hornby, 2005). Kontrol diri berfungsi

sebagai mekanisme yang mengatur dan mengarahkan perilaku seseorang. (Widiana, dkk., 2004). Individu yang memiliki kontrol diri yang baik mampu mengendalikan dan menekan rangsangan yang memicu emosi, sehingga tidak mengalami gangguan kecemasan.

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah di atas, dapat diketahui bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi dosen pembimbing dapat menyebabkan mahasiswa ragu untuk menemui dosen pembimbing. Peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa kontrol diri sangat mempengaruhi tingkat kecemasan individu, untuk itu peneliti tertarik untuk memperdalam dan membuktikan permasalahan mahasiswa tersebut, maka dari itu, untuk membuktikan adanya Pengaruh kontrol diri terhadap tingkat kecemasan, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 Universitas Jambi dalam Proses Bimbingan Skripsi”

B. Batasan Masalah

Menurut Sutja, dkk (2017:39), pembatasan masalah berisi uraian tentang luas dan kedalaman variabel yang diteliti sehingga menjadi kekhususan variabel penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, batasan masalah pada penelitian ini adalah :

- a. Sampel pada penelitian ini adalah 66 mahasiswa BK angkatan 2019 Universitas Jambi yang belum menyelesaikan masa studi.

- b. Kontrol Diri pada penelitian ini dilihat berdasarkan 3 aspek kontrol diri, yang menjadi indikator, indikatornya yaitu mengontrol kognitif, mengontrol keputusan, dan juga mengontrol perilaku.
- c. Tingkat Kecemasan pada penelitian ini dilihat dari 3 aspek kecemasan, yaitu 3 indikator yaitu somatik, kognitif, dan afektif.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang muncul adalah :

- a. Berapa besar tingkat kontrol diri mahasiswa BK 2019 Universitas Jambi dalam melakukan bimbingan skripsi?
- b. Berapa besar tingkat kecemasan mahasiswa BK 2019 Universitas Jambi dalam melakukan bimbingan skripsi?
- c. Berapa besar pengaruh kontrol diri terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa BK 2019 Universitas Jambi dalam melakukan bimbingan skripsi?

D. Tujuan Penelitian

Menurut Sutja (2017:45) Tujuan penelitian dari penelitian adalah menemukan jawaban empiris terhadap permasalahan yang diajukan. Berdasarkan rumusan masalah yang telah diidentifikasi, tujuan dari penelitian adalah:

- a. Untuk menghitung tingkat Kontrol diri pada mahasiswa BK 2019

Universitas Jambi saat bimbingan skripsi.

- b. Untuk menghitung tingkat kecemasan BK 2019 Universitas Jambi pada mahasiswa saat bimbingan skripsi.
- c. Untuk menghitung besaran Pengaruh Kontrol Diri terhadap Tingkat Kecemasan pada mahasiswa BK 2019 Universitas Jambi dalam melakukan bimbingan skripsi.

E. Manfaat Penelitian

Menurut Sutja dkk (2017:46) manfaat penelitian adalah persoalan setelah tujuan tercapai. Penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan juga sumbangan ilmu khususnya pembahasan mengenai pengaruh kontrol diri terhadap tingkat kecemasan. Dan juga menambah hasil penelitian mengenai Pengaruh kontrol diri terhadap tingkatkecemasan mahasiswa dalam melakukan bimbingan skripsi.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada :

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan juga pemahaman kepada para mahasiswa bahwa kontrol diri

mempengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa saat melakukan bimbingan skripsi, jadi mahasiswa dapat mengatur kontrol diri sebagaimana sebaiknya.

b. Bagi Dosen

Penelitian ini diharapkan menjadi evaluasi bahwa kontrol diri pada mahasiswa sangat berpengaruh kepada tingkat kecemasan para mahasiswa, sehingga dosen pembimbing dapat memberikan informasi ataupun saran kepada mahasiswa cara untuk mengontrol diri untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa saat bimbingan skripsi.

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan pada peneliti mengenai kontrol diri maupun kecemasan, sehingga peneliti yang juga mengalami bimbingan skripsi dapat mengatur diri sendiri untuk mengontrol diri pada kecemasan dalam bimbingan skripsi.

F. Hipotesis Penelitian

Menurut Sutja, dkk (2017:49) hipotesis adalah suatu jawaban sementara atau perkiraan terhadap temuan penelitian yang dihasilkan dari penelitian. Dalam konteks penelitian, hipotesis diterapkan pada studi yang melibatkan dua variabel atau lebih, atau untuk penelitian tindakan. Oleh karena itu, peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap tingkat

kecemasan mahasiswa BK 2019 saat melaksanakan bimbingan skripsi.

G. Definisi Operasional

Menurut sutja, dkk (2017:53) definisi operasional merupakan inti dari permasalahan yang akan diteliti, dikembangkan dari sebuah teori yang berhubungan dengan penelitian, dan menyesuaikan dengan kepentingan dari penelitian yang akan dilakukan.

- a. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur, mengendalikan pikiran sesuai situasi diri dan lingkungannya. Pada penelitian ini lebih merujuk pada kemampuan para mahasiswa untuk dapat mengendalikan diri mereka sesuai dengan keadaan dan lingkungan yang sedang mereka hadapi saat sedang melakukan bimbingan skripsi. dilihat dari aspek-aspek kontrol diri seperti mengontrol kognitif, mengontrol tindakan dan mengontrol perilaku mereka.
- b. Kecemasan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, dan takut yang berlebihan yang biasanya tidak proporsional dengan situasi sebenarnya. Tingakt kecemasan untuk mengukur atau menilai kecemasan seseorang melalui indikator yang dapat diamati atau diukur. Dalam penelitian ini, peneliti mengukur kecemasan mahasiswa dari somatik, Kognitif, dan afektif.

H. Kerangka Konseptual

Menurut Sutja dkk (2017:54) kerangka konseptual atau yang biasa disebut sebagai paradigma. Yakni gambaran tentang alur pikir yang

digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan. Kerangka konseptual biasanya digambarkan dalam bentuk bagan atau chart. Agar terlihat permasalahan utuh, variabel dependen dan juga independen dapat dipahami dengan jelas.

Berikut ini akan disajikan bagan Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Tingkat Kecemasan dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut:

Gambar 1.1 Kerangka konseptual

