

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di Perguruan Tinggi. Pada akhir perkuliahan, mahasiswa diwajibkan untuk membuat skripsi. Skripsi adalah karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis tingkat S1 (Poerwadarminta, 2007). Mahasiswa harus menempuh masa studi minimal 3,5 tahun dan pada akhirnya akan melewati fase akhir yaitu menyusun skripsi. Mahasiswa memiliki rentang waktu dalam mengerjakan skripsi maksimal selama 3,5 tahun dan rata-rata membutuhkan waktu 18 bulan untuk menyelesaikannya.

Pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah hal yang lumrah ketika sering mengeluhkan banyaknya kendala yang menghambat dalam penyelesaian skripsinya. Mahasiswa yang kurang mampu melakukan penyesuaian dengan tepat maka akhirnya akan dihadapkan pada tekanan yang dapat menimbulkan emosi negatif seperti kecemasan, (Anggraeni, Purnama & Kurniawaty, 2008). Kecemasan muncul berbeda-beda dari setiap individu, hal ini seperti yang disampaikan oleh Freud (dalam Nelson, 2003) kecemasan yang muncul dalam bentuk yang berbeda-beda sesuai dengan bahaya bahaya yang diresponnnya.

Bagi mahasiswa yang sering menjadikan skripsi sebagai hal yang menakutkan bukan hanya karena menganggap sulitnya menyusun skripsi, hal ini juga terjadi dikarenakan proses penyusunan skripsi yang panjang (Linayaningsih, 2007). Mahasiswa yang menganggap skripsi merupakan suatu hal yang sulit untuk dikerjakan menyebabkan munculnya perasaan cemas ketika mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi. Ditambah dengan adanya tekanan dari orang-orang sekitar yang menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi secepatnya. Kecemasan yang dialami menimbulkan perasaan tertekan pada mahasiswa, (Herdiani, 2012).

Herdiani (2012), mahasiswa yang mengalami kecemasan saat mengerjakan skripsi berada dalam kondisi ketidaknyamanan. Hal ini akan berdampak pada kesulitan dalam berkonsentrasi dan ketidakmampuan menghadapi masalah yang muncul saat proses pengerjaan skripsi sehingga dapat mengakibatkan proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat. Nelson (2003) juga mengatakan bahwa segala sesuatu yang menimbulkan kecemasan membuat seseorang mengalami kemunduran atau regresi dalam pemikiran dan rasa aman, hasilnya seseorang akan kehilangan energi dan pikiran kreatif.

Hambatan-hambatan yang sering terjadi pada mahasiswa saat proses pengerjaan skripsinya adalah seperti beberapa mahasiswa sulit mendapatkan referensi sehingga menjadi kebingungan saat menyusun skripsinya, ditambah dengan alur menulis ilmiah dan metodologi yang lemah sehingga dosen pembimbing berulang kali memberikan revisi kepada mahasiswa yang kemudian timbul perasaan selalu

disalahkan karena beberapa mahasiswa tidak siap mental untuk dikritisi. Berbagai masalah tersebut membuat mahasiswa merasa putus asa dan mengalami kecemasan, (Wawancara M, 5 April 2014, Lampiran A).

Freud (dalam Nelson, 2003), menemukan bahwa meskipun tekanan menghasilkan kecemasan, namun pada dasarnya kecemasanlah yang menyebabkan tekanan. Tekanan dan kecemasan menjadi terikat bersama-sama dalam nuansa yang baru dan kompleks.

Dari penjelasan di atas, dapat diartikan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan dapat menghambat pengerjaan skripsinya, jika dibiarkan terus menerus berlanjut akan berdampak buruk yaitu menyebabkan mahasiswa kesulitan menghadapi masalah yang muncul selama proses pengerjaan skripsi. Perlu ada intervensi untuk menurunkan kecemasan, salah satunya adalah dengan menulis ekspresif. Graf (2004) mengatakan bahwa melalui menulis ekspresif dapat meningkatkan kemampuan mengatasi peristiwa kehidupan yang menekan.

