

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Februari 2020 terdapat virus yang berasal dari Wuhan China yang sudah sampai di Indonesia. Virus tersebut dikenal dengan Virus Corona atau *Covid-19*. Virus corona baru ditemukan merupakan mutasi dari novel coronavirus oleh WHO dan SARS-Cov-2 (Zhou, 2020). Individu yang rentan terkena virus ini adalah yang berusia 40 keatas apalagi jika mempunyai penyakit bawaan misalnya gangguan pada pernapasan, jantung, hati, imun yang buruk bahkan wanita yang sedang hamil. Virus ini menetap di benda mati, walaupun hanya bertahan beberapa jam saja, namun penularan wabah itu sangat mudah. Awal terjangkitnya virus corona akan merasakan demam, batuk kering ringan, flu, sulit dalam pernapasan. Namun, ada orang yang terjangkit virus tidak merasakan gejala apapun. Orang yang terinfeksi namun tidak merasakan gejala, jadi imun nya baik. Tetapi hal tersebut membuat orang sekitar tertular dengan mudahnya apalagi imunnya yang buruk, rentan dalam penularan virus corona tersebut. Virus ini memberikan dampak yang signifikan terhadap masyarakat (Joharudin, dkk, 2020).

Transmisi penyakit ini menular dari manusia ke manusia dengan cepat melalui tetesan yang dihasilkan oleh individu yang terinfeksi virus melalui batuk, bersin atau berbicara (Yuliana, 2020). Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi karena telah menyebar ke berbagai negara di dunia, dan sejak tanggal 3 Mei 2020, pandemi virus ini telah menyebar lebih dari 210 negara di dunia dengan jumlah kasus infeksi virus mencapai 3.478.069 kasus, korban meninggal dunia sebanyak 244.460 dengan jumlah pasien yang berhasil sembuh adalah 1.107.716 orang (Fatia, 2020).

Jumlah angka penularan yang semakin tinggi menjadikan WHO menganjurkan kepada seluruh negara, terutama yang sudah terjangkit virus COVID-19 untuk menerapkan aturan tertentu kepada seluruh masyarakat guna menghindari atau menurunkan penyebaran virus. WHO merekomendasikan menjaga jarak lebih dari satu meter dengan orang lain, meskipun beberapa pakar kesehatan menyarankan untuk menjaga jarak setidaknya dua meter dengan orang

lain (Fadhrotul, 2020). Banyak negara yang menerapkan aturan tersebut, salah satunya Indonesia. Sejak tanggal 2 Maret 2020, COVID-19 diidentifikasi secara resmi telah menginfeksi dua orang di Indonesia dan semakin hari semakin meningkat (Wahyono & Husamah, 2020).

Sehubungan dengan ditiadakannya aktivitas perkuliahan tatap muka maka kuliah online menjadi solusi untuk tetap menjalankan kegiatan belajar-mengajar di tengah penyebaran virus corona (Purwanti & Krisnadi, 2020). Pembelajaran daring merupakan solusi untuk tetap melaksanakan kegiatan belajar mengajar (Rachmat & Krisnadi, 2020). Dimasa pandemi ragam alternatif penawaran aplikasi pembelajaran online kian laku (Sherina, 2020). Pembelajaran secara online atau daring (dalam jaringan) dilakukan melalui berbagai aplikasi (Suhada, dkk, 2020). Beragam pilihan aplikasi untuk perkuliahan daring diantaranya zoom, googleclassroom, email, dll. Perubahan kebiasaan perkuliahan ini tidak serta merta tanpa masalah. Perubahan metode pembelajaran dengan cara klasikal dan tatap muka menjadi metode online mendapatkan berbagai reaksi dari mahasiswa (Kusnaty, dkk, 2020).

