

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan mampu menjadikan manusia sebagai manusia yang lebih mulia. Demikian pula dalam kehidupan suatu bangsa, pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam menjamin perkembangan dan kelangsungan kehidupan bangsa. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Sesuai dengan UU No.20 Tahun 2003, pasal 1 ayat (1).¹ Dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam menghadapi era globalisasi dewasa ini, banyak ditemukan anak-anak yang berperilaku menyimpang, sehingga aspek spiritualnya tidak berkembang.

Perguruan Tinggi merupakan kelanjutan pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk mempersiapkan peserta didik untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademis dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian. Perguruan Tinggi dapat berbentuk akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut atau universitas (UU No.20 Tahun 2003, pasal 20 ayat (1)).²

¹ UU RI NO 20 Tentang SISDIKNAS, hlm2

² Ibid, hlm 11

Beasiswa bisa menjadi salah satu cara bagi pelajar untuk bisa melanjutkan studi mereka tanpa harus pusing-pusing memikirkan biaya. Indonesia sendiri memiliki banyak lembaga serta program beasiswa, salah satunya yaitu Bidikmisi. Program beasiswa ini diluncurkan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (Ditjen Dikti). Terhitung sejak 2010, Bidikmisi telah membantu puluhan ribu mahasiswa baik yang berasal dari perguruan tinggi negeri maupun swasta. Bidikmisi memang diselenggarakan di seluruh perguruan tinggi negeri (PTN) dan swasta (PTS) di Indonesia yang telah terpilih oleh Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi. Setidaknya ada 104 PTN memiliki program Bidikmisi.

Program beasiswa ini memberikan bantuan berupa dana pendidikan kepada 20 ribu mahasiswa yang berpotensi baik dalam bidang akademis namun tidak mampu secara finansial. Demi menjamin kualitas dari program ini, Bidikmisi konsisten dengan tiga prinsip yang dianutnya, yakni 3T, yaitu Tepat Sasaran, Tepat Jumlah, dan tepat waktu.³ Beasiswa diberikan sejak calon mahasiswa dinyatakan diterima di perguruan tinggi selama 8 (delapan) semester untuk program Diploma IV dan S1, dan selama 6 (enam) semester untuk program Diploma III dengan ketentuan penerima beasiswa berstatus mahasiswa aktif.

Salah satu persyaratan yang harus ditempuh oleh seorang mahasiswa baik yang regular maupun penerima Bidikmisi untuk meraih gelar S1 yaitu melakukan penelitian ilmiah yang dilaporkan secara tertulis dan dikenal dengan sebutan Skripsi. Sebagai tahap akhir dalam proses kegiatan akademik di bangku kuliah, setiap mahasiswa tentunya harus mengerahkan seluruh tenaga dan fikiran yang dimilikinya sejak awal penyusunan skripsi. Hal tersebut

³ Diakses dari <http://news.okezone.com/read/2015/02/24/65/1109889/apa-itu-bidikmisi> pada 30 Nov 2015, 13.45

dilakukan guna mendapatkan hasil penelitian yang baik dan dapat menyelesaikannya pada target yang telah ditentukan.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Liyananingsih (2007), menemukan bahwa muncul kecemasan ketika mahasiswa mengerjakan Skripsi. Proses umum terjadinya kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yaitu adanya situasi yang menyebabkan subjek mengalami kecemasan, seperti tuntutan orang tua yang menjadi ancaman bagi diri subjek, subjek tidak memiliki keyakinan diri untuk dapat mengerjakan skripsi sehingga semakin sulit bagi subjek ketika mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi.⁴

Sebagian kita merasa cemas dan tegang dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menekan. Perasaan semacam itu merupakan reaksi normal terhadap stress. Kecemasan dianggap abnormal bila terjadi dalam situasi yang oleh kebanyakan orang dapat diatasi dengan mudah.⁵

Faktor yang menyebabkan adanya kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah faktor pikiran yang tidak rasional. Pikiran yang tidak rasional merupakan pikiran yang tidak dapat dibuktikan, menimbulkan perasaan tidak enak, dan menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari secara efektif. Saat terjadinya kecemasan bukanlah kejadian yang membuat merasa cemas, namun kepercayaan atau keyakinan tentang hal tersebut yang menjadi penyebab munculnya kecemasan.

