

KECEMASAN DAN *SELF REINFORCEMENT* PADA MAHASISWA SEMESTER LANJUT

Zainul Anwar, Silviana Nur Fajri

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRACT

Students who have not completed their study within the specified time limit indicated that they have psychological problems during doing the final task that trigger their anxiety. While the anxiety experienced by Students correlated with the frequency of self-reinforcement against them. This study aimed to determine the differences in the level of anxiety in terms of the frequency of self-reinforcement to Students who exceed the time limit. This study used quantitative methods to collect comparative data through the Taylor's Manifest Anxiety Scale instrument and Frequency of Self Reinforcement Questionnaire. The number of subjects were 123 students. The results showed that there were differences in anxiety levels significantly between students who have a high frequency of self-reinforcement to students with low frequency of self-reinforcement.

Key words : Anxiety, frequency of self- reinforcement

ABSTRAK

Mahasiswa yang belum menyelesaikan jenjang pendidikan sesuai batas waktu ideal yang ditentukan mengindikasikan adanya problems psikologis selama mengerjakan penyelesaian tugas akhir yang memicu adanya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa berkorelasi dengan frekuensi *self reinforcement* terhadap dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ditinjau dari frekuensi *self reinforcement* pada mahasiswa semester lanjut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif dengan pengumpulan data melalui instrumen *Taylor Manifest Anxiety Scale* dan *Frequency of Self Reinforcement Questionnaire*. Jumlah subjek penelitian adalah 123 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang sangat signifikan antara mahasiswa yang memiliki frekuensi *self reinforcement* tinggi dengan mahasiswa dengan frekuensi *self reinforcement* rendah.

Kata kunci : Kecemasan, *self reinforcement*

PENDAHULUAN

Proses pendidikan memang tidak mudah dan membutuhkan banyak pengorbanan seperti waktu, tenaga, dan uang. Dalam dunia pendidikan tidak ada hal yang instan dan hanya membutuhkan waktu yang sedikit untuk dapat memahami dan menyerap ilmu pengetahuan yang

telah dipelajari. Semua itu adalah proses yang harus dilalui demi memperoleh sebuah esensi ilmu pengetahuan yang hakiki. Meskipun begitu tetap ada batas waktu yang dijadikan sebagai acuan standar dalam menempuh suatu derajat pendidikan tertentu. Seperti diketahui dalam dunia perguruan tinggi, untuk menyelesaikan jenjang pendidikan

strata-1 umumnya dibutuhkan waktu kurang lebih selama delapan semester. Hal tersebut telah disesuaikan dengan standar kurikulum dan jumlah sajian mata kuliah yang harus ditempuh.

Pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang membutuhkan waktu jauh lebih banyak dari standar ideal, sehingga mereka tidak dapat menyelesaikan studinya dengan tepat waktu. Hal tersebut dapat dilihat dari presensi mata kuliah yang mana pada hampir setiap mata kuliah selalu ditemukan mahasiswa dengan nomor induk di atas angkatan mahasiswa yang umumnya sedang mengambil mata kuliah tersebut, artinya mahasiswa tersebut baru mengambil atau mengulang kembali mata kuliah tersebut melewati standar waktu yang telah ditetapkan. Bahkan tak jarang ditemukan mahasiswa yang melakukan renim, yaitu pengajuan untuk memiliki nomor induk baru karena belum dapat menyelesaikan studi namun telah melebihi batas toleransi waktu studi yang telah ditetapkan pihak universitas. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa ada berbagai indikasi yang menjadi latar belakang mengapa para mahasiswa tersebut belum dapat menyelesaikan studinya sementara teman-teman lain yang satu angkatan dengannya telah mampu menyelesaikan studi terlebih dahulu. Salah satu diantaranya adalah adanya kecemasan (*anxiety*) yang dialami oleh mahasiswa tersebut.

