

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN MAHASISWA
DI SURABAYA YANG MELAKUKAN PROSES Pengerjaan SKRIPSI**

SKRIPSI

Di Ajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)

Psikologi (S.Psi)



Oleh:

Rizki Siwi Wulandari

J71217093

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Mahasiswa Di Surabaya Yang Melakukan Proses Pengerjaan Skripsi” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya 12 April 2023



Rizki Siwi Wulandari

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN MAHASISWA DI
SURABAYA YANG MELAKUKAN PROSES Pengerjaan SKRIPSI**

Oleh:

Rizki Siwi Wulandari

NIM. J71217093

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, Februari 2023



Hj. Tatik Mukhoyvaroh. S.Psi., M.Si

NIP. 197605112009122002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN MAHASISWA DI SURABAYA YANG MELAKUKAN PROSES Pengerjaan SKRIPSI

Yang disusun oleh:
Rizki Siwi Wulandari
J71217093

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 27 Maret 2023



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. pan Khoirun Niam
NIP. 07251996031004

Asunan Tim Penguji,
Penguji I

Hj. Tatik Mukhoyyaron. S.Psi., M.Si
NIP. 197605112009122002

Penguji II

Dr.Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si, M.Psi., Psikolog.
NIP. 197406122007102006

Penguji III

Mei Lina Ftri Kumalasari, SST., M. Kes
NIP. 198805182014032002

Penguji IV

Romyun Alvy Khoiriyah, M. Si
NIP. 198306272014032001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizki Siwi Wulandari
NIM : J71217093
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : wulandariantik@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Mahasiswa Surabaya Yang Melakukan Proses

Pengerjaan Skripsi

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, April 2023

(Rizki Siwi Wulandari)

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan mahasiswa di Kota Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan *nonprobability sampling* jenis *accidental sampling*. Responden penelitian ini adalah 104 mahasiswa universitas di Kota Surabaya. Data dianalisis menggunakan bantuan *Pearson Product Momen*. Hasil temuan penelitian mengungkap kedua variabel memiliki hubungan negatif signifikan dengan nilai -0.432 . Hubungan negatif signifikan menunjukkan bahwa apabila variabel *self efficacy* meningkat maka variabel kecemasan mengalami penurunan.

Kata kunci: *Self-Efficacy*, Kecemasan, dan Mahasiswa

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and student anxiety in the city of Surabaya. This research uses a correlational quantitative approach. The data collection technique used non-probability sampling, accidental sampling. The respondents of this study were 104 university students in Surabaya City. Data were analyzed using Pearson Product Moment. The research findings reveal that both variables have a significant negative relationship with a value of -0.432. A significant negative relationship indicates that when the self-efficacy variable increases, the anxiety variable decreases.

Keywords: *Self-Efficacy, Anxiety, and Students College*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Kecemasan	14
B. <i>Self-Efficacy</i>	20
C. Mahasiswa	25

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Jawaban Skala <i>Likert</i>	35
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kecemasan	35
Tabel 3.3 Uji Validitas Skala Kecemasan	35
Tabel 3.4 Uji Reabilitas Skala Kecemasan	37
Tabel 3.5 Blueprint Skala <i>Self-Efficacy</i>	38
Tabel 3.6 Uji Validitas Skala Kecemasan	39
Tabel 3.7 Uji Reabilitas Skala Kecemasan	39
Tabel 4.1 Distribusi Subjek Berdasarkan Usia	44
Tabel 4.2 Distribusi Subjek Berdasarkan Universitas	45
Tabel 4.3 Distribusi Subjek Berdasarkan Semester Per Kuliah	46
Tabel 4.4 Deskripsi Statistik	47
Tabel 4.5 Rumus Kategori	48
Tabel 4.6 Kategori Kecemasan	48
Tabel 4.7 Kategori <i>Self-Efficacy</i>	49
Tabel 4.8 Uji Normalitas	50
Tabel 4.9 Uji Linearitas	51
Tabel 4.10 Uji Hipotesis	52
Tabel 4.11 Klasifikasi Nilai Koefisien Korelasi <i>r Pearson</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan hubungan kecemasan dan *self-efficacy* 30



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Data Demografi	66
Lampiran 2. Instrumen Penelitian Kecemasan	67
Lampiran 3. Instrumen Penelitian <i>Self-Efficacy</i>	69
Lampiran 4. Data Mentah Kecemasan	70
Lampiran 5. Data Mentah <i>Self-Efficacy</i>	75
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Kecemasan	80
Lampiran 7. Hasil Uji Reabilitas Kecemasan	84
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas <i>Self-Efficacy</i>	85
Lampiran 9. Hasil Uji Reabilitas <i>Self-Efficacy</i>	88
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas	88
Lampiran 11. Hasil Uji Linearitas	89
Lampiran 12. Hasil Uji Hipotesis	89

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi. Secara umum pendidikan perguruan tinggi bertujuan untuk meningkatkan taraf pendidikan masyarakat sehingga tercipta masyarakat sejahtera, adil dan makmur. Hidayat (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah kelompok sosial anak muda yang telah dibesarkan untuk berfikir logis, konstruktif, menguasai kemajuan teknologi, dan melatih pandangan jauh ke depan.

Yusuf (2012) mahasiswa memiliki tahap perkembangan usia 18 hingga usia 25 tahun. Tahapan tersebut diklasifikasikan perkembangan dari remaja akhir hingga dewasa awal. Mahasiswa skripsi yaitu mahasiswa menempuh proses pengerjaan skripsi dimulai dari semester 8 hingga semester 14. Salah satu persyaratan yang dikerjakan oleh mahasiswa S1 dalam menempuh pendidikan diperguruan tinggi adalah pembuatan skripsi.

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang menyajikan penjelasan hasil penelitian dan membahas suatu masalah atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan memanfaatkan prinsip-prinsip yang berlaku. Karya tulis ilmiah merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan studi yang ditulis

berdasarkan hasil penelitian lapangan, hasil kajian pustaka, atau hasil karya pengembangan keilmuan dan profesi.

Lama proses pembuatan skripsi adalah selambat-lambatnya dua semester. Namun, pada kenyataannya banyak mahasiswa yang mengerjakan skripsi dalam waktu yang lebih lama dari yang ditentukan. Banyak faktor yang terjadi sehingga menyebabkan demikian.

Penelitian oleh Baskoro, Ercina, dan Rahmawati (2012), faktor utama yang menyebabkan kesulitan dalam proses penulisan skripsi adalah sebagai berikut: (1) sulitnya menemukan literatur yang sesuai dengan tema yang akan dipelajari; (2) aktivitas dosen pembimbing yang padat; (3) jumlah revisi yang dilakukan selama pembimbingan; dan (4) target kelulusan yang ditetapkan tidak tercapai.