⁴ Liyananingsih F. *kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegija Pranata Dalam mengerjakan Skripsi*. Skripsi; Universitas Soegijapranata, Semarang, 2007

⁵ Atkinson dkk. *Pengantar Psikologi Jilid 2. Edisi kedelapan*, Erlangga Jakarta. (1996) hlm 248

Penelitian Dwitantyanov (2010) menemukan bahwa berpikir positif membantu mahasiswa untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi dan menimbulkan tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal. Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif. Efikasi diri akademik dapat ditingkatkan, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan akademik tertentu dapat diraihinya.⁶

Kondisi jiwa dan psikis yang tenang merupakan suatu kondisi yang diperlukan baik oleh mahasiswa UIN pada umumnya maupun mahasiswa Bidikmisi. Mahasiswa Bidikmisi harusnya lebih tenang dalam mengerjakan Skripsi, karena sudah tidak perlu memikirkan biaya dan difokuskan hanya untuk belajar. Namun keadaan di lapangan menunjukkan bahwa Mahasiswa Bidikmisi Mengalami kecemasan yang lebih tinggi disebabkan tuntutan waktu yang ditentukan untuk menyelesaikan kuliah pada perjanjian awal Penerimaan Beasiswa. Hal inilah yang merupakan masalah dalam penelitian ini.

Hal ini menarik perhatian peneliti untuk mengungkapkan bagaimana Pengaruh Perilaku Berpikir Positif terhadap kecemasan yang dialami Mahasiswa Bidikmisi dengan latar belakang ekonomi yang kurang, pertanggung jawaban prestasi yang membebani dan tuntutan lulus tepat waktu. Maka Peneliti mengambil permasalahan mengenai PENGARUH BERPIKIR POSITIF TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI (Studi kuantitatif Atas Mahasiswa Bidikmisi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2012).

⁶ Dwitantyanov, A. Dkk. (2010). Pengaruh Terapi berpikir positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang). Jurnal Psikologi Undip 8 (2)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Berpikir Positif yang mahasiswa Bidikmisi UIN Sunan Gunung Djati angkatan 2012 lakukan dalam proses pengerjaan skripsi?
2. Bagaimana gambaran kecemasan mahasiswa Bidikmisi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2012 dalam mengerjakan Skripsi?
3. Bagaimana Pengaruh Berpikir Positif yang dilakukan mahasiswa Bidikmisi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2012 dapat mengurangi Kecemasan dalam mengerjakan Skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah diatas penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran Berpikir Positif dan Kecemasan mahasiswa serta seberapa besar pengaruh Berpikir Positif terhadap Kecemasan yang dialami Mahasiswa Bidikmisi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2012.

D. Manfaat Penelitian

Beberapa kegunaan penelitian dapat disusun sebagai berikut:

- a. Kegunaan Teoritis

Secara Teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada ilmu psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan Selain itu penelitian ini juga dapat sebagai bahan referensi tambahan dan pertimbangan mengadakan penelitian selanjutnya tentunya yang masih berhubungan dengan penelitian ini.

b. Kegunaan Praktis

Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti dan membantu untuk lebih berpikir positif sehingga diharapkan dapat mengurangi kecemasan Mahasiswa khususnya dalam pengerjaan skripsi. Bagi Jurusan Tasawuf Psikoterapi: penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan ilmu dan menambah kepustakaan untuk mahasiswa dan dosen Tasawuf Psikoterapi.

E. Kerangka Pemikiran

Pencapaian tertinggi spesies manusia berasal dari kemampuannya untuk melakukan pemikiran kompleks dan mengkomunikasikannya. Berpikir mencakup banyak aktifitas mental. Pada semua kasus, berpikir dapat dianggap sebagai bahasa otak dan terdapat lebih dari satu bahasa. Satu cara berpikir bersesuaian dengan aliran kalimat sehingga kita tampaknya mendengarkan pikiran kita, ini dinamakan pikiran proporsional (karena mengekspresikan usul atau tuntutan)⁷.