Penelitian terbaru pada awal tahun 2013 yang dilakukan oleh Laily mengungkapkan bahwa dari 105 mahasiswa yang sedang menempuh

skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang, sebanyak 46,7% diantaranya mengalami stres tingkat tinggi yang sebagian besar justru dialami pada perempuan. Sedangkan gejala stres yang dialami berupa perilaku perubahan kebiasaan makan, bicara cepat, gelisah, hingga gangguan tidur. Hal tersebut menandakan adanya suatu kecemasan yang sedang dialami oleh mahasiswa tersebut. Beberapa hasil penelitian di luar negeri yang dilakukan oleh Roberts menunjukkan fakta bahwa kecemasan (*anxiety*) berkorelasi signifikan dengan harga diri yang rendah. Begitu pula dalam penelitian Heaton & Duerfeldt bahwa *anxiety* diasosiasikan secara negatif dengan kapasitas *self reinforcement*. (dalam Wei, *et all*, 2005)

Pervin & John 2001 mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan memiliki indikasi untuk mengembangkan disfungsi kognitif terhadap suatu hal yang akan terjadi sehingga akan kehilangan fokus dan tidak dapat mengontrol situasi yang sedang berlangsung. Disebutkan pula oleh Barlow (1991) bahwa ketidakmampuan mengatasi suatu permasalahan akan menyebabkan kecemasan dimana hal tersebut akan semakin rumit ketika timbul perasaan ketidakmampuan dalam mengatasi kecemasan tersebut sehingga respon-respon ketakutan yang muncul dapat mengarah pada tindakan panik. Seseorang yang mengalami kecemasan memiliki indikasi kurang dalam memberikan penguatan-penguatan (*reinforcement*) berupa pujian, motivasi, ataupun harapan positif pada dirinya sendiri untuk dapat mengatasi kecemasannya. Sehingga semakin tinggi kecemasan

yang dialami maka semakin rendah frekuensi *self reinforcement* yang diberikan. Penelitian Rehm & Marston (dalam Boekaerts, 2000) mengungkapkan bahwa frekuensi *self reinforcement* yang diberikan pada seseorang terhadap dirinya berkorelasi dengan adanya *social anxiety* yang dialami sebagai proyeksi dari pemikiran negatif mengenai diri sendiri dan lingkungannya, bahkan penelitian lain menyebutkan bahwa frekuensi *self reinforcement* dapat memprediksikan adanya depresi pada mahasiswa (Heiby, 1981, 1983b). Hal tersebut menunjukkan bahwa frekuensi *self reinforcement* dapat mengindikasikan adanya kecemasan yang dialami oleh seseorang.

Hal berbeda yang dapat diungkapkan terkait dengan fenomena tersebut adalah bahwa pada mahasiswa yang telah berhasil menyelesaikan studinya selama kurun waktu delapan semester atau kurang dari itu adalah mereka lebih berupaya untuk menghadapi kecemasan selama menempuh pendidikan akademik dengan menyelesaikan tugas-tugas kuliah ataupun pengerjaan skripsi yang sedang ditempuh tanpa adanya penundaan sebagai bentuk represi terhadap kecemasan yang dialami.

Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menghadapi permasalahan-permasalahan akademis selama menjalani proses perkuliahan dan pengerjaan skripsi bahkan hingga memasuki semester lanjut diindikasikan mengalami kecemasan (*anxiety*). Sedangkan frekuensi *self reinforcement* yang diberikan pada diri seseorang dapat memprediksikan seberapa besar kecemasan yang

dialami bahkan adanya depresi pada mahasiswa yang diakibatkan oleh kecemasan yang terlampaui tinggi. Namun dalam keyataannya tiap individu memiliki level kecemasan yang berbeda dan cara yang dilakukan untuk meredam kecemasan tersebut tidaklah sama antara individu satu dengan lainnya. Sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu bagaimana perbedaan kecemasan yang dialami mahasiswa semester lanjut berdasarkan frekuensi *self reinforcement* yang diberikan terhadap dirinya sendiri. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan kecemasan (*anxiety*) ditinjau dari frekuensi *self reinforcement* pada mahasiswa semester lanjut.

- **Kecemasan (*Anxiety*)**

Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman serta perasaan yang dialami umumnya bersifat tidak menyenangkan. Sedangkan komponen yang mendasari adanya kecemasan berupa adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada aspek fisik dan psikis dengan ciri-ciri kecemasan secara fisik berupa tangan atau anggota tubuh gemetar, suara bergetar, wajah memerah, pori-pori dada dan kulit perut yang kencang, berkeringat, mulut dan kerongkongan terasa kering atau tersekat, sulit berbicara atau bernafas, jantung yang berdetak kencang, pusing, mual, badan lemas bahkan mati rasa, dan lain sebagainya. Sedangkan ciri-

ciri *behavioral* dari kecemasan adalah adanya perilaku menghindar, dependen, bahkan terguncang. Selain itu secara kognitif orang yang cemas akan memiliki perasaan khawatir, terancam, atau terganggu terhadap sesuatu hal yang belum terjadi. Ketakutan akan ketidakmampuan diri dan kehilangan kontrol, merasa bingung, sulit berkonsentrasi, dan selalu bersikap waspada terhadap segala sesuatu (Nevid *et al*., 2003)

