BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perasaan cemas dalam penyelesaian skripsi merupakan kondisi dimana adanya rasa mengkhawatirkan mahasiswa tatkala berpikir mengenai kegagalan yang akan terjadi nantinya sehinga menimbulkan rasa yang kurang menyenangkan (Nevid, Rathus, dan Greene, 2018). Sedangkan menurut Yudha (2019), kecemasan adalah perasaan khawatir yang tidak menentu yang bersifat merambat serta erat kaitannya dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya terhadap sesuatu hal yang tidak spesifik.

Kecemasan itu sendiri terlihat dari ciri-ciri fisik, perilaku, dan kognisi. Ciri-ciri fisik dari kecemasan di antaranya yaitu rasa gelisah, gugup, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, diare, panas dingin, pusing, sakit perut atau mual dan jantung berdebar atau berdetak dengan kencang. Sedangkan ciri-ciri perilaku dari kecemasan yaitu perilaku menghindar, perilaku ingin menyendiri, serta perilaku terguncang. Adapun ciri-ciri kognitif dari kecemasan diantaranya adalah khawatir akan sesuatu, takut bila tidak mampu untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran, dan berpikir bahwa semuanya tidak terkendali (Nevid, Rathus, dan Greene, 2018). Perasaan yang sering dialami oleh seorang mahasiswa saat menyelesaikan skripsi yaitu perasaan takut, khawatir, gelisah, pesimis, tegang, kesal kepada pembimbing, serta perasaan tak menentu lainnya. Bagi mahasiswa, skripsi merupakan tahapan akhir penentu kelulusan sehingga hal tersebut dapat menyebabkan munculnya gejala kecemasan. Setiap gejala yang timbul akan berbeda antara indiviu yang satu dengan yang lainnya, mulai dari tingkat paling ringan sampai tingkat yang paling berat (Wasanjoyo, 2017).

Putri & Savira. (Dalam Sa’adah, 2016) menyebutkan bahwa hambatan serta kesulitan dalam proses penyelesaian skripsi merupakan hal-hal yang dapat

mempengaruhi masa pendidikan yang dijalani oleh seorang mahasiswa. Dalam penelitian lain, Julita (2016) menyatakan bahwa terdapat beberapa kesulitan dan hambatan itu berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal bersumber dari dalam diri mahasiswa itu sendiri seperti, minat dan motivasi kurang, kurang tertarikannya terhadap penelitian, kemampuan akademik yang rendah. sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri mahasiswa seperti sulit dalam mendapatkan ide atau pokok permsalahan untuk dijadikan judul penelitian, dosen pembimbing yang sulit dijumpai, judul yang tidak kunjung disetujui yang disarankan untuk menggantinya, dan kurang beraniannya untuk menyampaikan ide atau pendapat saat berkonsultasi dengan dosen pembimbing. (Jani dalam Julita, 2016)

Hambatan dan kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi dapat menimbulkan berbagaimacam respon dari mahasiswa seperti serasa mendapatkan ujian terberat dalam hidup, kurangnya motivasi untuk mengerjakan skripsi dan keinginan untuk lulus tanpa harus menyelesaikan skripsi (Utami, Hardjono, & Karyanta, 2017). Puspitasari (2018) dalam tulisannya menyebutkan bahwa mahasiswa akan mengalami tekanan yang lebih berat bila ia tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu dibandingkan mahasiswa yang mampu menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Kondisi tersebut juga dialami oleh mahasiswa/i di FK UISU yang sedang mengerjakan skripsi.

Pengerjaan dan penyelesaian skripsi sering dianggap sebagai suatu beban yang amat berat berat yang mesti dilakukan, akibatnya kondisi tersebut dapat berkembang menjadi sikap negatif yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan sehingga menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak melanjutkan studinya (tidak menyelesaikan skripsinya). (Yudha, 2019).

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa adalah daya juang mahasiswa tersebut untuk menyelesaikan skripsi. Daya juang yang ada dalam diri individu dapat terlihat dari sifat pengendalian diri akan situasi yang mempengaruhi berbagai bidang kehidupan (Fitriany, 2018). Pengendalian diri dapat memotivasi seseorang untuk berprestasi dan bersaing dalam mencapai kesuksesan (Stoltz, 2020).

