

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini dunia dikejutkan dengan mewabahnya suatu penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yang bernama *Corona* atau dikenal dengan istilah *Covid-19* (*Corona Virus Diseases-19*). Virus yang disinyalir mulai mewabah 31 Desember 2019 dikota Wuhan Provinsi Hubei Tiongkok, saat ini menyebar hampir keseluruh negara dengan sangat cepat, sehingga WHO tanggal 11 Maret 2020 menetapkan wabah ini sebagai pandemi global.

Salah satu dampak dari wabah *covid-19* dalam dunia pendidikan adalah pemerintah membuat keputusan untuk meliburkan sekolah sehingga proses pembelajaran disekolah menjadi dirumah. Hal yang serupa juga dilakukan oleh Lembaga Universitas dengan meliburkan kampus, sehingga mahasiswa kuliah dengan sistem kuliah online. Dampak dari *covid-19* ini juga dirasakan oleh mahasiswa.

Sebuah artikel media nasional mengatakan bahwa salah satu kebijakan pendidikan pada masa darurat Corona adalah kuliah daring. Sebagian besar Universitas di Indonesia telah menerapkan kelas jarak jauh atau kelas online, sebagai tindakan atas penyebaran virus Corona atau *Covid-19*. Selain belajar dan mengajar, sejumlah kampus di tanah air sudah mengambil kebijakan hingga akhir semester genap ini agar semua kegiatan perkuliahan dilakukan secara daring, termasuk ujian tengah semester, ujian akhir semester, praktikum, dan bimbingan tugas akhir, tesis, serta disertasi. Keputusan ini diambil berdasarkan pertimbangan kondisi penyebaran virus Corona saat ini di tingkat nasional yang semakin parah. Selama pembelajaran daring, mahasiswa dan dosen diminta untuk melakukan kegiatan belajar

mengajar menggunakan aplikasi daring seperti aplikasi video *conference*, *e-mail*, dan media sosial daring (Sevima.com, 2020).

Artikel lainnya dari media nasional mengatakan bahwa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mencatat setidaknya ada 832 perguruan tinggi di 166 daerah yang sudah melakukan pembelajaran secara daring (online) untuk mencegah penyebaran *Covid -19* atau *Corona Virus Disease* (Nanggroe.net, 2020). Namun pada kenyataannya, pembelajaran secara daring membuat mahasiswa mengeluhkan tentang kuota yang harus tersedia saat kuliah online dan tugas-tugas yang menumpuk selama pembelajaran daring akibat dampak *Covid-19*. Kendala lain juga dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Tahap terakhir yang harus dilalui oleh mahasiswa tingkat akhir dalam masa kuliah adalah mereka harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa strata 1 (S1) sebagai syarat sarjana. Penulisan skripsi memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam menyelesaikan setiap persoalan yang ada secara ilmiah. Keharusan menulis skripsi dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan yang telah didapatnya selama di perguruan tinggi sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki pada kenyataan yang dihadapi (Yulianto, 2008).

Skripsi merupakan tugas akhir dimana mahasiswa melakukan sebuah penelitian pada kasus-kasus atau fenomena yang muncul kemudian diteliti dengan menggunakan teori-teori yang relevan yang sudah dipelajari selama perkuliahan dan akhirnya akan dianalisis untuk mendapatkan hasil atau jawaban dari kasus atau fenomena tersebut. Pada saat menyelesaikan skripsi sebagian mahasiswa tidak terlepas dari hambatan dan masalah yang dialami baik dari

faktor eksternal maupun internal, tentunya semua itu sangat beragam dan berbeda-beda. Hambatan yang menghadang dalam skripsi membuat proses pengerjaan skripsi tidak berjalan sesuai rencana.

Herdiani (2012) menyebutkan bahwa kendala yang menghadang dalam penyusunan skripsi membuat proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat. Keterlambatan tersebut dapat menimbulkan dampak seperti kecemasan, stress, perubahan perilaku bahkan depresi. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Fitria (2007), sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa menyusun skripsi merupakan hal yang menakutkan. Mahasiswa bukan lagi menganggap skripsi sebagai hal yang sulit, namun sudah sampai persepsi bahwa skripsi menakutkan. Mahasiswa yang menganggap skripsi menakutkan disebabkan karena muncul sebuah kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi. Apalagi ditambah tekanan-tekanan dari dosen pembimbing, bahkan orangtua yang segera menginginkan skripsi diselesaikan dengan cepat. Kecemasan tersebut menimbulkan tekanan pada mahasiswa (Herdiani, 2012).