Teori psikoanalitik dari Freud menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu sinyal kepada ego yang memberitahukan adanya suatu dorongan yang tidak dapat diterima dan menyadarkan ego untuk mengambil tindakan defensif terhadap tekanan dari dalam tersebut. Idealnya, penggunaan represi sudah cukup untuk memulihkan keseimbangan psikologis tanpa menyebabkan gejala, karena represi yang efektif dapat menahan dorongan di bawah sadar. Namun jika represi tidak berhasil sebagai pertahanan, mekanisme pertahanan lain (seperti konversi, pengalihan, dan regresi) mungkin menyebabkan pembentukan gejala dan menghasilkan gambaran gangguan neurotik yang klasik (seperti histeria, fobia, neurosis obsesif-kompulsif). (Alwisol, 2008)

Suryabrata (2005) menjelaskan bahwa fungsi dari kecemasan atau ketakutan adalah sebagai suatu peringatan akan datangnya bahaya atau ancaman pada diri seseorang, sehingga dapat menjadi isyarat dan tekanan

bagi *id* untuk tidak melakukan tindakan-tindakan yang lebih berbahaya lagi. Sedangkan Freud (Suryabrata, 2005) mengemukakan adanya tiga macam kecemasan, yaitu: (1) Kecemasan realistik berupa ketakutan yang nyata akan adanya bahaya dari luar, (2) Kecemasan neurotis berupa kecemasan terhadap insting-insting bilamana tidak dapat dikendalikan sehingga akan menyebabkan hukuman, dan (3) Kecemasan moral yang berasal dari dorongan superego apabila melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma sosial.

Atkinson dkk 2001 menyebutkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda. Kirklan (dalam Slameto, 2010) menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedang tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar.

- **Self Reinforcement**

Bandura (dalam Shaffer, 2009) mencetuskan perspektif teori belajar sosial yang mengemukakan bahwa individu membentuk perilaku mereka berdasarkan pengalaman lingkungan sosial mereka. Dengan mengamati perilaku orang lain, individu belajar berbagai hal seperti aturan, *skill*, strategi, kepercayaan (*beliefs*), bahkan sikap (*attitude*). Konsep Bandura (Alwisol, 2008)

menempatkan individu sebagai pribadi yang memiliki kemampuan untuk mengatur atau mengontrol perilaku mereka sendiri yang disebut sebagai regulasi diri (*self regulation*). Dalam proses belajar sosial, regulasi diri merupakan hal dasar dalam proses pembelajaran individu.

Empat komponen dalam *self regulation* yang dicetuskan oleh Bandura (dalam Kocovski, 1998), yaitu: (1) *Goal setting*, yaitu individu men-*setting* tujuan mereka, (2) *Self monitoring*, individu mengamati dan terus memantau perkembangan perilaku mereka, (3) *Self appraisal*, dengan memberikan penilaian dan evaluasi terhadap hasil perilaku mereka dan (4) *Self reinforcement*, merupakan bentuk umpan balik yang mana hal tersebut dijadikan sebagai agen *reinforcement* bagi diri mereka sendiri.

Self reinforcement menempati posisi yang penting, karena dalam prosesnya individu mengatur perilaku mereka sendiri dengan memberikan *self reward* saat perilaku mereka telah sesuai dengan standar perilaku yang mereka tentukan sendiri. Hasil beberapa studi rata-rata menunjukkan adanya pelatihan *reinforcement* memberikan efek pada perubahan perilaku individu. Bandura juga menjelaskan bahwa terdapat 3 bentuk penguat (*reinforcer*) dalam suatu perilaku, yaitu: (1) *Direct reinforcement*, merupakan penguat atau *reinforcement* yang dialami langsung oleh pembelajar, (2) *Vicarius reinforcement*, berupa

reinforcement yang diperoleh dari hasil mengamati konsekuensi yang dialami model, dan (3) *Self reinforcement*, adalah *reinforcement* berupa perasaan individu terhadap perilaku yang telah dilakukan (Richard *et al*, 2009).

Self reinforcement dapat digambarkan sebagai suatu perasaan puas ketika kita berhasil dan mampu menyelesaikan sesuatu hal, ataupun sebuah penyesalan dan rasa bersalah ketika kita gagal menyelesaikannya dimana hal tersebut menjadi bagian dari regulasi diri dalam memberikan *reinforcer* atau *punishment* terhadap diri sendiri. Hal ini bersifat personal karena diukur berdasarkan standar keberhasilan perilaku individu tersebut.

