

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa sebagai individu yang sedang menempuh bangku perkuliahan dan memiliki beberapa tuntutan dan kewajiban diantaranya tugas kuliah, tugas praktik lapangan, dan tugas penelitian akhir atau skripsi. Tugas penelitian akhir atau skripsi merupakan syarat sekaligus kewajiban yang harus dilakukan oleh mahasiswa untuk menyelesaikan studinya dan memperoleh gelar di perguruan tinggi. Untuk menghadapi fase penyusunan tugas akhir tersebut, tidak semua mahasiswa memiliki kesiapan. Hal tersebut dapat menjadi stresor bagi beberapa mahasiswa karena banyak yang beranggapan fase tersebut merupakan fase yang panjang dan sulit (Malfasari dkk., 2019).

Memikirkan dan menentukan rencana setelah menyelesaikan studi di perguruan tinggi, seperti melanjutkan studi ke tingkat yang lebih tinggi atau bekerja, juga secara tidak langsung menjadi kewajiban dan tuntutan yang harus dihadapi mahasiswa akhir. Setelah masa perkuliahan selesai, mahasiswa dihadapkan oleh tuntutan kehidupan dan memenuhi kebutuhan secara mandiri. Tuntutan dan ekspektasi tersebut tentu saja akan membuat individu merasakan kecemasan mengenai masa depannya. Persepsi negatif dan positif yang dimiliki mahasiswa mengenai masa depan baik secara dekat maupun jauh dapat mengungkapkan kepribadian yang dibentuk oleh keadaan dan

penderitaan yang dialami oleh mahasiswa (Al-Baddai & Al-Abyadh, 2021). Masalah pengangguran juga merupakan tantangan besar yang telah dihadapi Indonesia sejak lama. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tingkat angka pengangguran terbuka (TPT) semakin meningkat, belum lagi terkait kondisi ketenagakerjaan yang belum stabil dan isu resesi ekonomi global yang turut memperkuat kecemasan pada mahasiswa akhir.

Menurut Wingkel (2004) dalam Prasetya (2020) mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi digolongkan dalam fase dewasa awal dan berada pada rentang umur 21-25 tahun. Apabila ditinjau dari karakteristiknya, mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal akan lebih fokus terhadap karirnya dan lebih tegas dalam mengeksplorasi identitas jika dibandingkan dengan mahasiswa yang berada pada fase remaja awal (Santrock, 2012). Sedangkan menurut model rentang kehidupan perkembangan kognitif oleh K. Warner Schale, rentang umur awal 20-an hingga awal 30-an berada dalam tahap pencapaian, di mana dewasa awal tidak lagi memperoleh pengetahuan yang tidak hanya untuk memenuhi keinginan mereka semata. Dewasa awal juga menggunakan apa yang mereka ketahui untuk mencapai tujuan seperti karir dan keluarga (Papalia dkk., 2014).

Berbagai faktor di atas dapat menimbulkan perasaan kecemasan akan masa depan yang akan dihadapi oleh mahasiswa. Zaleski dkk (2017) dalam Siregar dkk (2021) mengungkapkan bahwa kecemasan akan masa depan atau

future anxiety mengarah kepada ketakutan terhadap kemungkinan-kemungkinan yang tidak menguntungkan yang bisa terjadi di masa depan. Selanjutnya, menurut Zaleski (1996) dalam Hammad (2016), kecemasan akan masa depan melingkupi berbagai ancaman yang diantisipasi termasuk ancaman fisik seperti sakit atau kecelakaan, atau ancaman emosional seperti kehilangan anggota keluarga. Ancaman-ancaman tersebut bervariasi dalam hal tingkat keparahan dan kecemasan akan masa depan dapat berkaitan dengan ketakutan individu terhadap kegagalan dalam mencapai tujuan atau cita-cita. Kecemasan akan masa depan dapat dengan jelas muncul pada individu ketika berusia 20-an, di mana pada usia ini, individu mulai memiliki pekerjaan dan keluarga, dan kemudian ditemukan bahwa mahasiswa universitas yang berada pada tahun akhir memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang lain (Hammad, 2016).

Berdasarkan dari hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti, S seorang mahasiswi akhir semester 8 mengaku merasakan kecemasan akan masa depannya karena takut mengecewakan orang tuanya yang menaruh ekspektasi tinggi padanya. S juga merasakan kebingungan dalam menentukan kegiatan setelah lulus kuliah. Dibandingkan melanjutkan studi, S memiliki keinginan yang lebih besar untuk bekerja, namun S merasa cemas dan takut kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan.