Faktor lain adalah mahasiswa mengalami kecemasan sebelum bertemu dengan dosen pembimbing. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan campuran yang berisi ketakutan dan keberhasilan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus (Chaplin, J.P. 2000). Menurut Atkinson (2000) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, kepribadian dan rasa takut yang berada pada tingkat yang berbeda-beda.

Nevid, et al., (2005) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kondisi emosional yang ditandai dengan ketidaknyamanan fisik, ketegangan yang tidak nyaman, dan kekhawatiran akan terjadinya hal-hal buruk. Sejalan

dengan hal tersebut Kristanto, et al., (2014) mengungkapkan seberapa besar mahasiswa mengalami kecemasan pada kategori sedang yaitu saat menulis proposal skripsi sebanyak 41,1%.

Terkait dengan pengerjaan skripsi, mahasiswa memiliki persepsi tidak mampu untuk menyelesaikan tugas pembuatan skripsinya, sehingga timbul perasaan cemas. Persepsi atau keyakinan terhadap kemampuan diri ini erat dengan tinggi atau rendahnya tingkat *self-efficacy* tersebut. Yates (2012) menjelaskan *self-efficacy* berfungsi sebagai penentuan individu dalam menghadapi berbagai tujuan, tugas dan tantangan.

Self-efficacy adalah keyakinan individu atas kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas yang perlu dilakukan untuk menentukan keberhasilan. Individu dengan *self-efficacy* tinggi akan mampu menghadapi masalah tersebut dan mengubah menjadi suatu tantangan yang harus dihadapi (Bandura, 1994). Tenaw (2013) *self-efficacy* merupakan keyakinan individu dalam menyelesaikan masalah. Individu dengan *self-efficacy* tinggi lebih ambisius, efektif dalam memecahkan masalah, dan dapat berpikir kritis (Schlutz, 2005).

Self-efficacy dapat mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh individu. Menurut (Bandura 1997, dalam Yosephin Darista, 2016) untuk melatih kontrol terhadap stresor, yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. (Odgen 2000, dalam Yosephin Darista, 2016) mengatakan bahwa keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengontrol perilaku

sangat berpengaruh pada respon individu terhadap kejadian-kejadian yang menyebabkan kecemasan.

Semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsinya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi kecemasan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsinya (Muhid, 2009).

Fenomena kecemasan menghadapi ujian skripsi banyak dialami oleh mahasiswa. Dikutip dari berita harian Suryamalang.com Senin 1 Agustus 2022 seorang mahasiswa ditemukan meninggal dunia dalam kamar tempat kos area Kota Malang. Diduga mahasiswa tersebut menempati kamar kos guna fokus dalam pengerjaan skripsi, namun tidak lama berselang mahasiswa tersebut ditemukan dalam keadaan tidak bernyawa.

Dalam berita harian Merdeka.com Kamis 5 Februari 2015 seorang mahasiswa berinisial A ditemukan tewas di indekos diduga korban sedang melakukan tugas akhir yaitu skripsi hingga lupa makan. Selanjutnya pada mahasiswa berinisial MN. Mahasiswa tersebut diketahui hendak melompat dijembatan sisi barat bagian Universitas Brawijaya Malang. Diduga hal tersebut terjadi dikarenakan mahasiswa tersebut merasa depresi dalam mengerjakan skripsi.

Dikabarkan melalui media Jatimtimes.com dalam bulan Januari hingga Juli 2021 terdapat 3 kasus bunuh diri diakibatkan pengerjaan skripsi. Beberapa kasus Juli 2020, mahasiswa Samarinda Kalimantan semester 14

diduga bunyi diri karena depresi. Dalam kasus tersebut menjadi trending aplikasi di Twitter nomor 1 yang diunggah oleh akun @collagemefess pada tanggal 13 Juli. Januari 2020 kejadian tersebut berasal dari mahasiswa Sleman, Yogyakarta. Bulan Mei 2020, terjadi peristiwa gantung diri mahasiswa di Kecamatan Serang, Kota Serang.

Dari beberapa wawancara dan survei yang dilakukan pada tanggal 4 Agustus 2022 menunjukkan kesimpulan yaitu dari beberapa mahasiswa menjelaskan kesulitan yang dialami berupa pencarian literature yang berhubungan dengan judul skripsi, kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing dan individu kecenderungan memiliki kecemasan yang berlebihan.

Dari beberapa fenomena dan teori yang ada, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Mahasiswa Di Surabaya Yang Melakukan Proses Pengerjaan Skripsi”. Peneliti memfokuskan subjek penelitian pada mahasiswa perguruan tinggi di Surabaya yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi. Alasan peneliti menjadikan mahasiswa yang dalam proses pengerjaan skripsi sebagai subjek penelitian karena memenuhi kriteria yang diinginkan peneliti yaitu mahasiswa Universitas yang berada di Surabaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang masalah, peneliti mendefinisikan rumusan masalah penelitian ini sebagai ‘Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan mahasiswa dalam melakukan proses pengerjaan skripsi?’.

C. Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan mahasiswa di Surabaya dalam proses pengerjaan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis dan praktis, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini antara lain potensi untuk membawa informasi baru ke literatur ilmiah di bidang psikologi, khususnya psikologi sosial, dan untuk menawarkan perspektif dan referensi bagi peneliti lain.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Peneliti mengantisipasi bahwa penelitian ini tidak hanya akan menambah penelitian psikologi sosial dan berfungsi sebagai bahan ajar untuk kemajuan

b. Bagi Pembaca

Studi ini diantisipasi untuk melayani sebagai sumber untuk pengetahuan tentang kecemasan dan *self-efficacy*.

E. Keaslian Penelitian

Dalam studi Saraswati *et al.* (2021) melihat kecemasan dan *self-efficacy*. Teknik korelasi merupakan strategi kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini. Sampel penelitian terdiri dari 112 mahasiswa keperawatan. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *probability sampling* dengan menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Kuesioner yang digunakan adalah *Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZSRAS) untuk mengukur kecemasan dan kuesioner *General Self-Efficacy Scale* (GSES) untuk mengukur *self-efficacy*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam penulisan skripsi. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi memiliki kecemasan yang rendah dan mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah akan memiliki kecemasan yang tinggi.

Penelitian Kristanto, Pm. & Setyorini, (2014) mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi.