Bandura & Perloff (dalam Richard *et al*, 2009) mengemukakan bahwa komponen-komponen yang terkandung dalam *self reinforcement* antara lain:

- 1) *Specification of behavioral criteria*, yaitu spesifikasi kriteria perilaku dimana individu memiliki spesifikasi terhadap suatu bentuk perilaku atau keadaan tertentu yang diperkirakan akan memberikan *reward* terhadap dirinya.
- 2) *Self-evaluation*, individu menguji atau memberikan evaluasi terhadap perilakunya dan menentukan apakah hal tersebut layak dilakukan atau tidak.
- 3) *Self-recording*, individu secara objektif memantau frekuensi

perilaku-perilaku yang dilakukannya

- 4) *Self-determination of reinforcement*, secara alamiah individu menetapkan diri atau bertekad terhadap *reinforcement* yang diberikan sesuai dengan perilaku yang ditunjukkan berdasarkan besarnya *reinforcement*.
- 5) *Self-administration of reinforcement*, individu memberikan *reinforcement* terhadap dirinya baik yang ditetapkan maupun tidak berdasarkan perilaku yang dilakukan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self reinforcement* adalah suatu bentuk penguatan diri, suatu penguatan yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri berupa harapan, dukungan, dan penilaian di saat berada dalam keadaan yang menyenangkan maupun dalam tekanan yang didasarkan pada nilai – nilai yang dianutnya.

- **Kecemasan dan Frekuensi *Self Reinforcement*.**

Berbagai kesulitan yang dialami oleh mahasiswa semester lanjut selama menempuh pendidikan akademis di perguruan tinggi berupa tuntutan tugas-tugas perkuliahan hingga melalui tahap pengerjaan skripsi cukup menjadi beban bagi mahasiswa untuk segera menyelesaikan tugas perkuliahannya. Hal tersebut akan berpotensi meningkatkan kegelisahan bilamana teman-teman satu angkatan sudah banyak yang berhasil terlebih dahulu dalam

menyelesaikan studi bahkan adanya tekanan orang tua yang seringkali menyanayakan waktu kelulusan pada diri mahasiswa tersebut. Hal tersebut dapat dipandang sebagai bentuk adanya ancaman terhadap individu tersebut yang dipicu oleh adanya kekhawatiran dalam menyelesaikan tugas-tugasnya sehingga menimbulkan adanya kecemasan. Meskipun demikian di sisi lain tiap individu memiliki kemampuan untuk dapat mengatur dirinya sendiri yang lazim disebut sebagai regulasi diri. Dengan kemampuan ini individu dapat mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri (Alwisol, 2008).

Salah satu komponen dalam regulasi diri adalah adanya kemampuan *self reinforcement* yang berfungsi memberikan penguatan-penguatan terhadap diri sendiri berupa harapan, dukungan, dan penilaian di saat berada dalam keadaan yang menyenangkan maupun dalam tekanan. Hal inilah yang mampu membedakan antara individu satu dan yang lain dalam menghadapi berbagai tekanan dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami.

Self reinforcement berperan pada diri individu dalam membentuk perilaku yang diinginkan oleh individu tersebut. Dalam hal ini segala bentuk penguatan yang diberikan oleh mahasiswa semester lanjut untuk tetap konsisten dalam

menyelesaikan studinya akan berpengaruh terhadap bentuk-bentuk perilaku yang ditunjukkan sebagai manifestasi atau upaya untuk segera menyelesaikan studinya yang mana hal ini diisyaratkan sebagai kecemasan yang mengancam dirinya.

Individu dengan kemampuan *self reinforcement* yang memadai cenderung akan lebih mampu dalam mengatasi kecemasan karena seringkali mereka berupaya memberikan dukungan dan harapan positif bahwa mereka mampu menghadapi bahkan menyelesaikan masalah yang dialami sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami, sedangkan individu yang jarang memberikan penguatan-penguatan diri cenderung akan mengalami peningkatan kecemasan yang disebabkan oleh kurangnya dukungan dan penilaian yang diberikan terhadap diri sendiri sehingga individu semakin merasa tertekan pada objek-objek yang mengancam dirinya tanpa ada upaya *self reinforcement* untuk melawan ancaman tersebut yang mengakibatkan tidak terselesaikannya masalah yang dihadapi.

