

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa baru merupakan pelajar yang baru terdaftar di perguruan tinggi dan menjalani prosesnya sebagai mahasiswa. Umumnya, mahasiswa baru berusia antara 18-19 tahun. Usia berkaitan erat dengan pola pikir dan kemampuan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, sehingga mahasiswa baru dituntut untuk mampu beradaptasi dengan baik.

Adaptasi yang harus dilakukan oleh mahasiswa baru ini menjadi sangat beragam. Mahasiswa baru harus mampu beradaptasi dengan metode pembelajaran yang ada, kebiasaan tinggal bersama dengan keluarga, budaya yang dianut sejak kecil, bahasa sehari-hari, pergaulan dengan kelompok serta komunitasnya. Keadaan tersebut menjadikan mahasiswa baru menjadi lebih mandiri dan terpaksa untuk menyiapkan segala kebutuhannya sendiri, sebagian dari mahasiswa baru merasakan bahwa mereka menjadi sangat tertekan dengan keadaan yang ada hingga mereka merasakan kecemasan yang beragam.

Perubahan lain terjadi pada pola hubungan komunikasi antara pengajar dengan mahasiswanya. Komunikasi dan interaksi antara keduanya menjadi jarang terjadi. Interaksi yang demikian tidak hanya terjadi ketika perkuliahan berlangsung tetapi pada intensitas bertemu dan berbincang atau proses diskusi diluar kelas seperti

konsultasi mahasiswa, pembimbingan kerja praktek, tugas akhir, dan kegiatan sosial bersama.

Mahasiswa baru akan menemui lingkungan baru yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya. Lingkungan baru akan menimbulkan situasi yang tidak nyaman bagi sebagian orang, namun dalam hal ini mahasiswa baru harus tetap melaluinya tanpa bisa menghindar demi berjalannya proses belajar serta proses beradaptasi dengan lingkungan barunya. Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam mengatasi setiap problematika yang dihadapi termasuk lingkungan baru, kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru merupakan masalah berat yang harus dihadapi individu (Dyson & Renk, 2006).

Salah satu dampak yang bisa timbul di lingkungan baru adalah perasaan cemas. Kecemasan ini muncul karena adanya lingkungan yang dirasa tidak sesuai dengan lingkungan tempat tinggalnya. Segala situasi yang ditemui di lingkungan barunya itu akan menimbulkan perasaan yang tidak menentu. Perasaan yang tidak menentu itu muncul akibat adanya faktor yang berasal dari dalam diri (*internal*) seperti penilaian diri terhadap lingkungan. Penilaian diri terhadap lingkungan ini muncul karena mahasiswa merasa berbeda secara ekonomi, sosial dan budaya, sehingga mahasiswa baru menjadi "*minder*" ketika mereka berada di kampus. Faktor lain juga bisa berasal dari luar diri (*eksternal*) seperti perasaan takut atas kemungkinan tidak diterima di lingkungan barunya (takut tidak diterima oleh teman sekelasnya), karena penilaian orang-orang yang ada di lingkungan baru itu sendiri serta adanya beragam tugas mandiri yang akan diterima dari dosen. Perasaan-perasaan yang demikian pada akhirnya mengakibatkan mahasiswa

menjadi sedikit menarik diri dari pergaulan baik yang dilakukan ketika perkuliahan berlangsung maupun ketika diluar kelas. Keadaan tersebut menyebabkan mahasiswa baru menjadi cemas.

