

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademiknya.² Skripsi menjadi wajib jika dikerjakan oleh mahasiswa semester 8, karena sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Strata 1 dan akhir dari pendidikan akademiknya di perguruan tinggi. Sisi lain keharusan mahasiswa akhir mengerjakan skripsi yang tak lain ialah dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu yang sudah dipelajari selama berkuliah ke dalam sebuah penelitian berbentuk karya ilmiah.

Pengerjaan skripsi tidaklah mudah, akan tetapi memakan waktu yang cukup lama. Proses pengerjaan skripsi tidak lepas dari permasalahan dan kesulitan yang dialami oleh mahasiswa, banyak permasalahan dan kesulitan bagi mahasiswa dalam pengerjaan skripsi membuat skripsi nya terhambat untuk selesai secara tepat waktu. Permasalahan dan kesulitan yang terjadi dalam pengerjaan skripsi diantaranya mencari buku sesuai tema, sulit menemui dosen pembimbing, subjek yang susah ditemui, persyaratan yang kurang lengkap.³ Serta kesulitan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam pengerjaan skripsi sering dianggap suatu beban yang

² KBBI VI Daring, Diakses tanggal 25 November 2023.

³ Rahadika Al-Hasmi, dkk, "Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menghadapi Skripsi : Bagaimana peran kepercayaan diri?", *Jurnal Penelitian Psikologi* Vol. 3, (Juni, 2022): 98-109.

berat, akibatnya hal tersebut menjadi pikiran negatif. Semakin lama tidak dihilangkan maka berakibat akan timbul kecemasan.

Kesehatan mental atau *mental health* suatu keadaan psikologis seseorang yang tidak mengalami gangguan atau masalah. Seseorang yang memiliki kesehatan mental dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Lain halnya dengan seseorang yang memiliki gangguan mental, ia akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang buruk yang akibatnya akan berdampak pada perilaku buruk dalam kesehariannya.⁴ Selain dapat menyebabkan sosial seseorang mengalami gangguan, penyakit mental juga dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah, perguruan tinggi dan produktivitas kerja. Oleh sebab itu, pentingnya selalu menjaga dan mengontrol diri dari kecemasan di dalam situasi apapun agar terhindar dari *anxiety disorder* atau cemas secara berlebihan.

Menurut ADAA (*Anxiety and Depression Association of America*), Kecemasan mempengaruhi 6,8 juta orang dewasa atau 3,1 % dari populasi orang Amerika, namun hanya 43,2 % yang menerima pengobatan. Gender perempuan lebih terkena dampaknya dibandingkan laki-laki.⁵ Pada umumnya cemas merupakan hal yang wajar dan kecemasan tidak selalu

⁴ “Pengertian Kesehatan Mental”, *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>, 08 Juni 2018, diakses 11 Desember 2023.

⁵ ADAA “Anxiety and Depression Association of America 2023”, *Generalized Anxiety Disorder*, <https://adaa.org/>, 25 Desember 2022, diakses 31 Maret 2024.

berdampak negatif, karena dapat membantu dan menstimulus individu untuk berperilaku positif. Kecemasan yang positif menjadikan mahasiswa akhir terdorong oleh motivasi dan semangat dalam mengerjakan skripsi, sementara kecemasan yang negatif menjadikan mahasiswa akhir menjadi malas mengerjakan skripsi, kehilangan motivasi, bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikannya.⁶

Dalam permasalahan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akhir saat menghadapi skripsi menuai peminat, banyak dari peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kecemasan skripsi. Hal tersebut sesuai fakta bahwa mahasiswa akhir mengalami kecemasan ketika dihadapkan skripsi, hal ini dibuktikan dalam penelitian Indriyati dkk, memiliki perbedaan dengan peneliti dari jenis penelitian, teknik pengambilan sampel, analisis data dan variabel X, berupa penelitian menggunakan terapi mendengarkan murottal alqur'an dengan variabel Y berupa tingkat kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa akhir pada situasi pandemi covid 19. Penelitian tersebut menghasilkan tingkat kecemasan mahasiswa akhir sebelum di terapi dengan mendengarkan murottal al-qur'an pada kategori sedang (75,8%) atau 25 mahasiswa. dan hasil penelitian sesudah di terapi dengan murottal alqur'an, tingkat

⁶ Andi Syahputra, dkk, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Semester Vii Universitas Ubudiyah Indonesia yang Akan Menghadapi Skripsi", *Jurnal Psikologi*, t.t., 3-4.

kecemasan mahasiswa akhir mengalami penurunan pada kategori ringan (54,5%) atau 18 mahasiswa.⁷

Kesimpulan dari penelitian Indriyati dkk, mendapatkan hasil bahwa mahasiswa sebelum diterapi mendengarkan murottal qur'an terdapat kecemasan saat menghadapi skripsi pada kategori sedang, dan setelah diterapi mendengarkan murottal qur'an mengalami penurunan pada kategori ringan.