Sebanyak 90 mahasiswa program studi S1 Bimbingan dan Konseling tahun 2010 sebagai subjek penelitian. Skala yang digunakan penelitian ini untuk kepercayaan diri berdasarkan teori Lauster dan kecemasan menggunakan skala kecemasan berdasarkan teori Bakar. Berdasarkan hasil penelitian 41,1% mahasiswa termasuk dalam kategori sedang, sedangkan 43,3% mahasiswa termasuk dalam kategori cukup tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada mahasiswa terhadap penulisan proposal skripsi menurun seiring dengan meningkatnya tingkat kepercayaan diri.

Suyanti & Albadri, (2021) dalam penelitiannya mengenai *self-efficacy* dan kecemasan mengerjakan skripsi mahasiswa. 116 mahasiswa Universitas Ibrahimy yang sedang mengerjakan skripsi berpartisipasi dalam penelitian. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Selanjutnya penelitian Upadianti & Indrawati, (2018) mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir departemen teknik. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 225 orang dengan sampel penelitian sebanyak 151 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Adversity Intelligence* dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja Data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat

hubungan negatif antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Senada dengan itu, penelitian Huda (2008) meneliti hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan saat berinteraksi dengan lingkungan kerja. Populasi penelitian adalah mahasiswa D3 Politeknik Negeri Malang. *Purposive sampling* digunakan untuk memilih sampel yang memiliki karakteristik mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dan belum pernah bekerja. Menggunakan teknik *Product Karl Person* untuk uji validitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa D3 Politeknik Negeri Malang, terdapat hubungan terbalik yang substansial antara *self-efficacy* dan kecemasan dalam memasuki dunia kerja.

Kajian deskriptif kecemasan mahasiswa saat menyusun tugas akhir dilakukan oleh Baskoro, *et al.*, (2012). Metode sampel penelitian ini menggunakan metodologi sampling sumber data. Tiga peserta dipekerjakan dalam penelitian ini, dengan wawancara sebagai pendekatan utama dan observasi sebagai pilihan cadangan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa ada sejumlah situasi pemicu kecemasan yang dihadapi mahasiswa, termasuk persyaratan untuk menyerahkan judul, tantangan yang dihadapi saat mencari literatur, tantangan yang dihadapi selama proses bimbingan, dan harapan kelulusan.

Penelitian tentang *self-efficacy* dan kecemasan pada saat presentasi oleh Riani & Rozali (2014). Penelitian ini bersifat kuantitatif *korelational*

non-eksperimental. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa, mengetahui tingkat tinggi atau rendah *self-efficacy* pada mahasiswa. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *proportionate random sampling*, dengan menggunakan skala likert. Hasil yang diperoleh dari penelitian bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang lebih mendominasi (38,3%) bila dibandingkan dengan tingkat kecemasan tinggi dan rendah. Namun demikian mahasiswa dengan tingkat kecemasan rendah cenderung lebih banyak (32%) bila dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi (29,7%).

Kasih & Sudarji (2012) melihat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Bunda Mulia. Metode penelitian yang digunakan data kuantitatif dan merupakan penelitian korelasi. Penelitian kusioner merupakan instrumen utama dan wawancara serta observasi sebagai instrument tambahan. Menurut temuan penelitian menggunakan SPSS 17, terdapat korelasi negatif antara faktor *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum, yang diukur dengan *Pearson's Product Moment* -0.658 ($r = -0.658$). Dari hasil tersebut menunjukkan adanya korelasi yang terjadi diantara dua variable tersebut namun korelasi yang ditemukan adanya korelasi negatif.

Penelitian tentang *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum di kalangan mahasiswa Sumba dilakukan oleh LanduJawa &

Soetjningsih pada tahun 2022. Penelitian ini melibatkan 80 orang dengan menggunakan teknik sampling saturasi. Skala *General Self-Efficacy* (GSE) dan skala *Personal Report Communication Apprehension* (PRCA-24) adalah skala yang digunakan dalam teknik penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa di antara mahasiswa Sumba, *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan negatif.

Saba dan Limahasiswa (2018) melakukan penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan mahasiswa dengan efikasi diri atau *self-efficacy* di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini adalah penelitian *Cross-sectional* yang menggunakan teknik *total sampling*. Responden merupakan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sebanyak 222 orang. Untuk mengukur *self-efficacy* dan tingkat kecemasan digunakan kuesioner *General Self-Efficacy* dan *Depression Anxiety Stress Scale*. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian didapatkan *self-efficacy* rendah 23%, *self-efficacy* sedang 36,9%, *self-efficacy* tinggi 40,1%. Sedangkan responden kecemasan tinggi 23,4%, dan kecemasan sedang 76,6%. Pada uji *Chisquare* didapatkan hubungan bermakna antara *self-efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat pertama.

Dari beberapa jurnal yang telah dicantumkan peneliti, maka terdapat beberapa perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti saat ini yaitu terletak pada tempat penelitian yaitu

berfokus pada Universitas atau Perguruan tinggi yang berada di Surabaya. Metodologi penelitian yang digunakan oleh peneliti berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu menggunakan metode analisis parametric dengan uji korelasi *Pearson Product Momen*. Persamaan dengan penelitian terdahulu terletak pada teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala.

F. Sistematika Pembahasan

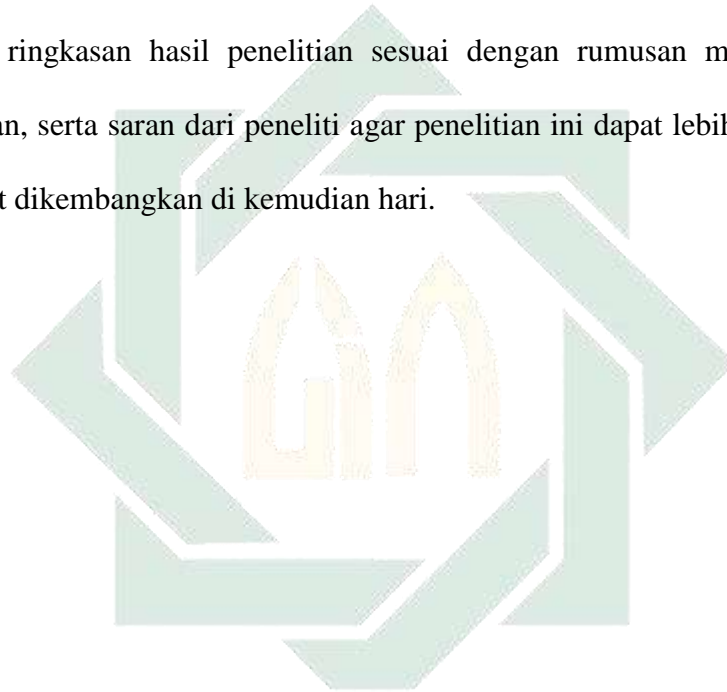
Susunan penelitian kajian ini dibagi menjadi beberapa bab dari Bab I sampai dengan Bab V. Bab I perihal pendahuluan yang terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat dan sistematika penelitian.. Bab ini mengungkapkan fenomena/kesenjangan yang ada yang menyebabkan penelitian ini.