Gagapnya para pendidik, bingungnya orangtua yang mendampingi anak-anaknya belajar di rumah, dan mahasiswa yang kebingungan menghadapi metode pembelajaran daring disertai dengan tumpukan tugas menyebabkan semakin meluas terjadinya kecemasan terlebih lagi dimasa pandemi Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh (Livana, dkk, 2020) menunjukkan bahwa Tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19. Kecemasan dapat berupa perasaan khawatir, perasaan tidak enak, tidak pasti atau merasa sangat takut sebagai akibat dari suatu ancaman atau perasaan yang mengancam dimana sumber nyata dari kecemasan tersebut tidak diketahui dengan pasti (Nasir & Abdul, 2011). Kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (Kaplan & Saddock, 2005). Hasil penelitian Cao, dkk, (2020) pada 7.143 mahasiswa menunjukkan

bahwa 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% mengalami kecemasan sedang, dan 21,3% mengalami kecemasan ringan.

Berdasarkan data tahun 2020 yang diperoleh dari Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan (BAAK) Universitas Trunojoyo Madura, pada angkatan 2020-2021 tingkat kelulusan mahasiswa menurun semenjak ada pandemi covid 19 yang masuk di Indonesia dan diterapkannya system belajar daring.

Adapun berdasarkan data tahun 2020 yang diperoleh dari BAAK Universitas Trunojoyo Madura, pada saat sebelum pandemi dalam rentang tahun 2017 jumlah kelulusan sebanyak 2551 mahasiswa, tahun 2018 sebanyak 2876 mahasiswa, sedangkan pada tahun 2019 sebanyak 2731 mahasiswa. Namun ketika pandemi mulai masuk ke Indonesia jumlah lulusan tahun 2020 sebanyak 2080 mahasiswa dan pada tahun 2021 sebanyak 726. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan kelulusan mahasiswa yang sangat spesifik setelah masuknya pandemi covid di Indonesia.

Mahasiswa menjalani masa kuliah di suatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan stres. Kesulitan yang dirasakan diantaranya proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui (Maritapiska 2003, dalam Wulandari, 2012).

Pandemi Covid-19 ini mengubah pola belajar baru bagi mahasiswa yang awalnya pembelajaran secara tatap muka menjadi pembelajaran secara daring, artinya mahasiswa kembali dituntut agar mampu beradaptasi dengan kehidupan baru khususnya pada masa pandemi Covid-19 saat ini. Tidak semua mahasiswa mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik dalam menghadapi problematika kehidupan. Perubahan pola pembelajaran ini memunculkan berbagai permasalahan bagi mahasiswa. Mahasiswa yang kurang mampu menyelami

problematika kehidupannya dengan baik, akan menimbulkan stres (Supradewi, 2019). Sejalan dengan hasil Studi du Plessis (dalam Rahardjo, dkk, 2020) yang menyatakan bahwa munculnya tekanan stres pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran daring, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Menyelesaikan studi di masa pandemi seperti ini merupakan suatu tantangan baru bagi kalangan mahasiswa tingkat akhir.

Penyusunan skripsi ialah salah satu penilaian tahap akhir di Pendidikan Tinggi. Hambatan serta tantangan wajib dihadapi oleh mahasiswa dalam menuntaskan riset dengan mengerjakan skripsi. Mahasiswa menganggap tugas skripsi merupakan tugas yang berat. Biasanya pada tahap ini perjalanan studi mahasiswa sering terhambat ketika menyelesaikan tugas akhir. Pada mulanya mahasiswa mempunyai semangat, serta atensi yang besar terhadap skripsi namun kondisi itu semakin menurun bersamaan dengan masalah atau kesulitan yang dirasakan. Kesulitan yang dialami kerap membuat mahasiswa putus asa sehingga menyebabkan tidak bisa terselesaikannya studi sesuai dengan target. Biasanya mayoritas mahasiswa berkeluh kesah di kala merasa kesulitan dalam penulisan tugas akhir. Keluh kesah adalah salah satu adanya indikasi yang memperlihatkan munculnya stress pada individu (Erteka, 2018).

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. Kendala yang menghadang dalam penyusunan skripsi membuat proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat (Herdiani, 2012).