Kecemasan merupakan sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupan seseorang dan berlangsung tidak lama. Penting sekali untuk mengingat bahwa kecemasan dapat muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Ramaiah, 2007). Mahasiswa baru dengan bentuk kecemasan yang positif akan meningkatkan energi untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi tujuan sehingga mampu memberikan motivasi terhadap diri untuk melakukan hal-hal yang lebih baik. Kecemasan dengan bentuk positif ini contohnya cemas akan metode belajar yang dilakukan di universitas, cemas akan aturan-aturan yang berlaku di universitas (hal-hal yang berhubungan dengan akademik). Kecemasan yang berbentuk negatif akan menjadikan individu semakin menghindar dan menarik dirinya dari lingkungan baru yang ditemuinya (Alwisol, 2006). Sebagian besar mahasiswa merasa tidak percaya diri atas kemampuan yang dimilikinya, mereka takut untuk bersaing dan menganggap dirinya tidak akan bisa bersaing dengan temanya, takut tidak bisa mengerjakan tugas dari dosen. Sebagian mahasiswa juga merasa cemas atas pengalaman di jenjang pendidikan sebelumnya yang pernah diberi sanksi atau diskors oleh pihak sekolah karena tidak bisa mengikuti setiap peraturan yang ditetapkan sekolah, terdapat juga mahasiswa yang takut tidak bisa mengurus keperluannya sendiri.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan saat berada dilingkungan baru yang dalam hal ini adalah kampus terlihat bolak-balik kekamar mandi “*beser*”, tidak bersemangat ketika mengikuti perkuliahan, sulit untuk berkonsentrasi saat berada dikelas, ragu-ragu saat akan masuk kelas, bertanya pada teman satu kelas mengenai materi apa yang akan dibahas hari itu, menyiapkan literatur yang kiranya dapat membantu pemahaman terhadap materi yang disampaikan, merasa takut tidak diterima oleh teman yang lain karena kemampuannya dalam akademik yang dirasa kurang, serta merasa salah dalam bertingkah laku atau “*mati gaya*”.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas situasi yang demikian menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan. Usaha untuk mengatasi kecemasan tersebut yaitu dengan cara menggunakan strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan cara yang dilakukan oleh individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri terhadap perubahan, dan respon terhadap situasi yang mengancam.

Kemampuan *coping* diperlukan oleh mahasiswa untuk menghindari kecemasan dan bertahan dalam lingkungan baru. Strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi kecemasan sangat beragam tergantung dari masalah yang dihadapi. Beberapa strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa baru dalam menghadapi lingkungan baru adalah dengan sering berkonsultasi dengan mahasiswa senior, dosen dan teman sebaya (teman kuliah).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap beberapa mahasiswa baru di lingkungan Universitas Muhammadiyah Jember, mahasiswa yang mengalami kecemasan berusaha untuk mengalihkan kecemasannya dengan beragam cara (strategi *coping*), seperti begadang, tidur, minum kopi, berkumpul

dengan teman-teman yang lain (nongkrong), mendengarkan musik, nonton tv, nonton *film*, bermain *game*, *shopping*, jalan-jalan ke tempat wisata. Hasil observasi dan wawancara awal menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang menganggap kecemasannya sebagai kecemasan yang positif maka mereka akan lebih banyak menggunakan strategi *coping* dengan jenis *problem focused coping*. Sementara mahasiswa baru yang menganggap kecemasannya sebagai kecemasan yang negatif maka mereka cenderung menggunakan strategi *coping* dengan jenis *emotional focused coping*.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan antara strategi *coping* dengan kecemasan pada mahasiswa baru di Universitas Muhammadiyah Jember”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dituliskan, maka dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah “adakah hubungan antara strategi *coping* dengan kecemasan pada mahasiswa baru di Universitas Muhammadiyah Jember”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping* dengan kecemasan pada mahasiswa baru di Universitas Muhammadiyah Jember.

2. Tujuan Khusus

- Untuk mengetahui bentuk strategi *coping* pada mahasiswa baru di Universitas Muhammadiyah Jember.
- Untuk mengetahui gejala kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru di Universitas Muhammadiyah Jember.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini bagi beberapa pihak adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan masukan dan sumber informasi tentang hubungan antara strategi *coping* dalam menghadapi kecemasan mahasiswa baru dilingkungan perguruan tinggi serta sebagai acuan teoritis oleh peneliti selanjutnya khususnya pada keilmuan psikologi (psikologi sosial).

