

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan suatu gejala yang normal pada manusia. Akan tetapi dikatakan patologis apabila ciri-cirinya menetap dan mengganggu ketentraman hidup individu. Kecemasan dapat terjadi akibat respon dari keadaan stress atau konflik. Respon tersebut berupa kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan, dan rasa tidak tentram akibat dari ancaman bahaya dari dalam maupun luar individu tersebut.

Kecemasan merupakan sebuah gangguan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup kuat untuk mengganggu aktivitas sehari-hari.

Jenis kecemasan yang pertama, gangguan panik atau *Panic Disorder* gangguan ini dapat menyebabkan serangan kecemasan secara cepat dan tiba-tiba datang dan berulang yang memuncak dalam beberapa menit.

Kedua, *Post-traumatic stress disorder* atau dalam bahasa Indonesia adalah gangguan stres pascatrauma, umumnya terjadi setelah seseorang mengalami peristiwa traumatis. Ketiga, *Obsessive-compulsive disorder* (OCD) adalah sesuatu yang terus menerus dipikirkan dan kekhawatiran yang tidak diinginkan atau mengganggu, yang menyebabkan kecemasan. Keempat, *Agoraphobia* Orang yang mengidap agoraphobia memiliki rasa takut terhadap tempat atau situasi tertentu yang membuat mereka merasa terjebak, tidak berdaya, atau malu. Kelima, *Generalized anxiety disorder* atau gangguan kecemasan umum, mengalami kecemasan dan kekhawatiran terus-menerus tentang aktivitas atau peristiwa, bahkan yang rutin dan biasa dilakukan.¹

Academic anxiety merupakan kecemasan akademik jenis kecemasan yang berkaitan dengan bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran ataupun mata kuliah tertentu. Dan

¹ Hengki, Yogi, Zulpikar, *Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwasin Pada Porprov*, Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol 17 No.2. (Juli-Desember 2018), h. 29.

ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa depan tanpa sebab khusus, mengakibatkan terganggunya pola pikir dan respon fisik serta perilaku sebagai akibat dari tekanan dalam melaksanakan berbagai tugas dan kegiatan dalam situasi akademik.

Setiap mahasiswa dituntut mampu menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen dan harus baik dan benar seperti membuat makalah, penelitian praktikum dan tugas kuliah lainnya. Untuk mengerjakan tugas dalam perkuliahan bisa secara individu maupun kelompok. Mahasiswa juga dituntut mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, dan itu tidak hanya secara baik dan benar namun juga secara tepat waktu. Namun tidak semua mahasiswa ketika diberikan tugas langsung dikerjakan, ada juga mahasiswa dengan tipe SKS (Sistem Kebut Semalam), tipe mahasiswa seperti ini lebih senang mengerjakan tugas pada akhir *deadline*. Namun tidak semua mahasiswa yang mengerjakan tugas pada akhir tenggang waktu ini mampu mengerjakan tugas secara baik, karena tergesa-gesa mereka sering mengerjakan tugas secara tidak benar dan terkadang ada juga mahasiswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan dalam perkuliahan sama sekali, dengan alasan tugas terlalu susah atau sulit. Oleh sebab tersebut ada sebagian mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* akibat tugas perkuliahan.²

Sebab *academic anxiety* juga biasanya timbulnya ketidakpercayaan dan keyakinan terhadap tugas-tugas perkuliahan atau masalah dari akademik. Ottens menjelaskan bahwa kecemasan akademis mengacu pada beberapa hal yang memungkinkan dapat mengganggu performa belajar siswa yaitu pola pikir dan respon fisik serta perilaku yang kemudian siswa tidak bisa mengerjakan secara baik ketika tugas akademik diberikan.

Academic anxiety sering kali dialami oleh mahasiswa dan memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang mereka alami, seperti tugas-tugas perkuliahan atau ketika ujian akademik.

²Siti Hakko Tilawati, Skripsi: “Teknik Behavioral Dalam Penanganan Kecemasan Akibat Tugas Perkuliahan Mahasiswa” (Serang: UIN, 2018), h.2.

Berbagai respon yang berbeda-beda yang dialami oleh mahasiswa ketika diberikan tugas, ada yang merespon santai, bahagia, senang namun tidak sedikit juga yang mengalami *academic anxiety* akibat tugas yang diberikan. Apalagi jika pengumpulan tugas harus tepat waktu, mereka akan lebih mudah mengalami kecemasan seperti gelisah, ketakutan, kelelahan dan kebosanan. Mereka akan mengalami perubahan-perubahan pada perilaku secara fisik, kognitif, emosional dan sosial. Mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* akan mendapati perubahan perilaku secara fisik seperti tidak nafsu makan, makan berlebihan dan juga lebih mudah terkena penyakit. Pada aspek kognitif mahasiswa akan lebih mudah lupa, pikiran negatif tentang tugas gagal atau kehabisan waktu, cemas dan sulit untuk berkonsentrasi. Pada aspek emosional mahasiswa akan lebih mudah untuk marah, nada suara berbicara lantang, dan tersinggung. Sedangkan pada aspek sosial mereka akan menarik diri dari lingkungan sosialnya dan untuk sementara waktu ingin sendiri dan tidak mau diganggu. Hal ini diakibatkan oleh *academic anxiety* yang mereka alami ketika merespon stimulus yang datang yakni dari tugas dan aktivitas-aktivitas dalam perkuliahan.

