

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia sering kali merasa khawatir, rasa khawatir itu membuat kita memiliki pikiran, ketakutan dan kecemasan berlebih. Merasa cemas itu wajar akan tetapi, jika terlalu berlebihan itu tidak baik dan akan mengganggu kehidupan kita sehari-hari. Hal seperti ini termasuk *anxiety disorder* (gangguan kecemasan) dimana kita merasa cemas dan takut yang mana rasa itu tidak jelas dan tidak dapat dilihat bentuk ataupun wujudnya.

Merasa khawatir atau merasa cemas sering disebut istilah *anxiety disorder*. Menurut Djoko Adi Pamungkas dan Anta Samsara mengartikan kecemasan ialah kata yang dipergunakan untuk menggambarkan perasaan resah, cemas, serta takut.¹ *Anxiety disorder* ialah perasaan khawatir, cemas, resah serta takut, yang di mana perasaan tersebut terasa mengganggu, tidak terlihat jelas serta bentuk atau wujudnya tidak dapat dilihat.

Pada umumnya gangguan kecemasan dapat menyerang siapa saja, menurut Rikesdas dalam Sri Endriyani dkk, di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia.²

Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim, Kelly, Clive dan Glazebrook menunjukkan bahwa terdapat sekitar 29% mahasiswa tingkat akhir

¹ Mind (Inggris). *Mengenal Kecemasan Dan Serangan Panik*, Terj. Joko Adi Pamungkas & Anta Samsara. (Cianjur & Jakarta: Jagat Jiwa, 2018), hal. 3.

² Sri Endriyani dkk, *Gangguan Mental Emosional Dan Depresi Pada Remaja*, *Healthcare Nursing Journal*. Vol. 4 No. 2. (2022), hal. 430.

mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.³ Dengan demikian gangguan kecemasan ini dapat dengan mudah dialami oleh seseorang termasuk mahasiswa tingkat akhir.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa ialah orang yang menimba ilmu di perguruan tinggi. Menurut Siswoyo dalam Lisa Dwi Lastary dan Amizar Rahayu mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi.⁴

Yesamine. O dalam Dewi Pratiwi dan Noor Fatmah Lailatushifah menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir ialah mahasiswa yang nyaris menyelesaikan semua mata kuliah dan sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi).⁵ Mahasiswa adalah individu yang sedang belajar di sebuah perguruan tinggi negeri maupun swasta yang nyaris menyelesaikan semua mata kuliah dan tentunya sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi).

Marseto mengungkapkan bahwa mahasiswa di perguruan tinggi dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu diantaranya:

- a. Tingkat awal adalah mahasiswa baru yang sudah mendaftar dan masuk di universitas tersebut. Mahasiswa ini ada di semester satu sampai semester empat.
- b. Tingkat tengah adalah mahasiswa yang menginjak semester lima dan enam di sebuah perguruan tinggi serta bebas dari Drop Out (DO) akan tetapi belum mempunyai hak untuk menempuh

³ Ibrahim, A.K., Kelly, S.J., Clive E. Adams & Glazebrook. *A Systematic Review Of Studies Of Depression Prevalence In University Student*, Journal Of Psychiatric Research, Vol. 47 No. 3, (2013), hal. 391-400.

⁴ Lisa Dwi Lastary & Amizar Rahayu, *Hubungan Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau Yang Kuliah Di Jakarta*, IKRAITH-HUMANIORA, Vol. 2 No. 2, (Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia, 2018), hal. 17.

⁵ Dewi Pratiwi & Noor Fatmah Lailatushifah, Tesis: *“Kematangan Emosi Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”* (Yogyakarta: Psikologi Universitas Wangsa Mangala, 2012).

mata Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan skripsi atau Tugas Akhir (TA).