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, membuat mahasiswa akhir berpikiran cemas mengenai tugas akhirnya apakah mampu menyelesaikan atau malah menunda-nunda mengerjakan skripsi karena rasa cemas yang berlebihan. Ketidaknyamanan tersebut berakibat pada terganggunya kemampuan berkonsentrasi dan kemampuan menghadapi masalah selama proses pengerjaan. Hilangnya kemampuan itu menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi tidak lancar. sesuatu yang menimbulkan kecemasan membuat seseorang mengalami kemunduran atau regresi dalam pemikiran dan rasa aman, hasilnya seseorang akan kehilangan energi dan pikiran kreatif (Nelson & Jones, 2012).

Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancamannya ataupun datang tanpa adanya sebab tertentu. Kecemasan adalah suatu kejadian yang mudah terjadi pada seseorang karena suatu faktor tertentu tidak spesifik (Sari & Batubara, 2017).

Gangguan kecemasan adalah salah satu gangguan mental yang umum dengan prevalensi seumur hidup yaitu 16%-29% (Katz, dkk, 2013). Dilaporkan bahwa perkiraan gangguan kecemasan pada dewasa muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan, seperti gangguan panik, gangguan obsesiv-kompulsif, gangguan stres pasca trauma, gangguan kecemasan umum dan fobia (Duckworth, 2013). Sedangkan gangguan kecemasan terkait jenis kelamin dilaporkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan seumur hidup pada wanita sebesar 60% lebih tinggi dibandingkan pria (Donner & Lowry, 2013).

Skripsi merupakan salah satu syarat yang harus ditempuh oleh mahasiswa untuk memperoleh kelulusan untuk studinya. mahasiswa juga harus bisa mengontrol emosinya dalam mengerjakan tugas akhir tersebut yang mana bisa

membuat mahasiswa merasakan cemas maupun stres dalam mengerjakan skripsi, ditambah lagi dengan pembelajaran online bisa membuat mahasiswa merasakan cemas apakah bisa mengerjakan tepat waktu atau tidak. Mahasiswa memerlukan strategi yang tepat untuk menghadapi kemungkinan yang akan terjadi di masa depan berupa motivasi internal yang berakibat pada timbulnya keinginan untuk menentukan tujuan-tujuan yang ingin dicapai serta melakukan evaluasi dan modifikasi terhadap perilaku sendiri. Hal ini dikenal dengan regulasi diri (Cervone & Lawrence, 2012).

Regulasi diri adalah bagaimana cara orang dalam mengontrol dan mengarahkan tindakan tersebut (Taylor, 2012). Regulasi diri adalah cara mengatur pikiran dan tingkah lakunya dengan mengendalikan stimulus dan merubah perilaku yang tidak sesuai agar mencapai suatu tujuan (Atkinson, 2005). Friedman, dkk (Ahmar, 2016) juga berpendapat bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur target capaian, mengevaluasi kesuksesan serta memberikan penghargaan kepada diri mereka sendiri atas kesuksesannya dalam mencapai tujuan. Kecemasan akan menjadi berkurang karena adanya proses regulasi diri dari pengetahuan dan informasi yang individu miliki (Lutfi & Maliya, 2008).

Adapun dengan adanya regulasi diri yang baik seharusnya mahasiswa lebih mampu dalam mengatasi kecemasannya dengan penetapan tujuan, melaksanakan apa yang sudah direncanakan serta mengawasi kemajuan diri (King, 2010). Rodebaugh, dkk dalam (Azhari & Mirza, 2016) menyatakan bahwa melakukan regulasi diri akan membuat individu mengetahui kekurangan dari proses yang individu lakukan selama ini, dan membuat kecemasan menjadi berkurang.

Mahasiswa membutuhkan motivasi internal agar dapat menghadapi hal yang mungkin akan terjadi dimasa mendatang dengan menyiapkan suatu rencana tujuan, melakukan evaluasi terhadap diri dan memodifikasi perilakunya. Salah satu penggerak utama kepribadian manusia yang melibatkan motivasi secara langsung adalah regulasi diri (Azhari & Mirza, 2016). Regulasi diri merupakan motivasi yang ada pada diri individu yang mengakibatkan timbulnya keinginan

pada individu untuk menentukan dan merencanakan strategi tujuan hidup dan melakukan penilaian yang dilakukan serta memodifikasi perilakunya (Cervone & Lawrence, 2012).