Ukuran daya juang dalam istilah psikologi adalah *Adversity Quotient* (AQ). *Adversity Quotient* mempunyai tiga bentuk yaitu, (1) AQ adalah kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan, (2) suatu ukuran untuk mengetahui respons terhadap kesulitan, (3) serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon terhadap kesulitan (Stoltz, 2020). Stoltz (dalam Utami, Hardjono, & Karyanta, 2014) berpendapat bahwa di antara banyak kekuatan yang dimiliki oleh individu, salah satunya yaitu seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan tersebut.

Stoltz (2020) juga memaparkan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk bertahan dan terus berjuang dengan gigih ketika dihadapkan pada suatu permasalahan saat menyelesaikan skripsi, memiliki motivasi, antusiasme, penuh dorongan dan ambisi, serta semangat yang tinggi, dipandang sebagai seseorang yang memiliki *adversity quotient* tinggi, sedangkan individu yang mudah menyerah, pasrah pada takdir, pesimistik, dan memiliki kecenderungan untuk senantiasa bersikap negatif, dapat dikatakan sebagai individu yang memilikitingkat *adversity quotient* yang rendah.

Pada survei awal pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara menemukan bahwa mahasiswa yang mempunyai permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan berdampak pada skripsinya. Ketika seorang mahasiswa mendapatkan hambatan skripsi yang mungkin sulit maka ia akan merasa sedih dan terpukul yang dapat menyebabkan ketegangan yang kemudian menghambat kemampuan belajar. Pada kasus lainnya ketika mahasiswa menghadapi suatu permasalahan yang berhubungan dengan pribadinya seperti kondisi hati yang tidak nyaman dapat mengakibatkan penurunan semangat belajar sehingga berdampak pada skripsi mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "**Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Pada Mahasiswa/i FK UISU**"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir penyusunan skripsi pada mahasiswa/i FK UISU?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisa hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir penyusunan skripsi pada mahasiswa/i FK UISU

1.3.2. Tujuan Khusus

1.Menggambarkan *adversity quotient* mahasiswa yang sedang menjalankan tugas akhir

2.Mengetahui gambaran kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir penyusunan skripsi.

3.Menganalisis korelasi skor *adversity quotient* dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapai tugas akhir penyusunan skripsi

1.4. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran ada tidaknya hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dan dapat dijadikan acuan dalam penelitian lebih lanjut.

2. Secara praktik

   Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan aspek kesiapan belajar mandiri mahasiswa FK UISU dalam mengatasi *adversity quotient* dengan kecemasan.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Adversity Quotient*

2.1.1 Definisi

Istilah *Adversity Quotient* dalam kamus bahasa inggris berasal dari kata *adverse* yang artinya kesengsaraan, kondisi tidak menyenangkan, dan kemalangan, jadi dapat diartikan bahwa *adversity* adalah kesulitan, masalah, musibah, dan hambatan. Sedangkan *quotient* menurut kamus bahasa inggris adalah hasil bagi dari kualitas / karakteristik dengan kata lain yaitu mengukur kemampuan seseorang.

Menurut Prayudi dalam fitriany (2018), *Adversity Quotient* adalah penentu kesuksesan seseorang untuk mencapai puncak pendakian. Stoltz (2020), mendefinisikan *Adversity Quotient* dalam tiga bentuk:

1. *Adversity Quotient* adalah suatu kerangka kerja konseptual baru untuk memahami dan meningkatkan semua bagian dari kesuksesan. Dimana *Adversity Quotient* berlandaskan pada sebuah penelitian yang berbobot dan bernilai penting, dengan mengkombinasi pengetahuan yang praktis dan baru sehingga merumuskan sesuatu yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan.
2. *Adversity Quotient* adalah suatu ukuran untuk mengetahui respon individu terhadap kesulitan.
3. *Adversity Quotient* adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon individu terhadap kesulitan.

Dari ketiga definisi di atas penulis menyimpulkan bahwa *Adversity Quotient* adalah suatu ukuran untuk mengetahui seberapa jauh individu mampu bertahan dalam menghadapi berbagai kesulitan, kepercayaan diri dalam menguasai hidup dan kemampuan untuk mengatasi tantangan dan hambatan yang dihadapi dalam memperoleh sebuah kesuksesan.