- c. Tingkat akhir ialah mahasiswa yang sedang berada di semester 7 (tujuh) dan 8 (delapan) atau lebih yang telah menempuh mata kuliah KKN dan skripsi atau TA⁶

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dapat dikelompokkan menjadi tiga tingkatan, yaitu: tingkat awal, yang di mana merupakan mahasiswa baru yang sudah mendaftar di suatu universitas dan berada di semester satu sampai semester empat; tingkat tengah, yaitu mahasiswa yang berada di semester lima dan enam, bebas dari Drop Out (DO) tapi belum mempunyai hak untuk menempuh mata Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan skripsi atau Tugas Akhir (TA); tingkat akhir, merupakan mahasiswa yang berada di semester tujuh dan delapan atau lebih, yang juga telah menempuh mata Kuliah Kerja Nyata (KKN), skripsi atau Tugas Akhir (TA).

Sedangkan menurut Winkel dalam Shahnaz Roellyana dan Ratih Arruum Listiyandini menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada pada rentang usia 21/22 tahun hingga 24/25 tahun.⁷ Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya, yang tentunya sedang mengerjakan skripsi dan berusia antara 21/22 tahun hingga 24/25 tahun.

Menurut (LH) salah satu alumni UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten ia mengatakan bahwa dulu semasa menjadi mahasiwa akhir ia

⁶ Bagus Marseto, *Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia*, Naskah Publikasi (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2007).

⁷ Shahnaz Roellyana & Ratih Arruum Listiyandini, *Peranan Optimisme Terhadap Relisiensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi*, Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Indonesia, Vol. 1 No. 1, (Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Yarsi, 2016), hal. 29-37.

sempat mengalami *anxiety disorder*, salah satu *anxiety disorder* yang ia alami dulu adalah ia merasa cemas saat sebelum sidang, ia takut jika harus mengulang lagi. *Anxiety* membuatnya merasa tidak enak tidur dan makan, setiap hari merasa takut dan memikirkan hal-hal aneh, bahkan membuatnya mengurung diri. Menurutnya *anxiety disorder* adalah hal yang tidak ingin ia rasakan lagi.⁸

Kecemasan pada mahasiswa biasanya ditunjukkan dengan perilaku menghindari dari aktivitas yang menyebabkan perasaan cemas, mahasiswa yang mengalami kecemasan biasanya akan mengalami cemas saat bertemu orang baru, saat berada di depan umum, saat akan bertemu dosen dan saat mengerjakan skripsi.

Upaya mengatasi *anxiety disorder* (gangguan kecemasan) bisa dilaksanakan dengan beraneka ragam cara, salah satunya ialah dengan menggunakan teknik *self talk*. Teknik *self talk* sendiri yakni sebuah teknik yang dilaksanakan dengan cara berdialog dengan diri sendiri, pada teknik ini individu berupaya untuk lebih sadar dalam berpikir, merasa dan bertindak.

Menurut Hermawan GS, manusia mengalami *self talk* sebanyak ribuan kali sehari. Melakukan *self talk* merupakan salah satu bentuk komunikasi manusia dengan diri sendiri. Maka wajar jika seseorang mengatakan “manusia tidak bisa tidak berkomunikasi...” karenanya saat manusia sedang tidak melakukan komunikasi dengan manusia lainnya, maka setidaknya mereka sedang melakukan komunikasi dengan diri sendiri (*self talk*) dalam bentuk “bahasa”, “kreatif” dan “rasa”.

⁸ Wawancara dengan LH, 14 November 2022

Jika seseorang terus-menerus memiliki *self talk* negatif, hidupnya cenderung menjadi sulit, karena pikirannya penuh dengan program negatif yang menghalangi kepribadiaannya berkembang.⁹

Seligman dan Reichenberg mendeskripsikan *self talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *self talk* seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. *Self talk* adalah sebuah teknik yang berasal dari *rational-emotive behavior therapy* (REBT) dan pendekatan-pendekatan perilaku-kognitif untuk konseling lainnya. REBT menyatakan bahwa “orang membuat tuntutan-tuntutan yang tidak masuk akal terhadap dirinya sendiri” yang mengakibatkan gangguan psikologis. Percakapan orang dengan dirinya didasarkan pada keyakinan mereka tentang dirinya. *Self talk* bersifat *self-fulfilling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menentang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. *Self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self talk* positif. *Self talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.¹⁰

Pemilihan bahasa ketika proses *self talk*, dapat membuat seseorang mampu berjarak dengan dirinya dan melakukan regulasi diri (pikiran, perasaan, dan perilaku), dengan lebih optimal. Regulasi diri dapat dikatakan sebagai proses mengenali dan mengontrol diri sendiri ketika

⁹ Hermawan GS, *Self Talk Pengubah Nasib [SPN]* (Yogyakarta: Pohon Cahaya, 2018), hal. 45-53

¹⁰ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 223

menghadapi sebuah situasi yang berasal dari luar diri. Regulasi diri ini merupakan salah satu kunci yang dibutuhkan dalam menjaga kesehatan mental kita.

