

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG PENELITIAN**

Indonesia saat ini sangat membutuhkan sumber daya manusia berkualitas, siap pakai dan mampu menghadapi tantangan. Persaingan antar bangsa yang semakin nyata serta agenda pembangunan menuntut sumber daya manusia yang memiliki kualitas tinggi yang tidak hanya mampu bersaing dalam lingkungan nasional melainkan juga dalam dunia internasional. Keberhasilan pemerintah kita meluaskan akses pendidikan selama lebih dari tiga dekade sungguh monumental secara komparatif internasional. Tetapi harus kita akui pula bahwa pada aspek kualitas sungguh tidak terkendali Oleh karena itu peningkatan mutu pendidikan perlu mendapat perhatian yang besar. Pemerintah, dalam hal ini Departemen pendidikan dan kebudayaan, menjadikan peningkatan mutu pendidikan sebagai prioritas.

Didalam usaha peningkatan mutu pendidikan tersebut, prestasi belajar sebagai salah satu tolak ukur peningkatan mutu pendidikan banyak mendapat sorotan salah satu sumber informasi penting dalam pengukuran prestasi belajar dalam pendidikan formal tidak disangsikan lagi. Betapapun jelasnya suatu tujuan pendidikan yang telah digariskan, tanpa usaha pengukuran maka mustahil hasilnya dapat diketahui. Tidak layak untuk mengaitkan adanya suatu kemajuan atau keberhasilan program

pendidikan tanpa peningkatan atau pencapaian, inilah yang harus diambil dari pengukuran prestasi belajar secara terencana. Salah satu cara untuk mengukur prestasi belajar tersebut adalah dengan memberikan mahasiswa ujian.

Ujian merupakan evaluasi proses belajar untuk menilai apakah seseorang telah benar-benar memahami dan menguasai ilmu-ilmu yang telah dipelajarinya. Fungsi utama ujian dikelas adalah mengukur prestasi belajar mahasiswa. Yang dimaksud adalah ujian tengah semester ataupun ujian akhir semester. Sampai saat ini nilai ujian dipercayai dan diyakini sebagai cerminan dari apa yang telah dicapai oleh mahasiswa dalam belajar. Bagi mahasiswa itu sendiri nilai ujian seringkali menjadi tujuan utama yang harus diraih. Mahasiswa pada umumnya mempunyai persepsi bahwa nilai ujian yang baik merupakan tanda hasil pencapaian belajar yang tinggi dan demikian pula sebaliknya.

Berdasarkan hal tersebut satu-satunya indikator terpenting sehingga nilai ujian itu pula yang menjadi target usaha mereka dalam belajar. Masyarakat juga selalu menilai keberhasilan seorang mahasiswa hanya semata-mata berdasarkan nilai ujian, indeks prestasi dari mahasiswa yang bersangkutan.

Adanya kenyataan dan tuntutan tersebut seringkali menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa, terutama dalam menghadapi ujian akhir semester. Seringkali mahasiswa menganggap kecemasan ujian sebagai beban sehingga timbul kecemasan menghadapi ujian. Kecemasan dalam

menghadapi tes pada tingkat yang sedang justru akan meningkatkan motivasi (Tjandararini; dalam Amwalina, 2005), tetapi tingkat kecemasan yang tinggi akan menimbulkan kegelisahan, ketegangan, perasaan tidak berdaya, salah tingkah, serta kurang mampu mengontrol diri. Secara fisik ditunjukkan oleh gejala-gejala detak jantung bertambah keras, sakit perut, pencernaan terganggu, diare, mual, pusing, lemah, nafas terengah-engah mulut kering dan berkeringat gejala-gejala diatas menunjukkan adanya ansietas atau kecemasan. Keadaan tersebut tentu sangat tidak menyenangkan dan mengganggu. Bayangan kegagalan dan harapan keberhasilan datang silih berganti, dan hal itu tentu saja akan menambah atau meningkatkan kecemasan.