Dari wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti kepada beberapa mahasiswa akhir, diketahui bahwa adanya kecemasan pada mahasiswa semester akhir berupa kurang yakin dengan kemampuan diri sendiri dapat menyelesaikan skripsi atau tidak, bingung dengan penyusunan skripsi apakah sesuai harapan atau sebaliknya,⁸ khawatir tentang seminar skripsi yang mana diujikan di depan penguji membuat mahasiswa gelisah ketika maju.⁹ Oktary dalam Sawiji mengatakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diduga kuat mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut terjadi karena banyak tekanan dan tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa dan dihadapi selama proses pengerjaan skripsi.¹⁰

⁷ Indriyati, dkk, "Pengaruh Terapi Komplementer dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi pada Situasi Pandemic Covid -19" *The 13th University Research Colloquium*, (2021).

⁸ M. Ibnu Huda, Wawancara, Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, 5 Desember 2023.

⁹ Gusti Laksamana Adil, Wawancara, Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, 5 Desember 2023.

¹⁰ Sawiji, Kasiffah Kamelia dkk, "Pengaruh Metode Self Healing dengan Teknik Touch Healing terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi", *Jurnal Keperawatan*, Vol. 14, No. 1, (Maret 2022): 2.

Pada fenomena di atas menunjukkan bahwa adanya kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akhir. Hal tersebut sangat wajar bagi mahasiswa akhir mengingat tugas akhir atau skripsi dalam persepsi mahasiswa suatu hal yang baru ditemui selama perkuliahan. Dengan adanya kecemasan bagi mahasiswa yang memiliki kognitif yang positif sangat menguntungkan karena dapat mendorong mahasiswa agar menyelesaikan skripsi secara tepat waktu. Sebaliknya jika mahasiswa akhir memiliki pikiran yang negatif terhadap skripsi, akan sangat mudah terhambat dalam penyelesaiannya. Disebabkan adanya kemalasan dalam pengerjaannya, sering menunda-nunda, dan tidak terlalu menganggap skripsi sebagai hal prioritas.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Kecemasan Menghadapi Skripsi terhadap *Mental Health* pada Mahasiswa Akhir Fakultas Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi Angkatan 2020.”**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi Angkatan 2020?
2. Bagaimana *mental health* pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi Angkatan 2020?

3. Apakah ada pengaruh kecemasan menghadapi skripsi terhadap *mental health* pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi Angkatan 2020?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi Angkatan 2020.
2. Untuk mengetahui *mental health* pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi Angkatan 2020.
3. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan menghadapi skripsi terhadap *mental health* pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi Angkatan 2020.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfa'at Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan akan pengaruh dari kecemasan menghadapi skripsi terhadap *mental health* pada mahasiswa akhir. Peneliti juga berharap dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada semua orang pada umumnya, serta memberikan manfaat khususnya pada peneliti.

2. Manfa'at Praktis

Sedangkan secara praktisnya penelitian ini dilakukan dapat memberikan berbagai manfaat, seperti :

a. Bagi Kampus

Manfaat yang bisa didapatkan oleh kampus adalah memperoleh gambaran kecemasan menghadapi skripsi terhadap mental health pada mahasiswa nya serta dapat segera mengambil tindakan yang tepat terutama berkaitan kecemasan menghadapi skripsi.

b. Bagi Mahasiswa

Secara khusus diharapkan dapat menjadi wawasan baru bagi mahasiswa semester akhir, dan bermanfaat bagi mahasiswa selain semester akhir pada umumnya.

c. Bagi Penulis

Mengadakan penelitian akhir merupakan perjalanan akhir bagi penulis dalam menempuh jenjang S1, sehingga hal ini menjadi pengalaman yang sangat berkesan bagi penulis. Penulis juga mendapatkan pengalaman mengenai cara pengolahan data kuantitatif untuk menghasilkan hasil penelitian mengenai kecemasan menghadapi skripsi terhadap *mental health*.

d. Bagi Penulis Lain

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi tambahan referensi yang dibutuhkan oleh penulis lain yang ingin melakukan penelitian terutama yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi skripsi dan *mental health*.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dapat diartikan dengan jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian, yang bersumber dari dugaan hasil pengalaman atau pengamatan seorang peneliti.¹¹ Berdasarkan rumusan masalah, tujuan masalah, maka hipotesis dalam penelitian ini, yaitu :

1. Hipotesis nol (H_0) : tidak ada Pengaruh Kecemasan Menghadapi Skripsi terhadap *Mental Health*.
2. Hipotesis Kerja (H_a) : ada Pengaruh Kecemasan Menghadapi Skripsi terhadap *Mental Health*.