Menurut Poerwadarminta (2007), menulis adalah suatu aktivitas yang memunculkan pikiran dan perasaan melalui tulisan. Bolton (2004), menulis memiliki kekuatan tersendiri karena menulis adalah bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa.

Menulis merupakan salah satu teknik yang digunakan agar dapat menyalurkan pesan melalui pikiran yang sulit disampaikan secara verbal. Menulis pengalaman emosional dapat menjadi katarsis emosional karena seseorang dapat mengungkapkan semua perasaan dan pikiran yang mengganggu. Menurut kesimpulan dari riset para ilmuwan, menulis pengalaman emosional ternyata dapat menyehatkan tubuh dan jiwa, karena menulis melibatkan keaktifan seseorang dalam menerjemahkan pengalaman emosinya dari pengalaman langsung (melihat, mendengar) menjadi simbolik (bahasa, kata) sebagai proses mental analisis. Individu kemungkinan tidak menyadari bahwa pada saat menulis, ia sedang melakukan terapi, Pennebaker (dalam Susilowati, 2013).

Pennebaker (2002) menyatakan menulis tidak hanya memberikan keuntungan pada kesehatan, tetapi juga dapat menurunkan kecemasan. Menulis dapat membuat seseorang lebih tenang dan meredam kegelisahan. Pennebaker dan Beall (1986) mengemukakan bahwa menulis tentang pengalaman traumatis berhubungan dengan peningkatan efek psikologis positif. Menulis tentang pikiran dan perasaan yang mendasar dapat menghasilkan perubahan positif yang besar pada psikologis dan fisiologis. Menulis memiliki nilai utama yaitu mampu mengurangi pengekangan.

Manfaat menulis menurut Pennebaker (2002), antara lain seseorang mendapatkan pemahaman baru tentang peristiwa emosional yang mengganggu pikirannya karena masalah-masalah yang tampaknya sangat mencekam menjadi dibatasi dan dikelola setelah proses menulis. Kegiatan menulis pengalaman

emosional dalam hal ini sangatlah membantu, karena proses berpikir seseorang mengalami perlambatan. Sedangkan sebelum menulis, dapat terjadi satu pikiran seseorang terus diikuti oleh pikiran lainnya yang tidak dibatasi. Seseorang yang mulai menulis mampu membawa satu gagasan ke satu kesimpulan logisnya.

Pieter & Lubis (2010) mengatakan bahwa hal yang dahulu dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah memberikan waktu yang cukup agar subjek memberikan respon, memberi dukungan kepada subjek untuk mengekspresikan diri dan mengidentifikasi masalah yang menimbulkan kecemasan pada subjek. Dengan menulis ekspresif subjek dapat melakukan ketiga hal tersebut. Lyubomirsky (dalam Toepfer & Walker, 2009) menyatakan bahwa menulis ekspresif dapat meningkatkan emosi positif dalam empat minggu karena seseorang telah menulis dan berbicara tentang pengalaman emosionalnya.

Dalam *setting* klinis, menulis ekspresif dapat diartikan sebagai aktivitas menulis mengenai pikiran dan perasaan yang mendalam terhadap pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang menekan atau bersifat traumatik, Pennebaker (dalam Susilowati, 2011). Pennebaker (1997) mengatakan penerjemahan pengalaman pahit ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu.

Niles (2013) penelitiannya tentang kontrol menulis ekspresif terhadap kesehatan psikologis dan fisik dengan peran moderator ekspresi emosi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa bagi orang-orang yang sudah cenderung mengelola emosi

melalui ekspresi, menulis ekspresif sangat bermanfaat dalam mengurangi kecemasan. Namun bagi orang yang kurang ekspresif, tidak disarankan untuk mengungkapkannya melalui tulisan.

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa menulis ekspresif mampu membantu individu mengelola pemikiran dan emosi tentang peristiwa yang dialami sehingga diharapkan dapat menurunkan kecemasan. Atas dasar pemikiran tersebut penelitian ini memfokuskan permasalahan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menjalani skripsi, diharapkan dengan adanya terapi menulis ekspresif kecemasan pada mahasiswa dapat diturunkan.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka masalah utama dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh menulis ekspresif terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi?”

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui menulis ekspresif dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi.