Bab II membahas tinjauan literatur, termasuk deskripsi variabel yang diteliti yaitu variabel *self-efficacy* dengan variabel kecemasan, baik dalam bentuk teori maupun dalam temuan sebelumnya.

Lalu bab III tentang metode penelitian, meliputi uraian tentang rencana penelitian, topik penelitian, alat penelitian, dan analisis data. Dalam bab ini, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan secara rinci.

Kemudian bab IV berisi hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan berupa deskripsi yang membahas mengenai subjek berdasarkan data demografis, lalu juga berisi deskripsi hasil dan uji hipotesis.

Lalu pada bab terakhir, yaitu bab V tentang penutup yang memuat kesimpulan hasil penelitian serta saran yang dibuat oleh peneliti. Kesimpulan meliputi ringkasan hasil penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang dicetuskan, serta saran dari peneliti agar penelitian ini dapat lebih bermanfaat dan dapat dikembangkan di kemudian hari.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Amalia (2009), kecemasan atau dalam bahasa Inggris “*anxiety*” berasal dari bahasa Latin “*angustus*” yang memiliki arti kaku dan “*angoana*” yang berarti mencekik. Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu (Sudarajat, 2008:1).

Menurut Darajat (1986), kecemasan adalah keadaan kebingungan yang disebabkan oleh stres, lekas marah, dan konflik internal. Kecemasan adalah kondisi realita saat ini atau tekanan hidup sehari-hari yang ditandai dengan emosi tidak mampu dan tidak berdaya (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan tidak hanya bergantung pada faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh sumber rangsangan tertentu yang dapat membangkitkan kecemasan tersebut.

Nevid, et al., (2005) menunjukkan rasa cemas karena adanya keluhan akan terjadi sesuatu yang buruk. Kecemasan dianggap sebagai keadaan emosional yang ditandai dengan gairah fisiologis. *American Psychological Association* (2019) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan mental dan emosional yang ditandai dengan ketegangan, pikiran yang mengganggu, dan respons fisik sebagai respons terhadap stres.

Menurut Kartono (1981), neurosis kecemasan adalah kondisi mental yang di dalamnya terdapat rasa takut. Kecemasan yang menyertai kejadiankejadian tidak menyenangkan dapat menciptakan suatu berkas ingatan kuat yang mengandung rekaman peristiwa itu dan juga reaksi fisik yang menyertai peristiwaperistiwa itu (Wood *et al.*, 2007:186).

Maramis (2005), membagi kecemasan individu dalam dua jenis, yaitu kecemasan normal dan kecemasan patalogis. Kecemasan normal adalah kondisi individu ketika mengalami kecemasan diri berfungsi baik dalam penyesuaian dengan stressor. Sebaliknya, kecemasan patalogis adalah ketika kecemasan dalam diri tidak berfungsi dengan baik dalam penyesuain stressor. Jika kecemasan terjadi pada waktu yang tidak tepat, berlangsung lama, dan mengganggu aktivitas normal, maka kecemasan ini merupakn suatu penyakit (patalogis).

Perasaan khawatir akan konsekuensi yang tidak pasti, tidak terduga, dan berpotensi mengganggu proses pengerjaan tugas akhir bagi mahasiswa dapat digunakan untuk menggambarkan kecemasan menghadapi ujian akhir. Individu akan mengalami firasat buruk adalah mereka yang tidak siap menerima kenyataan hidup dan khawatir, bingung, tidak jelas, akan masa depan mereka.

Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi. Apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat

negatif, justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

2. Faktor Kecemasan

Menurut Nevid et al. (2005), terdapat empat unsur yang dapat mempengaruhi kecemasan, antara lain:

a. Faktor Lingkungan dan Sosial

Situasi yang mengelilingi individu disebut lingkungan sosial. Itu termasuk situasi traumatis atau berbahaya, kurangnya dukungan sosial, dan reaksi orang lain terhadap rasa takut. Kecemasan individu akan berkurang dengan menciptakan lingkungan yang mendukung.

b. Faktor Biologis

Faktor biologis sering dikaitkan dengan faktor genetik, karena faktor genetik memiliki peran penting dalam perkembangan gangguan kecemasan. Faktor ini mencakup fungsi neurotransmitter dan abnormalitas dalam keberfungsian otak yang memberi sinyal bahaya dan menghambat tingkah laku.

c. Faktor Behavioral

Dalam faktor behavioral terdapat penggunaan stimulus yang sebelumnya netral dan stimulus yang tidak menyenangkan adalah contoh dari faktor ini. Ketakutan berkurang, kecemasan berkurang, dan situasi serta objek yang menyebabkan ketakutan atau kecemasan dihindari.

d. Faktor emosional dan kognitif.

Karakteristik ini meliputi masalah psikologis yang belum terselesaikan, keyakinan yang tidak logis, kepekaan yang berlebihan terhadap bahaya, dan efikasi diri atau *self-efficacy* yang tidak memadai.

3. Aspek-aspek Kecemasan

Nevid et al. (2005) mengkategorikan kecemasan menjadi tiga kategori, diantaranya:

a. Aspek Fisik

Gejala fisik yang berhubungan dengan kecemasan termasuk keringat berlebih, hiperaktif, gangguan pencernaan, suara gemetar, lemah atau pusing, tangan atau anggota tubuh gemetar, dan detak jantung yang relatif cepat.

b. Aspek Perilaku

Individu yang cemas akan bertindak dengan cara yang berbeda dari biasanya, seperti menghindari perilaku tertentu dan menghindari situasi cemas. situasi yang menimbulkan kecemasan.

c. Aspek Kognitif

Kecemasan disertai persepsi bahwa seseorang sedang dalam bahaya atau terancam rentan dalam hal tertentu, sehingga gejala fisik kecemasan membuat seseorang siap merespon bahaya atau ancaman yang akan terjadi. Individu mengalami kecemasan akan merasa khawatir yang berlebihan terhadap sesuatu yang akan terjadi.

indikator fisik dalam kecemasan, yaitu sakit kepala, sakit perut tanpa ada sebab fisik serta menggigit kuku, berkeringat, berbicara tersendat-sendat. Selanjutnya, indikator psikis dalam kecemasan yaitu kikuk, tidak bisa diam, kebingungan.