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai ketahanan seseorang dalam menghadapi hambatan atau kesulitan dalam hidupnya sebagai gambaran dari strategi *coping* itu sendiri.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi atau pemahan mengenai kecemasan yang dihadapi mahasiswa di lingkungan baru, hal ini diharapkan agar pihak institusi pendidikan dapat mengevaluasi setiap kebijakan atau pola

pembelajaran yang memperkecil tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan oleh institusi untuk mengarahkan mahasiswa melalui pengembangan diri pada hal yang positif.

c. Bagi mahasiswa baru

Memberikan informasi dan pengetahuan yang berguna kepada mahasiswa mengenai strategi *coping* guna membantu mahasiswa dalam menentukan jenis strategi *coping* yang tepat dalam menghadapi masalah sehingga kecemasan menurun.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai hubungan strategi *coping* terhadap kecemasan pada mahasiswa baru di Universitas Muhammadiyah Jember merupakan penelitian yang baru diteliti oleh peneliti, karena beberapa peneliti sebelumnya lebih fokus pada hubungan kecemasan dengan strategi *coping* seperti berikut ini:

Penelitian yang berjudul “*hubungan antara strategi coping dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester iii dengan hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Saiful Anwar Malang*” yang dilakukan oleh Soemardini dkk tahun 2012. Penelitian ini menitik beratkan pada hubungan antara *strategi coping* dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi di RSUD dr. Saiful Anwar Malang. Hasil penelitian menunjukkan $p \text{ (value)} 0.000 < 0.05$ berarti ada hubungan yang signifikan antara *strategi coping* dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi. Nilai $R_{XY} = -0.804 > R_{tabel} = 0.254$ menunjukkan bahwa keeratan hubungan antara *strategi coping*

dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi tergolong sangat tinggi. Semakin tinggi *strategi coping* yang digunakan maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakannya dan sebaliknya.

Penelitian yang berjudul “*hubungan antara mekanisme coping dengan tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara*” oleh I Wayan Candra dkk pada tahun 2013. Penelitian ini menitik beratkan pada hubungan antara mekanisme *coping* dengan tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara di Poliklinik Bedah Onkologi RSUP Sanglah Denpasar. Hasil penelitian menunjukkan dari 30 responden yang diteliti sebagian besar memiliki mekanisme coping yang berorientasi pada masalah yaitu 21 (70,0%) dan tingkat kecemasan yang dirasakan adalah tingkat keceasan sedang yaitu 14 (46,7%). Ada hubungan yang sangat signifikan antara mekanisme *coping* dengan tingkat kecemasan r sebesar 0,738 dan $p = 0,004$, ada hubungan yang signifikan antara mekanisme *coping* yang berorientasi pada masalah dengan tingkat kecemasan dengan nilai r sebesar -0,396 p sebesar 0,005 dan ada hubungan yang signifikan antara mekanisme *coping* yang berorientasi pada emosi dengan tingkat kecemasan dengan nilai r sebesar 0,483 p sebesar 0,007.

Penelitian yang berjudul “*hubungan antara tingkat kecemasan komunikasi dan konsep diri dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa baru*” yang dilakukan oleh Lusty Septi komunikasi dan konsep diri dapat mempengaruhi kemampuan beradaptasi mahasiswa ketika memasuki dan berada di lingkungan kampus yang baru dimasuki.

Berdasarkan hasil penelusuran penelitian terdahulu maka penelitian yang dilakukan sebelumnya berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Perbedaan tersebut terletak pada topik yang diteliti, pada penelitian ini topik yang dikaji memfokuskan pada hubungan antara strategi *coping* dengan kecemasan mahasiswa baru sehingga analisis data yang digunakan juga berbeda. Perbedaan lainnya adalah sampel atau responden serta hasil penelitian. Penelitian ini lebih terpusat pada permasalahan yang diangkat dimana peneliti ingin melihat bagaimana hubungan strategi *coping* dengan kecemasan pada mahasiswa baru di Universitas Muhammadiyah Jember. Tujuan yang ingin diketahui dari penelitian ini apakah ada hubungan antara strategi *coping* dengan kecemasan pada mahasiswa baru dilingkungan barunya.