Peneliti juga menemui fenomena serupa dilingkungan kampus UIN Sunan Ampel Surabaya, saat berada di musholla gedung SAC peneliti bertemu dengan seorang mahasiswa yang terlihat gelisah sibuk dengan bukunya. Saat peneliti tanya dia merupakan mahasiswa baru program studi psikologi, dia akan menghadapi UTS dia sibuk belajar sesaat sebelum ujian dimulai. Setelah sholat dhuhur, dia membuka kembali bukunya. Dia bercerita jika dirinya khawatir takut nilainya jelek dan mengecewakan orang tuanya, maka dari itu dia tetap menyempatkan diri untuk membaca buku sesaat sebelum ujian dimulai, dia bercerita jika tidak yakin akan bisa menghadapi ujian, kemudian dia bertanya kepada saya bagaimana pengalaman saya saat menghadapi UTS, kemudian saya jawab santai saja selama kita sudah belajar untuk memahami materi, kita harus yakin

dengan kemampuan kita agar tidak ada rasa ragu dalam mengerjakan ujian.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres baik selama periode sebelum ujian maupun saat ujian berlangsung. *Stressor* utama pada keduanya ialah tekanan akademis dan ujian itu sendiri. *Stessor* tersebut dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa dan keadaan ini disebut sebagai kecemasan akademis. Mahasiswa kedokteran tahun pertama berisiko untuk lebih mengalami stres. Berdasarkan beberapa penelitian dilaporkan bahwa pada tahun pertama pendidikan di perguruan tinggi memiliki angka kejadian kecemasan yang tinggi. Hal-hal yang dapat menyebabkan masalah psikologis ini diantaranya adalah tekanan akademis, belum familiar dengan lingkungan pendidikan yang baru dan ekspektasi yang tinggi baik dari keluarga, lingkungan masyarakat sekitarnya, diri sendiri maupun para staf pengajar. Berdasarkan studi pendahuluan terhadap dua puluh mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013/2014 menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami kecemasan. Hal ini antara lain diakibatkan oleh sistem pembelajaran dan sistem penilaian, serta stres yang berkaitan dengan perubahan dari masa sekolah ke masa perkuliahan. Hal-hal tersebut di atas kemungkinan akan membawa konsekuensi negatif terhadap kontrol diri dalam belajar (Sanitiara, Elda Nazriati, dan Firdaus, 2014, volume 1 nomor 2).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akan menghadapi situasi yang tidak pasti terhadap kemampuan dirinya menghadapi ujian, timbulnya kecemasan menghadapi ujian dapat disebabkan oleh berbagai hal dan sifatnya sangat kompleks, bervariasi, dan dapat dilihat dari berbagai segi, misalnya ada kontrol diri yang negatif terhadap kemampuan akademik, tipe kepribadian, dan adanya tuntutan yang berlebihan dalam prestasi akademik seringkali keberhasilan semata-mata dilihat dari kemampuannya dibidang akademik sehingga mahasiswa merasa tidak mampu memnuhi tuntutan tersebut akan merasa cemas.

Kegelisahan terhadap ulangan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari pendidik. Hal ini dikarenakan dapat memberi pengaruh yang sangat buruk terhadap performasi siswa. Ada dua penyebab siswa gelisah/cemas saat mengahdapi ujian, antara lain: (1) *Factors thar are immediately and directly responsible for anxietyreactions.* (2) *Factor that have had an impact during the child's early years of life and whose vibrations spread through out his life* (Soemanto, 1998)

Pakar psikologi kontrol diri, Lazarus menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. Selanjutnya, secara sederhana Gleitman mengatakan bahwa kontrol diri merujuk ada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari

dalam individu. Jadi, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan (Thalib, 2010).

Kontrol diri sendiri merupakan salah satu aspek afektif yang mempengaruhi pendekatan mahasiswa dalam belajar, karena cara bagaimana individu mengontrol dirinya akan mempengaruhi seluruh perilakunya. Ketika harus menghadapi ujian, mahasiswa dapat mengalami kecemasan karena mahasiswa dipaksa menghafalkan materi kuliah yang akan diujikan di kampus ataupun di rumah, akan tetapi kecemasan itu dipengaruhi oleh bagaimana kontrol diri akademik mahasiswa itu sendiri.

Dari uraian diatas menunjukkan betapa pentingnya kontrol diri untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi mahasiswa dengan penerapan pendidikan yang diberikan oleh Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya diharapkan sangat efektif, sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan akademik dalam menghadapi UAS pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Namun peneliti akan fokus meneliti mahasiswa semester dua hal ini dikarenakan pada umumnya mahasiswa baru masih dalam proses adaptasi dari lingkungan Sekolah Menengah Atas ke lingkungan kampus

atau Perguruan Tinggi, maka dari itu mahasiswa sering mengalami kecemasan akademik saat akan menghadapi Ujian Akhir Semester.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan akademik dalam menghadapi UAS pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya?”