6. Tingkat Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan (*Anxiety*) memiliki tingkatan Gail W. Stuart (2006: 144) mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya:

a. Ansietas ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

b. Ansietas sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Ansietas berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain.

individu, lingkungan, dan perilaku (*triadic reciprocal causation*). Bandura (1986) mengartikan *self-efficacy* sebagai kemampuan pertimbangan yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan pola perilaku tertentu.

Keyakinan bahwa individu dapat mencapai dalam keadaan tertentu disebut sebagai *self-efficacy* atau kesuksesan diri, menurut Gibson, James, dan Donnelly (2000). *Self-efficacy* merupakan sikap atau keyakinan individu terhadap bakat mereka sendiri mengurangi kecemasan mereka ketika harus mengambil tindakan yang tepat.

Bandura (1990) menemukan bahwa orang dengan efikasi diri yang tinggi tampil lebih baik karena mereka sangat termotivasi, memiliki tujuan yang jelas, dan memiliki emosi yang stabil. Efikasi diri yang rendah membuat orang cenderung tidak mencoba atau memilih kolaborasi dalam situasi yang menantang dan tingkat kompleksitas tugas yang tinggi. Keyakinan dan kapasitas individu untuk mengendalikan diri dikenal sebagai *self-efficacy*.

Self-efficacy merupakan salah satu faktor personal yang menjadi perantara atau mediator dalam interaksi antara faktor perilaku dan faktor lingkungan. *Self-efficacy* dapat menjadi penentu keberhasilan performansi dan pelaksanaan pekerjaan. *Self-efficacy* juga sangat mempengaruhi pola pikir, reaksi dan emosional inidividu dalam membuat keputusan (Mujiadi,2003). Meskipun demikian *self-efficacy* diyakini merupakan aspek dari kecakapan sukses pada berbagai prestasi.

d. *Physiological state and emotional arousal* (keadaan fisiologis dan psikologis), situasi yang menekan keadaan emosional dapat mempengaruhi *self-efficacy*.

Empat hal tersebut akan mempengaruhi berkembangnya *self-efficacy* pada individu. Dengan kata lain *self-efficacy* dapat diupayakan melalui manipulasi empat hal tersebut.

4. Metode peningkatan *Self-Efficacy*

Santrock (1999) menyebutkan empat cara meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki, yakni:

- a. Memilih satu tujuan yang diharapkan dapat dicapai di mana tujuan yang dipilih tentu saja yang sifatnya realistis untuk dicapai.
- b. Memisahkan pengalaman masa lalu dengan rencana yang sedang dilakukan. Hal ini penting untuk dilakukan agar pengaruh kegagalan masa lalu tidak tercampur dengan rencana yang sedang dilakukan.
- c. Tetap berusaha mempertahankan prestasi yang baik dengan cara berusaha tetap fokus dengan keberhasilan yang telah dicapai.
- d. Membuat daftar kegiatan yang diharapkan dapat diatasi atau dapat dilakukan mulai dari hal yang paling mudah sampai ke hal yang paling sulit. Hal ini penting untuk meningkatkan *self-efficacy* secara bertahap dalam pengerjaan hal-hal yang sulit.

C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012: 5).

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi.

Menurut definisi Siswoyo (2007), mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain setingkat perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip

yang saling melengkapi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup.

D. Hubungan antara *Self-efficacy* dengan Kecemasan

Setiap perguruan tinggi di Indonesia memberikan aturan masing-masing seperti halnya dalam proses pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Setiap mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan tugas skripsi. Skripsi bertujuan untuk agar mahasiswa mampu menulis dan menyusun suatu karya ilmiah sesuai dengan bidang ilmunya. Permasalahan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi ialah permasalahan ketakutan dan kecemasan dalam menentukan judul, menemui dosen pembimbing, mencari literature yang dituju kurangnya pemahaman dan penguasaan materi yang akan diambil sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan. Kecemasan muncul akibat dari diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Anxiety neurosis adalah gangguan kejiwaan yang ditandai dengan kekhawatiran berkepanjangan tanpa pencetus yang jelas, Kartono (1981). Kecemasan akan memanifestasikan dirinya secara berbeda pada setiap tahap. Anak yang cemas sering membuat ulah, mengalami sakit kepala atau sakit perut, mudah terkejut, dan memiliki keterikatan yang kuat dengan orang tuanya. Dalam masa remaja akan mengalami migraine, gangguan tidur, berkeringat berlebihan

dan rasa sesak nafas. Kecemasan pada masa remaja bisa disebabkan oleh pengalaman masa lalu, konflik keluarga, lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekolah yang tidak mendukung.

Menurut Nevid, et al., (2005), memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Bandura menyebutkan ketika menghadapi situasi yang menekan, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (*self-efficacy*) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi tersebut.

Self efficacy menurut (Scultz, 2005) sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan. Baron dan Byrne (dalam Ghufro & Rini, 2010) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas dalam mencapai tujuan dan mengatasi hambatan.

Self-Efficacy mempengaruhi kecemasan yang dihadapi mahasiswa dalam pengerjaan skripsi. *Self-efficacy* yang tinggi maka tingkat kecemasan rendah. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir biasanya berusia diatas 22 tahun. Usia yang telah dikatakan telah mencapai dewasa awal (F.J. Monk, A.M.P. Knoer & R Siti Haditono, 2001).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa pengerjaan skripsi.

Berdasarkan apa yang telah diuraikan di atas, peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi maka tingkat kecemasannya rendah dan sebaliknya jika *self-efficacy* yang dirasakan siswa rendah maka kecemasan yang dirasakan akan tinggi.

E. Kerangka Teoritik

Bandura (1997: 31) mengatakan *self-efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas. Istilah *self-efficacy* untuk menjelaskan faktor-faktor kesenjangan ini, yang didefinisikan sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melakukan tindakan-tindakan yang dapat mencapai suatu tujuan tertentu.

Dengan demikian mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, akan selalu mencoba dengan sesuatu hal yang baru dan siap dengan tantangan-tantangan yang ada. Hal ini bagi mahasiswa yang disetiap perkuliahnya dibebankan tugas-tugas yang memerlukan banyak energi dan seringkali menyita waktu yang ada, maka *self-efficacy* mahasiswa menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa ia bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahannya.

Kecemasan dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual (Chaplin, 2000).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suyanti & Albadri, (2021) bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan. Sesuai penelitian LanduJawa and Soetjningsih, (2022) dan sependapat dengan Kasih and Sudarji, (2012) menunjukkan adanya korelasi yang terjadi diantara dua variable tersebut namun korelasi yang ditemukan adanya korelasi negatif. Bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa.

Selanjutnya dalam penelitian Huda, (2008) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan. Negatif signifikan adalah antar variabel saling berpengaruh. Saraswati *et al.*, (2021) hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan menyusun skripsi. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan mempunyai kecemasan yang rendah, begitu pula sebaliknya.