2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi

Stoltz (2020), mengemukakan beberapa faktor yang

mempengaruhi *adversity quotient,* yaitu daya saing, produktivitas, kreativitas, motivasi, mengambil resiko, perbaikan, ketekunan, belajar, merangkul perubahan, keuletan, stress, tekanan, dan kemunduran.

a. Daya Saing

Menurut penelitian Jason Satterfield dan Martin Seligman terhadap retorika Saddam Hussein dan George Bush, menemukan bahwa orang-orang yang merespon kesulitan secara lebih optimis bisa diramalkan akan bersikap lebih agresif dan mengambil lebih banyak resiko, sedangkan reaksi yang lebih pesimis terhadap kesulitan menimbulkan lebih banyak sikap pasif dan berhati-hati. Persaingan sebagian besar berkaitan dengan harapan, kegesitan, dan keuletan, yang sangat ditentukan oleh cara seseorang menghadapi tantangan dan kegagalan dalam hidupnya.

b. Produktivitas

Seligman membuktikan bahwa orang yang tidak merespons kesulitan dengan baik, kurang produktif dan kinerjanya lebih buruk daripada mereka yang merespons kesulitan dengan baik.

c. Kreativitas

Inovasi pada pokoknya merupakan tindakan berdasarkan suatu harapan. Inovasi membutuhkan keyakinan bahwa sesuatu yang sebelumnya tidak ada dapat menjadi ada. Menurut Joel Barker, kreativitas muncul dari keputusasaan. Oleh karena itu kreativitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang ditimbulkan oleh hal-hal yang tidak pasti. Orang-orang yang tidak mampu menghadapi kesulitan menjadi tidak mampu bertindak kreatif.

d. Motivasi

Dalam sebuah perusahaan farmasi seorang direktur mengurutkan timnya sesuai dengan motivasi mereka yang terlihat. Kemudian mengukur *Adversity Quotient* anggota timnya tanpa kecuali, baik berdasarkan pekerjaan harian maupun untuk jangka panjang. Mereka yang *Adversity Quotient* -nya tinggi dianggap sebagai orang orang yang paling memiliki motivasi.

e. Mengambil Risiko

Orang-orang yang merespon kesulitan secara lebih konstruktif bersedia mengambil lebih banyak resiko. Resiko merupakan aspek esensial dalam mengambil sebuah tantangan.

f. Perbaikan

Perbaikan sangat diperlukan dalam upaya mempertahankan hidup. Diperlukan perbaikan untuk mencegah supaya tidak ketinggalan zaman dalam berkarir dan dalam berhubungan dengan orang lain.

g. Ketekunan

Ketekunan adalah inti dari *Adversity Quotient*, yaitu kemampuan untuk terus-menerus berusaha bahkan ketika dihadapkan pada kemunduran atau kegagalan. Jadi *Adversity Quotient* menentukan keuletan yang dibutuhkan untuk bertekun.

h. Belajar

Menurut penelitian yang dilakukan Carol Dweck membuktikan bahwa anak- anak dengan respons yang pesimistis terhadap kesulitan tidak akan banyak belajar dan berprestasi jika dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pola-pola yang lebih optimistis.

i. Merangkul Perubahan

Individu yang memeluk perubahan cenderung merespon kesulitan secara lebih konstruktif dengan memafaatkannya untuk memperkuat niat mereka. Individu tersebut merespons dengan mengubah kesulitan menjadi peluang. Orang- orang yang hancur oleh perubahan akan hancur oleh kesulitan.

j. Keuletan, Stress, Tekanan, dan Kemunduran

Suzanne Oullette peneliti terkemuka untuk sifat tahan banting, menyatakan bahwa orang-orang yang merespons kesulitan dengan sifat tahan banting (pengendalian), tantangan, dan komitmen akan tetap ulet dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Mereka yang tidak merespons dengan pengendalian, tantangan, dan komitmen cenderung akan menjadi

lemah akibat situasi yang sulit. Hal ini dibuktikan oleh Emmy Werner, ahli Psikolog anak-anak, yang menemukan bahwa anak-anak yang merespons secara positif akan menjadi ulet, dan akan bangkit kembali dari kemunduran-kemuduran yang besar.

2.1.3 Dimensi-dimensi

Menurut Stoltz (2020) *adversity Quotient* memiliki empat dimensi yang biasa disingkat CO_2RE, yaitu *control* (kendali), *origin* dan *ownership* (asal usul dan pengakuan), *reach* (jangkauan) dan *endurance* (daya tahan).

a. *Control* (Kendali)