F. Definisi Operasional

1. Kecemasan Mahasiswa Akhir

Kecemasan pada mahasiswa akhir merupakan perasaan yang timbul karena adanya suatu penekanan berupa tugas akhir atau skripsi, yang membuat khawatir, gelisah, dan tidak nyaman dalam kehidupannya.

¹¹ Karimuddin Abdullah dkk, Metodologi Penelitian Kuantitatif, (Muhammad Zaini: Aceh, 2021).

Indikator dari kecemasan pada mahasiswa akhir adalah sebagai berikut :

- a. Fisiologis
- b. Kognitif
- c. Behaviour.

2. *Mental Health* mahasiswa akhir

Mental Health mahasiswa akhir merupakan kondisi kesejahteraan batin yang tidak mengalami gangguan atau masalah berkaitan dengan emosional, sosial dan psikologis baik dari sisi internal maupun eksternal dalam diri mahasiswa akhir.

Indikator dari *Mental Health* adalah sebagai berikut :

- a. Emosi Positif
- b. Cinta
- c. Kepuasan Hidup.

G. Penelitian Terdahulu

Peneliti sadar bahwa penelitian ini bukanlah penelitian satu-satunya yang dilakukan peneliti. Ada beberapa peneliti yang telah membahas topik serupa dengan topik yang dibahas oleh peneliti pada penelitian ini. Tujuan dituliskannya penelitian terdahulu adalah sebagai pembanding serta sebagai bahan acuan agar memudahkan dalam proses penelitian di lapangan. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan Kecemasan Menghadapi Skripsi terhadap *Mental Health*:

1. Muhammad Habibullah, Yetty Hastiana dan Saleh Hidayat dari Jurnal Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Metro tahun 2019 dengan judul *“Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Seminar Skripsi di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang”*. dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa ketika dihadapkan seminar skripsi tercatat mulai dari tingkat sedang hingga berat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor dari dalam individu seperti rasa tidak percaya diri maupun dari luar yakni dari dosen penguji dan dosen pembimbing.¹²
2. Hernawati Noviandari, Raup Padillah dan Dhody Nugroho dari jurnal Bimbingan dan Konseling Banyuwangi tahun 2022 dengan judul *“Pengaruh Kecemasan Mahasiswa dan Dukungan Keluarga terhadap Proses Penyusunan Skripsi di Universitas PGRI Banyuwangi”*. dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kecemasan dan dukungan keluarga berpengaruh terhadap proses penyusunan skripsi. sebab saat mahasiswa dihadapkan dengan skripsi akan muncul pikiran negatif, yang dapat menyebabkan terhambatnya proses penyusunan skripsi. disinilah dukungan keluarga sangat dibutuhkan untuk mensupport individu agar melawan rasa cemas supaya proses penyusunan skripsi dapat berjalan lancar sesuai apa yang diinginkan.¹³

¹² Muhammad Habibullah dkk, “Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang”, *Jurnal Pendidikan Biologi*, Vol. 10, No. 1, (Mei 2019): 39-44.

¹³ Herwanti Noviandari dkk, “Pengaruh Kecemasan Mahasiswa dan Dukungan Keluarga terhadap Proses Penyusunan Skripsi di Universitas Pgrl Banyuwangi”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Banyuwangi*, Vol. 1, No. 1, (Maret 2022): 3-4.