Kecemasan selama proses mengerjakan skripsi tentu saja membuat kondisi tidak nyaman. Ketidaknyamanan tersebut berakibat pada terganggunya kemampuan berkonsentrasi dan kemampuan menghadapi masalah selama proses pengerjaan. Hilangnya kemampuan itu menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi tidak lancar. Nelson & Jones (2012) juga mengatakan bahwa segala sesuatu yang menimbulkan kecemasan membuat seseorang mengalami kemunduran atau regresi dalam pemikiran dan rasa aman, hasilnya seseorang akan kehilangan energi dan pikiran kreatif.

Ditengah situasi pandemi *covid-19* yang penyebarannya semakin meluas, mahasiswa tingkat akhir tetap mengerjakan skripsi walaupun dalam keterbatasan situasi. Fenomena yang peneliti temukan dilapangan terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan

skripsi, diketahui bahwa mahasiswa merasa cemas dengan skripsi yang sedang dikerjakannya, mengeluh karena kesulitan dalam mendapatkan referensi dan penentuan sampel, ruang gerak yang terbatas akibat dampak *covid-19*, mengeluh karena sistem bimbingan online membuat mahasiswa harus menunggu lama untuk mendapatkan revisian dari dosen pembimbing, jadwal bimbingan online yang tidak teratur membuat mahasiswa cemas dan gelisah disaat-saat tertentu, serta merasa khawatir dan takut untuk melanjutkan topik skripsinya ditengah situasi *covid-19*. Berikut adalah hasil wawancara peneliti dengan dua orang mahasiswa Semester VIII yang sedang mengerjakan skripsi, DP dan AS:

“Jujur aja saya merasa gelisah dan cemas dengan skripsi yang saya kerjakan saat ini. Apalagi situasi karena covid sekarang membuat saya terbatas dalam mencari referensi karena tidak bisa keperpus untuk melihat skripsi senior. Bimbingan online juga membuat saya tidak bebas untuk mengungkapkan kesulitan dan keresahan saya. Saya juga sudah beberapa kali ganti topik karena sampel penelitian saya tidak memungkinkan saya untuk meneliti akibat dari situasi covid-19 sekarang ini. Padahal ganti topik itu gak mudah, saya harus ngulang dari awal, nyari jurnal lagi..trus cemas juga. Karena takutnya saya kesulitan juga nantinya dalam pengambilan data”
(Komunikasi Personal , Mei 2020)

Hal serupa juga diungkapkan oleh mahasiswa perempuan dengan inisial AS berikut pernyataannya :

“saya bahkan hampir 2 bulan masih stuck di Bab 1 aja karena situasi pandemi sekarang ini, saya gak bisa dapat data yang mendukung fenomena saya. Karena saya penelitian disekolah, padahal sekolah diliburkan, saya jadinya kesusahan sehingga gak bisa ACC dari doping. Doping saya menyarankan sih supaya saya memperluas wilayah penelitian saya, tapi saya takut nantinya saya kesulitan untuk menjangkau sampel saya. Apalagi disituasi covid sekarang ini, pastinya skala online lebih diutamakan. Nah,takutnya saat saya menyebar skala online, mereka kan gak kenal sama saya. Yang ada nanti skala saya gak diisi..dan walaupun diisi, takutnya asal-asalan mereka ngisinya. Makanya saya jadinya cemas sendiri memikirkan penelitian saya.”
(Komunikasi Personal , Mei 2020)

Dari data wawancara diatas, dapat dikatakan bahwa hambatan dan permasalahan yang dialami mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi menimbulkan kecemasan dalam dirinya sehingga mereka takut, khawatir tentang sesuatu yang belum terjadi, gelisah dan berpikir

negatif. Pada akhirnya hambatan dan permasalahan yang ditambah dengan situasi *covid-19* ini memicu terjadinya kecemasan pada diri mahasiswa itu sendiri.

Menurut Atkinson (2009), kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan yang diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Sedangkan Nevid, dkk (2005) mengartikan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Senada dengan pendapat sebelumnya, Stuart (2006) memaparkan kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.