Menganalisis paparan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa keyakinan terhadap *self-efficacy* akan menentukan kecemasan seseorang, yang mana dalam penelitian ini adalah mahasiswa mengalami kecemasan pada saat proses pengerjaan skripsi. Sementara muncul dan tidaknya kecemasan sangat dipengaruhi oleh seberapa besar keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya. Dengan kata lain, apabila efikasi diri individu tinggi, maka kecemasan rendah. Secara skematis dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1. Bagan kerangka teoritik penelitian.



F. Hipotesis

Berdasarkan landasan teoritik maka peneliti mencetuskan hipotesis penelitian ini ialah “Terdapat Hubungan Negatif Antara *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan Proses Pengerjaan Skripsi”. Sehingga apabila semakin tinggi *self-efficacy* pada individu maka semakin rendah kecemasan yang dialami. Begitu pula sebaliknya, apabila semakin rendah *self-efficacy* pada individu, maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki.

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Korelasi kuantitatif metode yang digunakan dalam penelitian ini. Metode kuantitatif melibatkan penggunaan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data berupa populasi, sampel, dan prosedur statistik digunakan untuk mendapatkan hasilnya. Dapat ditarik kesimpulan bahwa metode kuantitatif adalah metode yang melibatkan analisis statistik terhadap angka-angka yang diperoleh dari pengumpulan data dengan menggunakan SPSS 16.0.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membangun hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) dengan menggunakan pendekatan korelasional. Penelitian korelasional menurut Azwar (2012) bertujuan untuk menemukan variasi hubungan suatu variabel dengan variabel lainnya. Dalam hal ini, tujuan penelitian ini adalah untuk memastikan hubungan antara kecemasan dan *self-efficacy* di kalangan mahasiswa Universitas Surabaya.

Adapun langkah-langkah yang peneliti lakukan untuk mewujudkan penelitian ini yaitu:

1. Menemukan fenomena atau gap dan merumuskannya sebagai topik penelitian
2. Menentukan populasi beserta kriteria sampel yang akan digunakan
3. Memahami konstruk variabel

4. Menyusun alat ukur psikologi
5. Melakukan pengecekan validitas isi pada populasi
6. Menyebar kuesioner pada sampel
7. Menganalisis data yang diperoleh
8. Membuat hasil penelitian dan kesimpulan dari hasil temuan.

B. Identifikasi Variabel

Tentang variabel yang digunakan dalam penelitian ini, berikut ini dapat dikatakan:

- a. Variabel Terikat (Y).

Kecemasan merupakan variabel dependen dalam penelitian ini.

- b. Variabel Tidak Terkait (X).

Self-Efficacy merupakan variabel bebas dalam penelitian ini..

C. Definisi Operasional

Definisi operasional setiap studi tentang variabel adalah:

- a. Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan kekhawatiran, ketakutan dan cenderung memiliki perilaku menghidar dari hal-hal yang akan kemungkinan terjadi di masa depan. Individu yang mengalami kecemasan akan memiliki perilaku yang diluar dari kebiasaan yang dimilikinya seperti khawatir yang berlebihan, dan serangan panik yang dating tiba-tiba. Individu dengan kondisi

Table 3.2 Blueprint Skala Kecemasan

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Fisik	Gemetar	1,2,3,11	4,6,16, 20	8
		Keringat bercucuran			
		Detak jantung cepat			
		Gangguan pencernaan			
2.	Perilaku	Perilaku menghindari	7,9,15	8,12,17	6
		Perilaku yang meninggalkan hal yang mencemaskan			
		Perilaku menjauhi yang menjadikan cemas			
3.	Kognitif	Memikirkan bahaya secara berlebihan	10,18, 19	5,13,14	6
		Tidak mampu mengatasi masalah			
		Khawatir			
Total			10	10	20

c. Validitas dan Reabilitas

Validitas dan reliabilitas skala kecemasan akan dijelaskan pada bagian ini. Hasil uji validitas terdapat dalam tabel 3.3.

Table 3.3 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan

No. Aitem	<i>Corrected Aitem Total Correlation</i>	r Tabel	Keterangan
1	0.920	0,193	Valid
2	0.906		Valid
3	0.509		Valid
4	0.486		Valid
5	0.447		Valid

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Persiapan yang matang telah dilakukan untuk memperoleh hasil yang memuaskan untuk penyelidikan ini. Berikut pembahasan persiapan dan hasil penelitian.:

1. Persiapan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini diawali dengan melihat fenomena-fenomena yang ada. Fenomena tersebut mengenai keyakinan mahasiswa dalam proses pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Keyakinan tersebut akan berpengaruh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari kehidupan mahasiswa. Hal tersebut membuat peneliti berminat untuk mengangkatnya sebagai objek kajian yang diteliti.

Setelah menentukan objek kajian, peneliti melakukan pencarian referensi mengenai topik yang terkait dan menuliskannya dalam bentuk *concept note* dengan bimbingan dari dosen pembimbing skripsi yaitu Ibu Hj. Tatik Mukhoyyarah. S.Psi., M.Si untuk diajukan kepada Ketua Program Studi Psikologi. Setelah Ketua program studi menyatakan setuju, peneliti membuat proposal beserta instrumen yang akan digunakan di bawah arahan dosen pembimbing untuk diajukan kembali kepada pihak Program Studi dan dipresentasikan di depan dosen penguji.

Setelah proposal disetujui oleh dosen penguji yaitu Bapak Dr. H. Jainuddin, M.Si. Peneliti selanjutnya terlebih dahulu memberikan kuesioner *expert judgement* kepada dua responden dosen dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yaitu Ibu Dr. Nailatin Fauziyah S.Psi, M.Si. M.Psi.Psikolog dan Bapak M.Fahmi Afar Asyraf, B.Ed., M.A. untuk meriview *expert judgement* penelitian.

Selanjutnya setelah *expert judgement* disetujui untuk digunakan sebagai pengambilan data dengan saran-saran yang telah dituliskan. Maka selanjutnya peneliti melakukan perbaikan pada beberapa aitem, seperti mengganti istilah yang kurang dipahami agar lebih komunikatif. Setelah alat ukur diperbaiki, maka peneliti mulai melakukan uji validitas dan reabilitas terhadap masing-masing variabel guna menemukan aitem-aitem yang tidak valid. penyebaran kuesioner kepada responden.

Setelah alat ukur siap digunakan dan disebarkan, peneliti mulai melakukan penyebaran kuesioner kepada responden, yakni mahasiswa di Kota Surabaya yang dalam proses pengerjaan skripsi menggunakan *google formulir*. Penyebaran kuesioner mulai pada tanggal 6 Januari 2023 sampai dengan 16 Januari 2023 dan didapatkan sebanyak 104 responden dengan minimal 97 responden.

berada di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Distribusi berdasarkan semester per-kuliahan, 64 subjek penelitian berada pada semester 9.