Dimensi ini menandakan seberapa banyak kendali yang individu rasakan dalam menghadapi sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Kata kuncinya adalah merasakan. Kendali yang sebenarnya dalam suatu situasi hampir tidak mungkin diukur. Kendali yang dirasakan jauh lebih penting. Kendali diawali dengan pemahaman bahwa sesuatu apapun itu dapat dilakukan. Perbedaan antara *Adversity Quotient* yang rendah dengan yang tinggi dalam dimensi ini cukup dramatis. Individu yang memiliki *Adversity Quotient* dan skor yang tinggi pada dimensi ini cenderung merasakan kendali yang kuat atas peristiwa-peristiwa dalam hidup. Semakin besarnya kendali yang dirasakan akan membawa ke pendekatan yang lebih berdaya dan proaktif. Sebaliknya, semakin rendah *Adversity Quotient* dan skor pada dimensi ini maka semakin besar kemungkinan individu merasa bahwa peristiwa-peristiwa yang buruk berada di luar kendalinya, dan hanya sedikit yang bisa dilakukan untuk mencegahnya atau membatasi kerugian-kerugian tersebut. rendahnya kendali yang dirasakan memiliki pengaruh yang sangat merusak terhadap kemampuan untuk mengubah situasi.

b. *Origin* dan *Ownership* (Asal Usul dan Pengakuan)

Dimensi ini mempertanyakan dua hal mengenai siapa atau apa yang menjadi asal usul atau penyebab suatu kesulitan dan sampai sejauh manakah individu mengakui akibat-akibat kesulitan tersebut. *Origin* merupakan dimensi yang mempertanyakan siapa atau apa yang menjadi

penyebab kesulitan. Dimensi ini berkaitan dengan rasa bersalah. Individu yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang rendah, cenderung menempatkan rasa bersalah yang tidak semestinya atas peristiwa-peristiwa yang buruk yang terjadi. Dalam banyak hal, mereka melihat dirinya sendiri sebagai satu-satunya penyebab atau *origin* (asal-usul) kesulitan tersebut. selain itu, individu yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang rendah juga cenderung untuk menyalahkan diri mereka sendiri. *Ownership* merupakan dimensi yang mempertanyakan sejauh mana individu mengakui akibat yang ditimbulkan dari situasi yang sulit. Mengakui akibat yang ditimbulkan dari situasi yang sulit mencerminkan sikap tanggung jawab (*ownership*). Individu yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi mampu bertanggung jawab dan menghadapi situasi sulit tanpa menghiraukan penyebabnya serta tidak akan menyalahkan orang lain. Rasa tanggung jawab yang dimiliki menjadikan individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi membuat mereka jauh lebih berdaya untuk bertindak daripada individu yang memiliki *adversity quotient* yang rendah. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi cenderung lebih unggul daripada orang yang memiliki *adversity quotient* rendah dalam kemampuan untuk belajar dari kesalahan-kesalahan.

c. *Reach* (Jangkauan)

Dimensi ini mempertanyakan sejauh manakah suatu kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan individu. Semakin rendah skor pada dimensi ini, maka semakin besar kemungkinan individu menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana, dengan membiarkannya meluas, seraya menyedot kebahagian dan ketenangan pikiran saat prosesnya berlangsung. Menganggap suatu kesulitan sebagai bencana dan bisa sangat berbahaya karena akan menimbulkan kerusakan yang signifikan bila dibiarkan tak terkendali. Sebaliknya, semakin tinggi skor pada dimensi ini, semakin besar pula kemungkinan individu membatasi jangkauan masalahnya pada peristiwa sulit yang sedang dihadapi.

d. *Endurance* (Daya Tahan)

Dimensi ini mempetanyakan dua hal yang berkaitan dengan seberapa lama kesulitan akan berlangsung dan seberapa penyebab kesulitan akan berlangsung. Orang yang melihat kemampuan mereka sebagai penyebab kegagalan (penyebab yang stabil) cenderung kurang bertahan dibandingkan dengan orang yang mengaitkan kegagalan dengan usaha (penyebab yang sifatnya sementara) yang mereka lakukan. Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini cenderung akan memandang kesuksesan sebagai sesuatu yang berlangsung lama, atau bahkan permanen dan akan menganggap kesulitan dan penyebab-penyebabnya sebagai sesuatu yang bersifat sementara. Sebaliknya, semakin rendan skor pada dimensi ini maka semakin besar kemungkinan individu memandang kesulitan dan penyebab-penyebabnya sebagai peristiwa yang berlangsung lama, dan menganggap peristiwa-peristiwa positif sebagai sesuatu yang bersifat sementara.