Nevid, dkk (2005) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, antara lain : 1)Aspek fisik, meliputi perasaan gelisah, gugup, telapak tangan yang berkeringat, pening, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, pusing, merasa lemas dan mual. 2)Aspek perilaku, meliputi perilaku menghindar, perilaku dependen, dan perilaku terguncang. 3)Aspek kognitif, meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Adler dan Rohman (dalam Ghufron & Risnawita,2014) mengatakan ada dua faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu, 1) pengalaman negatif masa lalu, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan. 2) Pikiran yang tidak rasional, seperti kegagalan katastropik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

Sebuah artikel media nasional mengatakan bahwa tingkat kecemasan akibat Pandemi Corona terus meningkat. Penyebaran wabah virus corona yang sangat cepat, melebihi kemampuan ilmuwan menciptakan vaksin dan obat yang efektif, memang mengkhawatirkan. Tak heran jika banyak orang mengalami kecemasan. Dikutip sebuah survei yang dilakukan Asosiasi Psikiatri Amerika (APA) terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika Serikat, ditemukan bahwa 48 persen responden merasa cemas mereka akan tertular virus corona. Sekitar 40 persen mengkhawatirkan mereka akan sakit berat atau meninggal akibat *Covid-19*, dan 62 persen mencemaskan keluarga atau orang tercintanya tertular. Lebih dari sepertiga responden (36 persen) mengatakan pandemi *Covid-19* berdampak serius pada kesehatan mental mereka, dan 59 persen menjawab efeknya cukup berat pada kehidupan sehari-hari. Kecemasan terbesar para responden terkait pandemi ini adalah pengaruh pada keuangan, kekurangan makanan, obat, dan kebutuhan lainnya. Presiden APA, Dr.Bruce Schwartz mengatakan, stres dan kecemasan yang disebabkan oleh pandemi bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental (Kompas.com, 2020).

Artikel lainnya dari media internasional menemukan bahwa permintaan obat anti-cemas meningkat sejak Pandemi *Covid-19*. Sejak *Covid-19* ditetapkan sebagai pandemi, permintaan obat anti-kecemasan meningkat signifikan. Laporan terbaru di Amerika Serikat menunjukkan,

terdapat peningkatan dokter yang meresepkan obat anti-kecemasan sejak imbauan beraktivitas dari rumah digaungkan. Laporan dari Express Scripts mencatat kenaikan resep obat anti-kecemasan hingga 34 persen pada Maret lalu. Penggunaan obat anti-kecemasan ini dua kali lebih tinggi pada perempuan atau meningkat hingga 40 persen, sedangkan pada pria meningkat 22,7 persen (CNN Indonesia, 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa secara umum situasi *covid-19* menyebabkan kecemasan pada setiap kalangan mulai dari yang muda sampai usia tua, baik perempuan maupun laki-laki. Terlebih pada situasi yang sulit dan rentan terhadap masalah, seperti permasalahan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tugas akhir skripsi ditengah situasi *covid-19*, yang juga dapat menimbulkan kecemasan.

Untuk menggali tentang gejala atau ciri-ciri dari kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akhir, berikut adalah hasil wawancara peneliti dengan dua orang mahasiswa Semester VIII yang sedang mengerjakan skripsi, DP dan AS:

“saya kalau memikirkan skripsi ini suka jantungan. Iya cemas juga. Saya kalau sudah cemas biasanya yang saya rasakan itu jantung berdebar-debar, kadang mual juga, pusing, ada rasa takut dan gelisah, stress, kadang sulit konsentrasi, sering berpikir negatif dan kadang saya jadi sulit tidur. Itusih yang saya rasakan kalau cemas karena skripsi ini.”

(Komunikasi Personal, Mei 2020)

Hal serupa juga diungkapkan oleh mahasiswa dengan inisial AS berikut pernyataannya :

“saya kalau lagi cemas itu jadinya mudah marah, takut, lemas, kesal, konsentrasi saya juga mudah pecah, suka melamun, merasa khawatir dan gelisah juga.”

(Komunikasi Personal, Mei 2020)

Secara umum penelitian menemukan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi, yaitu sulitnya mencari literatur sebagai sumber referensi dalam penelitian, sulitnya proses pengajuan judul, dan sulitnya

proses bimbingan dengan dosen pembimbing (Junaidi, 2016). Hal serupa juga diungkapkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Widigda & Setyaningrum (2018), bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi adalah karena faktor psikologis yang berupa perasaan frustrasi, tekanan dari orangtua dan lingkungan, serta tuntutan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu. Situasi *Covid-19* saat ini menyebabkan ruang gerak terbatas untuk pengambilan data dilapangan, keterbatasan dalam berinteraksi dengan individu lain, dan ketakutan akan terinfeksi virus corona membuat mahasiswa tingkat akhir merasakan kecemasan dalam proses pengerjaan skripsi.