3. Ulfah dari jurnal *Guidance and Counseling Academic* tahun 2023 dengan judul “*Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Prestasi Akademik Tingkat Akhir*”. dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara kesehatan mental terhadap prestasi akademik tingkat akhir, semakin baik kesehatan mental individu maka semakin baik pula prestasi akademik yang didapat. Pengaruh ini tak lepas dari faktor internal dan eksternal pada diri individu. Upaya untuk meningkatkan kesehatan mental dapat melalui layanan bimbingan konseling, menyediakan fasilitas yang memadai, dan memberdayakan jaringan sosial yang positif.¹⁴
4. Aprilia Dwiyantri, Elda Oktavia dan Faradiba Rohadatul Aisy dari jurnal ilmiah pendidikan dasar tahun 2023 dengan judul “*Pengaruh Tugas Akhir terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir*”. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental pada mahasiswa akhir banyak mengalami gangguan seperti halnya stres. Hal tersebut disebabkan tugas akhir yang mereka dihadapi. Solusi untuk meredakan stres yang berkepanjangan adalah mahasiswa diharuskan dapat mengelola atau mengatasi stres dengan baik, dengan beragam cara. Seperti bermain game online, travelling dan melakukan aktivitas yang dapat mengeluarkan keringat.¹⁵

¹⁴ Ulfah, “Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir”, *Jurnal Guidance and Counseling Academic*, (2023): 26-28.

¹⁵ Aprilia Dwiyantri dkk, “Pengaruh Tugas Akhir terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Akhir”, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Vol. 2, No. 1, (2023): 68-69.

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Muhammad Habibullah, Yetty Hastiana dan Saleh Hidayat	Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Seminar Skripsi di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang	Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama membahas kecemasan pada mahasiswa saat menghadapi skripsi akan tetapi lebih spesifik	Perbedaan dari penelitian ini ialah menggunakan metode kuantitatif deskriptif dan teknik sampling yang berbeda
2.	Hernawati Noviandari, Raup Padillah dan Dhody Nugroho	Pengaruh Kecemasan Mahasiswa dan Dukungan Keluarga terhadap Proses Penyusunan Skripsi di Universitas PGRI Banyuwangi	Persamaan dari penelitian ini adalah di variabel x1 yakni sama-sama membahas kecemasan pada mahasiswa saat menghadapi proses penyusunan skripsi	Perbedaan dari penelitian ini adalah terdapat dua variabel x, pada x2 tidak terdapat pada peneliti,serta metode yang digunakan juga berbeda

Lanjutan Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
3.	Ulfah	Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Prestasi Akademik Tingkat Akhir	Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama membahas variabel kesehatan mental	Perbedaan dari penelitian ini adalah terletak pada metode yang digunakan dan juga teknik sampling
4.	Aprilia Dwiyanti, Elda Oktavia dan Faradiba Rohadatul Aisy	Pengaruh Tugas Akhir terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir	Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama membahas kesehatan mental saat dihadapkan pada tugas akhir atau skripsi	Perbedaan dari penelitian ini adalah terletak pada metode yang digunakan oleh peneliti

Sumber : Data Penelitian diolah (2024).

H. Sistematika Penelitian

Adapun sistem penelitian yang peneliti gunakan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut :

BAB I: Pendahuluan, yang membahas mengenai: A. Latar belakang, B. Rumusan masalah, C. Tujuan penelitian, D. Kegunaan penelitian, E. Hipotesis penelitian, F. Definisi operasional, G. Penelitian terdahulu, H. Sistematika penelitian.

BAB II: Kajian Teori, yang membahas mengenai: A. Kecemasan, 1. Pengertian kecemasan, 2. Ciri-ciri kecemasan, 3. Aspek-aspek kecemasan, 4. Faktor-faktor kecemasan. B. Mental health, 1. Pengertian mental health, 2. Ciri-ciri *mental health*, 3. Aspek-aspek *mental health*, 3. Faktor-faktor *mental health*.

Bab III: Metode penelitian, yang membahas tentang: A. Rancangan penelitian, B. Populasi dan sampel, C. Instrumen penelitian, D. Teknik pengumpulan data, dan E. Teknik analisis data.

Bab IV: Hasil Penelitian dan pembahasan yang membahas tentang hasil penelitian meliputi: A. Hasil penelitian, 1. Latar belakang objek, 2. Komponen dalam objek, 3. Penyajian data, a. Hasil uji validitas dan reliabilitas, b. Analisis deskriptif statistik variabel, c. Uji statistik parametrik, B. Pembahasan penelitian, 1. Kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa akhir fakultas dakwah, ushuluddin dan psikologi Angkatan 2020, 2. *Mental health* pada mahasiswa akhir fakultas dakwah, ushuluddin dan psikologi Angkatan 2020, 3. Pengaruh kecemasan menghadapi skripsi terhadap *mental health* pada mahasiswa akhir fakultas dakwah, ushuluddin dan psikologi angkatan 2020.

Bab V: Penutup yang membahas tentang: A. Kesimpulan, B. Saran.