Ketika kita melakukan *self talk*, kita akan lebih mawas dan sadar apa yang sedang kita pikirkan dan kita rasakan. Selanjutnya saat kita berusaha melakukan *self talk* secara lebih positif, dampak baik yang akan dirasakan adalah perasaan tidak nyaman atau negatif seperti rasa cemas, bisa lebih mudah untuk mereda.¹¹

Faktor penyebab munculnya *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Fakultas Ushuluddin dan Adab yaitu adanya faktor internal (dari dalam diri) seperti tidak bisa mengatur waktu dan tidak bisa mengontrol diri dan faktor eksternal (dari luar diri) seperti perkuliahan, berada di depan umum, bertemu orang lain dan fobia.

Solusi mengurangi *anxiety disorder* yaitu dengan menggunakan teknik *self talk*, teknik *self talk* adalah teknik yang dilaksanakan dengan cara berdialog dengan diri sendiri, pada teknik ini individu berupaya untuk lebih sadar dalam berpikir, merasa dan bertindak. *Self talk* dapat membantu individu menghadapi pikiran atau situasi yang menimbulkan kecemasan dan memberikan dukungan atau motivasi untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Dengan *self talk* diharapkan mampu untuk mengurangi *anxiety disorder* (gangguan kecemasan) pada mahasiswa tingkat akhir, *self talk* dilakukan untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif.

Maka dari itu, pada penelitian ini peneliti melakukan penerapan teknik *self talk* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan

¹¹ Nisrina P. Utami, *The Art of Self Talk-ing Journey to Heal from Within* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2022), hal. 8.

Fakultas Ushuluddin dan Adab yang mengalami *anxiety disorder* (gangguan kecemasan).

Responden yang diambil pada penelitian ini yaitu mahasiswa dari Fakultas Dakwah dan Fakultas Ushuluddin dan Adab pada semester 7 (tujuh) dan 9 (sembilan) tahun akademik 2022/2023. Adapun usia responden yang peneliti ambil yaitu pada usia 21-23 tahun dan termasuk usia remaja akhir. Pada semester dan usia tersebut mahasiswa sering kali menghadapi kecemasan yang berlebih, di mana mahasiswa sering mengalami kecemasan saat menghadapi akhir semsternya, contohnya ketika menghadapi skripsi mahasiswa sering kali merasa cemas dan gelisah. Dalam penelitian ini terdapat 5 (lima) responden perempuan yaitu RH, DA, SG, LM, dan NS, yang mengalami *anxiety disorder* yaitu *panic attack* dan fobia.

Dengan demikian peneliti melakukan penelitian dengan judul “**Teknik Self Talk dalam Mengatasi Anxiety Disorder pada Mahasiswa Tingkat Akhir**” yang dilakukan di Fakultas Dakwah dan Fakultas Ushuluddin dan Adab, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Bagaimana penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Bagaimana hasil penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir
2. Untuk mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir
3. Untuk mengetahui bagaimana hasil dari penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *anxiety disorder* pada mahasiswa tingkat akhir

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling (BK).

2. Manfaat Praktis

1) Bagi mahasiswa tingkat akhir

Manfaat praktis bagi mahasiswa tingkat akhir diharapkan penelitian ini dapat mengurangi *anxiety disorder* yang dialami sedikit demi sedikit serta dapat mengontrol dan mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi lebih positif dengan melatih diri menggunakan *self talk*.

2) Bagi peneliti selanjutnya

Manfaat praktis bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana ilmu pengetahuan serta acuan untuk melakukan penelitian yang sejenis.