Oleh karena itu peneliti perlu melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran Kecemasan Pada Mahasiswa akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi ditengah Pandemi *Covid-19*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Kecemasan Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen yang Sedang Mengerjakan Skripsi ditengah Pandemi *Covid-19*?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seperti apa gambaran kecemasan mahasiswa Universitas HKBP Nommensen yang sedang mengerjakan skripsi ditengah pandemi *covid-19*.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam rangka penerapan teori-teori yang telah didapat di bangku perkuliahan serta untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan peneliti dalam meneliti sebuah masalah.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ataupun masukan bagi peneliti-peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang kecemasan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan pembelajaran bagi mahasiswa agar dapat mengetahui dan mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

II.A. Kecemasan

II.A.1 Pengertian Kecemasan

Menurut Atkinson (2009) kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Sedangkan Nevid, dkk (2005) mengartikan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan

aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Stuart (2006) memaparkan kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya.

Kecemasan adalah kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran, kegelisahan, ketegangan dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk (Halgin & Whitbourne, 2010). Menurut Gunarsa (2008) kecemasan merupakan rasa khawatir dan takut yang tidak jelas sebabnya.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosi yang menimbulkan rasa tidak nyaman, rasa takut dan khawatir pada situasi tertentu sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran, respon fisik serta perilaku.

II.A.2 Aspek-aspek Kecemasan

Nevid, dkk (2005) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, antara lain :

1. Aspek Fisik

Meliputi perasaan gelisah, gugup, telapak tangan yang berkeringat, pening, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, pusing, merasa lemas dan mual.

2. Aspek Perilaku

Meliputi perilaku menghindar, perilaku dependen, dan perilaku terguncang.

1. Aspek Kognitif

Meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

II.A.3 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Ramaiah (2003) ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan, diantaranya yaitu :

1. Lingkungan

Lingkungan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Kecemasan akan timbul apabila individu merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

2. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk masalah dan perasaannya.

3. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Selama ditimpa kondisi-kondisi yang mempengaruhi fisik, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul dan hal ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

II.A.4 Tingkat Kecemasan

Stuart (2006) mengemukakan tingkat kecemasan sebagai berikut :

1. Kecemasan ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2. Kecemasan sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3. Kecemasan berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

4. Panik

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

II.A.5 Cara Mengatasi Kecemasan

Menurut Ramaiah (2003) ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut:

1. Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya
2. Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan
3. Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan
4. Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran
5. Mendengarkan musik, yakni mendengarkan musik akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan
6. Konsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.

II.B. Mahasiswa Skripsi

II.B.1. Mahasiswa Sebagai Dewasa Awal

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal (Yusuf, 2012).

Hurlock (2002) mengungkapkan bahwa masa dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Pada masa dewasa awal banyak sekali permasalahan yang harus

dihadapi. Terkhusus dalam hal ini adalah menghadapi masa penulisan skripsi yang dalam proses pengerjaannya dituntut ketekunan, keingintahuan yang besar, kritis, tanggung jawab, pantang menyerah dan lain lain.

II.B.2. Karakteristik Masa Dewasa Awal

Menurut Hurlock (2002), terdapat 10 karakteristik masa dewasa awal, yaitu:

a. Masa Pengaturan

Masa dewasa awal merupakan masa pengaturan. Individu pada masa dewasa awal akan mengatur pola kehidupan yang diyakini mampu memenuhi kebutuhannya, membentuk bidang pekerjaan, dan menerima tanggungjawab sebagai orang dewasa.

b. Usia Reproduksi

Masa dewasa awal disebut sebagai usia reproduksi jika individu yang cepat mempunyai anak dan mempunyai keluarga besar pada awal masa dewasa atau bahkan pada tahun-tahun terakhir masa remaja.

c. Masa Bermasalah

Individu yang berada pada masa dewasa awal akan mengalami banyak permasalahan baru yang harus dialami. Permasalahan baru ini berbeda dari permasalahan yang sudah dialami sebelumnya. Namun beberapa dari permasalahan tersebut merupakan kelanjutan atau pengembangan yang dialami pada masa remaja akhir.

d. Masa Ketegangan Emosi

Masa dewasa awal merupakan masa di mana individu mengalami ketegangan emosi. Ketegangan emosi yang dialami pada masa dewasa awal berkaitan dengan permasalahan jabatan, perkawinan, keuangan, dan sebagainya.

e. Masa Keterangsingan Sosial

Pada masa dewasa awal individu akan memiliki semangat untuk bersaing dan hasrat kuat untuk maju dalam karir sehingga memunculkan adanya ketersaingan pada masa dewasa awal.