Wawancara lainnya dilakukan oleh peneliti dengan mahasiswa akhir berinisial M. Dari wawancara, diketahui bahwa M merasa sedikit cemas mengenai bagaimana dia akan menyiapkan dirinya dalam melamar pekerjaan setelah lulus nanti. M juga merasakan cemas dan takut tidak mencapai target-target yang telah dia tentukan dalam hidupnya, namun menurutnya kecemasan seperti itu masih dapat ia atasi. Berdasarkan dari hasil wawancara awal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir memiliki kecemasan yang berorientasikan masa depan, terutama mengenai karir dan pekerjaan serta target-target yang telah ditetapkan setelah lulus.

Peneliti melakukan penelitian awal dengan cara menyebarkan kuesioner dengan tipe "*yes or no question*" yang berisi 6 daftar pernyataan dan pertanyaan dengan pilihan jawaban antara ya dan tidak. Jawaban "ya" memiliki skor 1 dan jawaban "tidak" memiliki skor 0. Dari hasil penyebaran kuesioner tersebut didapatkan 62 responden yang tersebar di seluruh Fakultas yang ada di UIN Imam Bonjol Padang. Norma dalam penentuan kategorisasi tingkat kecemasan akan masa depan adalah apabila skor responden (x), $x \leq 3$ maka tingkat kecemasan akan masa depan responden diperkirakan rendah dan $x > 3$ maka tingkat kecemasan akan masa depan responden diperkirakan tinggi. Berikut rincian pertanyaan dan jawaban dari kuesioner tersebut.

Tabel 1.1
Hasil Penelitian Awal

Pernyataan	Jumlah “Ya”	Persentase (%)	Jumlah “Tidak”	Persentase (%)
Saya khawatir menjadi beban bagi seseorang atau keluarga saya di masa depan	56	90,3%	6	9,7 %
Saya takut akan kegagalan yang bisa saja terjadi di masa depan	51	82,3 %	11	17,7 %
Apakah anda merasa kemampuan anda saat ini belum memadai untuk mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan di masa depan?	46	74,2 %	6	25,8 %
Saya takut perubahan situasi ekonomi dan politik akan mengancam masa depan saya	46	74,2%	6	25,8 %
Saya merasa terganggu dengan pemikiran bahwa di masa depan saya tidak dapat mencapai tujuan saya	41	66,1 %	21	33,9 %
Saya mencemaskan karir saya di masa depan	48	77,4 %	14	22,6 %

Dari hasil perhitungan total skor setiap responden, didapatkan bahwa dari 62 responden terdapat 13 responden dengan persentase 21% responden memiliki kecemasan akan masa depan di tingkat rendah, dan 49 responden dengan persentase 79% memiliki kecemasan akan masa depan di tingkat tinggi. Oleh karena itu, dapat diindikasikan dari kuesioner di atas bahwa kecemasan akan masa depan dirasakan oleh sebagian besar responden dalam tingkat tinggi. Mayoritas responden mengaku khawatir menjadi beban keluarga, takut akan kegagalan merasa kemampuan yang dimiliki belum cukup untuk mendapatkan pekerjaan, mencemaskan perubahan situasi ekonomi dan politik, serta

terganggu oleh pikiran bahwa tujuan hidup di masa depan tidak dapat tercapai. Selain itu, sebagian besar responden juga menyatakan adanya kekhawatiran terhadap karier mereka setelah lulus.

Hasil penelitian awal yang dilakukan peneliti sejalan dengan penelitian oleh Hammad (2016) mengenai kecemasan akan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap spesialisasi akademik yang mengungkapkan bahwa kecemasan akan mahasiswa akhir memiliki tingkat kecemasan akan masa depan tertinggi di antara mahasiswa tahun lainnya. Selain itu, dalam penelitian oleh Siregar dkk (2021) tentang hubungan kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa akhir menunjukkan bahwa terdapat 40% dari subjek yang mengalami kecemasan akan masa depan pada kategori sedang dan 32,2% ada pada kategori tinggi. Penelitian lain yang mendukung penelitian awal peneliti adalah penelitian oleh Hanim dan Ahlas (2020) yang mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa akhir yang belum memiliki gambaran jelas mengenai masa depannya sehingga terhubung dengan tingkat kecemasan yang tinggi. Kecemasan akan masa depan dapat mempengaruhi kinerja dan prestasi mahasiswa. Menurut El-Meshekhy (2009), kecemasan akan masa depan memiliki dampak negatif pada ranah kognitif yaitu berdampak pada penurunan harapan subjektif terhadap hasil positif dari usaha sendiri, sehingga mengurangi kemungkinan keberhasilan dan konsentrasi serta perhatian pada waktu dan peristiwa saat ini; atau hidup dengan berorientasikan