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengubah respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran, dan mengubah emosi (Kowalski & Leary, 2000). Regulasi diri merupakan upaya seseorang untuk mencegah perilaku dan respon agar tidak melenceng dan kembali pada standar norma yang memberi hasil sama. Melalui regulasi diri mahasiswa dapat mengelola kecemasan yang dimiliki dengan penetapan tujuan, perencanaan implementasi, dan mengawasi kemajuan diri (King, 2010).

Pengetahuan dan informasi yang merupakan bagian dari proses regulasi diri berupa akan menyebabkan kecemasan yang ada menjadi berkurang. Semakin banyak informasi yang dimiliki tentang sesuatu yang akan terjadi, maka orang tersebut akan jauh lebih tenang dalam menghadapinya (Lutfa & Maliya, 2008). Lebih lanjut lagi kecemasan dan ketakutan berkaitan dengan rendahnya tingkat kemajuan dalam mencapai tujuan dan mencegah hasil yang negatif. Melakukan evaluasi diri akan memberikan pemahaman tentang seberapa jauh capaian atau progress mahasiswa dari tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Melakukan regulasi diri tersebut bisa membuat individu mengetahui kekurangan dari proses yang selama ini dilakukan, sehingga dapat mengurangi timbulnya kecemasan menghadapi tugas akhir (Rodebaugh & Heimberg, 2005).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cita & Susantiningsih (2020) terkait dampak pembelajaran jarak jauh terhadap kecemasan pada mahasiswa kedokteran UPN “Veteran” Jakarta diperoleh tingkat kecemasan berat dengan persentase paling besar yaitu 72% diikuti oleh respon kognitif dengan persentase 55%. Sedangkan pada respon afektif, tingkat kecemasan ringan memiliki persentase paling besar yaitu 29% dibandingkan dengan respon perilaku dengan persentase 3%. Fitria & Ifdil menyebutkan hasil penelitian bahwa, kecemasan yang dialami oleh remaja selama pandemi masuk dalam kategori tinggi sehingga membutuhkan pendampingan. Dari hasil penelitian sebelumnya, didapatkan hasil

bahwa dari 7.143 mahasiswa di China yang menjadi responden penelitian, ditemukan sebanyak 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% mengalami kecemasan sedang, dan 21,3% mahasiswa mengalami kecemasan ringan selama pandemi Covid-19. Pada penelitian lainnya, ditemukan sebanyak 32% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan level ringan, 21% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan level sedang, dan 14% mahasiswa mengalami tingkat gangguan kecemasan berat selama pandemi Covid 19.

Aspek kecemasan sendiri yang dijelaskan oleh Stuart dalam (Annisa & Ifdil, 2016) yaitu : (1) Perilaku, diantaranya adalah gelisah, fisik terasa tegang, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung terkena cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, lari dari masalah, menghindar, hiperventilasi serta merasa sangat waspada. (2) Kognitif, diantaranya adalah perhatian terganggu, konsentrasi memburuk, mudah lupa, salah menilai, preokupasi, pikiran terhambat, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk. (3) Afektif, diantaranya adalah mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah; Apakah ada pengaruh antara regulasi diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir UTM di masa pandemi covid?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adanya pengaruh antara regulasi diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir UTM di masa pandemi covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun manfaat praktis.

a) Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan melengkapi penelitian sebelumnya serta menjadi bahan pengembangan ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi terutama dalam hal pengaruh regulasi diri terhadap kecemasan.

b) Manfaat Praktis

a. Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan mahasiswa lebih memahami tentang pentingnya regulasi diri terhadap kecemasan, sehingga mahasiswa mampu menjadi pribadi yang lebih baik dengan perencanaan yang lebih terarah.

b. Universitas

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat praktis terhadap masalah regulasi diri dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di UTM, sehingga dapat menangani masalah kecemasan demi meningkatkan kualitas pembelajaran di UTM.

c. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian serupa dengan variable regulasi diri dan kecemasan.