Menurut Maris Gilbert dan Ken Evans, Pendekatan Gestalt adalah pendekatan eksistensial/humanistik pada konseling dan psikoterapi yang telah digunakan selama lebih dari 50 tahun. Humanisme menekankan pada pentingnya kapasitas bawaan sejak lahir yang dimiliki seseorang untuk perkembangan dan perubahan. Eksistensialisme menekankan tanggung jawab yang dimiliki seseorang bagi kehidupan mereka dan pilihan-pilihan mereka.³

Oleh karena itu pendekatan Gestalt sangat cocok untuk mahasiswa yang mengalami masalah *academic anxiety* atau kecemasan akademik, dikarenakan fokusnya pendekatan Gestalt itu adalah dirinya sendiri untuk menekankan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa dan mengembangkan kesadaran diri agar berpikir bahwasannya apa yang sedang terjadi di sini dan sekarang (*Here and Now*) dalam hidupnya.

³Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010). h. 147.

Sementara menurut peneliti bahwa khususnya di kampus UIN SMH Banten beberapa mahasiswa mengalami *academic anxiety* yang mempengaruhi tingkat akademik dalam menjalani perkuliahannya, selain itu tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa UIN SMH Banten berbeda-beda mulai dari kecemasan level rendah sampai kecemasan level sedang maupun berat.

Dari penjelasan di atas bisa diketahui bahwasanya masalah *academic anxiety* sangat berpengaruh bagi mahasiswa apalagi dua tahun lalu terjadi wabah covid19. Sehingga mahasiswa diharuskan belajar dari rumahnya masing-masing secara online, dan itu tidak menutup kemungkinan pasti banyak mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* atau kecemasan akademik dari tugas-tugas perkuliahan maupun dari administrasi akademiknya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka timbul rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah UIN SMH Banten sebelum mendapatkan konseling Gestalt?
2. Bagaimana penerapan dan hasil konseling Gestalt terhadap penanganan *academic anxiety* yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran kecemasan *academic anxiety* yang dialami mahasiswa dalam masalah akademik sebelum mendapatkan konseling Gestalt.
2. Untuk mendeskripsikan penerapan dan hasil konseling Gestalt terhadap penanganan *academic anxiety*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, maka penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara akademis, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan, pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti untuk dapat memberikan layanan konseling bagi kliennya dan sebagai pengembangan ilmu bimbingan dan konseling terutama mengenai studi teknik konseling terhadap penanganan mahasiswa yang mengalami *academic anxiety*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa

Agar mahasiswa mengetahui serta memahami apa yang terjadi pada perubahan perilaku dirinya ketika mengalami *academic anxiety*, serta mampu mencegah dan memecahkan rasa cemas yang dialami pada dirinya dengan menggunakan konseling Gestalt yang ada dalam skripsi ini.

b. Bagi peneliti

Agar peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman yang lebih luas lagi tentang kecemasan yang dialami mahasiswa akibat *academic anxiety* serta menerapkan metode Gestalt untuk pencegahan dan penanggulangan kecemasan terhadap mahasiswa.

E. Definisi Operasional

1. Konseling Gestalt

Konseling Gestalt adalah sebuah proses konseling yang dilakukan oleh dua orang atau lebih yang terdiri dari konselor dan klien, yang dimana klien yang mengalami masalah tentang dirinya terutama pada masalah psikologis. Teori ini merupakan terapi humanistic atau terapi eksistensial, yang percaya bahwa individu dilahirkan dengan kemampuan dan sumber daya untuk berada dalam kontak memuaskan dengan individu lain, dan mampu membawa dirinya menuju kepuasan hidup dan kehidupan yang kreatif.

Sehingga konseling Gestalt menekankan pada klien yang mengalami masalah harus dapat menyadari masalah yang dihadapinya dan memahami dirinya sendiri, kemudian pada akhirnya pemecahan masalah dilakukan oleh klien sendiri.

2. *Academic anxiety*

Academic anxiety merupakan kecemasan akademik mengarah pada munculnya pola pemikiran dan respon fisik perilaku yang terganggu yang disebabkan oleh beberapa hal yang memungkinkan dapat mengganggu performa belajar siswa diantaranya pola pikir dan respon fisik serta perilaku yang kemudian siswa tidak bisa mengerjakan secara baik ketika tugas diberikan. Maka dari itu ketika siswa yang belum bisa menyelesaikan tugasnya timbullah kecemasan akademik tersebut.

Jenis kecemasan diatas akan berimplikasi terhadap tubuh untuk bereaksi menolak atau sebaliknya. Kecemasan ini juga memiliki pengaruh yang positif bagi mahasiswa, yaitu dapat memotivasi dan meningkatkan prestasi akademik mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dihadapi.

3. Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Bagi mahasiswanya sendiri sebagai anggota Civitas di Akademika yang akan diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran diri sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktis, dan professional. Sehingga mahasiswa dituntut untuk aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, mencari kebenaran ilmiah, pengembangan, dan pengamalan dirinya di dalam suatu cabang ilmu yang dipilihnya.