masa lalu, kedua mekanisme tersebut dapat membatasi ruang temporal dari seorang individu. Pada ranah perilaku, Cassady (2010) menunjukkan bahwa individu dengan kecemasan akan masa depan cenderung menunggu secara pasif terhadap apa yang akan terjadi, menarik diri dari aktivitas berisiko, serta lebih memilih cara rutin dan metode yang sudah teruji. Mereka juga lebih fokus pada upaya pencegahan untuk mempertahankan kondisi yang ada daripada mengambil risiko demi peluang baru. Selain itu, muncul penggunaan mekanisme pertahanan regresif seperti tuduhan, rasionalisasi, atau represi untuk meredakan keadaan negatif. Dukungan sosial pun sering dimanfaatkan sebagai strategi mengamankan masa depan (Rabei dkk., 2020).

Ketidakpastian akan apa yang terjadi sehingga menimbulkan kecemasan akan masa depan, menurut Azhari dkk (2016) dapat mengakibatkan gangguan psikologis sehingga para mahasiswa merasakan gangguan seperti stress, sering cemas, kesulitan tidur, frustrasi, kehilangan motivasi, mudah marah, dan akhirnya menunda mengerjakan tugas akhir. Permasalahan yang timbul akibat dampak negatif kecemasan akan masa depan juga dipaparkan oleh beberapa pemilik akun X yang menjawab pertanyaan peneliti di akun padangmenfess pada tanggal 23 Juli pukul 19:16 mengenai seberapa jauh kecemasan akan masa depan berdampak pada kehidupan mereka. Pemilik akun dengan nama pengguna shopistcated pada 24 Juli 2024 pukul 10:13 mengomentari “*acok, sampai disuruh dek dokter minum lansoprazole tiok*

hari.” Lansoprazole merupakan obat penyakit tukak lambung atau asam lambung yang biasanya disebabkan oleh stress dan banyak pikiran. Komentar lain ditambahkan oleh pemilik nama pengguna alsenry pada 23 Juli 2024 pukul 21:31 yang mengatakan “*Berdampak banget pokoknya sampe apa apa takut dan harus dapat bantuan dari ahli*”. Selain itu pengguna akun sobatrhinossr mengalami penyakit kulit neurodermatitis dengan faktor risikonya berasal dari gangguan kecemasan, dibuktikan dengan komentarnya pada 24 Juli 2024 pukul 12:24, “gua ngalamin neurodermatitis ga kelar-kelar sendernim, bingung memilah isi pikiran sendiri, kaya kepala tuh brisik banget sumpah”.

Cemas merupakan emosi yang wajar muncul akibat ketidaktahuan dan ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol masa depan. Jika dikelola dengan baik, kecemasan justru dapat menjadi bekal dalam menghadapi tantangan, namun jika tidak ditanggulangi dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat religiusitas memiliki hubungan dengan rendahnya kecemasan (Mulyana, 2015; Nadeem dkk., 2017; McDonald & Gorsuch, 2000)). Dalam Islam, religious coping dapat menjadi alternatif untuk mengurangi gangguan psikologis serta emosi negatif. Salah satu bentuk religious coping adalah tawakal, yaitu sikap percaya penuh terhadap takdir Allah serta menerima hasil dengan lapang dada. Sikap ini mendorong individu untuk tetap realistis, tidak menaruh ekspektasi berlebihan, serta menjaga keseimbangan hidup. Dengan demikian, tawakal

dapat membantu seseorang terhindar dari sikap putus asa, pesimis, maupun emosi negatif lain yang berkaitan erat dengan munculnya kecemasan.