- **Hipotesis.**

Ada perbedaan kecemasan ditinjau dari frekuensi *self reinforcement* pada mahasiswa semester lanjut.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan metode kuantitatif deskriptif komparatif, yaitu metode yang diarahkan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara dua variable dalam suatu aspek yang diteliti. Dalam penelitian ini tidak ada manipulasi dari peneliti. Penelitian dilakukan secara alami dengan mengumpulkan data melalui suatu instrumen. Hasilnya dianalisis secara statistik dengan uji beda untuk mencari perbedaan variabel yang diteliti sekaligus signifikansinya.

Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang yang memiliki karakteristik sedang menempuh pendidikan disemester lanjut (semester sembilan, sepuluh, dan seterusnya). Subjek penelitian diambil secara purposif yang berjumlah 123 mahasiswa.

Penelitian ini terdiri dari 2 variabel, yaitu variabel terikat berupa kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang terjadi pada individu disaat mengalami tekanan perasaan yang tidak aman atau mengancam dirinya. Sedangkan variabel bebasnya adalah frekuensi *self reinforcement* yaitu suatu penguatan yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri berupa harapan, dukungan, dan penilaian di saat berada dalam keadaan yang menyenangkan maupun dalam tekanan yang didasarkan pada nilai – nilai yang dianutnya.

Instrumen untuk mengukur kecemasan menggunakan TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) yang disusun oleh Janet Taylor (McDowell, 2005). Kuesioner TMAS berisi 29 butir pertanyaan, dengan 2 pilihan "ya" dan "tidak". Responden menjawab sesuai dengan keadaan dirinya dengan memberi tanda (X) pada kolom jawaban ya atau tidak. Jawaban ya pada pilihan yang *favorable* dan jawaban tidak pada pilihan yang *unfavorable* diberi skor 1. Kemudian seluruh skor dijumlahkan dan dicari rata-ratanya. Responden dinyatakan cemas jika nilai total rata-rata dan tidak cemas jika nilai total kurang dari rata-rata. Instrumen berikutnya adalah adaptasi FSRQ (*Frequency of Self Reinforcement Questionnaire*) dengan 10 item pernyataan yang digunakan untuk mengukur harapan, dukungan, nilai-nilai serta usaha yang dilakukan seseorang sebagai wujud *self reinforcement*. Instrumen ini disusun oleh Heiby pada tahun 1983 (Fischer & Corcoran, 2007). Adapun skoring instrumen ini adalah menggunakan norma kelompok dengan menghitung skor rata-rata dari keseluruhan subjek kemudian skor yang lebih tinggi dari rata-rata diindikasikan memiliki frekuensi *self reinforcement* yang tinggi, begitu pula sebaliknya.

Kedua instrumen di atas telah diuji coba pada subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Malang dan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang cukup memadai. Adapun hasilnya seperti dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1.

Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Alat Ukur	Jumlah Item	Indeks Validitas	Cronbach's Alpha
Skala TMAS	29 item	0,301-0,613	0,881
Skala FSRQ	10 item	0,296-0,501	0,751

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa pada skala TMAS yang telah diadaptasi memiliki 29 item yang valid dengan indeks validitas berkisar antara 0,301-0,613 dengan *Cronbach's Alpha* sebagai indeks reliabilitas sebesar 0,881. Sedangkan pada skala adaptasi FSRQ diketahui terdapat 10 item yang valid dengan indeks validitas antara 0,296-0,501 dengan nilai reliabilitas 0,751.

Proses pengambilan data dengan menyebarkan skala secara langsung pada mahasiswa semester lanjut yang sedang melakukan bimbingan di tiap-tiap fakultas/jurusan. Jumlah skala yang layak untuk dianalisa berjumlah 123 skala.

Setelah pengambilan data maka proses selanjutnya adalah memberikan skor dan menjumlahkannya pada tiap skala yang telah diisi. Kemudian dilanjutkan dengan *entry* data dan menganalisa dengan menggunakan program SPSS versi 17.00, dengan uji statistik melalui teknik *independent sample t-test* untuk menguji perbedaan 2 variabel serta menguji signifikansi dan hipotesis bagaimanakah perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa semester lanjut ditinjau dari frekuensi *self reinforcement*. (Winar sunu, 2002).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah melalui proses pengambilan data terhadap mahasiswa semester lanjut yang

berjumlah 123 subjek, maka hasil penelitian yang diperoleh dapat dideskripsikan dalam tabel berikut:

Tabel 2.