Berpikir positif merupakan potensi dasar yang mendorong manusia untuk berbuat bekerja dengan menginvestasikan seluruh kemanusiaannya. Bisa dikatakan itulah pikiran yang membuat hidup seseorang menjadi lebih baik. Itulah pikiran seseorang yang membantu dalam mengembangkan akal, perasaan dan pelakunya menjadi lebih baik. Itulah pikiran yang dapat

⁷ Atkinson dkk, *Pengantar Psikologi* Jilid satu. Tangerang, Interaksara 2010. hlm 548

menyingkap kekuatan yang tersembunyi pada manusia dan mengubah kehidupannya lebih berkualitas.⁸

Berpikir positif (*Tafkir al-Ijabiy*) adalah istilah yang tersusun dari dua kata: *Tafkir* dan *Ijabiy*. Berpikir (*Tafkir*) ditinjau dari sudut bahasa (فكر – يفكر – فكري) artinya berpikir mengenai suatu perkara, memikirkan suatu pikiran: mempergunakan akalnyanya dalam suatu urusan, menetapkan sebagian yang dia ketahui agar dapat sampai pada sesuatu yang tidak diketahui. Positif (*Ijabiy*) dinisbatkan pada kata *ijabiyah* yaitu memelihara dengan pertimbangan akal sehat dalam memahami berbagai macam problematika.⁹

Elfiky mendeskripsikan bahwa Berpikir Positif adalah salah satu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.¹⁰

Salah satu potensi yang diberikan Allah SWT kepada makhluk-Nya ialah akal. Allah SWT menganugerahkan akal pikiran kepada manusia sebagai kunci untuk memperoleh petunjuk terhadap segala hal. Akal adalah utusan kebenaran, ia adalah kendaraan pengetahuan, serta pohon yang membuahakan *istiqomah* dan konsistensi dalam kebenaran, karena itu, manusia baru bisa menjadi manusia kalau ada akalnyanya (dalam Shihab, 2004: 135).¹¹

Berpikir positif akan menjadikan individu lebih optimis menghadapi hidup dan memudahkan individu untuk beraktivitas dengan baik. Individu yang tidak mampu berpikir positif akan merasakan kesulitan dalam hidup, karena keyakinan dan konsep yang salah dan

⁸ U. Adil Samadani, *The power of Belief seberapa besar keyakinan anda terhadap kesuksesan, maka itulah ukuran kesuksesan anda.*, Graha ilmu, Yogyakarta 2013. Hlm 89

⁹ Berpikir Positif diakses dari <http://hakamabbas.blogspot.co.id/2014/05/positive-thinking.html> pada 17 Maret, 09:48

¹⁰ Elfiky, I.. *Terapi Berpikir Positif*. Zaman, Jakarta 2015 hlm 269

¹¹ <http://hakamabbas.blogspot.co.id/2014/05/positive-thinking.html> pada 17 Maret, 09:48

negatif mengenai hidupnya dan lingkungannya. Karena itu individu yang berpikir positif cenderung lebih optimis dalam menjalani hidup, adapun individu yang tidak berpikir positif akan sulit dalam menjalani hidup dan tentunya ini akan berdampak pada permasalahan mental bahkan fisik. Maka orang yang optimis cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik.¹²

Berpikir positif merupakan cara berpikir yang sangat dihargai dalam Islam. Karena dengan berpikir positif manusia akan terbebas dari beban hidup dan dari pengalaman-pengalaman traumatik yang pernah dialami. Karena itu agama Islam sangat mementingkan berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bersikap dan berpikir positif terhadap Allah.¹³

Salah satu akhlak *mahmudah* (terpuji) kepada Allah SWT adalah *husn alzhann* (berbaik sangka atau berpikir positif) kepada-Nya. Agama Islam menjelaskan bahwa prasangka, keyakinan, dan pola pikir individu sangatlah berpengaruh terhadap realitas kehidupan individu tersebut. Islam sangat menghargai kepribadian yang optimistik.