f. Masa Komitmen

Pada masa dewasa awal individu mengalami perubahan tanggungjawab dari seorang pelajar yang sepenuhnya pada orangtua menjadi orang dewasa mandiri, maka mereka menentukan pola hidup baru dan membantu komitmen-komitmen baru.

g. Masa Ketergantungan

Ketergantungan pada masa dewasa awal ini tergantung pada orangtua, lembaga pendidikan yang memberi beasiswa sebagian atau penuh karena mereka karena mereka memperoleh pinjaman. Pada masa ini juga ada individu yang merasa benci terhadap ketergantungan tersebut dan ada yang merasa wajar dengan ketergantungan mereka tersebut.

h. Masa Perubahan Nilai

Banyak nilai di masa anak-anak dan remaja berubah karena pengalaman dan hubungan sosial yang lebih luas dengan orang-orang yang berbeda usia. Ada beberapa alasan yang menyebabkan perubahan nilai pada masa dewasa awal, diantaranya yang sangat umum adalah: pertama, jika dewasa awal ingin diterima oleh anggota kelompok orang dewasa, maka mereka harus menerima nilai-nilai kelompok orang dewasa. Kedua, orang-orang muda itu segera menyadari bahwa kebanyakan kelompok sosial berpedoman pada nilai-nilai konvensional dalam hal keyakinan-keyakinan dan perilaku.

i. Masa Penyesuaian Diri Dengan Cara Hidup Baru

Masa dewasa awal merupakan masa yang paling banyak menghadapi perubahan. Perubahan yang paling umum terjadi pada masa dewasa awal adalah perubahan yang berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap gaya hidup. Menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang baru memang sulit, terlebih bagi kaum muda masa kini karena persiapan yang mereka terima waktu masih anak-anak dan remaja tidak cocok dengan gaya hidup baru masa kini.

j. Masa Kreatif

Orang muda banyak yang bangga karena lain dari yang umum dan tidak menganggap hal ini sebagai suatu tanda kekurangan, tidak seperti anak atau remaja yang selalu ingin sama dengan teman sebayanya. Bentuk kreatifitas yang akan terlihat sesudah ia dewasa akan tergantung pada minat dan kemampuan individual, kesempatan untuk mengwujudkan keinginan dan kegiatan-kegiatan yang memberikan kepuasan sebesar-besarnya.

II.B.3. Hambatan dalam Pengerjaan Skripsi

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menghadapi berbagai hambatan dalam proses pengerjaannya. Utama (dalam Subekti, 2005) mengungkapkan hambatan-hambatan yang dihadapi mahasiswa saat mengerjakan skripsi antara lain:

- a. Kesulitan membagi waktu dan mencurahkan perhatian yang cukup terhadap skripsi

- b. Masalah kesehatan
- c. Terbatasnya data untuk operasional skripsi
- d. Hambatan kognitif dan emosi yang cenderung menimbulkan sikap negatif mahasiswa terhadap segala proses penulisan skripsi
- e. Masalah yang berkaitan dengan skripsi itu sendiri. Misalnya, kurang literatur pendukung, kesulitan membuat alat ukur, permasalahan dengan dosen pembimbing, dan lain lain.

Selain itu, hambatan dalam proses penulisan skripsi terdapat hambatan kognitif dan emosi, misalnya macetnya ide untuk menentukan topik permasalahan, kurangnya kemampuan dalam tulis menulis, kesulitan merumuskan permasalahan penelitian dalam bentuk karya ilmiah, kemampuan akademis yang kurang memadai, kurang tertarik dalam penelitian, cepat merasa malas dan bosan, kurang bersemangat dalam penulisan skripsi (Zamindari; dalam Subekti, 2005).

II.C. Kerangka Berpikir

Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Hal tersebut mungkin saja terjadi karena individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menyimpannya dikemudian hari.

Kecemasan merupakan suatu respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, yang ditandai dengan ketakutan yang berlebihan pada sesuatu yang belum tentu terjadi. Seseorang mengalami kecemasan karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi dirinya, yaitu karena adanya bahaya yang mengancam dirinya, kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani, dan

kecemasan yang disebabkan oleh hal yang tidak jelas yang disertai dengan perasaan takut (Daradjat, 2001).