Perhitungan *T-Score* Skala TMAS

Kategori	Interval	Jumlah Subjek	Persentase
Tinggi	T-Score 50	50	41%
Rendah	T-Score 50	73	59%
Total		123	100%

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa semester lanjut yang dikategorikan memiliki tingkat kecemasan tinggi lebih sedikit daripada mahasiswa yang dikategorikan memiliki tingkat kecemasan rendah yaitu sebanyak 41% atau sejumlah 50 dari 123 subjek memiliki kecemasan yang tergolong tinggi. Sedangkan 59% sisanya atau sejumlah 73 subjek penelitian memiliki tingkat kecemasan yang masuk dalam kategori rendah.

Sedangkan dalam perhitungan frekuensi *self reinforcement*, diketahui sejumlah 54% atau 67 dari

123 subjek penelitian memiliki frekuensi yang tinggi dalam memberikan *self reinforcement* terhadap dirinya yang dapat diartikan bahwa para subjek tersebut cukup intens atau sering memberikan penguatan diri. Sedangkan sebagian subjek lainnya yang berjumlah 56 subjek atau 46% dari total subjek dikategorikan memiliki frekuensi *self reinforcement* yang rendah atau dalam kata lain jarang memberikan bentuk-bentuk dukungan atau penguatan terhadap diri sendiri. Hal tersebut dapat ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 3.

Perhitungan *T-Score* Skala FSRQ

Kategori	Interval	Jumlah Subjek	Persentase
Tinggi	T-Score 50	67	54%
Rendah	T-Score 50	56	46%
Total		123	100%

Hasil Analisa

Tabel 4.

Hasil Analisis Uji *Independent Sample T-test*

Frekuensi Self Reinforcement	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>F</i>	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Mean</i>	<i>P</i>
Tinggi	56	1,25	11,672	3,980	121	0,336	0,000
Rendah	67	1,59					

Berdasarkan analisa data menggunakan uji statistik *independent samples t-test* melalui perhitungan SPSS diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan antara mahasiswa yang memiliki frekuensi *self reinforcement* tinggi dengan mahasiswa yang memiliki frekuensi *self reinforcement* rendah. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *F* sebesar 11,672 yang berarti bahwa kedua varian yaitu kecemasan dan frekuensi *self reinforcement* adalah tidak identik. Kemudian diikuti dengan nilai *t* sebesar 3,980 dan uji signifikansi dengan hasil 0,000 ($p < 0,01$) diketahui bahwa hasil analisa tersebut sangat signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang artinya ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester lanjut antara mahasiswa yang memiliki frekuensi *self reinforcement* tinggi dan mahasiswa dengan frekuensi *self reinforcement* yang rendah.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan yang sangat signifikan antara mahasiswa yang memiliki frekuensi *self reinforcement*

tinggi dengan mahasiswa yang memiliki frekuensi *self reinforcement* rendah. Mahasiswa dengan frekuensi *self reinforcement* tinggi memiliki kecemasan yang lebih rendah ($M=1,25$) dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki frekuensi *self reinforcement* rendah ($M=1,59$). Mahasiswa semester lanjut yang diindikasikan memiliki kecemasan tinggi lebih sedikit dibandingkan mahasiswa lainnya (41%), artinya secara umum sebagian mahasiswa yang masih menempuh studi di semester lanjut diindikasikan memiliki kecemasan yang cukup tinggi meskipun secara umum mahasiswa tersebut memiliki frekuensi *self reinforcement* yang cukup memadai atau dalam kata lain masuk dalam kategori tinggi (54%).

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester lanjut selama proses pengerjaan skripsi adalah sebuah fenomena yang umum dirasakan mengingat besarnya tuntutan sosial dan keadaan lingkungan yang mengakibatkan tekanan psikologis dalam diri mahasiswa tersebut. Tanpa adanya dukungan yang positif baik yang berasal dari diri sendiri maupun orang lain, sangat sulit bagi mahasiswa tersebut untuk dapat menyelesaikan studinya dengan baik.

Bahkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi rentan terhadap munculnya stres (Laily, 2013)

Adanya *self reinforcement* pada diri mahasiswa pada dasarnya adalah bentuk regulasi diri sebagai proses dukungan kognitif terhadap keadaan yang dialaminya (Bandura, dalam Alwisol 2008). Akan tetapi berbagai permasalahan yang timbul selama proses pendidikan hingga menempatkan mahasiswa duduk di semester lanjut mengakibatkan adanya kecemasan yang tidak mudah untuk diatasi oleh mahasiswa seorang diri. Frekuensi *self reinforcement* secara signifikan dikorelasikan dengan adanya kecemasan hingga adanya gejala depresi serta peningkatan kebutuhan *reassurance* dari orang lain (Wei dkk, 2005), sehingga dalam hal ini mahasiswa semester lanjut diindikasikan memiliki kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi meskipun kecemasan yang mereka alami memiliki level yang berbeda antara mahasiswa satu dan yang lainnya.