Adapun menurut al-Nawaawy, berprasangka baik kepada Allah adalah anggapan seseorang bahwa Allah akan selalu memberikan kasih sayang, kesehatan, dan kemaafan. Aspek merasakan kemaafan Tuhan sangat penting dimasukkan sebagai salah satu indikator *husn alzhann*. Sebagaimana yang dilakukan oleh para *tabi'iin*, salah satunya Sahiil (dalam Ibn Abi al-Dunyaa) yang selalu mengatakan bahwa dirinya telah melakukan banyak dosa, namun tetap dirinya yakin dan berprasangka baik kepada Allah akan mengampuni dosa-dosanya.¹⁴

¹² Ahmad Rusydi, *Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental* Proyeksi, Vol. 7 (1) 2012, hlm 3

¹³ Ibid, hlm 7

¹⁴ Ibid, hlm 9

Adapun pada aspek prasangka baik terhadap sesama manusia (*husn al-Zhann bi almu'minin*) dijelaskan pada surat al-Hujuraat ayat 12 sebagai berikut:



Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada diantara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada diantara kamu yang suka makan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah Maha Penerima Taubat, Maha Penyayang. (QS : Al-Hujarat :12)¹⁵

Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Konflik dan bentuk frustrasi lainnya merupakan salah satu sumber kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan, juga menimbulkan kecemasan. Yang dimaksud dengan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.¹⁶

Freud salah satu pakar pertama yang memfokuskan diri pada makna penting kecemasan, membedakan kecemasan objektif dan kecemasan neurotis. Freud memandang kecemasan objektif sebagai respon yang realistis terhadap bahaya eksternal, yang maknanya sama dengan rasa takut. Dia yakin bahwa kecemasan neurotis timbul dari konflik tak sadar dalam diri individu, karena konflik ini tidak disadari, individu tersebut tidak mengetahui alasan kecemasannya. Beberapa pakar psikologi masih menganggap perlu menentukan perbedaan

¹⁵ Depag RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, Sygma Examedia, Bandung, 2009, hlm 517

¹⁶ Atkinson dkk, op.cit, hlm 212

antara kecemasan dan rasa takut. Namun, karena tidak adanya kejelasan bahwa kedua emosi ini dapat dibedakan atas dasar respons fisiologis atau dasar pemberian perasaan individu maka digunakan istilah kecemasan dan rasa takut secara tumpang tindih.

Freud yakin bahwa kecemasan neurotis merupakan akibat dari konflik yang tidak disadari antara impuls id (terutama seksual dan agresif) dengan kendala yang ditetapkan oleh ego dan superego. Impuls-impuls id menimbulkan ancaman bagi individu karena bertentangan dengan nilai pribadi atau nilai sosial. Perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi merupakan pokok dari sebagian besar teori kecemasan. Menurut teori Psikoanalisis, misalnya, kecemasan timbul bila ego menghadapi ancaman impuls yang tidak dapat dikendalikannya.

Seorang yang menderita gangguan kecemasan merata (*generalized anxiety disorder*) setiap hari hidup dalam tegang. Dia selalu merasa serba salah atau khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan pada stress yang ringan. Keluhan fisik yang lazim antara lain adalah tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, macam-macam sakit kepala, kepening dan jantung berdebar-debar. Disamping itu, individu tersebut terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil keputusan.¹⁷

Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu reaksi terhadap ancaman (*threat*) yang tidak menentu. Gejala kecemasan ini tampak pada perubahan fisik, seperti gangguan pernafasan, detak jantung meningkat, berkeringat dll. Salah satu penyebab kecemasan adalah takut akan kematian. Ketidakpastian hidup kadang menjadi sumber kegelisahan bagi sebagian orang.

¹⁷ Atkinson dkk, op.cit . hlm 249

Perasaan cemas yang berkepanjangan dapat menyebabkan kekhawatiran, ketakutan dan perilaku stress lainnya.¹⁸

Individu yang menderita gangguan Ansietas menyeluruh (*Generalized Anxiety Disorder*), terus menerus merasa cemas, seringkali tentang hal-hal kecil. Sebagian besar dari diri kita dari waktu ke waktu memiliki kekhawatiran. Namun, pasien GAD memiliki kekhawatiran yang ironis. Mereka menghabiskan sangat banyak waktu untuk mengkhawatirkan banyak hal dan menganggap kekhawatiran mereka sebagai sesuatu yang tidak dapat dikontrol.¹⁹

Menurut Bucklew sebagaimana dikutip oleh Triantoro, Kecemasan dalam mengerjakan skripsi adalah perasaan takut atau perasaan tidak tenang yang dapat meningkatkan ketegangan individu dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi untuk mendapatkan gelar sarjana. Kecemasan dalam mengerjakan skripsi ditandai dengan adanya dua gejala, yaitu: gejala fisiologis dan gejala psikologis²⁰.

- a) Gejala fisiologis, seperti mudah lelah, nafsu makan kurang, mudah pusing, jantung berdebar, keluar keringat dingin, sulit tidur, dan nafas sesak.
- b) Gejala psikologis, seperti khawatir terhadap apa yang akan terjadi, merasa tertekan, bingung, mudah marah, perasaan tegang, ingin menghindar, dan tidak dapat konsentrasi.

Teori Psikoanalisis berpendapat bahwa sumber kecemasan menyeluruh adalah konflik yang tidak disadari antara ego dan Impuls-implus id. Impuls-impuls tersebut, yang biasanya bersifat seksual atau agresif, berusaha untuk mengekspresikan diri, namun ego tidak

¹⁸ Syamsu Yusuf LN, *Mental Hygiene : Terapi Psiko-Spiritual untuk Hidup Sehat berkualitas*, Maestro, Bandung , 2011 hlm 118

¹⁹ Davison G dkk, *Psikologi Abnormal, Edisi ke Sembilan*, Rajagrafindo Persada, Jakarta 2010 hlm 208

²⁰ Triantoro, Safaria, *Managemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* , Jakarta: PT Bumi Aksara: 2012, hlm 49

membiarkanannya tanpa disadari ia merasa takut terhadap hukuman yang akan diterima. Karena sumber kecemasan tidak disadari, individu terkait mengalami kecemasan dan distress tanpa diketahui mengapa demikian. Sumber kecemasan yang sebenarnya yaitu hasrat-hasrat yang berhubungan dengan impuls id yang ditekan dan berjuang untuk mengekspresikan diri selalu hadir. Dengan kata lain, tidak ada cara untuk menghindari kecemasan, jika seseorang meninggalkan id ia tidak lagi hidup. Dengan demikian orang tersebut hampir selalu mengalami kecemasan.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris.

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas, diajukan hipotesis sebagai berikut:

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan dari berpikir positif terhadap kecemasan Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

H_0 : Tidak Terdapat Pengaruh yang signifikan dari berpikir positif terhadap kecemasan Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

G. Tinjauan Pustaka

Ada beberapa penelitian tentang Berpikir Positif dan Kecemasan yang telah dilakukan oleh orang lain, diantaranya:

- a. Dwitanyanov, A. Dkk. Pengaruh Terapi berpikir positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang). *Jurnal Psikologi Undip* 8 (2) yang fokus Mengenai Efikasi Diri Akademik Mahasiswa dengan Terapi Berpikir Positif
- b. Liyananingsih F. kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegija Pranata Dalam mengerjakan Skripsi. *Skripsi* Semarang; Universitas Soegijapranata, dengan fokus penelitian pada Kecemasan Mahasiswa dalam Proses mengerjakan Skripsi

Adapun fokus Penelitian Peneliti mengenai Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi (studi kuantitatif Atas Mahasiswa Bidikmisi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2012). Dimana Peneliti ingin mengetahui Bagaimana Berpikir Positif dapat mengurangi kecemasan yang dimiliki oleh Mahasiswa.