Tawakal merupakan salah satu cara untuk menghadapi tekanan jiwa yaitu dengan berserah diri kepada Allah. Menurut ajaran islam, tawakal merupakan landasan atau tumpuan terakhir setelah seseorang melakukan suatu usaha atau perjuangan. Usaha dan ikhtiar harus tetap dilakukan, sedangkan keputusan akhir atau hasil dari usaha tersebut diserahkan kepada Allah (M. Y. Nasution, 1978). Dalam surat Ali-Imran (3) ayat 159 Allah telah menegaskan bahwa:



فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا
عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: “Maka maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya.”

Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, hakikat tawakal adalah mengembalikan segala urusan kepada Allah, karena pada hakikatnya Allah berbuat sesuai dengan kehendak-Nya. Sunnah Allah memang berjalan melalui hukum sebab-akibat, tetapi sebab itu sendiri bukanlah penentu hasil, melainkan Allah yang

menentukan akibat melalui sebab-sebab tersebut sesuai kadar dan kehendak-Nya. Oleh karena itu, manusia dituntut untuk berusaha dengan sungguh-sungguh dan mematuhi aturan, sementara hasil akhirnya tetap diserahkan sepenuhnya kepada Allah. (Quthb, 2001).

Orang yang bertawakal mampu menerima dengan sabar berbagai cobaan dan musibah, termasuk kenyataan pahit. Sebaliknya, orang yang tidak berserah diri kepada Allah akan mudah gelisah dan memprotes nasib ketika menghadapi hal yang tidak diinginkan. Usaha tanpa tawakal hanya menumbuhkan kegelisahan dan kecemasan, sedangkan ikhtiar yang disertai tawakal melahirkan ketenangan batin karena hasil akhirnya disandarkan pada Allah SWT. Dengan demikian, tawakal mencegah manusia dari kesombongan atas rencana yang dibuat, sekaligus menolongnya agar tidak kecewa ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dirangkum sebelumnya, maka peneliti mengangkat “*Hubungan Tawakal dengan Kecemasan akan Masa Depan Pada Mahasiswa Akhir*” sebagai judul penelitian karena kecemasan terhadap masa depan terbukti dialami oleh sebagian besar mahasiswa akhir dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental serta pencapaian akademik. Tawakal dipilih sebagai variabel penting karena dalam ajaran Islam, tawakal merupakan salah satu bentuk religious coping yang diyakini mampu memberikan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan. Peneliti ingin

mengkaji apakah ada hubungan antara tawakal dengan kecemasan akan masa depan dan bagaimana bentuk hubungan tersebut dengan subjek mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis mengangkat rumusan masalah yaitu apakah ada hubungan antara tawakal dengan tingkat kecemasan akan masa depan pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian spesifik dan lebih terarah, maka yang menjadi batasan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apa kategori tawakkal pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang?
2. Apa kategori kecemasan akan masa depan yang dimiliki oleh mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang?
3. Apakah terdapat hubungan antara tawakal dengan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kategori tawakal mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang

2. Untuk mengetahui kategori kecemasan akan masa depan pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang
3. Untuk mengetahui adakah hubungan antara tawakal dengan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi sebagai bahan informasi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi khususnya mengenai tawakal yang termasuk dalam bahasan psikologi positif, dan pembahasan mengenai kecemasan akan masa depan yang berhubungan dengan psikologi klinis dan psikopatologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa terutama mahasiswa akhir dalam mengatasi perasaan cemas akan masa depan, dan mengetahui pentingnya sikap tawakal dalam mengatasi kecemasan akan masa depan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai tawakal dan kecemasan akan masa depan.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dibuat guna memudahkan peneliti dalam penyusunan skripsi. Sistematika penulisan ini terbagi menjadi beberapa bab diantaranya pendahuluan, landasan teori, metode penelitian, hasil penelitian dan pembahasan, kesimpulan dan saran, serta daftar pustaka.

Sistematika penulisan dapat diuraikan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab pendahuluan berisikan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI

Bab landasan teori berisikan tinjauan pustaka, yang menjabarkan teori-teori yang berhubungan dengan variabel, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab metodologi penelitian berisikan uraian mengenai jenis penelitian yang digunakan, definisi operasional, populasi dan sampel, instrumen penelitian, serta teknik analisis data yang digunakan.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab hasil penelitian dan pembahasan berisikan hasil dan pembahasan penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab penutup berisikan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran bagi yang berhubungan dengan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

