

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan juga merupakan salah satu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai gejala somatik pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif (Rochman, 2010).

Dalam pandangan psikologi, penelitian tentang kecemasan ini memiliki dua sudut pandang yaitu secara umum dan psikologi Islam khususnya psikoterapi Islam. Psikologi memandang kecemasan itu sendiri memiliki beraneka ragam, banyak teori dan teknik tentang kecemasan yang diteliti serta dikaji untuk mengatasi atau untuk mengetahui penyebab munculnya kecemasan. Menurut Priest (1994) memahami kecemasan yaitu perasaan cemas atau suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Secara umum dapat disimpulkan bahwa kecemasan ialah keadaan takut atau bingung yang intens sebagai hasil dari antisipasi kejadian yang mengancam atau menantang. Jadi dapat dipahami kecemasan merupakan kondisi dimana seseorang merasa tegang, khawatir baik secara langsung atau secara tidak langsung, biasanya ditunjukkan dengan ketakutan yang timbul tanpa sebab yang khusus (Sari, 2020).

Kecemasan juga memiliki karakteristik yang berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Kaplan, Sadock & Greb (1997) dalam Saleh (2012) menyatakan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas atau menyebabkan konflik bagi individu. Durand dan Barlow, mengatakan kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir (Saleh, 2012).

Dalam pengamatan awal peneliti, peneliti mendapati adanya kecemasan diantara mahasiswa, salah satunya mahasiswa di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sendiri adalah salah satu Fakultas berlandaskan keislaman yang mengajarkan mengenai spiritualitas dan keislaman kepada mahasiswanya. Walaupun demikian masih terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan dari pengamatan peneliti.

Mahasiswa juga mengeluh cemas menghadapi skripsi, hal ini sering peneliti temukan di dalam kehidupan peneliti sebagai mahasiswa. Pada saat menyelesaikan skripsinya 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 mulai tidak berjalan sesuai rencana (Hardiana, 2016).

Seperti halnya mahasiswa di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, pada Fakultas lain juga dituntut untuk menyelesaikan skripsi. Kecemasan yang dialami mahasiswa akhir menjelang skripsi adalah dalam mengerjakan hingga mempresentasikan hasil skripsi di depan para pembimbing dan penguji. Kecemasan pun bermunculan dikarenakan psikologi diri yang belum matang untuk menghadapi suatu tekanan yang besar.

Kecemasan pada mahasiswa pun meningkat dengan adanya berita terkait virus yang baru saja ditemukan pada akhir tahun 2019 lalu. Adanya virus Covid-19 telah menimbulkan perubahan pola kehidupan masyarakat dalam berbagai bidang. Data dari Worldometers (2020) menunjukkan bahwa hingga bulan November 2020, wabah virus Covid-19 tidak hanya melanda di negara Cina, melainkan juga menyebar ke 219 negara lainnya. Oleh karenanya, WHO sebagai organisasi kesehatan dunia menetapkan virus Covid-19 sebagai pandemi sejak 11 Maret 2020. Di Indonesia, sejak akhir bulan Februari, 2020, pemerintah telah menetapkan status Covid-19 menjadi status darurat bencana. Pemerintah Indonesia pun akhirnya memberlakukan sistem *lockdown* diberbagai daerah, pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan mensosialisasikan *physical distancing* (Jaga Jarak) untuk dapat memutus rantai penularan virus Covid-19 yang setiap hari semakin bertambah jumlah korbannya.

Mahasiswa dan para pelajar pun mengalami penyesuaian dalam belajar dengan diberlakukannya PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) dengan belajar secara *online* melalui *video call*, aplikasi belajar maupun melalui media sosial. Virus Covid-19 ini memberikan dampak yang signifikan terhadap masyarakat. Perubahan keadaan lingkungan sekitar tentunya membawa pengaruh pada kondisi psikis masyarakat seperti perasaan khawatir,

cemas, takut, dan tidak tenang. Perubahan keadaan lingkungan sekitar tentunya membawa pengaruh pada kondisi psikis masyarakat seperti perasaan khawatir, takut, tidak tenang yang di mana rasa cemas merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang rentan dialami oleh mahasiswa (Ilahi, dkk 2021).

Selain rasa cemas, hambatan mengerjakan skripsi semakin meningkat di era pandemi Covid-19 yang mana mahasiswa sebagian harus pulang ke kampung halaman dan sebagian juga tetap berada di Yogyakarta. Namun bagi mahasiswa yang tidak pulang kerumah dan tetap berada di Yogyakarta juga sulit untuk melakukan penelitian atau bimbingan kepada Dosen, karena itu mahasiswa hanya bisa mencoba melakukan penelitian dan bimbingan kepada Dosen secara online. Hal ini tentu dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa, maka penelitian yang dilakukan ini menjadi menarik untuk diteliti pada era pandemi Covid-19.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penelitian ini berfokus kepada “Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam mengerjakan Skripsi di era pandemi Covid-19”.

1.2.1 Apa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta di era pandemi Covid-19 ?

1.2.2 Bagaimana dampak kecemasan bagi mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi di Fakultas Agama Islam Univeristas Muhammadiyah Yogyakarta di era pandemi Covid-19?

1.2.3 Bagaimana cara atau upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta di era pandemi Covid-19?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Mengetahui faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta di era pandemi Covid-19.

1.3.2 Mengetahui dampak kecemasan yang di alami mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta di era pandemi Covid-19.

1.3.3 Mendeskripsikan cara atau upaya mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam menghadapi kecemasan mengerjakan skripsi di era pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara teoritik penelitian ini dapat bermanfaat dalam pengembangan teori yang berhubungan dengan ilmu Konseling khususnya mengenai kecemasan dan cara mengatasinya.

1.4.2 Secara Praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak-pihak yang berkepentingan untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir baik dari sisi mahasiswa sendiri maupun dari sisi Lembaga Pendidikan.