D. KEASLIAN PENELITIAN

Berikut penelitian yang sudah ada mengenai menulis ekspresif terhadap penurunan tingkat kecemasan, yaitu :

Herdiani (2012) yaitu penelitiannya tentang Pengaruh *Expressive Writing* pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *expressif writing* tidak efektif menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi.

Susilowati (2011) yaitu penelitiannya tentang Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dengan menulis ekspresif menjadikan sarana bantu diri yang terbukti efektif menurunkan depresi pada mahasiswa tahun pertama.

Toepfer (2009) yaitu penelitiannya tentang surat ucapan terima kasih dengan metode menulis ekspresif terhadap peningkatan kesejahteraan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dengan menuliskan tiga ucapan terima kasih selama 8 minggu dapat meningkatkan kualitas kesejahteraan individu. Mengucapkan terima kasih lebih baik diekspresikan melalui tulisan karena menulis merupakan aktivitas yang disengaja untuk mengucapkan terima kasih sehingga memunculkan perasaan bahagia.

Pennebaker (2006) penelitiannya menghubungkan menulis ekspresif dengan hubungan romantis. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa seseorang dapat meningkatkan hubungan romantis dengan hanya menuliskan pikiran dan perasaan tentang hubungan tersebut. Menulis ekspresif dapat berfungsi untuk memperkuat hubungan relasional khususnya bagi orang-orang yang tidak memiliki pengalaman yang luas mengekspresikan emosi kepada orang lain.

Penelitian yang dilakukan adalah Aktivitas Menulis Ekspresif terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi, menggunakan metode eksperimen *One Group Pretest Posttest Design* dan subjek penelitiannya adalah mahasiswa yang dalam proses mengerjakan skripsi. Persamaan dengan penelitian Herdiani (2012) adalah pada penggunaan VB, VT dan subjek penelitian mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Perbedaannya penelitian Herdiani membagi subjek menjadi dua grup yaitu kelompok kontrol dan eksperimen, sementara penelitian yang akan dilakukan hanya menggunakan satu grup saja.

Persamaan dengan penelitian Susilowati (2011) adalah menggunakan subjek penelitian mahasiswa, namun penelitian Susilowati fokus pada mahasiswa tahun pertama sedangkan penelitian yang dilakukan fokus pada mahasiswa yang sedang skripsi. Penelitian ini juga menggunakan pengaruh menulis sebagai variabel X, sementara perbedaannya adalah penelitian menggunakan depresi sebagai variabel Y sementara penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel kecemasan.

Persamaan dengan penelitian Toepfer (2009) adalah menggunakan variabel menulis ekspresif dan juga menggunakan metode eksperimen pada mahasiswa. Namun perbedaannya penelitian yang dilakukan oleh Toepfer menggabungkan variabel menulis ekspresif dengan kesejahteraan, sementara penelitian yang akan dilakukan dengan penurunan kecemasan. Penelitian Toepfer membagi subjek menjadi dua grup yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, sementara penelitian yang akan dilakukan hanya menggunakan satu grup saja.

Persamaan dengan penelitian Pennebaker (2006) adalah menggunakan variabel menulis ekspresif dengan metode eksperimen dan subjek mahasiswa Psikologi. Perbedaannya penelitian yang dilakukan oleh Pennebaker menghubungkan menulis ekspresif dengan hubungan romantis sementara penelitian yang akan dilakukan menghubungkan menulis ekspresif dengan penurunan kecemasan. Penelitian Pennebaker memberikan dua perlakuan yang berbeda dari setiap kelompok subjek sedangkan penelitian yang akan dilakukan hanya akan menggunakan satu kelompok eksperimen saja.

E. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan informasi bagi perkembangan ilmu Psikologi Eksperimen, Psikologi Klinis dan Psikologi Kesehatan yang terkait dengan menulis ekspresif dan kecemasan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu metode untuk membantu mahasiswa-mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi yaitu diharapkan mahasiswa tetap mampu melanjutkan aktivitas selama proses penelitian skripsinya dengan memanfaatkan aktivitas menulis ekspresif saat muncul kecemasan pada dirinya.