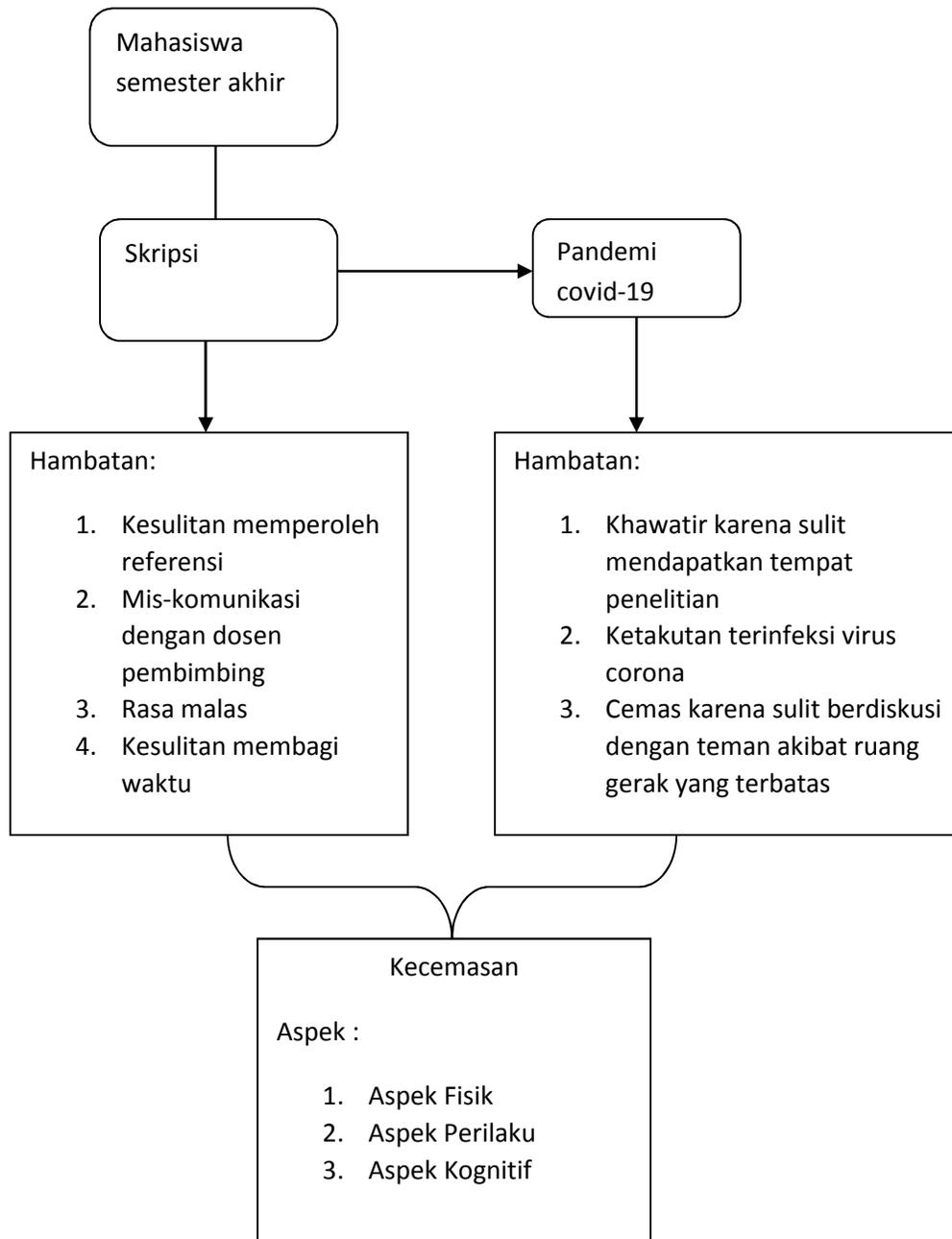
Beberapa ciri dari kecemasan yaitu gelisah, gugup, telapak tangan yang berkeringat, pening, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas, terdapat gangguan sakit perut atau mual. Ciri lainnya adalah perilaku menghindar, perilaku dependen, dan perilaku terguncang, khawatir tentang sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran (Nevid, dkk 2005)

Kecemasan juga dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa strata 1 (S1) sebagai syarat sarjana. Bagi sebagian mahasiswa, mengerjakan skripsi menimbulkan kecemasan dalam dirinya. Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa banyak mengalami hambatan dan permasalahan, diantaranya kesulitan mencari literatur sebagai referensi penelitian, sulitnya proses pengajuan judul, sulitnya proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan ruang gerak yang terbatas diakibatkan pandemi *covid-19* yang saat ini semakin meluas (Junaidi, 2016).