Sebelum peneliti melakukan analisis statistik uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi lebih dulu yang terdiri dari uji normalitas guna melihat kenormalan data serta uji linieritas guna melihat linieritas variabel *self-efficacy* dan variabel kecemasan.

Pada hasil uji normalitas, didapati nilai signifikansi signifikansi sejumlah 0,252, sehingga $0,252 > 0,05$. Menunjukkan data yang diperoleh berdistribusi normal. Pada uji linieritas, dihasilkan taraf signifikansi sejumlah 0,574, sehingga $0,574 > 0,05$. Maka seluruh variabel bebas memiliki hubungan yang linear terhadap variabel terikat.

Dalam metode pengkategorisasian variabel kecemasan ditemukan sebanyak delapan subjek mengalami kecemasan tingkat rendah dengan 7,7%, 80 subjek mengalami kecemasan tingkat sedang sebanyak 76,9%, dan 16 subjek mengalami tingkatan tinggi dalam kecemasan sebanyak 15,4% dari 104 responden yang mengisi kuesioner.

Individu yang mengalami kecemasan tingkat sedang memungkinkan individu tersebut berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lainnya. Dengan demikian individu tersebut tidak perhatian dan hanya berfokus satu tujuan tanpa memperdulikan lainnya (Gail W. Stuart, 2006: 144). Dalam aspek perilaku individu akan cenderung mengalami perilaku-perilaku mengindar

dari situasi yang menimbulkan kecemasan. Dan aspek kognitif yang dialami individu akan berupa persepsi yang dimiliki dalam keadaan bahaya.

Variabel *self-efficacy* melalui pengkategorisasian, subjek penelitian sebanyak 104 subjek mengalami *self-efficacy* yang rendah 100%. Menurut teori Bandura (dalam Ghufron, 2010:88) melalui tiga aspek *self-efficacy* yaitu *magnitude* maka individu yang memiliki *self-efficacy* rendah maka individu tersebut tidak mampu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dan akan meningkatnya kesulitan yang diterima.

Aspek yang kedua yaitu *strength* kondisi tersebut ketika individu memiliki *self-efficacy* yang rendah, maka pada aspek ini pengharapan akan kemampuan yang dimiliki individu tidak ada atau tidak memiliki harapan apapun. Aspek ketiga yaitu keyakinan individu akan kemampuannya atau *generality* yang rendah pada individu, maka individu tidak yakin akan kemampuannya pada bidang yang dikerjakan. Ciri-ciri individu yang memiliki *self-efficacy* rendah adalah perilaku lamban dalam menghadapi masalah, menghindari masalah yang ada, ingin segera menyerah, komitmen keberhasilan yang rendah dan tidak memiliki usaha apapun dalam menyelesaikan masalah.

Analisis statistik yang dipakai pada pengujian hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pearson Correlation Product Moment*. yang dimana hubungan apabila nilai signifikansi $<0,05$. Nilai korelasi variabel kecemasan dan variabel *self-efficacy* yaitu $-0,432$. Hubungan korelasi yaitu negatif signifikan antara variabel *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa Surabaya yang

melakukan proses pengerjaan skripsi. Hubungan negatif signifikan menunjukkan bahwa apabila variabel *self efficacy* meningkat maka variabel kecemasan mengalami penurunan, dan apabila variabel *self-efficacy* menurun maka kecemasan yang dialami akan meningkat.

Sesuai dengan itu hasil hipotesis dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suyanti & Albadri, (2021) mendapatkan hasil dengan menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pada penelitian Huda (2008) yang menjelaskan bahwa hubungan yang diperoleh antara *self-efficacy* dengan kecemasan adalah hubungan negatif signifikan. Jika mahasiswa mengalami kecemasan yang meningkat maka *self-efficacy* yang dimiliki akan menurun.

Penelitian ini didukung dengan sejalan penelitian Kristanto, Pm & Setyorini (2014) mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menyusun skripsi. Menunjukkan hasil hubungan negatif antar kedua variabel, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa maka semakin rendah kecemasan yang dialami dalam menyusun proposal skripsi.

Dalam penelitian ini kategori kelompok tinggi sebanyak 43,3% dan 41,1% mahasiswa berada pada kategori sedang. Kelompok atau kategori sedang artinya bahwa terdapat sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang berlebihan. Individu yang memiliki kelompok tinggi akan menghambat aktivitas dalam keseharian. Kemampuan individu dalam pengendalian

kecemasan akan meningkatkan *self-efficacy* sedangkan apabila individu tidak dapat mengendalikan kecemasan akan berdampak pada menurunnya *self-efficacy*.

Brehm dan Kassin (1990) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu bahwa ia mampu melakukan tindakan spesifik yang diperlukan untuk menghasilkan *outcome* yang diinginkan dalam suatu situasi. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah merasa tidak memiliki keyakinan bahwa mereka dapat berusaha untuk menyelesaikan tugas, maka untuk itu akan berusaha menghindari tugas. Sedangkan individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi dan mampu menyelesaikan tugas dengan baik, maka individu memiliki keyakinan mampu mengerjakan tugas. Keyakinan dalam menyelesaikan tugas menyusun skripsi diperlukan *self-efficacy* yang tinggi untuk dapat mencapai kecemasan yang rendah.

Dalam menjaga *self-efficacy* menjadi stabil diperlukan individu melakukan peningkatan dengan empat cara yaitu, memiliki tujuan yang jelas akan masa depan yang dimiliki, memisahkan hal atau persoalan masa lalu dengan masa depan, berusaha dalam mempertahankan prestasi-prestasi dengan meningkatkan kualitas diri, dan membuat daftar tujuan hidup atau *goals* yang akan dicapai dalam masa mendatang.

Pengendalian kecemasan yang dilakukan guna mengurangi kecemasan individu maka menggunakan metode relaksasi. Selain itu dapat dilakukan dengan pencegahan seperti, menulis jurnal catatan pribadi, mencari dukungan dengan

menceritakan apa yang dirasakan, membuat jurnal prioritas dalam pengelolaan aktivitas yang konstruktif dan menyenangkan, dan menghindari zat berbahaya seperti alkohol serta kafein yang berlebihan.