2.1.4 Tipe-tipe

Stoltz (2020) mengemukakan *adversity quotient* membagi manusia dalam tiga kelompok, yaitu *quitters, campers,* dan *climbers.*

a. *Quitters,* (mereka yang berhenti). Yaitu orang yang berhenti ditengah pendakian , gampang putus asa, mudah menyerah, cenderung pasif, tidak bergairah untuk mencapai puncak keberhasilan. Kelompok ini menolak perubahan karena kapasitasnya yang minimal.

b. *Campers,* (mereka yang berkemah). Yaitu oarang yang tidak mencapai puncak, sudah puas dengan apa yang dicapai, orang seperti ini yang sedikit lebih baik dari *quitters,* yaitu masih mengusahakan terpenuhnya kebutuhan rasa aman atau keamanan dan kebersamaan serta masih bisa melihat dn merasakan tantangan. Pada skala hirarki kebutuhan Maslow, kelompok ini juga memiliki kapasitas yang tidak tinggi untuk perubahan karena cenderung terdorong oleh ketakutan dan hanya mencari keamanan dan kenyamanan.

c. *Climbers*, (Pendaki). Yaitu orang yang selalu berusaha mencapai puncak pendakian, pada skala kebutuhan Maslow mereka termasuk kedalam kebutuhan aktualisasi diri karena mereka siap menghadapi berbagai rintangan. Kelompok ini memang menantang perubahan-perubahan. Kesulitan ataupun krisis akan dihadapi walaupun perlu banyak energi, dedikasi ataupun pengorbanan.

Maksud dari pembagian kelompok manusia tersebut adalah manusia memiliki respon yang berbeda-beda dalam usahanya mencapai kesuksesan atau keberhasilan. Dorongan untuk mencapai keberhasilan disebut sebagai dorongan untuk mendaki, dan dalam pendakian terdapat tiga posisi kelompok yaitu pecundang (*Quitters*), pekemah (*Campers*), dan pendaki (*Climbers*). Berbeda dengan *quitters, climbers* adalah orang yang mendedikasikan diri untuk terus mendaki. Mereka memikirkan kemungkinan-kemungkinan dan berusaha menempuh kesulitan-kesulitan hidup dengan keberanian dan kedisiplinan. Mereka sering merasakan sangat yakin pada sesuatu hal yang lebih besar daripada diri mereka sendiri, tetapi justru keyakinan tersebut yang menguatkan mereka meskipun apa yang hendak dicapai dirasa menakutkan. *Campers* masih menunjukkan sejumlah inisiatif, dan sedikit semangat. Mereka yang termasuk dalam *campers* mungkin tidak menggunakan seluruh kemampuannya karena mereka cenderung mencari situasi aman.

2.1.5 Alat Ukur Penelitian

AQ adalah tindakan mahasiswa semester akhir dalam menghadapi, menilai, dan merespon kesulitan serta ketahanan mahasiswa semester akhir terhadap tantangan untuk terus berjuang dengan gigih mengerjakan skripsi. AQ diukur dengan menggunakan skala AQ yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Stoltz (2020), *yaitu control, origin* dan *ownership, reach,* dan *endurance.* Semakin tinggi nilai yang diperoleh maka *adversity quotient* semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah nilai yang diperoleh maka *adversity quotient* semakin rendah, disini menggunakan alat ukur kuisoner, kuisoner tersebut adalah sebagai berikut:

Skala AQ disusun untuk mengukur AQ pada mahasiswa semesterakhir. Skala ini disusun berdasarkan 4 aspek AQ yang dikemukakan oleh Stoltz (2020) dalam kuisoner Haryandi 2019 dengan judul "**Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir"**, yaitu *control*, *origin* dan *ownership*, *reach*, dan *endurance*.

Tabel 2.1. *Blue print skala adversity quotient sebelum uji coba*

N0	Aspek	Indikator	No Aitem	Total
1	*Control*	Mampu merespon situasi sulit	1, 5	2
		Memiliki kemampuan untuk mengatasi segala kesulitan	9, 13	2
2	*Origin* dan *Ownership*	Dapat mengidentifikasi penyebab hambatan berasal	2, 6	2
		Bertanggung jawab atas kesulitan yang terjadi	10, 14	2
3	*Reach*	Membatasi kesulitan yang dihadapi	3, 7	2
		Mengetahui kesulitan yang memberikan pengaruh dalam kehidupan	11,15	2
4	*Endurance*	Mempunyai sifat optimism	4, 8	2
		Mengetahui lamanya kesulitan yang akan dialami	12, 16	2
	Jumlah			**16**

Kelebihan dari Stoltz (2020) sendiri diantara lain adalah sebagai berikut:

1. Mudah untuk digunakan
2. Penilaian kuisoner dengan lengkap
3. Banyak digunakan pada penelitian sebelumnya

2.2. Kecemasan

2.2.1. Definisi

Ramaiah (2018) menyatakan kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Biasanya, kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan dan dalam jangka waktu yang tidak lama.