Dampak dari *Covid-19* ini sangat dirasakan mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Pandemi *covid-19* menyebabkan mahasiswa semakin kesulitan dalam melakukan penelitian karena lingkungan yang sekarang dirasa tidak aman, kesulitan dalam proses bimbingan online, keterbatasan dalam berdiskusi dengan teman dan senior, dan mengeluhkan tentang sampel penelitian yang harus diganti karena keterbatasan yang diakibatkan pandemi

Covid-19. Permasalahan dan hambatan inilah yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditengah pandemi *covid-19*.

Bagan Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

III.A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka dimana data yang berupa angka tersebut kemudian diolah, dianalisis dan kemudian disajikan dan diberikan pembahasan sehingga dapat disimpulkan informasinya (Sugiyono, 2010).

III.B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif ini, peneliti hendak melihat gambaran kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditengah pandemi *Covid-19*. Dimana yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan.

III.C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Kecemasan adalah kondisi emosi yang menimbulkan rasa tidak nyaman, rasa takut dan khawatir pada situasi tertentu sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran, respon fisik serta perilaku. Data ini diukur menggunakan skala kecemasan yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan dari Nevid,dkk (2005) yang terdiri dari aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek kognitif.

III.D. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan Tahun Ajaran 2019/2020.

III.E. Populasi dan Sampel

III.E.1. Populasi

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Berkaitan dengan teori tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari Tata Usaha (TU) masing-masing fakultas, diketahui bahwa jumlah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan tahun ajaran 2019/2020 berjumlah 1540 mahasiswa.

III.E.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010). Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini di tentukan berdasarkan rumus Slovin, yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

e : *Margin of eror*

Berdasarkan data yang telah diperoleh, maka sampel penelitian adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{1.540}{1 + 1.540(0,05)^2}$$
$$n = \frac{1.540}{1+1.540 (0,0025)}$$
$$n = \frac{1.540}{1+3,85}$$
$$n = \frac{1.540}{4,85}$$
$$n = 317$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, maka sampel yang di ambil dalam penelitian ini sebanyak 317 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Proportionate stratified random sampling*. Alasan menggunakan *Proportionate stratified random sampling* karena populasi penelitian terbagi atas beberapa strata atau sub kelompok dan dari sub kelompok diambil sampel yang mewakili tiap fakultas dengan proporsi yang sama pada tiap fakultasnya. Adapun cara pengambilan sampelnya adalah dengan mengetahui terlebih dahulu banyaknya populasi dalam tiap sub kelompok atau dalam penelitian ini adalah mengetahui jumlah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam tiap fakultas.

Untuk mengetahui jumlah sampel dari tiap fakultas menggunakan rumus alokasi

Proportional:

$$ni = \frac{Ni \times n}{N}$$

Keterangan :

ni = jumlah sampel tiap fakultas

Ni = jumlah populasi tiap fakultas

n = jumlah sampel keseluruhan

N = jumlah populasi keseluruhan

Tabel 3.1 Tabel pengambilan sampel proportional

No	Fakultas	Jumlah Populasi	Sampel Proportional	Persentasi (%)
1.	Ekonomi	412	85	27%
2.	Hukum	230	47	15%
3.	Psikologi	45	9	3%
4.	Teknik	63	13	4%
5.	Ilmu Sosial dan Politik	70	14	4%
6.	Pertanian	157	33	10%
7.	Peternakan	4	1	0,3%
8.	Keguruan Ilmu Pendidikan	460	95	30%
9.	Bahasa dan Seni	46	9	3%
10.	Kedokteran	53	11	3,7%
	Jumlah	1.540	317	100%

III.F. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pembuatan alat ukur dan tahap pelaksanaan.

III.F.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara memperoleh, mengembangkan maupun menguji suatu kebenaran dari ilmu pengetahuan. Maka dari itu untuk mendapatkan data yang akurat peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen penelitian.

III.F.2. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan arahan dari dosen pembimbing. Skala Kecemasan disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan dari Nevid,dkk (2005) yang terdiri dari aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek kognitif. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blue print* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan aspek yang ditentukan.

III.F.3. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu yaitu mulai tanggal 10 September – 24 September 2020. Jangka waktu ini sudah meliputi proses membagikan link penelitian kepada responden dan proses skoring. Pengisian skala dilakukan dengan metode *Online* dengan

membagikan link dalam bentuk *Google Form* kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

III.G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis. Skala ini diukur menggunakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan dari Nevid,dkk (2005) yang terdiri dari aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek kognitif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert yaitu skala yang berisi pernyataan-pernyataan sikap yang diukur dengan menggunakan skala kecemasan dari Nevid,dkk (2005).

Bentuk pernyataan dari skala Likert terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Dalam skala Likert, terdapat empat (4) alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Cara penilaian skala yaitu dengan cara memberikan skor pada sebuah skala agar dapat dianalisis lebih lanjut.