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan akademik dalam menghadapi UAS pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan secara praktis.

### **1. Manfaat secara teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan psikologi yang dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya dan memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu Psikologi Pendidikan.

2. Manfaat secara praktis
  - a. Bagi peneliti adalah mampu mengetahui hubungan kontrol diri dan kecemasan akademik menghadapi ujian dengan pasti, sehingga dapat menghubungkan antara teori yang selama ini diperoleh dibangku kuliah dengan kenyataan di lapangan.
  - b. Memberi informasi pada para dosen bahwa kontrol diri mempengaruhi kecemasan akademik dalam menghadapi UAS yang pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasinya, sehingga dosen dapat membantu meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa dalam menghadapi kecemasan akademik.
  - c. Manfaat bagi mahasiswa agar mahasiswa mampu memahami secara lebih mendalam tentang pentingnya kontrol diri pada diri seseorang sehingga ia mampu mempersiapkan diri dengan belajar sebelum menghadapi UAS.

#### **E. KEASLIAN PENELITIAN**

Penelitian yang dilakukan oleh Eka Nur Maisaroh dan Falasifatul Falah (2011), dengan judul “Religiusitas dan kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN) pada siswa Madrasah Aliyah” menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas siswa dengan kecemasannya dalam menghadapi Ujian Nasional (UN), sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil nilai koefisien determinasi sebesar 0,185 menunjukkan adanya sumbangan efektif religiusitas terhadap kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN) pada siswa. Nilai

tersebut memiliki arti bahwa religiusitas memiliki kontribusi terhadap kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN) pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang sebesar 18,5% sedangkan 81,5% yang lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil penelitian Daniel Alberto Lallo dkk (2012) dengan judul “Hubungan kecemasan dan hasil UAS-1 mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Tahun ajaran 2012/2013” menunjukkan bahwa Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan hasil UAS-1 ( $p=0,602>0,05$ ). Ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan kecemasan ( $p=0,005<0,05$ ) with *odds ratio* 2,91. 267 dari 298 mahasiswa (89,6%) mengalami kecemasan dengan kecemasan ringan sebagai tingkat kecemasan yang paling banyak ditemukan, berjumlah 177 orang (59,4%). Semua mahasiswa baru program studi kedokteran umum tahun akademik 2012/2013 di Universitas Sam Ratulangi mengalami kecemasan, terutama kecemasan ringan. Tidak terdapat hubungan antara kecemasan dengan hasil UAS-1 mereka, tetapi terdapat hubungan antara jenis kelamin dan kecemasan dengan kecenderungan hampir 3 kali bagi mahasiswa baru perempuan untuk mengalami kecemasan dibandingkan dengan mahasiswa baru laki-laki. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut terkait *coping strategies* dan *defense mechanism* yang dilakukan mahasiswa untuk menganggunjungi kecemasan mereka.

Hasil penelitian Supri Yanti, Erlamsyah dan Zikra (2013) dengan judul “Hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa” menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam belajar, minoritas siswa memiliki tingkat kecemasan yang sedang dalam belajar dan hampir tidak ada siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah dalam belajar. Mayoritas siswa memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam belajar, minoritas siswa memiliki tingkat motivasi yang sedang dalam belajar dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat motivasi yang rendah dalam belajar. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa.

Hasil penelitian Andi Akbar (2013) dengan judul “Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa Stikes Nani Hasanuddin Makassar yang sedang menyusun skripsi” menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan ( $p = 0,299 > \alpha 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan mahasiswa S1 keperawatan Program B angkatan 2010 STIKES Nani Hasanuddin yang sedang menyusun skripsi.

Hasil penelitian Aliya Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayani (2011) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus”

menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UMK dengan nilai  $r_{xy}$  sebesar  $-0,401$  dengan  $p$  sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.