King (2019) menyatakan kecemasan adalah sebuah perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan, tidak jelas, dan bersifat menyebar. Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi sering merasa cemas, tetapi kecemasan mereka tidak berarti kemampuan mereka berfungsi dalam dunia menjadi terganggu.

Nevid (2018) mengungkapkan kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Misalnya individu mencemaskan masa depan yang akan ia hadapi, hal tersebut masih bersifat normal apabila bisa mendorong individu tersebut untuk melakukan hal yang lebih positif dalam mengantisipasi timbulnya kecemasan yang tergolong abnormal.

Freud dalam Alwisol (2016) mengemukakan tiga jenis kecemasan yaitu sebagai berikut: Pertama, kecemasan realistik adalah takut kepada bahaya yang nyata ada di dunia luar. Kedua, kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau figur penguasa lainnya. Ketiga, kecemasan moral timbul ketika orang melanggar stantar nilai sesuatu. Kecemasan moral dan kecemasan neurotik tampak mirip tetapi memiliki perbedaan prinsip yaitu tingkat kontrol ego. Pada kecemasan moral individu tetap rasional dalam memikirkan masalahnya.

Dari pengertian di atas penulis menyimpulkan bahwa kecemasan yaitu suatu keadaan dimana individu merasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang akan terjadi, kecemasan tersebut timbul karena dihadapkan pada situasi tertentu. Kecemasan juga merupakan suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam dalam hal ini yaitu kecemasan dalam menyelesaikan skripsi.

2.2.2. Kecemasan dalam Menyelesaikan skripsi

Saat ini salah satu faktor yang menjadi penghambat mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah kecemasan. Skripsi tetap menjadi pemicu stres yang dapat memunculkan kecemasan bagi sebagian mahasiswa khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir. Setiap mahasiswa yang memiliki kecemasan akan dapat menurunkan kemampuan akademisnya karena akan mengganggu dan menurunkan kinerja memori ketika kecemasan itu muncul dalam diri individu. Kecemasan yang semakin meningkat dapat menghambat komunikasi antara dosen pembimbing dan mahasiswa dalam bimbingan skripsi. Interaksi dosen pembimbing dengan mahasiswa dalam bimbingan skripsi memerlukan peranan komunikasi yang dapat mempengaruhi kognitif, afektif, dan perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya (Husni et al., 2020).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan tergantung pada struktur perkembangan kepribadian diri seseorang yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dukungan sosial dari keluarga, teman dan masyarakat. Peranan dosen pembimbing diharapkan mampu mengurangi permasalahan yang akan dialami mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi, namun terdapat kondisi nyata dimana dosen pembimbing skripsi menjadi salah satu permasalahan bagi mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsinya. Mahasiswa merasa khawatir apabila akan bertemu dengan dosen pembimbing dan mengalami kecemasan berkomunikasi saat bimbingan skripsi

Proses penyusunan skripsi, tentunya mahasiswa memiliki rasa kecemasan karena manusia mempunyai hati dan perasaan. Bentuk kecemasan tersebut dapat berupa ketidakpastian apakah ia mampu menyusun, dan menyelesaikan skripsi sebelum batas akhir kuliah. Tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa

berbeda-beda, rasa cemas akan sangat mempengaruhi konsentrasi dan daya pikir mahasiswa. Faktor penyebab kecemasan mahasiswa semester akhir dapat digolongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu yang bersumber dari individu itu sendiri, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang dipengaruhi dari luar individu. Faktor internal yang sering dialami oleh mahasiswa dalam penyusunan skripsi seperti: kesulitan dalam menyusun perumusan masalah, mengkonsep isi skripsi, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, dan mencari sumber data, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi. Selain itu, biaya pembuatan skripsi terutama bagi mahasiswa yang berasal dari kondisi keluarga dengan ekonomi keluarga yang pas-pasan merasa terbebani. Ada juga beberapa mahasiswa yang aktif dan terlena dalam kegiatan berorganisasi. Selain faktor internal tersebut, ada juga mahasiswa yang pesimis, malas-malasan, dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi (Husni et al., 2020).