Proses belajar sosial yang melibatkan mahasiswa untuk belajar dari lingkungan sekitar turut berperan dalam mengembangkan persepsi, *skill*, strategi, kepercayaan (*beliefs*), bahkan sikap (*attitude*) yang dimiliki serta mengasah kemampuannya untuk menyelesaikan permasalahan berfungsi sebagai *reinforcer* baik secara langsung (*direct reinforcement*) ataupun mengamati konsekuensi yang dialami model (*vicarius reinforcement*), yang pada akhirnya pengalaman-pengalaman tersebut akan dipelajari sendiri sebagai

bentuk *self reinforcement* (Richard *et al*, 2009). Oleh karena itu ketika mahasiswa mengalami kecemasan bahkan hingga menimbulkan ketakutan-ketakutan yang memunculkan gejala-gejala nerotik yang berdampak pada fisik dan psikis yang diakibatkan oleh permasalahan maupun tuntutan akademis yang sedang dialami, maka kembali lagi pada bagaimana mahasiswa tersebut mempersepsikan keadaan dirinya berdasarkan pengalaman, dan pembelajaran masa lalu sebagai *reinforcement* terhadap dirinya.

Konsep Bandura tentang regulasi diri mendasari bahwa manusia mampu mengatur dirinya sendiri (Alwisol, 2008). Namun dalam hal ini mengapa mahasiswa semester lanjut mengalami kecemasan yang tinggi dalam proses pendidikan akademiknya? Salah satu sebabnya adalah adanya frekuensi *self reinforcement* yang rendah terhadap dirinya. Hal tersebut selaras dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa frekuensi *self reinforcement* berkorelasi dengan munculnya kecemasan, gejala depresi, *social anxiety*, hingga penentraman terhadap orang lain (Wei dkk, 2005).

Penelitian ini pada dasarnya dapat dikatakan bahwa tiap mahasiswa semester lanjut memiliki kecemasan selama menyelesaikan proses pendidikannya, akan tetapi tiap mahasiswa memiliki level kecemasan yang berbeda antara satu dan lainnya, ada yang tinggi dan ada pula yang rendah. Selain itu pada umumnya frekuensi *self reinforcement* yang dimiliki

mahasiswa sebenarnya sudah cukup baik untuk dapat mengatasi kecemasan yang dialami. Namun dalam penelitian ini memang terbukti bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan dimana mahasiswa yang sering memberikan *self reinforcement* diketahui memiliki kecemasan yang rendah sedangkan mahasiswa dengan frekuensi *self reinforcement* yang rendah memiliki kecemasan yang tergolong tinggi.

Perbedaan level kecemasan yang signifikan pada mahasiswa semester lanjut menunjukkan bahwa kemampuan setiap individu dalam menghadapi permasalahan serta upaya dilakukan untuk menyelesaikannya sangat berbeda antara individu satu dan lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa berbagai peristiwa yang dialami, kondisi mental, serta cara berpikir tiap individu berpengaruh terhadap proses pembentukan tingkah laku yang selanjutnya akan menjadi dasar atau pegangan individu tersebut dalam menentukan tujuan atau penyelesaian masalah yang dihadapi. Peran *self reinforcement* sebagai upaya memberikan dukungan dan harapan positif pada individu untuk dapat berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan dapat dimanfaatkan sebagai wujud dukungan kognitif dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Pada penelitian ini juga ditemukan beberapa subjek yang memunculkan hasil dengan tingkat kecemasan rendah namun *self reinforcement* juga rendah ataupun sebaliknya yaitu subjek dengan kecemasan tinggi tetapi memiliki *self*