Tabel 3.2. Skor Jawaban Skala Likert

Jawaban	SS	S	TS	STS
Favorabel	4	3	2	1
Unfavorabel	1	2	3	4

Rancangan Tabel Blueprint

Tabel 3.3 Tabel *Blue Print* kecemasan Sebelum Uji Coba

Aspek Kecemasan	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Fisik	1, 6, 12, 19	4, 10, 16, 23	8
Perilaku	2, 8, 14, 20	5, 11, 17, 24	8
Kognitif	3, 9, 15, 21	7, 13, 18, 22	8
Total			24

Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba alat ukur pada 100 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dari Universitas Sumatera Utara (USU). Proses pengisian skala dilakukan dengan metode *Online* dengan membagikan link dalam bentuk Google Form. Pelaksanaan uji coba ini dilakukan pada tanggal 30 Agustus – 8 September 2020.

a. Skala Kecemasan

Dari hasil perhitungan komputerisasi melalui program *SPSS for Windows Release 17*, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala kecemasan sebesar 0,943 dengan jumlah item yang lolos sebanyak 20 item. Sehingga *blue print* setelah uji coba adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4 Tabel *Blue Print* Kecemasan Setelah Uji Coba

Aspek Kecemasan	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Fisik	1, 6, 11, 17	4, 14, 20	7
Perilaku	2, 8, 18	5, 10, 15,	6
Kognitif	3, 9, 13, 19	7, 12, 16,	7
Total			20

III.H. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Suatu proses pengukuran ditujukan untuk mencapai objektivitas hasil yang tinggi. Salah satu cara yang dilakukan untuk mendapatkan hasil yang tinggi tersebut adalah melalui pemilihan alat ukur dengan derajat validitas dan reliabilitas yang mencukupi.

III.H.1. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Valid atau tidaknya suatu tes atau instrumen pengukuran tergantung pada mampu tidaknya alat ukur tersebut mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat (Azwar, 2011). Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan untuk kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah validitas isi (*content validity*). Validitas isi adalah validitas yang diukur lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgement* (Azwar, 2011).

III.H.2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah konsistensi atau sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Pengukuran yang memiliki realibilitas tinggi adalah pengukuran yang reliabel (Azwar, 2011). Teknik analisis reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan formula koefisien *Alpha Cronbach* melalui program *SPSS for Windows Release 17*. Menurut Azwar (2011) semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi realibilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati 0,00 berarti semakin rendah reliabilitasnya.

Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba alat ukur kepada 100 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Sumatera Utara. Waktu yang dibutuhkan peneliti dalam proses uji coba alat ukur dilakukan selama 10 hari, kemudian

peneliti mengolah data yang diberikan responden dengan menggunakan *SPSS for Windows Release 17*.

Hasil yang diperoleh dari pengolahan data tersebut yaitu variabel kecemasan dalam penelitian ini diperoleh *Alpha cronbach's* (Reliabilitas) sebesar 0,914 dengan jumlah item 24. Setelah dilakukan analisis lebih lanjut dan mengeluarkan item yang gugur, maka *Alpha cronbach's* (Reliabilitas) menjadi 0,943 dengan total item yang lolos sebanyak 20 item. Dari analisis data, pada akhirnya jumlah item skala kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 item.

III.H.3. Diskriminasi Item

Azwar (2004) mengatakan bahwa item yang dianggap baik dan memenuhi syarat adalah item yang memiliki daya diskriminasi $> 0,30$ dan sebaliknya item yang memiliki daya diskriminasi $< 0,30$ diinterpretasikan sebagai item yang memiliki daya diskriminasi rendah, yang artinya item tersebut tidak sesuai untuk digunakan dalam mencapai tujuan penelitian.

III.I. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka penarikan kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian. Adapun metode statistik yang akan digunakan untuk menguji hipotesis dan menganalisa gambaran kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan adalah analisis data deskriptif dengan metode statistik deskriptif.

III.I.1. Uji Statistik Deskriptif

Analisis data deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subyek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subyek yang diteliti dan tidak dimasukkan untuk pengujian hipotesis (Azwar, 2004).

Adapun rumus statistik deskriptif persentase adalah sebagai berikut :

$$\text{Presentase Skor} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan

n = Jumlah skor jawaban responden

N = Jumlah skor jawaban ideal

III.1.2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya skor variabel kecemasan.

Uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov*. Data dikatakan terdistribusi normal jika $\text{sig} > 0,05$.