Dalam penelitian ini telah dibuat dengan sebaik mungkin untuk memberikan informasi serta manfaat yang berguna kepada pembaca. Berdasarkan temuan hasil penelitian yang telah dilakukan maka, *self-efficacy* tinggi yang dimiliki mahasiswa akan berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan negatif signifikan antar variabel kecemasan dan variabel *self-efficacy*. Mahasiswa yang mempunyai tingkat *self-efficacy* yang tinggi, yang ditandai dengan keyakinan yang tinggi dalam kemampuan menyelesaikan tugas. Maka dalam kecemasan mahasiswa tersebut akan pada tingkatan rendah. Kecemasan pada tingkat yang rendah dapat mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan tugas. Selanjutnya, tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa dan kecenderungan tidak memiliki *self-efficacy* atau efikasi diri.

B. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki kelemahan dikarenakan adanya keterbatasan pada penulis. Kelemahan tersebut ada pada kriteria populasi yang dimiliki, sehingga olah data sebaran tidak merata. Untuk itu penulis menyarankan kepada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kecemasan dan *self-efficacy* untuk dapat melakukan penelitian yang sama dengan kriteria yang lebih spesifik lagi sehingga ditemukan olah data sebaran yang merata.

C. Saran

1. Untuk penyelidikan lebih lanjut.

Penelitian selanjutnya diantisipasi untuk menyelidiki dan mempelajari lebih banyak variabel yang terkait dengan kecemasan dan *self-efficacy*. Dan dikarenakan adanya keterbatasan penulis dalam melakukan penelitian ini sehingga hasil yang didapatkan belum mewakili teori secara keseluruhan. Untuk itu penulis menyarankan kepada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kriteria populasi agar lebih spesifik sehingga data sebaran akan merata.

2. Untuk mahasiswa.

Untuk mencegah kecemasan, diharapkan mahasiswa lebih bisa mengelola kendali dalam pikiran serta emosi yang dimiliki, memiliki tujuan yang jelas dan terarah serta cenderung dalam berfikir positif akan memberikan timbal balik yang terbaik.

- Dwi Siswoyo. Dkk, 2007, Ilmu Pendidikan, Yogyakarta: UNY Press. Hasibuan & Moedjiono, 2006, Proses Belajar Mengajar, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- F.J. Monk, A.M.P. Knoer & R Siti Haditono., Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya (Yogyakarta: Gadjia Mada University Press, 2001), hal. 291
- Ghufroon, M.N., & Rini R.S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gibson, James. L, & Donnelly. (2000). *Organizations Behavior Structure Processes*. Tenth Editions, Irwin. McGraw-Hill.
- Hanny Isthtifa, "Pengaruh *Self Efficacy* dan Kecemasan Akademis terhadap *Self Regulated Learning* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta", *Skripsi* (Jakarta: Universitas Islam Negeri Jakarta, 2011), 42-43.
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hidayat, V. (2019) 'Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir', *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), p. 141. Available at: <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1491>.
- Huda, Nurul. 2008. *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia. Kerja*.
- Jatimtimes.com. (2020, Juli 27). Diakses pada tanggal Agustus 11, 2022. Dari artikel: <https://jatimtimes.com/baca/219628/20200727/205300/januari-juli-2020-3-nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi-kerjakan-skripsi>.
- J.W Santrock, *Life Span Development* (Seventh Edition) (New York: Mc Graw Hill, 1999)
- Kartono, Kartini. 1981. *Patologi Sosial jilid 1*. Bandung: Rajawali Press
- Kasih, D. and Sudarji, S. (2012) 'Hubungan *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia', 5(2), p. 13.
- Kristanto, P.H., Pm., S. and Setyorini, S. (2014) 'Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menyusun Proposal Skripsi', *Satya Widya*, 30(1), p. 43. Available at: <https://doi.org/10.24246/j.sw.2014.v30.i1.p43-48>.

- LanduJawa, M. and Soetjningsih, C.H. (no date) '*JPDK: Volume 4 Nomor 1 Tahun 2022 Research & Learning in Primary Education*', p. 7.
- Maramis, W. F. 2005. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: *Airlangga University Press*.
- Merdeka.com. (2015, Februari 5). Diakses pada tanggal Agustus 4, 2022. Dari artikel: <https://www.merdeka.com/peristiwa/ngebut-skripsi-hingga-lupa-makan-axel-tewas-mengenaskan-di-indekos.html>
- Muhid, A. 2009. Hubungan antara self-Control dan Self-Efficacy dengan kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah. *Jurnal Ilmu Dakwah*. Vol, 18.<http://www.librarygunadarma.com>.
- Mujiadi. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Nevid, S., Rathus, A. & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga.
- Okezone.com. (2021, September 1). Diakses pada tanggal Agustus 11, 2022. Dari artikel <https://news.okezone.com/read/2021/09/01/519/2464606/depresi-gara-gara-skripsi-mahasiswa-ini-mau-bunuh-diri>.
- Pratiwi, Amalia. 2009. Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional Di Sma Negeri 3 Surakarta.
- Saba, R.T. and Limahasiswaanti, R. (no date) '*Hubungan Self-efficacy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*', p. 5.
- Safaria, Triantoro & Saputra, Eka, Nofrans. 2012. *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara,)
- Saraswati, N. *et al.* (2021) '*Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan*', *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>.
- Schultz, D. & Schultz , E.S. (2005). *Theories of Personality* (8th ed.) wodswoth.
- Stuart, Gail.W. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 5. Jakarta: EGC
- Sudrajat, Akhmad. 2008. *Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah*. (Daring) Tersedia: <http://www.Akhmadsudrajat.wordpress.com>.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- SuryaMalang.com. (2022, Agustus 1). Diakses pada tanggal Agustus 4, 2022. Dari artikel : <https://suryamalang.tribunnews.com/2022/07/29/fokus-skripsi-mahasiswi-ini-meninggal-di-kamar-kos-di-jalan-bunga-pinang-merah-kota-malang>.
- Suyanti, S. and Albadri, A. (2021) 'Self Efficacy dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa', *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 1(1), pp. 10–20. Available at: <https://doi.org/10.35316/psycimedia.2021.v1i1.10-20>.
- Soemanto, Wasty. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tenaw, Y.A. (2013) Relationship Between Self-Efficacy, Academic Achievement And Gender In Analytical Chemistry At Debre Markos College Of Teacher Education, p. 26.
- Upadianti, L.P.S. and Indrawati, E.S. (2018) 'Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota Dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro', 7, p. 10.
- Wood dkk. 2007. *Kiat Mengatasi Gangguan Belajar*. Yogyakarta: Kata Hati
- Yates, W.R., 2012. *Anxiety Disorder*. <Http://Emedicine.Medscape.Com/Article/286227-Workup#Showall>.
- Yosephine, D.R. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Pelajar Sman 1 Tuntang. *Skripsi*
- Yusuf, Syamsu. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.