reinforcement yang tinggi pula, mungkin hal tersebut memang berlawanan dengan hipotesis yang diajukan. Akan tetapi kemungkinan hal tersebut terjadi adalah wajar mengingat subjek yang diteliti berjumlah 123 subjek dengan keadaan mental, pengalaman, dan kognitif yang berbeda antara subjek satu dan lainnya. Sedangkan hasil pada penelitian ini yang menyebutkan adanya perbedaan signifikan antara mahasiswa dengan frekuensi *self reinforcement* tinggi dan rendah merupakan hasil analisa yang bersifat general, yang mana penelitian ini menguji perbedaan kecemasan dan frekuensi *self reinforcement* pada tiap-tiap subjek secara keseluruhan dan tidak dibedakan berdasarkan level perseorangan. Kecemasan tidak boleh dibiarkan karena lama kelamaan dapat menjadi neuros-cemas melalui mekanisme yang diawali dengan kecemasan akut, yang berkembang menjadi Kecemasan Menahun Akibat Represi Dan konflik yang takdisadari. Adanya strespen cetus dapat menyebabkan penurunan daya tahan dan mekanisme untuk mengatasinya sehingga mengakibatkan neuros-cemas (Maramis, 2005). Oleh sebab itu penelitian yang lebih mendalam untuk mengungkap hal ini dan mengkaji lebih lanjut tentang kemungkinan adanya faktor-faktor lain yang berpengaruh dapat dilakukan dalam penelitian-penelitian selanjutnya.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa

semester lanjut dengan frekuensi *self reinforcement* tinggi diketahui memiliki perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki frekuensi *self reinforcement* rendah ($F= 11.672$, $t=3,980$, $p=0.000 < 0.01$). Mereka dengan frekuensi *self reinforcement* tinggi (54%) lebih mampu mengatasi kecemasan yang dialami dibandingkan dengan mahasiswa dengan frekuensi *self reinforcement* rendah (46%) sehingga dengan adanya dukungan dan penguatan diri tersebut kecemasan yang mereka alami menjadi semakin berkurang.

Implikasi dari penelitian ini yaitu frekuensi *self reinforcement* berperan cukup signifikan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa semester lanjut. Oleh sebab itu perlu upaya yang nyata dari berbagai pihak untuk saling bekerjasama memajukan pendidikan yang dimulai dari kesadaran diri untuk menumbuhkan semangat dan memupuk keyakinan diri dengan memberikan *self reinforcement*, karena hal tersebut akan berdampak positif dapat mengurangi tingkat kecemasan selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi sehingga proses dalam menempuh pendidikan akan berjalan lancar. Adanya temuan yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang rendah dan frekuensi *self reinforcement* yang rendah pula pada mahasiswa semester lanjut dalam penyelesaian skripsi dapat ditanggulangi dengan memberikan *negative reinforcement* seperti adanya *deadline* waktu pengerjaan skripsi sebagai bentuk upaya meningkatkan kesadaran

mahasiswa untuk segera menyelesaikan masa studinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2008. *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. 2001. *Pengantar psikologi*. Jilid Dua. Alih Bahasa : Widjaja Kusuma. Batam : Interaksara
- Barlow H. D. and Durand M. V. 2006. *Essentials of abnormal psychology*. Belmont. Thomson Wadsworth.
- Boekaerts, M., Pintrich, P. K., Zeidner, M. (eds). 2000. *Handbook of self regulation*. USA: Elsevier Academic Press
- Fischer, J., Corcoran, K. (eds). 2007. *Measurement for clinical practice and research: a sourcebook (4th ed, vol 2)*. USA: Oxford University Press
- Laily, N. 2013. *Stres pada mahasiswa yang menempuh skripsi*. Skripsi (tidak diterbitkan), Universitas Muhammadiyah Malang
- Maramis, W.F. 2005. *Catatanilmukedokteran jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- McDowell, I. 2005. *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires*. New York: Oxford University Press
- Nevid, S., Rathus, S., & Greene, B. 2003. *Psikologi abnormal* (Ed. kelima jilid I). Jakarta: Erlangga

- Pervin, L. A., John, O. P. 2001. *Personality: theory and research* (8th ed). USA: John Wiley & Sons, Inc
- Richard, D. C. S., Huprich, S. K (eds). 2009. *Clinical psychology: assessment, treatment, and research*. USA: Elsevier Academic Press
- Rutherford, R. B., Quinn, M. M., & Mathur, S. R (eds). 2004. *Handbook of research in emotional and behavioral disorders*. New York: Guilford Press.
- Slameto. 2010. *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Shaffer, D. R. 2009. *Social and personality development*. USA: Cengage Learning
- Suryabrata, Sumadi. 2005. *Psikologi Kepribadian (KDT)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Larson, L. M., Zakalik, R. A. 2005. Adult attachment, depressive symptoms, and validation from self versus others. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 368-377
- Winarsunu, T.. 2002. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press
- * Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang (zainulanwarumm@yahoo.com)