2.2.3. Aspek-aspek Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi

Ada tiga aspek kecemasan menurut Azhari (2016), yaitu emosi (*emotional*), kognitif (*cognitive*), dan fisik (*physiological*).

a. Emosi (*Emotional*)

   Aspek ini menerangkan bahwa individu dapat dikatakan memiliki kecemasan ketika individu tersebut dengan sadar sering merasakan ketakutan.

b. Kognitif (*cognitive*)

   Aspek ini menerangkan bahwa individu memiliki rasa takut, yang kemudian meningkat sehingga menyebabkan individu tidak dapat berpikir dengan jernih, memecahkan masalah dan menangani tuntutan sosial.

c. Fisik (*physiological*)

   Aspek ini menerangkan bahwa individu merespon tubuh terhadap rasa takut untuk menggerakkan diri pada tindakan, baik atau tidak tindakan tersebut. pengerahan ini adalah sebagian besar kerja dari sistem saraf otonom, yang mengendalikan banyak otot tubuh dan

kelenjar. Ketika pikiran tersita oleh rasa takut, sistem saraf otonom beralih tubuh dalam keadaan gairah intens. Reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran yang berkaitan dengan sistem saraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

2.2.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi

Ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dikemukakan oleh Adler dan Rodman (dalam Annisa dan Ifdil, 2016), yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Penyebab utama dari timbulnya rasa cemas yaitu adanya perasaan yang tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dapat menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengamalan pernah gagal dalam mengikuti tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi empat bentuk, yaitu.

1. Kegagalan *ketastropik*, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
2. Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
3. Persetujuan.
4. Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan hal ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

2.2.5. Alat Ukur Penelitian

Kecemasan menghadapi skripsi yang dimaksud adalah tingkat perasaan khawatir atau rasa takut mahasiswa semester akhir yang muncul sebagai respon menghadapi skripsi. Tantangan yang dihadapi adalah ketidakpastian mahasiswa untuk memperoleh pekerjaan dan ketidakyakinan diri untuk bersaing di skripsi, sehingga menyebabkan individu mengalami konflik pribadi yang mempengaruhi pemikiran, perilaku dan respon fisiologis. Kecemasan menghadapi skripsi akan diukur dengan menggunakan skala kecemasan mengacu pada asepek-aspek dari Greenberg dan Padesky (2016), yaitu pemikiran, perilaku, dan fisik. Semakin tinggi nilai yang diperoleh maka tingkat kecemasan menghadapi skripsi semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah nilai yang diperoleh maka tingkat kecemasan menghadapi skripsi semakin rendah disini menggunakan alat ukur kuisoner, kuisoner tersebut adalah sebagai berikut:

Skala kecemasan menghadapi tantangan skripsi disusun bertujuan untuk mengukur kecemasan menghadapi tantangan skripsi pada mahasiswa semester akhir. Skala ini disusun dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Greenberg dan padesky (2016) dalam kuisoner Haryandi 2019 dengan judul "**Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir"**, yaitu pemikiran dan perilaku.

Tabel 2.2. *Blue print skala kecemasan menghadapi skripsi sebelum uji coba*

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Total
			F	UF	
1	Pemikiran	Timbulnya Kekhawatiran yang menganggu	2, 23	1, 21	4
		Akan mengalami hal buruk tentang skripsi	3, 22	17, 19	4
2	Perilaku	Menghindari pembicaraan seputar dunia skripsi	4, 5,	6, 16	4
		Mengalihkan perhatian seputar dunia skripsi	7, 12	13, 15	4

Kelebihan dari Greenberg dan padesky (2016),adalah sebagai berikut :

1. Mudah untuk digunakan
2. Penilaian kuisoner dengan lengkap
3. Banyak digunakan pada penelitian sebelumnya

2.3 Skripsi

Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program S1 yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan (eksperimen). Penulisan skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang mengajarkan mahasiswa untuk belajar mengkritisi suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia secara ilmiah sesuai dengan ilmu yang didapat dalam disiplin ilmu masing-masing. Selain itu, penulisan skripsi juga sangat berguna bagi tenaga pendidik dan juga mahasiswa untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman mahasiswa akan ilmu pengetahuan yang didapat selama masa perkuliahan (Husni et al., 2020).

Pada dasarnya dalam menyususn skripsi, mahasiswa akan melakukan proses bimbingan skripsi kepada dosen pembimbing. Berdasarkan hasil wawancara masalah yang sering muncul dalam proses pengerjaan skripsi antara lain mahasiswa yang tidak fokus pada judul penelitiannya dan masih kesulitan dalam menyusun latar belakang permasalahan. Selain itu, rendahnya pengetahuan terhadap teori-teori serta metode penelitian juga sebagai kendala utama mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi yang sistematis dan terstruktur (Husni et al., 2020).

2.4 Hubungan *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi

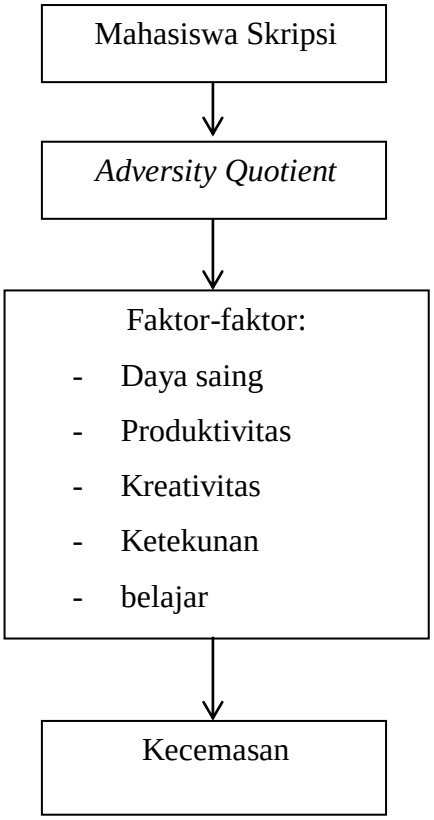
Mahasiswa merupakan individu yang melanjutkan studi di pendidikan tinggi. Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana dari suatu pendidikan tinggi yaitu dengan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Kesulitan dan hambatan dalam mengerjakan skripsi dapat mengakibatkan mahasiswa terlambat dalam menyelesaikan pendidikannya, yang akhirnya dapat menimbulkan kekhawatiran pada diri mahasiswa tersebut.

Kekhawatiran yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut dikenal dengan istilah kecemasan. Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalaminya. Kecemasan pada tahap tertentu akan berakibat buruk bagi kesehatan. Kartono (2015) sebagaimana dikutip oleh Rachmady (2017) mengungkapkan kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketakutan. Perasaan takut tersebut timbul karena adanya ancaman atau gangguan terhadap suatu objek yang masih abstrak dan juga takut yang bersifat subjektif yang hal ini ditandai adanya perasaan tegang, khawatir dan sebagainya.

Peran kecemasan adalah mencari pemecahan masalah secara positif terhadap resiko dalam kehidupan dengan mengantisipasi bahaya yang akan muncul sebelum bahaya tersebut benar terjadi (Puspitasari, 2018). Oleh karena itu, individu harus mampu mengatasi rasa cemasnya, dalam mengatasi kecemasan tersebut maka dibutuhkan adanya daya juang. Daya juang dalam istilah psikologi adalah *Adversity Quotient* yang merupakan suatu ukuran untuk mengetahui daya juang individu dalam menghadapi kesulitan, kepercayaan diri dalam menguasai hidup dan kemampuan untuk mengatasi tantangan dan hambatan yang dihadapi dalam memperoleh kesuksesan. Untuk mengatasi tantangan, hambatan dan memperoleh kesuksesan maka dibutuhkan dimensi-dimensi dari daya juang, di antaranya yaitu *control* (pengendalian), *origin* dan *ownership* (asal usul dan pengakuan), *reach* (jangkauan), dan *endurance* (daya tahan).

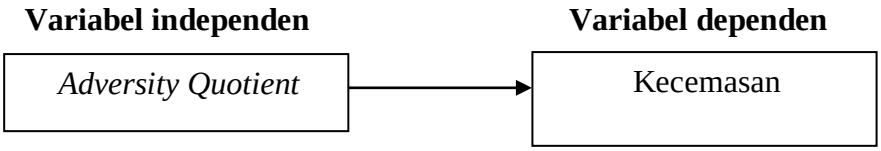
Seseorang yang daya juangnya tinggi mampu untuk mengatasi kesulitan, menguasai hidup dan menjadikan kesulitan sebuah peluang, maka individu tersebut dikatakan mampu mengontrol rasa cemasnya, sebaliknya seseorang yang daya juangnya rendah maka akan mudah putus asa dan memiliki kecemasan yang cukup tinggi.

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.4 Kerangka Penelitian

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2.5 Kerangka Konsep