Hasil penelitian Santi Praptiani (2013) dengan judul “Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya dan pemaknaan gender” menunjukkan bahwa ada pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya ( $F = 5,370$ ;  $p < 0,05$ ). Tinggi dan rendahnya agresivitas remaja dipengaruhi oleh kontrol diri. Remaja yang memiliki kontrol diri tinggi maka agresivitasnya rendah sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah agresivitasnya tinggi. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan kontrol diri remaja laki-laki dan perempuan dalam menghadapi konflik sebaya ( $F = 0,827$ ;  $p > 0,05$ ). Hal ini berbeda dengan pendapat stereotipe yang menyebutkan perempuan cenderung memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Hasil penelitian Elly Susanti dan Desi Nurwidawati (2014) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UNESA” menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara

kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Nilai signifikansi variabel kontrol diri terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,000. Berdasarkan nilai Negelkerke R Square sebesar 0,485 menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memberikan sumbangan sebesar 48,5% terhadap terjadinya prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Program Studi Psikologi Unesa. Namun, hasil analisis pun membuktikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik. Hasil analisis regresi logistik biner menunjukkan nilai signifikansi variabel konformitas terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,087.

Hasil Penelitian dari Saket Bihari (2014) dengan judul “Perbedaan kecemasan akademik antara siswa dua sekolah dengan berdasarkan eanis kelamin, lokasi dan tipe sekolah” menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan diantara laki-laki dan perempuan. Tidak terdapat perbedaan antara sekolah yang ada dipedesaan dan sekolah yang ada diperkotaan. Terdapat perbedaan antara kedua sekolah yakni sekolah negeri dan sekolah privat.

Hasil penelitian dari Apamath (2014) dengan judul “ Perbedaan kecemasan akademik dari dua sekolah berdasarkan jenis kelamin dan agama” menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki yang beragama Hindu dan siswa perempuan yang beragama hindu yang menunjukkan bahwa siswa perempuan beragama Hindu mengalami kecemasan akademik yang lebih tinggi dari pada siswa

laki-laki yang beragama Hindu. Tidak terdapat perbedaan kecemasan akademik antara siswa laki-laki beragama Islam dan siswa perempuan beragama Islam. Terdapat perbedaan kecemasan akademik antara siswa laki-laki beragama Islam dan siswa laki-laki beragama Hindu yang menunjukkan bahwa siswa laki-laki beragama Islam mengalami kecemasan akademik. Tidak terdapat perbedaan kecemasan akademik antara siswa perempuan beragama Hindu dan siswa perempuan beragama Islam.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pramana Atmadja (2013) dengan judul “Hubungan kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir jurusan pendidikan matematika an bahasa inggris STKIP PGRI Ngawi” hasil dari penelitian ini menunjukkan (1) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Artinya bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja, begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja. Adapun angka korelasinya menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,410. (2) terdapat peran penting fungsi Bimbingan Konseling Islam dalam menumbuhkan kontrol diri yang efektif bagi mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi.

Dalam penelitian tersebut ditemukan variabel yang sama yaitu kontrol diri dan kecemasan. Namun penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan peneliti kali ini, perbedaan tersebut terletak pada subjek yang akan diteliti jika pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek mahasiswa semester akhir jurusan matematika dan bahasa inggris STKIP PGRI Ngawi maka pada penelitian kali ini menggunakan subjek mahasiswa semester dua fakultas psikologi dan kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya, teori yang dijadikan acuan pada variabel terikat (y) penelitian sebelumnya menggunakan teori acuan dari De Clerq untuk menyusun aitem jika pada penelitian kali ini peneliti menggunakan teori dari Ottens untuk menyusun aitem. Kemudian pada variabel bebas (x) sama menggunakan teori yang dikemukakan oleh Averill namun pada penelitian sebelumnya menggunakan 5 aspek sedangkan pada penelitian kali ini peneliti hanya menggunakan 3 aspek.

Lokasi penelitian juga berbeda jika penelitian sebelumnya berlokasi di kampus STKIP PGRI Ngawi maka penelitian kali ini dilakukan di dalam lingkungan kampus UIN Sunan Ampel Surabaya, prospek yang akan diteliti berbeda, jika pada penelitian sebelumnya meneliti mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja maka pada penelitian kali ini peneliti akan meneliti mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik dalam menghadapi UAS. Kemudian fokus salah satu variabel berbeda, jika pada penelitian sebelumnya menggunakan variabel kecemasan pada penelitian kali ini peneliti

menggunakan variabel kecemasan juga akan tetapi lebih fokus pada kecemasan akademik.

Penelitian kali ini akan membahas tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan akademik dalam menghadapi UAS pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya.