



**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN  
KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG  
MENERJAKAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh :

Nama : Neni Andriyani

NIM: 30901800126

**PRODI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

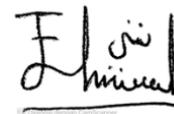
**2021/2022**

## **SURAT PERNYATAAN BEBAS PALGIARISME**

Saya yang bertanda di bawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa Skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 10 Januari 2022

Peneliti,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Neni Andriyani', written in a cursive style. The signature is positioned above a thin horizontal line.

Neni Andriyani.



**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN  
KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG  
MENERJAKAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan**

Disusun Oleh :

Nama : Neni Andriyani

NIM: 30901800126

**PRODI S1 ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

**SEMARANG**

**2021/2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG MENERJAKAN SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Neni Andriyani

Nim : 30901800126

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada :

Pembimbing I

Pada Tanggal, 5 Januari 2022

Pembimbing II

Pada Tanggal, 7 Januari 2022



Ns. Dwi Heppy Rochmawati,  
M.Kep., Sp.Kep.J  
NIDN. 06-1408-7702



Ns. Wigvo Susanto, M.Kep  
NIDN. 06-2907-8303

**UNISSULA**

جامعة سلطان أبوبنوح الإسلامية

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG MENERJAKAN SKRIPSI**

Disusun oleh:

Nama : Neni Andriyani

NIM 30901800126

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal Januari 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Hj. Wahyu Endang Setyowati, SKM., MKP

NIDN. 06-1207-7404

Penguji II,

Ns. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.I

NIDN. 06-1408-7702

Penguji III,

Ns. Wigyo Susanto, M.Kep

NIDN. 06-2907-8303

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Iwan Ardian, SKM., M.Kep.

NIDN.06-2208-7403

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG  
Skripsi, Januari 2022**

**ABSTRAK**

Neni Andriyani

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

xvi + 48 Hal + 6 Tabel + 2 Bagan + 8 Lampiran

**Latar belakang:** *self efficacy* yaitu suatu keyakinan individu dalam memperkirakan kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan atau mengerjakan suatu tugas untuk mencapai hasil tertentu. *Self efficacy* adalah salah satu cara untuk menejemen kecemasan seseorang. Kecemasan adalah suatu perasaan takut pada suatu hal, sebuah ketakutan yang berlebihan terhadap suatu hal atau masalah yang tidak benar-benar terjadi, pada masa yang akan datang yang dapat membahayakan kesejahteraan hidup. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi.

**Metode:** Penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, jumlah responden sebanyak 127 responden dengan menggunakan uji korelasi Gamma.

**Hasil:** Mayoritas responden memiliki *self efficacy* kategori tinggi sebanyak 86 (67,7%) responden dan kecemasan kategori ringan sebanyak 57 (44,9%) responden.

**Simpulan:** Terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi dengan *p value* = 0,020.

**Kata kunci:** *Self efficacy*, Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir

**Daftar pustaka:** 23 (2012-2021)

**UNISSULA**  
جامعة سلطان أبجوع الإسلامية

**BACHELOR OF SCIENCE IN NURSING  
FACULTY OF NURSING SCIENCE  
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG  
Mini Thesis, January 2022**

## **ABSTRACT**

Neni Andriyani

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY WITH ANXIETY OF FINAL SEMESTER STUDENTS WORKING ON THESIS**

xvi + 48 Pages + 6 Tables + 2 Charts + 8 Attachments

**Background:** self-efficacy is an individual's belief in estimating his abilities in carrying out or doing a task to achieve certain results. Self efficacy is one way to manage one's anxiety. Anxiety is a feeling of fear of something, an excessive fear of something or a problem that will not actually happen, in the future that can endanger the welfare of life. The purpose of the study was to determine the relationship between self-efficacy and the anxiety of final semester students working on theses.

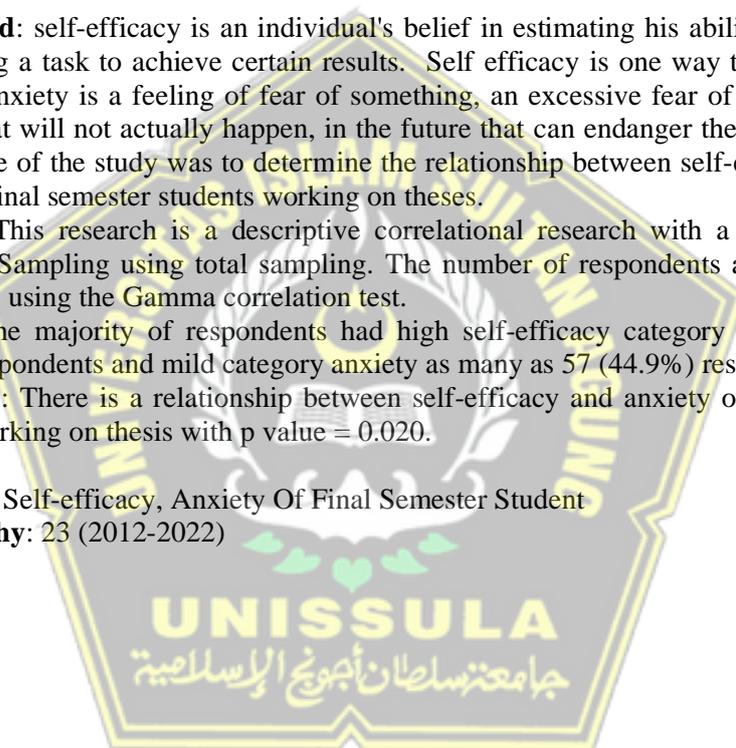
**Methods:** This research is a descriptive correlational research with a cross sectional approach. Sampling using total sampling. The number of respondents as many as 127 respondents using the Gamma correlation test.

**Results:** The majority of respondents had high self-efficacy category as many as 86 (67.7%) respondents and mild category anxiety as many as 57 (44.9%) respondents.

**Conclusion:** There is a relationship between self-efficacy and anxiety of final semester students working on thesis with p value = 0.020.

**Keywords:** Self-efficacy, Anxiety Of Final Semester Student

**Bibliography:** 23 (2012-2022)



## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, nikmat, dan ridho-Nya, sehingga peneliti telah diberi kesempatan untuk menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG MENGERJAKAN SKRIPSI”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Agung Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa peneliti tidak dapat menyelesaikan tanpa bimbingan, saran, dan motivasi dari semua pihak yang turut berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan sesuai dengan yang telah penulis rencanakan. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih pada:

- 1 Drs. H, Bedjo Santoso, MT., Ph.D, Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- 2 Iwan Ardian, SKM., M.Kep, Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- 3 Ns. Indra Tri Astuti, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An, Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung

- 4 Ns. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.J, pembimbing 1 yang baik hati dan sabar ketika membimbing
- 5 Ns. Wigyo Susanto, M.Kep, pembimbing II yang telah sabar dan memberikan motivasi kepada saya
- 6 Seluruh Dosen Pengajar dan Staff Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh studi
- 7 Keluarga saya yang saya cintai yang telah memberikan dukungan, nasihat, doa serta semangat kepada saya
- 8 Teman-temanku departemen jiwa yang selalu saling suport dalam penyusunan skripsi ini
- 9 Kakak-kakak tingkat S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, telah membantu memberikan informasi dan dukungan kepada saya
- 10 Teman-teman mahasiswa Unissula, teman-teman Fakultas Ilmu Keperawatan terutama S1 angkatan 2018 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dalam menyusun skripsi ini
- 11 Dr. Ikramsyah Maulana telah memberi motivasi dan semangat untuk saya melalui media sosial.

Semarang, 7 Januari 2022

Penulis



Neni Andriyani

## DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PALGIARISME.....	ii
SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. TINJAUAN TEORI.....	9
1. <i>Self Efficay</i> .....	9
2. Kecemasan.....	24
3. Skripsi.....	39
B. KERANGKA TEORI.....	44

C. HIPOTESIS .....	45
BAB III KERANGKA KONSEP .....	45
A. Kerangka Konsep.....	45
B. Variabel Penelitian.....	45
C. Desain Penelitian.....	46
D. Populasi dan Sampel.....	46
E. Waktu dan Tempat Penelitian .....	48
F. Definisi Operasional .....	48
G. Instrumen/Alat Pengumpulan Data .....	50
H. Metode Pengumpulan Data.....	52
I. Rencana Analisis/Pengolahan Data.....	54
J. Etika Penelitian.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	58
A. Analisis Univariat .....	58
B. Analisis Bivariat.....	60
BAB V PEMBAHASAN.....	62
A. Analisis Univariat.....	62
B. Analisis Bivariat.....	67
C. Keterbatasan penelitian .....	70
D. Implikasi keperawatan.....	70
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	69
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	71
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	49
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi menurut umur responden di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA (N = 127).....	58
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi menurut jenis kelamin responden di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA (N = 127).....	59
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi kejadian <i>Self efficacy</i> responden di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA (N = 127).....	59
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi menurut kecemasan responden di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA (N = 127).....	60
Tabel 4. 5 Uji korelasi Gamma Hubungan antara Self Efficacy dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakna skripsi (N = 127).....	60



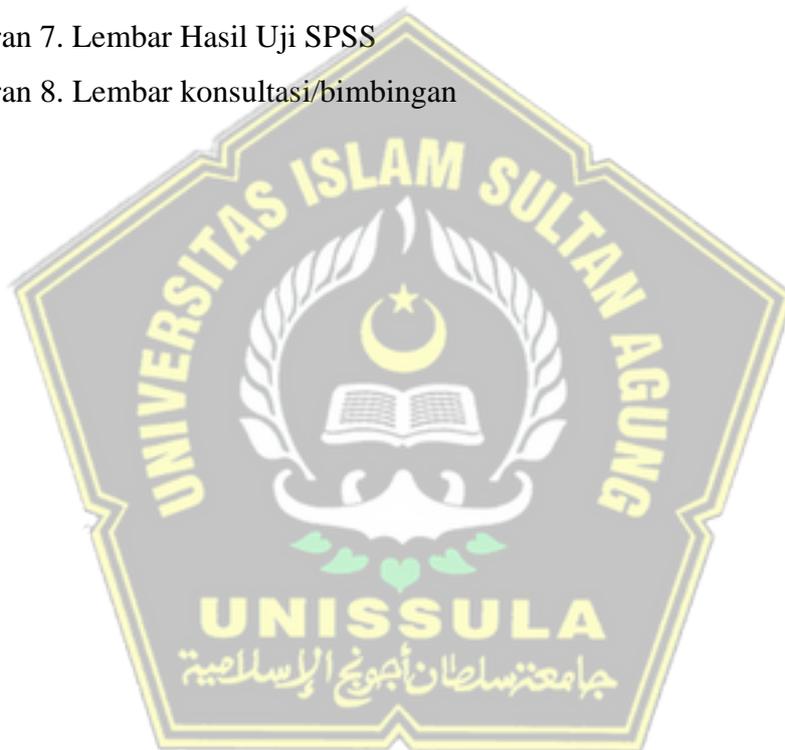
## DAFTAR SKEMA

Skema 2 1 Kerangka Teori.....	44
Skema 3 1 Kerangka Konsep.....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat izin survey
- Lampiran 2. Surat Keterangan Survey
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Lolos Uji Etik
- Lampiran 5. Instrumen Penelitian (Kuesioner)
- Lampiran 6. *Informed Consent*
- Lampiran 7. Lembar Hasil Uji SPSS
- Lampiran 8. Lembar konsultasi/bimbingan



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia memiliki kepercayaan diri yang tidak sama dalam masing-masing individu, terdapat beberapa individu yang memiliki kepercayaan tinggi, sedang, rendah. Dalam menghadapi suatu masalah individu harus memiliki kepercayaan yang tinggi agar dapat menyelesaikan masalah yang di hadapinya. Seorang mahasiswa juga memiliki kepercayaan diri yang rendah sehingga kurang mampu untuk menyelesaikan tugasnya. Mahasiswa semester akhir yang telah menyelesaikan semua mata kuliah akan banyak di tuntut untuk membuat sebuah karya ilmiah yang di sebut skripsi. Skripsi adalah suatu karya tertinggi mahasiswa Strata satu (S1). Skripsi suatu karya tulis yang di susun oleh mahasiswa untuk membuktikan bahwa mahasiswa mampu mencernakan ilmu yang di pelajarnya, sehingga dapat menerapkan dalam bentuk karya ilmiah. Mahasiswa tidak hanya mendapatkan hipotesis dan memilih teknik penelitian yang tepat, tetapi sekaligus dapat menyusun secara ilmiah .

Menurut (Yanti Srinayanti, Rosmiati, 2018) skripsi yaitu sebuah karya tulis yang di buat oleh mahasiswa semester akhir sebagai persyaratan wisuda program pendidikan sarjana strata satu (S1). Penulisan skripsi memiliki tujuan yaitu untuk memberikan pengalaman belajar yang logis pada mahasiswa agar memiliki pilihan untuk berpikir dan bekerja secara eksperimental, merencanakan penelitian, eksplorasi lengkap, menuliskan karya ilmiah hasil

dari penelitian yang di lakukan. Mahasiswa yang mampu menyusun skripsi di pandang sia memadukan pengetahuan dan keterampilan dalam memahami, mengkaji, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan (bagus, 2015).

Dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa mengalami banyak hambaran dan reaksi mental yang berbeda. Sehingga mahasiswa harus memiliki suatu *self efficacy*. Ketika seseorang memiliki *self efficacy* dan yakin dengan semua kemampuannya maka individu akan menimbulkan semangat dorongan, motivasi, pemikiran positif, dan kemampuan kognitif. Sehingga individu akan mampu mendorong dalam dirinya hal yang positif. *Self efficacy* adalah pertimbangan seseorang tentang kemampuan pada diri individu dalam melakukan sesuatu untuk mencapai apa yang di inginkan individu sehingga mempengaruhi tindakan selanjutnya (bandura dalam risnanosanti 2010). *Self efficacy* seperti yang diutarakan oleh Bandura yaitu keyakinan bahwa seseorang dapat mendominasi sesuatu dan menghasilkan hasil yang positif. *Self efficacy* adalah keyakinan bahwa ia terampil dan bisa (santrock 2011). *Self efficacy* akan muncul ketika individu menyusun keyakinan tentang pencapaian dalam diri mereka tergantung pada pengalaman mereka dan sebuah kepribadiannya sendiri maupun yang di alami oleh orang lain.

Sedangkan menurut (Studi et al., 2016) *self efficacy* yaitu suatu keyakinan individu dalam memperkirakan kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan atau mengerjakan suatu tugas untuk mencapai hasil tertentu. *Self efficacy* akan menentukan bagaimana seseorang merasakan

sesuatu, dalam pikirannya, memotivasi diri sendiri dan juga ketika bertingkah laku (AL-Baddareen et al., 2015). *Self efficacy* yang rendah akan memperluas kecemasan dan perilaku menghindaran pada orang. Perilaku menghindar tersebut dilakukan karena individu merasa tidak mempunyai keyakinan bahwa dirinya dapat mengatasi masalahmasalah yang akan muncul (Studi et al., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan sebelumnya oleh Mega (2014) menunjukkan bahwa hubungan negatif yang signifikan dari *self efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi *efficacy* diri pada individu maka semakin rendah kecemasan pada dirinya dalam mengerjakan skripsi. Sehingga penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa individu yang yakin atas kemampuan yang dimiliki, maka orang tersebut pasti mampu mengatasi segala masalah dan hambatan yang sedang di hadapinya termasuk dalam mengerjakan skripsi. *Self efficacy* sangat membantu untuk mengurangi kecemasan yang di alami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian dari (Firmawati & Wahyuni, 2018) menunjukkan hasil 316 yang di peroleh dari hasil uji korelasi product moment dari pearson yang artinya terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan karya tulis ilmiah di AKAFARMA Yayasan Harapan Bangsa Darusalam Banda Aceh. Sedangkan penelitian dari (Angkatan et al., 2019) hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $r_{xy} = -0,663$  dengan arti 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan

negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UNISSULA.

Kendala yang biasa dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi yaitu cemas dan stres. Banyak sekali kecemasan dan stres yang telah di alami oleh mahasiswa secara terus menerus setiap harinya. Kecemasan itu terjadi dikarenakan sebuah faktor tekanan dan kompetensi, pekerjaan yang lebih tinggi dan tujuan pendidikan, tekanan teman sebaya, asumsi orang tua, dan pertengkaran antara wali dan anak secara teratur memerlukan penanganan masalah kecemasan, stres dan adaptasi oleh mahasiswa.

Kecemasan adalah keadaan individu perasaan kepribadian seseorang, cemas dari kenyataan, gelisah, ketidakpastian atau sebuah persepsi ancaman yang tidak di ketahui atau di kenal. Kecemasan adalah suatu perasaan takut pada suatu hal, sebuah ketakutan yang berlebihan terhadap suatu hal atau masalah yang tidak benar-benar terjadi, pada masa yang akan datang yang dapat membahayakan kesejahteraan hidup (alloy 2015). Kecemasan yaitu sesuatu keadaan tegang yang memaksa individu untuk berbuat sesuatu yang tidak diinginkan.

Ciri khas dari kecemasan itu sendiri adalah perasaan takut dan persaan yang luar biasa dari suatu ketidakpastian. Perasaan ketakutan yang tidak menentu sebagai sinyal pemberitahuan tentang resiko yang mengancam dan mendorong orang untuk bergerak meskipun ada bahaya. Kecemasan yang berlebihan juga dapat membuat seseorang mengalami masalah psikosomatik. Psikosomatik yang berasal dari kata psiko (pikiran) dan soma (tubuh). Orang

yang mengalami masalah psikosomatik akan mengeluh secara fisik alasan sebenarnya adalah stres psikososial dipisahkan oleh tekanan mental. Sebuah ilustrasi dari masalah psikosomatik adalah bahwa renungan negatif telah mendominasi dan membuat tubuh bertahan.

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja termasuk seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi karya ilmiah. Kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami mahasiswa penyebabnya adalah adanya suatu pikiran-pikiran yang negatif yang muncul pada pikiran diri sendiri, sehingga pikiran-pikiran negatif itulah yang menimbulkan perasaan tidak nyaman. Kecemasan pun juga dapat mempengaruhi sebuah proses belajar mengajar pada mahasiswa karena adanya gangguan ini seseorang akan mengalami distorsi pemrosesan informasi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Livana et al., 2018) bahkan dari tingkat kecemasan mahasiswa yang tercatat dalam menyusun skripsi termasuk dalam kategori kecemasan berat dengan mayoritas sebesar (51,5%), yang terjadi pada wanita. Rata-rata mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami tingkat stres sedang (46%), ansietas sedang (52%) dan depresi sedang (58%). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Yanti Srinayanti, Rosmiati, 2018) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi sebagian besar mengalami kegelisahan sedang ke atas 26 orang (41,9%), dan pandangan tugas akhir di Program S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Ciamis, secara umum mengalami positif sebanyak 34 orang (54,8%). Kemudian hasil penelitian dari

(Wakhyudin & Putri, 2020) menunjukkan bahwa ketegangan dalam berkomunikasi mahasiswa dengan dosen pembimbing dalam proses bimbingan skripsi terjadi pada mahasiswa ketika menyusun dan mengumpulkan skripsi.

Hasil penelitian dari (Saraswati et al., 2021) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan menyusun skripsi ( $r = -0,445$ ) yang mengindikasikan bahwa hubungan antara dua variabel cukup kuat. Sedangkan hasil penelitian (Florencea, 2019) dari subjek penelitian 341 mahasiswa UKWMS yang menghadapi tugas akhir hasil pengolahan statistik mendapatkan koefisien korelasi sebesar  $-0,376$  dengan nilai  $p$  senilai  $0,000$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti bahwa ada hubungan yang negatif antara *self efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir. Sehingga cenderung dianggap teori yang didemonstrasikan, khususnya semakin tinggi *efficacy* diri semakin rendah derajat kecemasan pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 29 Juli 2021 yang telah dilakukan sebelumnya sebagian besar mahasiswa S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula memiliki *self efficacy* yang tinggi sebanyak 8 dari 10 responden dan memiliki *self efficacy* yang rendah sebanyak 2 dari 10 responden. Sedangkan untuk tingkat kecemasan yang di alami mahasiswa S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula terdapat 10 responden dengan 3 mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 3 mahasiswa kecemasan sedang, 3 mahasiswa kecemasan berat dan 1 mahasiswa kecemasan sangat berat. Sehingga dapat di simpulkan ada hubungan antara *self efficacy* dengan

kecemasan mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula. Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Mengerjakan Skripsi”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah menggambarkan Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan Mahasiswa Semster Akhir yang Mengerjakan Skripsi

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan umum :

Untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi

Tujuan khusus :

1. Mengidentifikasi karakteristik reponden
2. Mengidentifikasi *self efficacy* pada responden
3. Mengidenfitikasi kecemasan pada responden
4. Menganalisis hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi
5. Mengidentifikasi keeratan hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat bagi profesi

Profesi dapat mengetahui dan menambah ilmu pengetahuan apa hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi

## 2. Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan masyarakat dapat menambah ilmu pengetahuan dan mengetahui adakah hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi

## 3. Manfaat bagi peneliti

Peneliti dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperluas wawasan bagi peneliti dalam bidang kecemasan secara umum dan apa *self efficacy*, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi dan peneliti di harapkan dapat menjadi masukan peneliti selanjutnya dalam penelitian hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. TINJAUAN TEORI

##### 1. *Self Efficacy*

###### a. Pengertian *Self Efficacy*

*Self efficacy* adalah sebuah keyakinan penilaian diri kemampuan seseorang untuk menang dalam semua usaha (Sari et al., 2016). *Self efficacy* adalah pertimbangan individu pada kapasitasnya untuk merencanakan dan melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan tertentu (Schunk, Pintrich, & Meece, 2010: 139). *Self efficacy* mengacu pada keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan untuk mencapai sebuah hasil yang diinginkan. Keyakinan *self-efficacy* juga dapat mempengaruhi cara seseorang memilih kegiatan mereka, misalnya, berapa banyak usaha yang mereka lakukan, berapa lama mereka akan mencapai akhir meskipun ada hambatan dan kekecewaan, seberapa jelas jiwa mereka dalam menentukan pilihan tentang diri sendiri. -persyaratan, seberapa besar faktor tekanan dan ketegangan yang mereka alami dalam hidup mereka. replikasi, permintaan ekologis, dan seberapa tinggi tingkat koneksi yang dibuatnya.

Seperti yang ditunjukkan oleh hipotesis intelektual sosial (Bandura, 2012), keyakinan *kecukupan* diri berdampak pada

keputusan individu dalam membuat dan melakukan aktivitas yang mereka cari. Orang pada umumnya akan fokus pada tugas yang mereka rasa siap untuk dilakukan dan menerima bahwa mereka dapat melakukannya dan menjauh dari pekerjaan yang mereka rasa sulit untuk dilakukan. Keyakinan *self efficacy* juga dapat mempengaruhi sejumlah kecemasan dan stres seseorang dalam pengalaman individu ketika sedang melakukan aktivitas guna untuk menyibukkan diri. Kepercayaan pada kemampuan seseorang juga dapat membantu menentukan hasil yang normal, karena orang percaya pada mengharapkan kemenangan.

Perasaan *efficacy* yang kuat dapat meningkatkan kapasitas dan kemakmuran seseorang secara tak terbayangkan. Orang yang yakin, akan melihat usahayang menyusahkan sebagai kesulitan untuk dikuasai, bukan sebagai bahaya yang harus dihindari. Individu memiliki suatu keterikatan yang lebih kuat dan alasan yang lebih mendalam dalam latihan, mengerjakan latihan yang menantang diri mereka, dan menjaga kewajiban yang kuat untuk meningkatkan dan mendukung upaya mereka meskipun ada kecemasan. *Self-efficacy* yang tinggi dapat membuat anda tenang dalam bergerak menuju tugas dan latihan yang merepotkan. Kemudian, individu yang mempertanyakan kapasitas mereka, mereka percaya bahwa ada sesuatu itu lebih menyusahkan dari pada yang sebenarnya.

b. Faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy*

*Self efficacy* diperoleh, dibuat, dan disimpulkan melalui kombinasi dari empat sumber, di mana setiap sumber data tentang diri seseorang, iklim diproses disiapkan secara intelektual kemudian saling mengingat keahlian sebelumnya, dan merubah *self efficacy* yang dimiliki (Bandura, 1977; Robbins dan Judge, 2013).

Ke-4 sumber tersebut, yaitu:

1) Keahlian Tentang Penguasaan (*Mastery Experience*)

Sumber yang sangat kuat untuk *self efficacy* merupakan keahlian tentang penguasaan (*Mastery Experience*), yaitu khususnya kinerja yang telah dilakukan sebelumnya. Biasanya, pencapaian kinerja individu akan menimbulkan asumsi kapasitas yang dimiliki oleh dirinya sehingga mempengaruhi hasil yang normal. Sedangkan kekecewaan, pada umumnya akan menurunkannya. Pernyataan umum ini mempunyai enam

hasil praktis yaitu :

- a) Kemajuan yang berhasil akan menghasilkan *self efficacy* untuk mengelola tantangan tugas.
- b) Penugasan individu yang dilakukan secara efektif, lebih menghasilkan *self efficacy* dibandingkan

dengan pencapaian tugas yang dilakukan secara kelompok..

- c) Kekecewaan secara signifikan menurunkan *self efficacy*, terutama ketika kita tahu bahwa kitasedang berusaha untuk mencapai sesuatu yang terbaik
- d) Kekecewaan ketika didalam kondisi emosi yang tinggi atau perasaan cemas yang meningkat, *efficacy* diri pun tidak akan selemah kekecewaan dalam kondisi terbesar.
- e) Ketidakmampuan untuk memperoleh pengalaman tentang menguasai sesuatu lebih merugikan *self efficacy* dari pada kekecewaansetelah mendapatkannya.
- f) Kekecewaan ditempat kerja berdampak kecil *self efficacy*, terutama bagi individu yang saat ini memiliki tuntutan prestasi yang tinggi.

## 2) Pemodelan sosial (social modeling)

Sumber *self efficacy* yang kedua yaitu pemodelan sosial, yang merupakan suatu keahlian yang mengejutkan (vicarious experience) yang diberikan oleh orang lain. *self efficacy* dapat naik saat orang melihat pencapaian pada orang lain yang setara dalam keterampilan, namun *self efficacy* rendah pada saat melihat sebuah kekecewaan rekan kerjanya. Jika kita tidak

seimbang dengan orang lain, pemodelan sosial hanya akan sedikit mempengaruhi *self efficacy*. Sebagai aturan, dampak pemodelan sosial untuk memperluas *self efficacy* tidak sekokoh prestasi sosial. Pemodelan sosial, memiliki dampak yang dalam kepercayaan diri.

### 3) Persuasi sosial (social persuasion)

*Self efficacy* bisa diperkuat atau dilemahkan oleh dampak pengaruh sosial . Dampak dari sumber ini sangat terbatas, namun dalam situasi yang tepat, pengaruh seseorang dapat meningkatkan atau mengurangi *self efficacy*. Seseorang harus menempatkan percaya pada pembicara, pemberhentian atau analisis dari sumber yang dipercaya lebih kuat mempengaruhi kelangsungan hidup diri sendiri dari pada sumber yang tidak dipercaya. Ini adalah syarat utamanya. Memperluas *self efficacy* melalui pengaruh persuasi sosial akan menarik hanya ketika tindakan yang didukung diingat untuk ikhtisar praktik monoton. Bandura menduga bahwa dampak dari nasihat terhadap *self efficacy* secara tegas diidentifikasi dengan status dan otoritas konselor. Status di sini tidak setara dengan kekuatan. Pengaruh persuasi sosial akan menjadi lebih kuat jika digabungkan dengan keberhasilan performa.

### 4) Kondisi fisik dan emosi (fisical and emotional state)

Kecemasan yang sebenarnya dalam keadaan yang menyusahakan dipandang sebagai indikasi ketidakberdayaan diri untuk melakukan pekerjaan sendiri. Sering terjadi dalam keadaan yang tidak menyenangkan, sebagian besar individu memberikan indikasi masalah, kegelisahan, shock, sakit, kelelahan, ketakutan, mual, tremor dan seterusnya. Kesan seseorang dari reaksi ini jelas dapat merubah *self-efficacy* seseorang. Perasaan hati dapat mengubah pilihan *self-efficacy* seseorang yang bertentangan dengan perkembangan nyata atas munculnya kondisi yang tidak aman. Selain itu, dalam pelaksanaan mental, keadaan pikiran juga memengaruhi *self-efficacy*, karena perasaan mendorong ingatan individu. Terlebih lagi kekecewaan masa lalu di singkirkan sebagai kenangan. Perasaan yang positif menghasilkan pemikiran atas prestasi masa dahulu, sementara suasana hati yang negatif menghasilkan ingatan akan kekecewaan masa dahulu. Pencapaian di bawah spekulasi pasti menghasilkan tingkat *self efficacy* yang kritis. Kekecewaan di bawah perspektif negatif, terlepas dari menyampaikan keyakinan kelayakan diri yang rendah

Ada empat sumber utama keyakinan *self-efficacy* seseorang dari pandang intelektual sosial. Para peneliti memberikan faktor-faktor tambahan yang mempengaruhi keyakinan *self-*

*efficacy* mahasiswa khususnya, minat siswa, pekerjaan guru, kerumitan tugas yang diperlukan, pelaksanaan pembelajaran, hubungan dengan siswa lain, dan upaya yang digunakan dalam tugas, seperti dalam hasil penelitian Huang dan Chang.

c. Komponen-komponen *self efficacy*

*Bandura* (1997) dalam Ghufron (2014), *self efficacy* setiap individu berbeda satu dengan yang lainnya, tiga dimensi *self efficacy* ini khususnya :

a) Dimensi Tingkat (Level)

Dimensi ini mengidentifikasi dengan seberapa merepotkan tugas tersebut pada titik dimana diri ini merasa harus melakukannya. Ketika seseorang berhadapan dengan sebuah tugas yang di atur oleh tingkat kesulitan maka, *self efficacy* orang tersebut akan sangat terbatas pada suatu tugas yang mudah, sedang, dan paling sulit yang sesuai dengan batasan. Kapasitas yang dimiliki agar mampu memenuhi kebutuhan perilaku yang dibutuhkan pada setiap tingkat.

Dimensi ini memiliki gagasan untuk menentukan perilaku individu yang mungkin dicoba atau di jauhi. Seorang individu akan berusaha melakukan perilaku yang dia rasa dapat melakukannya dan menjauhi perilaku yang dirasa melewati batasan kemampuannya.

b) Dimensi Kekuatan (Strength)

Dimensi ini sangat bertautan lewat tingkat solidaritas orang dari kepercayaan atau asumsi mengenai kemampuan mereka. Keyakinan dalam diri seseorang yang lemah secara efektif dipengaruhi oleh pertemuan negatif. Kemudian lagi, kepercayaan diri yang besar mendorong orang untuk tetap dalam bisnis mereka meskipun fakta bahwa mereka mungkin menemukan pertemuan yang tidak terlalu kuat. Pengukuran ini secara langsung diidentikkan dengan pengukuran level, khususnya jika semakin bertambah tinggi tingkat kesulitan tugas, semakin rentan kepastian yang jelas untuk menyelesaikannya.

c) Dimensi Generalisasi (Generality)

Dimensi ini mengidentifikasi secara umum perilaku seseorang yang merasa yakin dengan kapasitas mereka dan bagaimana orang tersebut dapat menyamaratakan sebuah pekerjaan lewat pengalaman terdahulu. Ketika individu berhadapan dengan sebuah tugas atau pekerjaan, yang di rasa sulit ia akan menjadikan pengalaman itu sebagai rintangan atau sebagai kegagalan.

d. Indikator *Self Efficacy*

*Self efficacy* memiliki beberapa indikator dari beberapa penelitian di antaranya menurut (Priyantono, 2017) tolak ukur yang digunakan untuk mengukur *self efficacy* menggunakan empat

indikator khususnya: perasaan mampu *mengerjakan* tugas, kapasitas yang lebih baik, menyukai tugas yang menantang, dan kepuasan terhadap pekerjaan yang dilaksanakan. Indikator *self efficacy* menyinggung pada 3 dimensi *self efficacy* khususnya dimensi level, dimensi generality, dan dimensi strenght. Brown et al (dalam Yunianti Elis, et al, 2016) menggambarkan beberapa indikator *self efficacy* yaitu :

- 1) Yakin bahwa dapat menyelesaikan pekerjaan tertentu, individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tertentu, dimana individu sendiri menentukan tugas (target) apa yang harus di selesaikan.
- 2) Yakin bahwa mereka dapat mendorong diri untuk melakukan langkah-langkah penting dalam menyelesaikan tugas, individu dapat mengembangkan inspirasi diri sendiri untuk bisa memilih dan melekukan kegiatan penting untuk menyelesaikan tugas.
- 3) Yakin bahwa ia dapat melakukan usaha yang layak, tekun dan gigih. Ada usaha keras dari individu untuk menyelesaikan tugas yang di tetapkan dengan memanfaatkan kekuatan atau kemampuan yang dimiliki.
- 4) Yakin bahwa anda dapat menghadapi hambatan dan masalah. Individu dapat bertahan bahkan dengan masalah dan penghalang yang muncul dan dapat bangkit dari kekecewaan.

- 5) Yakin dapat menyelesaikan tugas yang memiliki jangkauan yang luas ataupun sempit (spesifik). Individu yakin bahwa dalam setiap tugas apapun dia dapat menyelesaikan meskipun itu luas atau spesifik.

Indikator *self efficacy* menurut Bandura dalam (Shofiah & Raudatussalamah, 2014) dimensi-dimensi yang nantinya akan digunakan sebagai indikator self-efficacy antara lain:

1) Magnitude/tingkat kesulitan tugas

Aspek ini mengidentifikasi dengan keputusan tingkat kepercayaan individu dalam pekerjaan yang dia lakukan sejauh masalah penugasan. Individu akan melakukan tugas yang mereka yakini layak untuk dilakukan atau tugas yang dinilai melampaui kapasitas mereka.

2) Generality/luas bidang perilaku

Aspek ini mengidentifikasikan dengan derajat kekuasaan atau aktivitas yang diizinkan. Sebagian dari pengalaman tersebut akan mendorong dominasi bidang pekerjaan terlihat langsung.

3) Strength/kemantapan keyakinan

Aspek ini berkaitan dengan kekuatan keyakinan orang itu sendiri. Tingkat *self-efficacy* yang rendah akan dengan mudah digoyahkan oleh pertemuan yang melemahkannya, sementara tingkat *selfefficacy* yang kuat akan berusaha

membangun kapasitas potensinya meskipun pernah menghadapi pengalaman yang melemahkannya.

e. Klasifikasi *Self Efficacy*

Pada dasarnya setiap individu memiliki *self-efficacy* dalam dirinya. Yang *berpengaruh* adalah seberapa besar tingkat *self efficacy*, terlepas dari apakah itu tinggi atau rendah. Bandura mengungkapkan bahwa ia memberikan atribut standar perilaku pribadi individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi dan *self-efficacy* rendah.

a) *Self Efficacy* tinggi

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi melihat kegagalan karena adanya pekerjaan, informasi, dan kemampuan yang sulit. Dalam menyelesaikan berbagai tugas, individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi adalah sebagai orang yang berkinerja sangat baik. Mereka yang mempunyai *self- efficacy* tinggi dengan senang hati menyongsong tantangan. Seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Aktif memilih kesempatan yang terbaik
- 2) Mengolah situasi dan menetralkan halangan
- 3) Menetapkan tujuan dengan menciptakan standar

- 4) Mempersiapkan, merencanakan, dan melaksanakan kegiatan
- 5) Melakukan upaya yang layak dan tegas
- 6) Secara inovatif menangani masalah
- 7) Belajar dari pengalaman masa lalu
- 8) Memvisualisasikan kesuksesan
- 9) Membatasi stress

b) *Self efficacy* rendah

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah tidak merenungkan seberapa baik untuk mengelola tugas-tugas yang sulit. Bahkan ketika menghadapi tugas yang sulit, mereka juga lamban untuk mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan. Individu yang memiliki *self efficacy* rendah memiliki beberapa ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Pasif
- 2) Menghindari tugas-tugas yang sulit
- 3) Mengembangkan aspirasi yang lemah
- 4) Memusatkan diri pada kelemahan diri sendiri
- 5) Tidak pernah mencoba
- 6) Menyerah dan menjadi tidak bersemangat
- 7) Menyalahkan masa lalu karena kurangnya kemampuan
- 8) Khawatir, menjadi stress, dan menjadi tidak berdaya
- 9) Memiikirkan alasan/pembenaran untuk kegagalannya

f. Dampak *Self Efficacy* pada manusia

Menurut Hidayat (2011), apapun faktor yang mempengaruhi suatu perilaku, pada dasarnya berakar pada keyakinan bahwa mereka dapat mencapai *tujuan* normal. Individu yang memiliki *self-efficacy* pada umumnya akan memilih tugas atau latihan yang membuat mereka merasa siap dan yakin, dan akan menjauhkan diri dari latihan yang mereka anggap tidak dapat diselesaikan. Jika seseorang memiliki keberanian yang luar biasa untuk dapat menangani suatu masalah, ia biasanya akan memiliki lebih banyak pekerjaan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Bandura (dalam Hidayat, 2011) menjelaskan bahwa *self-efficacy* seseorang akan mempengaruhi aktivitas, tenaga, keteguhan, kemampuan beradaptasi, dan pengakuan objektif seseorang sehingga *self-efficacy* yang diidentifikasi dengan kapasitas seseorang secara teratur memutuskan hasil sebelum aktivitas itu terjadi. Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi mampu meningkatkan upaya dan selalu optimis dalam melakukan suatu tindakan. Mereka akan terus berusaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

g. Proses *self efficacy*

Ada beberapa proses *self efficacy*, untuk lebih spesifik: proses kognitif, motivasi, proses efektif dan proses seleksi. Berikutnya adalah klarifikasi genap dari proses *self efficacy*:

a) Proses Kognitif

Semakin dalam *self efficacy* yang dirasakan, semakin tinggi tujuan dan tanggung jawab yang akan di tetapkan. Banyak orang melakukan aktivitas yang bergantung pada perenungan. Keyakinan individu sebagai jenis harapan mereka untuk dibuat dan dilatih. Individu yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan mewujudkan pengaturan yang isinya terdapat aturan-aturan positif untuk membantu pamerannya. Orang-orang yang mempertanyakan kepercayaan mereka akan mempertimbangkan rencana dan banyak hal menjadi buruk, oleh karena itu, sulit untuk membuat kemajuan jika mereka memiliki pertanyaan.

b) Proses Motivasi

Dalam proses motivasi *Self efficacy* telah berperan sebagai pengatur motivasi. Orang-orang mendorong diri mereka sendiri dan menuntun kegiatan mereka untuk mengharapkan usaha melewati pelatihan. Mereka menyusun kepercayaan tentang apa yang dapat dia lakukan, mengharapkan apa yang mungkin terjadi lewat aktivitas dan

mengesahkan tujuan mereka dan menyiapkan suatu strategi untuk apa yang akan datang.

c) Proses Afektif

Proses afektif adalah keyakinan individu pada kemampuannya untuk mengelola tekanan dan kesedihan yang dihadapi dalam kondisi yang menyusahkan. *Self efficacy* juga berperan berat dalam kecemasan. Seseorang yang dapat menerima bahwa mereka dapat menangani diri mereka sendiri, maka, pada saat itu, pandangan mereka tidak akan terganggu. Namun, ketika individu menerima bahwa mereka tidak dapat menangani diri mereka sendiri, mereka mengalami kegugupan. Hal-hal yang umumnya mereka renungkan adalah kelemahan mereka, mengingat hal itu sarat dengan risiko dan memburuk dengan menekankan bahwa sesuatu akan terjadi pada mereka. Perenungan seperti itu akan menjadi masalah dan sia-sia. Untuk situasi ini, *self efficacy* dapat mempengaruhi kecemasan. Semakin tinggi keyakinan *self efficacy* yang dimiliki individu, semakin berani individu tersebut untuk menghadapi rintangan. *Self efficacy* dan pertimbangan seseorang akan mempengaruhi kecemasan mereka.

d) Proses Seleksi

Manusia penting bagi ekologi, oleh sebab itu, *self efficacy* membentuk jalan hidup dan kegiatan dipengaruhi oleh

apa yang dilakukan individu dalam iklim. Ketika individu menghindari aktivitas melebihi kapasitas mereka. Bagaimanapun mereka perlu mencoba menguji tugas dan menilai jika itu ada dalam kapasitas yang dimiliki masing-masing individu. Melalui sebuah pilihan yang dibuat, individu akan berlomba-lomba dalam memilih strategi.

#### h. Alat ukur *self efficacy*

Adapun instrumen yang di gunakan untuk mengukur *self efficacy* yaitu General Self-Efficacy Scale (GSES). General Self-Efficacy Scale (GSES) merupakan instrumen pengukuran self efficacy yang menyeluruh dalam berbagai situasi yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995). General Self-Efficacy Scale dirancang untuk dapat mengukur self-efficacy individu dalam cakupan yang luas, dan instrumen ini tidak dapat digunakan sebagai pengganti instrumen yang mengukur self-efficacy pada domain yang spesifik (contohnya, academic self-efficacy, teaching self-efficacy, dan work self-efficacy). Pilihan jawaban yang disediakan terdiri dari empat pilihan jawaban, “sangat tidak benar”, “hampir tidak benar”, “cukup benar”, dan “sangat benar”. Dengan reliabilitas alpha cronbach 0,70 sampai 0,90.

## 2. Kecemasan

### a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kecenderungan karakter, perasaan resah, gelisah, cemas, ragu-ragu, takut akan kenyataan, atau kesan bahaya dari sumber asli yang belum diketahui atau diketahui (Laraia dan Stuart, 2013). Kecemasan adalah ekspresi tegang yang mendorong orang untuk mencapai sesuatu yang tidak mereka butuhkan. Kecemasan adalah kecenderungan ketakutan, ketakutan yang luar biasa terhadap sesuatu yang berkompromi atau masalah yang sebenarnya tidak akan terjadi pada masa yang akan datang, dan dapat membahayakan kesejahteraannya. Kecemasan adalah sebuah proses dari psikologi dan juga proses fisiologi dalam tubuh manusia. Kecemasan berbeda dengan rasa takut sekalipun memang ada kaitannya. Kecemasan ialah menunjukkan sebuah reaksi bahaya yang memperingatkan individu dari dalam secara naluri bahwa ada bahaya dan orang yang bersangkutan mungkin kehilangan kendali dalam keadaan tersebut.

Kecemasan adalah suatu reaksi terhadap bahaya sesungguhnya yang mungkin akan menimbulkan bencana. Kecemasan adalah kecenderungan ketakutan akan suatu peristiwa yang disebabkan oleh harapan akan risiko dan merupakan tanda yang membantu orang menghadapi dan mengambil tindakan untuk mengelola bahaya. Dampak dari permintaan, kontes, dan malapetaka yang terjadi dalam kehidupan dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental. Efek mental meliputi ketegangan

atau kegelisahan (Sutejo, 2018). Begitu penting untuk mencari penyebab dan gejala-gejala yang di alami dari pada memutuskan apa penyebab dari kecemasan tersebut. Mengendalikan serta mencegah timbulnya suatu kecemasan juga dapat meningkatkan kemahiran dalam mengatasi penderitaan dan kecemasan sering dikacaukan dengan ketakutan. Berdasarkan pengertian tersebut, kesimpulannya yaitu bahwa kecemasan merupakan perasaan was-was atau stress dalam keadaan tertentu yang dirasakan sangat merugikan yang dapat menimbulkan ketegangan karena kerentanan di kemudian hari dan ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

#### b. Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan adalah suatu hal yang terdapat perubahan suasana yang berada di dalam hati, *modifikasi* yang timbul dari dalam dirinya sendiri tanpa adanya rangsangan dari luar.

Ada tiga jenis kecemasan, untuk lebih spesifiknya yaitu :

##### 1) Kecemasan Rasional

Ini adalah situasi ketakutan karena item yang pasti merusak, misalnya saat duduk ketat untuk konsekuensi dari ujian. Kekhawatiran dan tekanan ini telah dilihat sebagai konstituen khas dari sistem penjagaan fundamental kita.

##### 2) Kecemasan Irasional

Suatu keccemasan menyiratkan bahwa seorang individu menghadapi perasaan-perasaan ini di bawah kondisi eksplisit yang biasanya tidak dilihat sebagai melemahkan.

### 3) Kecemasan Fundamental

Kecemasan fundamental suatu teka-teki dalam kehidupan manusia tentang siapakah dirinya, untuk apa dia hidup, dan kemanakah kelak hidupnya akan berlanjut. Sehingga kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai karakter fundamental bagi kehidupan seseorang.

Kecemasan di bagi menjadi 2 golongan kecemasan, yaitu :

#### i. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan terbagi menjadi dua kelas, menjadi ringan khusus untuk beberapa waktu dan ringan untuk waktu yang lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat untuk peningkatan karakter seseorang, karena ketegangan ini bisa sangat sulit bagi seseorang untuk bertahan hidup. Kecemasan ringan yang muncul sesaat merupakan ciri khas kecemasan yang terjadi pada diri seseorang. Kecemasan tersebut muncul disebabkan oleh keadaan yang dirasakan membahayakan dan individu tidak dapat menaklukkannya, sehingga menimbulkan

kegelisahan. Kecemasan ini akan menjadi nilai bagi masyarakat untuk lebih berhati-hati dalam mengelola keadaan komparatif di kemudian hari. Kecemasan ringan jangka panjang adalah kegugupan yang dapat bertahan tetapi karena individu tidak segera mengatasi penyebab munculnya ketegangan, kecemasan tersebut akan timbul dalam waktu yang cukup lama pada orang tersebut.

#### ii. Kecemasan Berat

Kecemasan berat merupakan kecemasan yang begitu berat yang sangat dalam yang telah di alami pada dalam diri seseorang. Sehingga jika seseorang mengalami kecemasan seperti ini maka dia tidak akan mampu mengatasinya. Kecemasan berat akan menimbulkan suatu hambatan perkembangan kepribadian seseorang. Terbagi menjadi dua pada kecemasan berat yaitu kecemasan berat yang pendek dan panjang. Kecemasan yang berat namun muncul sesaat dapat menjadi traumatis pada individu tersebut setiap kali dihadapkan pada keadaan yang sama seperti keadaan yang menyebabkan kecemasan tersebut. Sedangkan kecemasan yang berat namun perkembangan yang cukup lama akan merusak karakter individu seseorang. Jika hal ini berlangsung dalam waktu yang cukup lama, dapat membahayakan siklus psikologi seseorang. Kecemasan yang berat dan berlarut-

larut dapat menyebabkan berbagai infeksi, misal hipertensi, takikardi (kecepatan darah meningkat), energi (rius, keras).

c. Gejala Kecemasan

Menurut (Sutejo, 2018), tanda dan manifestasi pasien dengan kecemasan adalah gugup, *stres*, perasaan buruk, takut akan renungan dan perasaan mereka sendiri, pasien merasa tegang, tidak nyaman, rewel dan mudah khawatir, pasien mengatakan bahwa mereka takut dipisahkan dari semua orang. lain atau dalam kelompok dan banyak lainnya. individu, memiliki desain istirahat yang buruk dan bergabung dengan mimpi yang menyedihkan. Kecemasan berasal dari kecenderungan yang tidak disadari yang ada di dalam karakter yang sebenarnya, dan tidak diidentikkan dengan barang-barang asli atau kondisi yang benar-benar ada. Kholil Lur Rochman, (2010) mengungkapkan bahwa ada beberapa indikasi kegugupan, antara lain:

- 1) Ada sesuatu yang sangat menegangkan, hampir semua kesempatan menyebabkan keraguan dan kegugupan. Kecemasan adalah jenis tidak adanya ketabahan tentang sesuatu yang tidak memuaskan atau tidak benar-benar terjadi.
- 2) Ada perasaan yang kokoh dan sepenuhnya goyah. Suka marah dan sering dalam ekspresi kiri yang puncak, sepenuhnya kesal, namun sering putus asa.

- 3) Diikuti oleh berbagai perspektif, mimpi, mimpi, dan halusinasi penganiayaan.
- 4) Mual terus menerus dan memuntahkan, kelelahan, keringat berlebih, gempa, dan buang air besar berturut-turut.
- 5) Ada kecemasan dan kegilaan terus-menerus yang menyebabkan ketegangan jantung menjadi sangat cepat atau hipertensi.

Nevid Jeffrey S, Spencer A, dan Greene Beverly (2015) mengurutkan efek samping kecemasan menjadi tiga macam indikasi, antara lain:

- 1) Gejala fisik dari kecemasan yaitu : rewel, anggota tubuh gemetar, bernapas satu ton, kesulitan bernapas, jantung berdebar-debar, merasa panas, pemarah atau cepat.
- 2) Gejala behavioral dari kecemasan yaitu : perilaku penghindaran, keterkejutan, koneksi dan ketergantungan
- 3) Gejala kognitif dari kecemasan yaitu : stres atas sesuatu, merasa kesal karena takut akan sesuatu yang akan terjadi di kemudian hari, keyakinan bahwa sesuatu akan segera terjadi, takut tidak memiliki pilihan untuk mengatasi masalah, campuran perenungan atau kekacauan, kesulitan berkonsentrasi.

#### d. Faktor penyebab

Kecemasan sering kali tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang yang berkembang selama beberapa jangka waktu.

Suatu peristiwa *atau* situasi khusus telah mempercepat munculnya serangan kecemasan. Terdapat 3 (tiga) faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal yang mempengaruhi cara orang merenungkan diri sendiri maupun orang lain. Ini karena pertemuan yang mengerikan bagi orang-orang dengan keluarga, teman, atau dengan rekan. Iklim seperti itu menyebabkan orang merasa tidak pasti dengan keadaan mereka saat ini.

2) Emosi yang tertahan dapat terjadi jika orang tersebut tidak dapat mengatasi kegelisahan dan menemukan alur keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan keluarga, terutama jika ia terus memendam ketidaksenangan atau ketidakpuasan untuk selamanya.

3) Sebab-sebab fisik, pikiran dan tubuh terus menerus saling berhubungan dan dapat menyebabkan kecemasan. Hal ini dapat ditemukan dalam keadaan seperti kehamilan, selama masa pubertas dan sewaktu sembuh dari sebuah penyakit. Sehingga timbulnya kecemasan yaitu selama terkena kondisi tertentu, perubahan-perasaan umum muncul.

Zakiah Daradjat (Kholil Lur Rochman, 2010)

mengomunikasikan alasan kecemasan, secara *spesifik*:

- a) Kecemasan muncul karena melihat risiko yang membahayakan dirinya. Kecemasan ini lah yang lebih dekat dengan ketakutan, karena sumbernya jelas terlihat dalam jiwa.
- b) Cemas karena mereka merasa menyesal atau bertanggung jawab, karena melakukan hal-hal yang bertentangan dengan keyakinan mereka atau suara pelan. Kecemasan ini secara teratur mengikuti manifestasi masalah mental, yang sekarang dan lagi ditemukan dalam struktur yang diringkas.
- c) Kecemasan sebagai penyakit dan ditemukan di beberapa struktur. Kecemasan ini disebabkan oleh hal-hal yang kabur dan tidak terhubung dengan apa pun yang ada di sana-sini disertai dengan sensasi ketakutan yang mempengaruhi karakter umum korban. Kecemasan tersedia karena perasaan yang tidak perlu. Juga, keduanya bisa pergi karena iklim yang menyertainya, baik iklim keluarga, sekolah, dan alasannya.

Musfir Az-Zahrani (2011) menjelaskan faktor-faktor yang

mempengaruhi *kecemasan*, khususnya:

1. Lingkungan keluarga

Kondisi rumah dengan kondisi yang sarat dengan pertikaian atau penuh dengan miskonsepsi dan kasih sayang wali kepada anak-anaknya, dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan ketegangan bagi anak-anak selama berada di dalam rumah.

2. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial merupakan salah satu variabel yang dapat mempengaruhi kegelisahan tunggal. Jika orang tersebut berada dalam kondisi buruk, dan orang tersebut menyebabkan perilaku buruk, itu akan memicu keputusan buruk lainnya menurut masyarakat. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan.

Kecemasan muncul sebagai akibat dari bahaya atau risiko yang tidak nyata dan kadang-kadang terjadi pada individu dan pengucilan dari masyarakat membuat kecemasan berada di iklim lain.. Unsur-unsur yang mempengaruhi kecemasan adalah:

a) Faktor fisik

Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi pikiran seseorang untuk bekerja dengan perkembangan kecemasan.

b) Trauma atau konflik

Munculnya manifestasi kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, seperti dalam pertemuan yang penuh emosional atau pertengkaran mental yang terjadi pada orang akan bekerja dengan munculnya efek samping kecemasan.

c) Lingkungan pertama yang tidak baik

Lingkungan merupakan penyebab pertama yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang, jika unsur-unsur ini buruk akan mengangkat perkembangan karakter sehingga muncul efek samping kecemasan.

e. Dampak kecemasan

Kecemasan akan di rasakan oleh semua orang terutama jika ada tekanan perasaan atau tekanan jiwa yang amat sangat. Ketakutan dan kecemasan dapat bertahan bahkan meningkat dalam peristiwa apapun, ketika keadaan yang benar-benar diteror oleh suatu hal, dan ketika emosi yang tumbuh berlebihan *dibandingkan* dengan musibah yang sesungguhnya, emosi ini menjadi tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi pikiran dan tubuh secara merugikan dan bahkan dapat menyebabkan penyakit penyakit pada fisik. Sebagian dari dampak kecemasan menjadi beberapa simtom, antara lain :

1) Simtom suasana hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki sensasi disiplin dan malapetaka yang rusak dari sumber tertentu yang tidak jelas. Orang yang mengalami kecemasan tidak dapat beristirahat, dan hal ini dapat menyebabkan kekesalan.

2) Simtom kognitif

Kecemasan dapat menyebabkan tekanan dan stres pada orang-orang atas hal-hal yang mengganggu yang mungkin terjadi. Orang tersebut tidak membidik masalah sebenarnya di dekatnya, sehingga orang tersebut sering tidak bekerja atau

berpikir dengan baik, dan lama-kelamaan ia akan menjadi lebih gelisah.

### 3) Simtom motor

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak nyaman, gugup, kegiatan motor menjadi tidak penting dan tanpa tujuan, seperti mengetuk-ngetuk jari kaki, dan sangat terkejut dengan suara yang tidak terduga. Simtom motor merupakan gambaran dari hasutan intelektual yang tinggi pada orang dan merupakan upaya untuk melindungi diri dari apa pun yang mereka rasa mengancam. Kecemasan pasti dirasakan oleh semua orang, apalagi jika ada faktor penekan nafsu atau faktor penekan mental.

Seperti yang diungkapkan oleh Savitri Ramaiah kecemasan sebagian besar dapat menyebabkan dua akibat, yaitu :

- a) Kepanikan yang keterlaluhan dan karenanya ketidakmampuan untuk bekerja secara khas atau menyesuaikan diri dengan keadaan.
- b) Mengabaikan untuk mengetahui sebelumnya risiko dan bermain aman.

Dari sebagian pendapat diatas, kesimpulan yang dapat diambil yaitu kecemasan adalah ketakutan atau kekhawatiran pada

keadaan yang sangat menyeror karena kerentanan di kemudian hari dan takut akan sesuatu yang mengerikan terjadi. Kecemasan digambarkan dengan adanya beberapa manifestasi yang muncul seperti gugup, takut akan sesuatu yang akan terjadi di kemudian hari, merasa kurang nyaman, sulit berpikir, dan merasa belum mampu untuk mengatasi masalah. Hal ini bisa terjadi disebabkan oleh beberapa *komponen* diantaranya, kecemasan muncul karena individu mengalami bahaya yang membahayakan dirinya, kecemasan juga terjadi dikarenakan individu merasa menyesal atau bersalah telah melakukan perbuatan yang berlawanan dengan kepercayaan jiwa. Berdasarkan manifestasi, faktor, dan definisi diatas, kecemasan ini masuk kekategori kecemasan yang wajar, karena kecemasan yang wajar merupakan suatu ketakutan akan sebuah objek yang pasti membahayakan. Adanya berbagai macam kecemasan yang telah dialami individu dapat menimbulkan masalah kecemasan, misalnya gangguan kecemasan spesifik yaitu ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau harapan terhadap suatu objek atau keadaan tertentu. Sehingga dapat menimbulkan dampak kecemasan sebagai gejala psikologis, khususnya kecemasan dapat menimbulkan stres dan khawatir pada diri mausia atas hal-hal buruk yang mungkin terjadi.

f. Alat ukur kecemasan

1) Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Menurut (Saputro & Fazris, 2017) “Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), pertama kali telah dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, di gunakan untuk mengukur semua tanda kecemasan baik psikis maupun somatik. HARS yang terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa.” Skala HARS penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi:

- a) Perasaan Cemas, sentimen buruk, ketakutan akan renungan sendiri, mudah tersinggung.
- b) Ketegangan: merasa tegang, semas, gemetar, menangis efektif, dan malas, tidak mampu beristirahat tenang, dan mudah waspada.
- c) Ketakutan: takut akan kegelapan, kepada orang luar, ketika sendirian, makhluk besar, lalu lintas, dan kerumunan orang banyak.
- d) Gangguan tidur: kesulitan memulai istirahat, terbangun sekitar waktu malam hari, tidak cukup tidur, terbangun dengan lesu, banyak mimpi, mimpi buruk, dan mimpi yang menakutkan.
- e) Gangguan kecerdasan: ingatan tak berdaya, sulit berkonsentrasi.

- f) Perasaan depresi: kehilangan minat, berkurangnya kegembiraan dalam pengalihan, kesengsaraan, kebangkitan pagi hari, sentimen yang berfluktuasi sepanjang hari.
- g) Gejala somatik: otot nyeri berdenyut, kekencangan, otot menyentak, gigi mengertak, suara tidak sehat.
- h) Gejala sensorik: tinitus, penglihatan kabur, wajah merah atau pucat, merasa lemah, dan kecenderungan untuk memotong.
- i) Gejala kardiovaskuler: palpitasi, nyeri di dada, detak jantung yang kuat, sensasi lesu, ingin pingsan, dan kehilangan nadi yang tidak terduga.
- j) Gejala pernapasan: dada sesak, sensasi mati lemas, pernapasan terus menerus, berangin/berangin.
- k) Gejala gastrointestinal: susah menelan, kram perut, mulas, nyeri sebelum dan sesudah makan, nafsu makan di perut, bengkak, mual, muntah, keputihan bebas, penurunan berat badan, susah buang air besar.
- l) Gejala urogenital : kencing berturut-turut, tidak bisa menahan kencing, amenore, menorrhagia, tulang menggigil, praecock keluar, ereksi lemah, dan lemas.
- m) Gejala otonom: mulut kering, wajah memerah, berkeringat sederhana, goyah, dan rambut berdiri.

- n) Perilaku selama wawancara: cemas, rewel, jari gemetar, melotot, wajah tegang, tonus otot melebar, cepat berangin, dan wajah merah.

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0= tidak ada gejala sama sekali

1= satu gejala yang ada

2= sedang/separuh gejala yang ada

3= berat/ lebih dari separuh gejala yang ada

4= sangat berat semua gejala ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor

1-14 dengan hasil:

Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

Skor 14-20 = kecemasan ringan

Skor 21-27 = kecemasan sedang

Skor 28-41 = kecemasan berat

Skor 42-52 = kecemasan berat sekali

### 3. Skripsi

#### a. Pengertian Skripsi

Skripsi adalah karya ilmiah yang membahas suatu topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil literatur yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan

(eksperimen) yang telah ditulis oleh mahasiswa program S1 . Dalam pengerjaan skripsi, masing-masing mahasiswa dibimbing oleh minimal dua orang dosen pembimbing yang sudah ditentukan oleh *perguruan* tinggi yang bersangkutan. Pengarahan ini agar mahasiswa dapat menghasilkan skripsi mahasiswa berkualitas baik dari segi isi maupun teknik penyampaiannya. Skripsi adalah karya tulis ilmiah logis yang disusun oleh seorang siswa sesuai dengan bidang studi yang diambil, khususnya sebagai laporan konvensional usaha terakhir yang bergantung pada hasil penelitian lapangan dan penulisan. Sementara proposal skripsi adalah suatu usulan awal penelitian yang akan disusun dan disiapkan sebelum melakukan penelitian dan penulisan skripsi.

Skripsi merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi program dan dapat ditulis berdasarkan hasil penelitian lapangan, hasil pengembangan atau hasil kajian pustaka. Penyusunan skripsi adalah gerakan memperluas disiplin melalui latihan mengarang bagi mahasiswa perguruan tinggi. Sejujurnya, mengingat tindakan ini sangat penting, kelulusan atau kesempurnaan program S-1 dikendalikan oleh sifat efek samping dari proposal yang dibuatnya. Skripsi adalah karya terakhir atau karya terakhir yang dianggap memberikan petunjuk derajat pemahaman atau pencapaian disiplin mahasiswa. Bidang studi yang dapat dimanfaatkan sebagai objek studi eksplorasi untuk

menyelesaikan proposal pada Tenaga Kerja Keperawatan adalah bidang persekolahan. Bidang pengajaran harus sesuai dengan jurusan atau program studi yang diambil.

b. Jenis-jenis skripsi

Dilihat dari bahan survei dan pembawaan percakapan, skripsi dirangkai menjadi tiga macam, khususnya:

a) Skripsi berdasarkan hasil kajian pustaka

Kajian pustaka adalah penyelidikan atau percakapan tentang suatu hal yang diselesaikan untuk mengatasi masalah yang bergantung pada penyelidikan dasar dan atas ke bawah dari bahan pustaka yang berlaku. Bahan sebagai data hipotetis, klarifikasi khusus, atau penemuan terkait dari sumber perpustakaan yang berbeda pada dasarnya diperiksa dan diberikan sistematika baru sesuai kebutuhan tertentu. Oleh karena itu, bahan pustaka ini diletakkan pada situasi sebagai sumber pemikiran atau motivasi yang dapat melahirkan pemikiran atau renungan yang berbeda. Selanjutnya, pemikiran deduktif sering diterapkan dalam skripsi kajian pustaka semacam ini.

b) Skripsi berdasarkan hasil penelitian lapangan.

Penelitian lapangan adalah semacam eksplorasi yang disusun untuk mengumpulkan informasi observasional di lapangan. Mengingat informasi yang tepat ini, analisis menutup.

Dilihat dari metodologinya, penelitian lapangan ini dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang pada dasarnya menggunakan rancangan berpikir deduktif-induktif, yaitu rancangan berpikir yang berangkat dari suatu sistem hipotetis, pemikiran para ahli, atau pandangan pemeriksaan, kemudian, kemudian dibentuk menjadi suatu rangkaian persoalan dan jawaban potensial untuk mendapatkan kegemaran (konfirmasi) sebagai bantuan informasi pengamatan di lapangan. Penelitian kualitatif bersifat menjelaskan dan pada umumnya akan menggunakan penyelidikan dengan desain berpikir induktif. Dengan demikian, penggambaran siklus dan sarana mana (sudut pandang subjek) lebih menonjol dalam pemeriksaan subjektif. Oleh karena itu, ada dua macam skripsi penelitian lapangan, yaitu skripsi penelitian lapangan kuantitatif dan skripsi penelitian lapangan kualitatif

c) Skripsi berdasarkan hasil pengembangan.

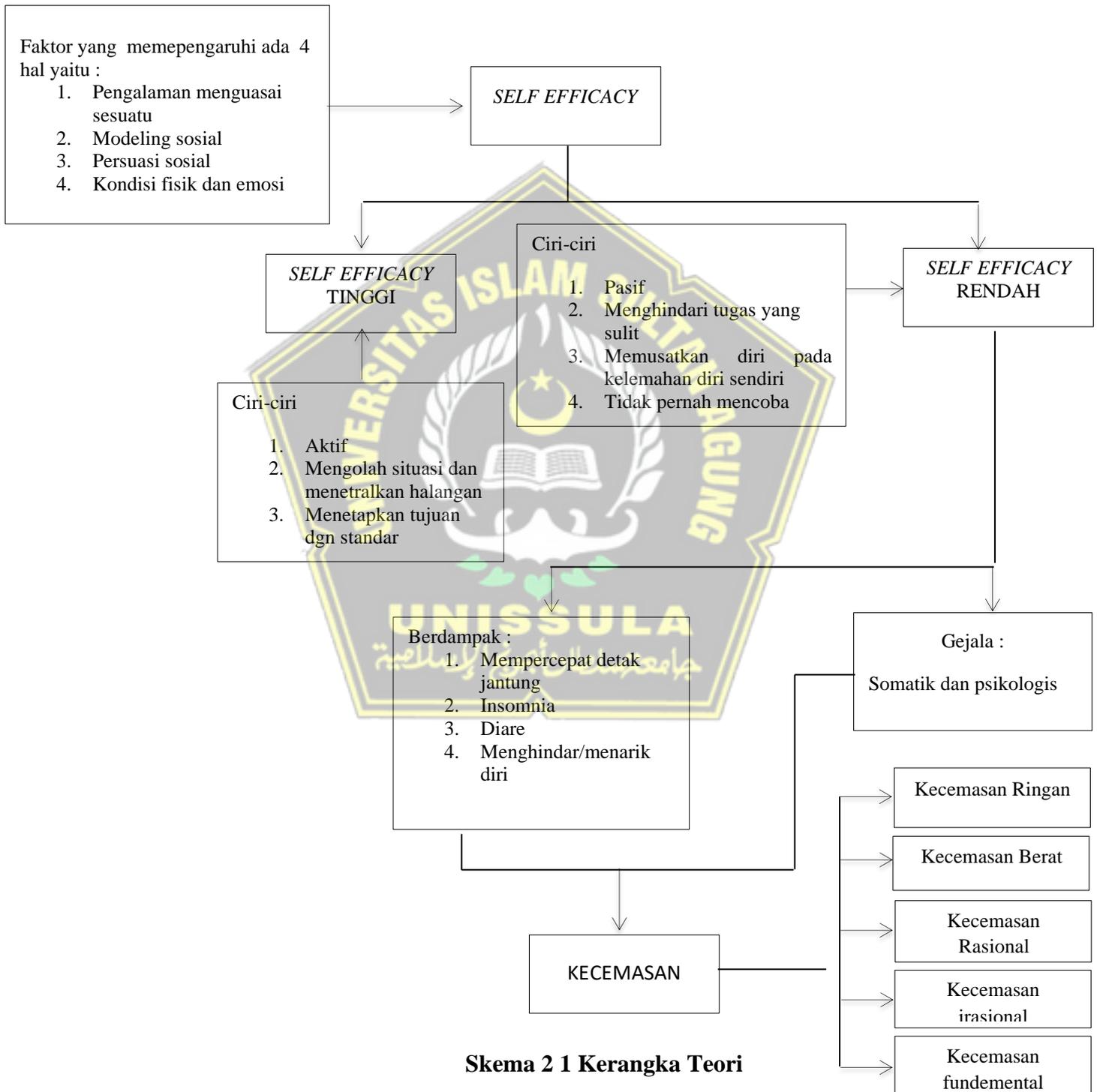
Penelitian pengembangan adalah rencana latihan untuk menangani masalah nyata dengan menggunakan hipotesis, ide, dan standar penting, atau penemuan pemeriksaan. Oleh karena itu, tindakan perbaikan ini bersifat sadar. Teori perbaikan semacam ini memiliki kontras jika dikontraskan dengan jenis proposal penelitian lapangan. Dalam hal proposisi tersebut

merupakan upaya penelitian lapangan untuk menguji jawaban yang diajukan 26 Lexy J. Moleong, Strategi Eksplorasi, hal. Untuk menangani suatu masalah, jenis skripsi kemajuan mencoba menerapkan jawaban untuk suatu masalah.



## B. KERANGKA TEORI

Kerangka teori dapat digambarkan sebagai berikut, berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, tinjauan pustaka yang ada diproposal:



**Skema 2 1 Kerangka Teori**

### C. HIPOTESIS

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah tingkat kebenarannya sehingga masih harus diuji untuk mencari kebenarannya. Hipotesis penelitian terbagi menjadi hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_A$ ).

1.  $H(a)$ : ada hubungan *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi
2.  $H(0)$ : tidak ada hubungan *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi



### BAB III

#### KERANGKA KONSEP

##### A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah penggambaran dan persepsi tentang hubungan atau keterkaitan antara ide-ide atau variabel-variabel yang akan di amati atau diukur melalui penelitian yang akan di selesaikan (Notoatmodjo, 2012). Berdasarkan Kerangka Konsep mengenai Hubungan antara *Self efficacy* dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi, maka Kerangka Konsep sebagai berikut:



Skema 3 1 Kerangka Konsep

Keterangan :

 : Variabel yang diteliti

 : Adanya pengaruh

##### B. Variabel Penelitian

Menurut (Zainal Arifin, 2011), mengutarakan bahwa variabel penelitian merupakan suatu faktor ketika diukur akan menghasilkan skor yang bervariasi. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat:

### 1. Variabel *Independent*

Variabel *independent* (bebas) adalah suatu variabel yang mempengaruhi ataupun yang menjadi sebab perubahannya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self efficacy*.

### 2. Variabel *dependent*

Variabel *dependent* (terikat) adalah suatu variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan.

## C. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Desain kuantitatif merupakan penelitian yang memanfaatkan banyak angka, mulai dari pengumpulan data, pemahaman data, dan adanya hasil. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data dan dari sebagian kuesioner sebelumnya tentang hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi. Kemudian jenis penelitian ini adalah kolerasional karena peneliti ingin menghubungkan anantara dua variabel untuk mendapatkan sebuah kesimpulan.

## D. Populasi dan Sampel

### a. Populasi

Menurut (sugiyono, 2018) populasi merupakan sebagian wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan

kemudian ditarik dalam kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang akan mengerjakan skripsi sebanyak 180 mahasiswa tahun 2018 Fakultas Ilmu Keperawatan.

b. Sampel

Sampel sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yang akan digunakan dari populasi haruslah benar-benar dapat mewakili populasi yang diteliti dan memenuhi kriteria sesuai yang diinginkan peneliti. Karena disebabkan keterbatasan penelitian dilaksanakan secara online atau daring, tenaga, waktu dan tempat penelitian. Teknik yang digunakan dalam pengambilan adalah simple random sampling dimana subjek penelitian dilakukan secara acak.

Rumus slovin

$$n = \frac{n}{1+N(d)^2}$$

$$n = \frac{180}{1 + 183(0,05)^2}$$

$$n = \frac{180}{1 + 0,0025}$$

$$n = \frac{180}{1,4575}$$

$$n = 125,5$$

$$n = 123$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

d = tingkat signifikansi (0,05)

adapun kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini adalah:

- a) Kriteria inklusi: Kriteria sampel memenuhi syarat untuk diteliti
  - Bersedia menjadi responden
  - Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
  - Mahasiswa dari fakultas ilmu keperawatan tahun 2018 UNISSULA
- b) Kriteria eksklusi: Kriteria populasi yang tidak bisa dijadikan sampel.
  - Tidak bersedia menjadi responden
  - Mahasiswa yang belum mengerjakan skripsi
  - Mahasiswa bukan dari fakultas ilmu keperawatan UNISSULA

#### **E. Waktu dan Tempat Penelitian**

Waktu: dalam penelitian ini peneliti memilih waktu pada bulan Oktober – November 2021 di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.

#### **F. Definisi Operasional**

Definisi operasional variabel menurut (sugiyono, 2015) merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Definisi operasional dari variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Instrumen	Hasil ukur	Skala
Variabel <i>Independent</i> <i>Self Efficacy</i>	Keyakinan akan kemampuan diri untuk melakukan tindakan yang dianggap perlu dalam mencapai suatu hasil sesuai harapan, yang diukur menggunakan skala berdasarkan komponen <i>self efficacy</i> yaitu <i>magnitude, strength, dan generality</i>	Kuesioner General <i>Self Efficacy</i> Scale (Schwarzer dan Jerusalem 1995): Yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban Rentan 1 sampai 4 1: (Sangat Tidak Benar) 2: (Hampir Tidak Benar) 3: (Cukup Benar) 4: (Benar Sekali)	Kriteria: Hasil <i>self efficacy</i> : Skor total berkisar antara 10 sampai 40 Skor 10-20 <i>self efficacy</i> rendah Skor 30-40 <i>self efficacy</i> tinggi Alpha Cronbach antara 0,76 sampai 0,90	Ordinal
Variabel <i>dependent</i> Kecemasan	Suatu keadaan seseorang dimana ia merasa gelisah dan takut akan terjadi sesuatu berbentuk ancaman, yang diukur menggunakan skala berdasarkan komponen kecemasan yaitu ringan, sedang, berat, panik.	Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (Max Hamilton 1956) 0= tidak ada gejala sama sekali 1= satu gejala yang ada 2= sedang/separuh gejala yang ada 3= berat/ lebih dari separuh gejala yang ada 4= sangat berat semua gejala ada	Kriteria: Skor kecemasan: < 14 = Tidak ada kecemasan 14-20 = kecemasan ringan 21-27 = kecemasan sedang 28-41 = kecemasan berat 42-56 = kecemasan berat sekali	Ordinal

## G. Instrumen/Alat Pengumpulan Data

### 1. Instrument Penelitian

Menurut (sugiono, 2011) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang di amati. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *General Self-Efficacy* (GSE) dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Kuesioner *General Self-Efficacy* (GSE) digunakan untuk mengukur *self efficacy* yang terdiri dari 10 item pertanyaan. Cara mengukur kuesioner GSE yaitu dengan menjumlahkan semua item pertanyaan yang akan menghasilkan jumlah sekitar 10-40 dengan kategori 10-20 (*self efficacy* rendah), 30-40 (*self efficacy* tinggi). Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) digunakan untuk mengukur kecemasan yang terdiri dari 14 item pertanyaan. Sedangkan kuesioner HARS cara menghitungnya yaitu dengan menjumlahkan semua item pertanyaan dengan hasil sekitar 14-56 dengan kategori 14-20 (kecemasan ringan), 21-27 (kecemasan sedang), 28-41 (kecemasan berat), 42-56 (kecemasan berat sekali). Untuk mencapai suatu keberhasilan dalam sebuah penelitian, maka diperlukan sebuah data yang kemudian dianalisis. Data tersebut yang sudah terkumpul akan diolah kemudian akan dilakukan analisa data yang tepat.

### 1. Uji instrumen penelitian

#### 1) Uji Validitas

Menurut (Ghozali, 2017) uji validitas digunakan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu kuesioner. Validitas adalah uji coba sejauh

mana pertanyaan kuesioner yang kami buat dapat mengungkap sesuatu yang diperkirakan oleh survei (Kautsar, 2016). Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner GSE dari Schwarzer dan Jerusalem 1995 yang telah melakukan pengujian validitas dengan hasil Skala *Self Efficacy* Umum berkorelasi dengan emosi, optimisme, kepuasan kerja. Koefisien negatif ditemukan untuk depresi, stres, keluhan kesehatan, kelelahan, dan kecemasan. Sedangkan kuesioner HARS dari Max Hamilton 1956 yang telah melakukan Pengujian validitas dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows. Sebuah kuisisioner dinyatakan valid bila tidak ada soal yang memiliki nilai “corrected item total correlation” bertanda negatif dan lebih besar dari 0.05 ( $> 0.05$ )

## 2) Uji reliabilitas

Menurut (Sugiyono, 2017) uji reliabilitas merupakan sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan item yang sama akan memberikan hasil data yang sama. Reliabilitas adalah uji untuk menentukan konsistensi responden sesekali dalam menjawab pertanyaan dalam survei (Kautsar, 2016). Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner GSE dari Schwarzer dan Jerusalem 1995 yang telah dilakukan uji reliabilitas dalam sampel dari 23 negara, alfa Cronbach berkisar antara 0,76 hingga 0,90, dengan mayoritas di atas 0,80-an. Skalanya unidimensional. Sedangkan reliabilitas kuesioner HARS dari Max Hamilton 1956 dengan hasil jika

memiliki nilai Cronbach's Alpha >0.60. pengujian dilakukan dengan program SPSS 16.0 for windows.

## H. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang di gunakan penelitian ini adalah dengan memberikan kuesioner *General Self Efficacy* (GSE) dan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) kepada responden. Kuesioner adalah lembaran kertas ataupun link yang berisi sebuah pertanyaan berorientasi ke definisi operasional masing-masing variabel. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena saat ini kuliah masih daring selama pandemi, diperoleh data dalam jumlah yang besar dan tersebar luas, lebih menghemat waktu dan tenaga peneliti, responden dapat memilih waktu luang untuk mengisi kuesioner. Pengambilan data dan prosedur pengumpulan data penelitian yang akan dilaksanakan dengan beberapa cara sebagai berikut:

### 1) Tahap Persiapan

- a) Peneliti mengajukan pengurusan surat perijinan studi pendahuluan dari Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- b) Peneliti memberikan surat permohonan izin survey pendahuluan dari akademi untuk Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Kemudian akan mendapatkan persetujuan dan mendapat surat balasan untuk melakukan survey pendahuluan.

- c) Peneliti meminta surat penelitian dari akademi di berikan kepada admin Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang untuk melakukan penelitian.
- d) Peneliti meminta persetujuan responden untuk keikutsertaan dalam penelitian ini dengan menandatangani lembar persetujuan atau informed consent.
- e) Peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan penelitian dan meminta persetujuan responden dalam keikutsertaan di penelitian ini. Responden diminta untuk menandatangani informed consent
- f) Peneliti membagikan kuesioner untuk diisi oleh responden dengan panduan peneliti, jika responden tidak mengerti mengenai pertanyaan yang diberikan maka peneliti akan membacakan pertanyaan kuesioner tersebut.
- g) Data yang sudah terkumpul kemudian di cek kembali kelengkapannya dan dianalisa.

## 2) Prosedur penelitian

- a) Menentukan fokus penelitian
- b) Studi pendahuluan
- c) Menyusun kerangka teori
- d) Menyusun kerangka pikir penelitian
- e) Hipotesis
- f) Memilih pendekatan dan metode

- (1) Menentukan variabel dan indikator
- (2) Menentukan sumber data
  - (a) Menentukan dan menyusun instrument
  - (b) Mengumpulkan data
  - (c) Analisis data

## I. Analisis/Pengolahan Data

### 1. Pengolahan data

Suatu proses pengolahan data dalam penelitian yang memakai proses pengolahan dan penelitian menurut Notoadmodjo (2010) yaitu :

#### a. Tahap editing

Pada tahap ini, khususnya memeriksa kejelasan dan kelengkapan instrumen pembulatan informasi

#### b. Tahap coding

Pada tahap ini melakukan proses identifikasi dan proses klasifikasi dari tiap-tiap pernyataan yang terdapat pada instrumen pengumpulan data berdasarkan variabel yang sedang diteliti Tahap tabulasi

Pada tahap ini melakukan kegiatan mencatat ataupun entri data ke dalam tabel-tabel induk dalam penelitian

#### c. Tahap pengujian

Pada tahap ini data diuji kualitasnya yaitu menguji validitas maupun reliabilitas instrumen dari pengumpulan data

#### d. Tahap mendeskripsikan data

Pada tahap ini menyajikan dalam bentuk tabel frekuensi ataupun diagram dan dalam berbagai macam ukuran dispersi, dengan tujuan untuk memahami karakteristik data sampel dari penelitian.

e. Tahap pengujian hipotesis

Pada tahap ini merupakan tahapan pengujian terhadap proposisi apakah bisa diterima dan memiliki makna atau tidak atas dasar hipotesis inilah nantinya keputusan akan dibuat.

2. Analisis data

Menurut (sugiyono, 2010) analisis data merupakan proses mencari data menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil kuesioner dan observasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori menjabarkan ke dalam unit-unit melakukan sintesis.

1) Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan dalam menggambarkan setiap faktor yang akan dipertimbangkan termasuk atribut faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, pelatihan terakhir, dan kontrol responden yang diperkenalkan dalam jajak pendapat menggunakan tabel distributif pengulangan dengan bantuan komputer.

2) Analisa bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui interaksi dua variabel baik berupa komparatif, asosiatif, maupun korelatif . Analisis bivariat dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy*

dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi.

## J. Etika Penelitian

Etika merupakan kaidah yang mempengaruhi suatu tindakan. Dalam beragam disiplin ilmu, suatu penelitian yang mengaitkan manusia atau hewan, peneliti perlu mempertimbangkan isu etik (Nursalam, 2016). Pertimbangan etis penelitian ini untuk memberi perlindungan dan menjamin hak-hak peneliti dan responden. Menurut Sugiyono (2013) ada beberapa etika yang harus diperhatikan dalam suatu penelitian, dalam penelitian ini telah menerapkan beberapa etika penelitian yaitu:

1. Lembar informed consent responden

Peneliti memberikan kuesioner dan lembar persetujuan responden. Peneliti akan menjelaskan tujuan dan maksud dari meneliti

2. Kerahasiaan identitas

Peneliti tidak mencantumkan nama pasien yang mengisi dilembar kuesioer dan dirangkuman hasil analisa data. Peneliti cukup memberikan nama identitas pada lembar-lembar tersebut.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Para responden dijaga kerahasiannya oleh peneliti, baik itu dari materi yang sudah disampaikan oleh responden maupun kuesioner yang sudah diisi.

4. Hak responden

Peneliti menghentikan penelitian apabila responden merasa kurang nyaman dengan pertanyaan pertanyaan yang ada. Dalam memilih moral penelitian yang subjeknya adalah manusia, analisis diarahkan oleh tiga standar penting, yaitu:

1) Menghargai orang

Memberi mereka kebebasan atau kesempatan untuk memutuskan keputusan sehubungan dengan keputusan adalah tanda penghormatan kepada orang-orang dalam pemeriksaan ini. Analisis dengan hormat akan menawarkan responden kesempatan untuk memilih penentuannya sendiri.

2) Kebaikan

Aturan yang ditekankan dalam ujian ini adalah kedermawanan. Saat mengarahkan eksplorasi, spesialis akan berusaha jujur untuk menghindari berbagai kesalahan yang merugikan subjek ujian.

3) Keadilan

Keadilan adalah komitmen moral yang berfungsi untuk memperlakukan individu seperti yang ditunjukkan oleh apa yang benar dan sesuai secara etis dan untuk memberikan apa yang sah kepada semua orang.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA Semarang. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 5 Oktober 2021 sampai dengan 24 November 2021 dengan mengambil sampel pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi yang berada di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA Semarang dengan jumlah responden sebanyak 127 orang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Self Efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi.

#### A. Analisis Univariat

##### 1. Umur

**Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi menurut umur responden di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA (N = 127).**

	Frekuensi	Presentase %	
Umur	21	120	94,5
	22	4	3,1
	23	3	2,4
Total	127	100,0	

Tabel 4.1 Menunjukkan hasil penelitian bahwa responden terbanyak pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan yang berumur 21 tahun berjumlah 120 orang dengan persentase (94,5 %) dan paling sedikit pada remaja umur 23 tahun yang berjumlah 3 orang dengan persentase (2,4 %).

## 2. Jenis kelamin

**Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi menurut jenis kelamin responden di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA (N = 127).**

		Frekuensi	Presentase %
Jenis Kelamin	Perempuan	110	86,6
	Laki-laki	17	13,4
Total		127	100,0

Tabel 4.2 Menunjukkan hasil penelitian bahwasannya responden terbanyak pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 110 orang (86,6%), sedangkan jumlah responden laki-laki 17 orang (13,4%).

3. *Self efficacy*

**Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi kejadian *Self efficacy* responden di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA (N = 127).**

		Frekuensi	Presentase %
<i>Self efficacy</i>	Tinggi	86	67,7
	Rendah	41	32,3
Total		127	100,0

Tabel 4.3 Menunjukkan hasil penelitian bahwa responden *Self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA sebanyak 86 orang kategori tinggi dengan persentase (67,7%) dan kategori rendah 41 orang dengan presentase (32,3%).

## 4. Kecemasan

**Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi menurut kecemasan responden di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA (N = 127).**

		Frekuensi	Presentase %
Kecemasan	Ringan	57	44,9
	Sedang	44	34,6
	Berat	22	17,3
	sangat berat	4	3,1
Total		127	100,0

Tabel 4.4 Menunjukkan hasil penelitian bahwa responden pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA mengalami kecemasan yang paling banyak yaitu kategori rendah dengan jumlah 57 orang dengan persentase (44,9%) dan jumlah yang paling sedikit yaitu dalam kategori sangat berat berjumlah 4 orang dengan persentase (3,1%).

## B. Analisis Bivariat

### 1. Uji Korelasi Gamma

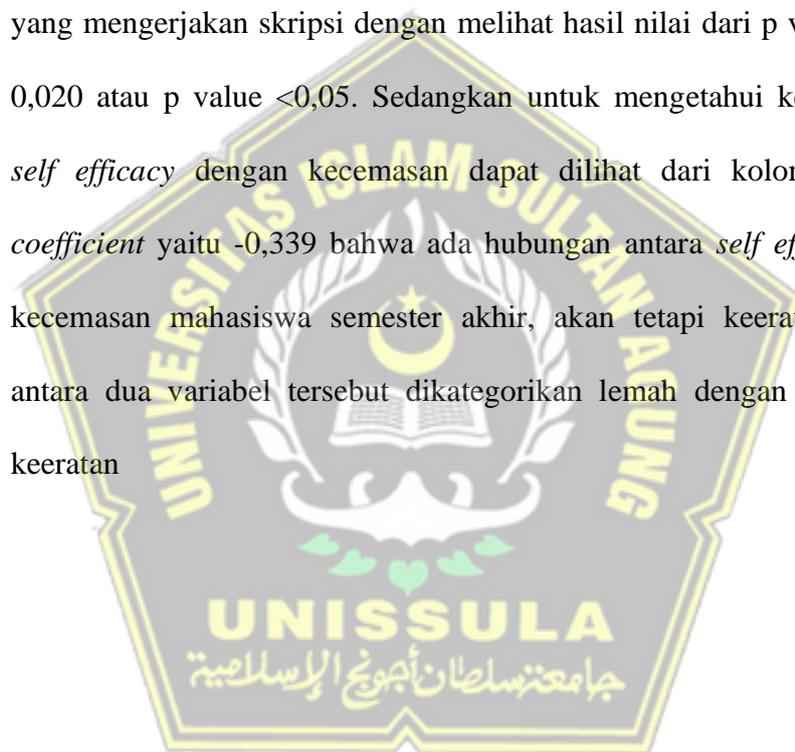
**Tabel 4. 5 Uji korelasi Gamma Hubungan antara Self Efficacy dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakna skripsi (N = 127).**

		Kecemasan mahasiswa				Total	R	P
		Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat			
<i>Self efficacy</i>	Tinggi	45	26	12	3	86	-0,339	0,020
	Rendah	12	18	10	1	41		
Total		57	44	22	4	127		

Tabel 4.5 Menunjukkan hasil penelitian *self efficacy* tinggi dan kecemasan ringan sebanyak 45 mahasiswa, untuk *self efficacy* tinggi dan kecemasan sedang terdapat 26 mahasiswa, lalu untuk *self efficacy* tinggi dan kecemasan berat sebanyak 12 mahasiswa, dan *self efficacy* tinggi kecemasan sangat berat sebanyak 3 mahasiswa. Kemudian untuk

*self efficacy* rendah kecemasan ringan terdapat 12 mahasiswa, untuk *self efficacy* rendah kecemasan sedang terdapat sebanyak 18 mahasiswa, *self efficacy* rendah dan kecemasan berat sebanyak 10 mahasiswa, dan *self efficacy* rendah kecemasan sangat berat sebanyak 1 mahasiswa.

Dari hasil analisis didapatkan data bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi dengan melihat hasil nilai dari p value sig yaitu 0,020 atau p value  $<0,05$ . Sedangkan untuk mengetahui keeratan antara *self efficacy* dengan kecemasan dapat dilihat dari kolom *correlation coefficient* yaitu -0,339 bahwa ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir, akan tetapi keeratan hubungan antara dua variabel tersebut dikategorikan lemah dengan melihat tabel keeratan hubungan.



## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Analisis Univariat

##### 1. Karakteristik responden

Pada penelitian ini terdapat beberapa karakteristik responden yang digunakan oleh peneliti yaitu umur, jenis kelamin, *self efficacy* dan kecemasan dapat dijelaskan sebagai berikut:

###### a. Umur

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa rata-rata responden adalah berusia 21 tahun 120 (94,5%), berusia 22 tahun terdapat 4 (3,1%), dan yang paling sedikit berusia 23 tahun sebanyak 3 (2,4%). Umur responden paling muda adalah 21 tahun dan umur paling tua adalah 23 tahun.

Sejalan dari hasil penelitian yang di lakukan oleh (Florencea., et al 2019) dimana mahasiswa Fakultas Filsafat UKWMS dalam menghadapi tugas akhir memiliki level kecemasan pada kategori rendah karena memiliki usia lebih tua dari rata-rata usia mahasiswa lainnya. Seiring dengan bertambahnya usia, *self efficacy* juga meningkat dan adanya regulasi diri. Dimana menurut (Papalia & Feldman, 2014) menyebutkan bahwa perkembangan dewasa dibagi menjadi tiga bagian, yaitu dewasa muda (usia 21-40 tahun), dewasa menengah (usia 40-65

tahun), dan dewasa akhir (usia 65 tahun ke atas). Seiring bertambahnya usia, *self efficacy* akan meningkat.

Dalam penelitian ini mahasiswa yang menghadapi tugas akhir memiliki level kecemasan pada kategori ringan dan *self efficacy* tinggi karena sebagian besar usia rata-rata 21 tahun ke atas sehingga telah memasuki usia dewasa awal. Pada usia 21 tahun terdapat 120 mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan mampu menggunakan potensi yang dimiliki dan memotivasi diri sendiri sehingga mampu menyelesaikan tugas akhir dengan waktu. Sehingga pada mahasiswa yang berusia 22 thn dan 23 thn lebih mampu untuk memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi dan motivasi perilakunya dalam menghadapi tugas akhir. Sehingga mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan tersebut dapat mengontrol dorongan pikiran dan perasaan akan ketakutan dalam menghadapi tugas akhir.

b. Jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mahasiswa fakultas ilmu keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi dominan adalah perempuan dengan jumlah 110 (86,6%) dan laki-laki 17 (13,4%) responden.

Laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan tingkat ansietas, dimana perempuan lebih mudah tersinggung, sangat peka, dan menonjolkan perasaannya, sedangkan laki-laki memiliki karakteristik maskulin yang cenderung dominan, aktif, lebih rasional dan tidak

menonjolkan perasaan. Namun otak laki-laki dan perempuan lebih banyak memiliki kemiripan dibandingkan perbedaannya. Sehingga aspek biologis bukanlah menjadi tujuan untuk isu sikap dan perilaku gender (Frederikse (dalam Santrock, 2011: 218).

Dalam penelitian ini berdasarkan persentase jenis kelamin mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA dominan dengan berjenis kelamin perempuan sebanyak 110 mahasiswa yang lebih banyak, bahwa kemungkinan mahasiswa perempuan memiliki *self efficacy* yang tinggi dan kecemasan ringan. Namun juga tidak semua yang berjenis kelamin perempuan memiliki *self efficacy* yang tinggi dan kecemasan ringan. Terdapat 2 mahasiswa perempuan memiliki *self efficacy* tinggi dengan kecemasan berat, 13 mahasiswa perempuan memiliki *self efficacy* rendah dan kecemasan berat. Berjenis kelamin laki-laki terdapat 17 mahasiswa dengan *self efficacy* dan kecemasan yang berbeda. Terdapat 2 mahasiswa laki-laki dengan *self efficacy* rendah kecemasan berat, 1 mahasiswa laki-laki dengan *self efficacy* rendah dan kecemasan sangat berat, 10 mahasiswa laki-laki dengan *self efficacy* tinggi dan kecemasan sedang, 4 mahasiswa laki-laki dengan *self efficacy* tinggi dan kecemasan ringan.

## 2. Variabel penelitian

### a. *Self efficacy*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan *self efficacy* paling banyak adalah responden dengan *self efficacy* tinggi sebanyak 86 (67,7%), dan *self efficacy* paling sedikit yaitu *self efficacy* rendah sebanyak 41 (32,3%).

Sejalan dengan penelitian (Hudaepah, 2019) menunjukkan bahwa *self-efficacy* mahasiswa sebagian besar responden (96.8 %) memiliki *self-efficacy* tinggi dan sebagian kecil (3.2 %) rendah. Dilihat berdasarkan dimensi *self efficacy* bahwa dimensi level sebagian besar (97.2%) tinggi, dimensi generality sebagian besar (90.5%) tinggi, begitupun pada dimensi strength sebagian besar (96.8 %) tinggi. Dilihat dari mahasiswa mampu mengatasi dan mengerjakan tugas yang di hadapinya dan kemudian mencari solusinya. Teori Bandura (1997) pada dimensi *magnitude* yang mengatakan bahwa jika seseorang dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan yang ada maka pengharapannya akan jatuh pada tugas-tugas yang sifatnya mudah, sedang dan sulit (Shofiah & Raudatussalamah, 2014).

*Self efficacy* pada penelitian ini dalam kategori tinggi terdapat 86 mahasiswa, hal ini biasanya disebabkan oleh faktor dari masalah atau tugas yang dihadapkan mahasiswa sifatnya sering untuk dilakukan, jadi tidak sulit ataupun mudah bagi mahasiswa. Sedangkan *self efficacy* dalam kategori rendah terdapat 41 mahasiswa hal ini biasanya disebabkan karena mahasiswa mengalami hambatan pada tugas yang dihadapinya terasa sulit dan mahasiswa merasa tidak mampu

menyelesaikan tugas tersebut. Hal ini dapat dilihat dari dimensi *magnitude* yang berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas.

**b. Kecemasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden kecemasan yang paling banyak adalah kecemasan dalam kategori ringan sebanyak 57 (44,9%), kecemasan kategori sedang terdapat 44 (34,6%), kecemasan kategori berat terdapat 22 (17,3%) dan yang paling sedikit dengan kategori sangat berat sebanyak 4 (3,1%) mahasiswa.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Saraswati et al., 2021) Kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi yang paling banyak dalam kategori ringan 66 (58,9%) responden dan yang paling sedikit dalam kategori panik 1 (0,9%). Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah tingkat kecemasan yang di alami mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi. Sehingga efikasi diri mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kecemasan pada penelitian ini menunjukkan banyak yang mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 57 mahasiswa dikarenakan faktor *self efficacy* yang tinggi. Sehingga menjadikan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang paling banyak dalam kategori kecemasan ringan. Kecemasan dengan kategori sedang terdapat 44 mahasiswa dan juga memiliki *self efficacy* yang

tinggi. Kecemasan dengan kategori berat 22 mahasiswa dan kecemasan sangat berat 4 mahasiswa dengan *self efficacy* rendah dan ada juga dengan *self efficacy* yang tinggi, hal ini disebabkan mungkin adanya faktor individu lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

## B. Analisis Bivariat

### 1. Analisis hubungan antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan

Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian diketahui bahwa responden dengan *self efficacy* tinggi dan kecemasan ringan berjumlah 45 responden, untuk *self efficacy* tinggi dan kecemasan sedang sejumlah 26 responden, untuk *self efficacy* tinggi dan kecemasan berat sejumlah 12 responden, sedangkan untuk *self efficacy* tinggi dan kecemasan sangat berat sejumlah 3 responden. Responden dengan *self efficacy* rendah dan kecemasan ringan sejumlah 12 responden, untuk *self efficacy* rendah dan kecemasan sedang sejumlah 18 responden, *self efficacy* rendah dan kecemasan berat sejumlah 10 responden, sedangkan untuk *self efficacy* rendah dan kecemasan sangat berat sejumlah 1 responden.

Kecemasan apabila tidak diatasi dapat menimbulkan dampak negatif terhadap psikologis mahasiswa dan juga proses pengerjaan skripsi. Mahasiswa memerlukan strategi yang tepat untuk mengatasi kecemasan tersebut. Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan efikasi diri (Saraswati et al., 2021).

Efikasi diri merupakan persepsi individu mengenai seberapa baik individu tersebut dapat menyelesaikan suatu tugas atau masalah yang dihadapi (Safitri & Masykur, 2017). Efikasi diri berperan penting dalam proses penyusunan skripsi. Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri mempunyai hubungan dengan performa seseorang dalam menulis (Studi et al., 2016). Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan mempunyai semangat untuk melanjutkan tulisannya meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan, serta mempunyai keinginan yang tinggi untuk mencapai tujuan/target yang telah ditetapkan (AL-Baddareen et al., 2015).

Sejalan terhadap penelitian (Firmawati & Wahyuni, 2018) terdapat nilai korelasi  $-0.316$  yang artinya adanya hubungan negatif antara self efficacy dengan kecemasan, semakin tinggi keyakinan seorang mahasiswa semakin rendah kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di AKAFARMA Yayasan Harapan Bangsa Darussalam Banda Aceh. Begitu juga sebaliknya semakin rendah keyakinan diri seorang mahasiswa semakin tinggi pula kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di AKAFARMA Yayasan Harapan Bangsa Darussalam Banda Aceh.

Pada penelitian ini dengan *self efficacy* tinggi dan kecemasan ringan terdapat 45 mahasiswa dimana ini disebabkan oleh sebuah faktor *self efficacy* yang tinggi maka kecemasan semakin ringan, hal ini sesuai dengan teori yang sudah ada. *Self efficacy* tinggi dan kecemasan sedang sebanyak 26 mahasiswa dimana hal ini dipengaruhi oleh *self efficacy* yang tinggi sehingga mengalami kecemasan sedang. *Self efficacy* tinggi dan kecemasan berat 12 mahasiswa dan

kecemasan sangat berat sebanyak 3 mahasiswa dimana hal ini tidak sesuai dengan teori karena memiliki *self efficacy* yang tinggi namun kecemasan berat dan sangat berat. Hal ini memungkinkan dipengaruhi oleh faktor individu lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Kategori *self efficacy* rendah dan kecemasan ringan 12 mahasiswa dimana hasil ini tidak sesuai dengan teori namun responden mampu mengontrol kecemasannya namun tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki. *Self efficacy* rendah dan kecemasan sedang terdapat 18 mahasiswa hasil ini lebih banyak dari kecemasan ringan, dimana mahasiswa kurang mampu mengendalikan kecemasan dan tidak memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimiliki. *Self efficacy* rendah dan kecemasan berat terdapat 10 mahasiswa dan kecemasan sangat berat hanya 1 mahasiswa hasil ini sesuai dengan teori yang telah ada dimana seseorang yang memiliki *self efficacy* rendah maka akan semakin tinggi kecemasan yang dirasakan mahasiswa. Berdasarkan hasil uji korelasi gamma didapatkan  $p\text{ value} = 0,020$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Hal ini  $p\text{ value}$  lebih kecil dari taraf signifikansi ( $0,020 < 0,05$ ), dengan demikian maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi.

## 2. Keeratan hubungan *Self Efficacy* dengan Kecemasan

Pada hasil penelitian ini terdapat nilai korelasi  $r = -0,339$  dengan  $p\text{ value} = 0,020$  sehingga pada penelitian ini terdapat keeratan hubungan antara *self*

*efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi. Terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi, namun dalam kategori lemah.

Sehingga semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa semakin ringan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA. Begitu juga sebaliknya semakin rendah keyakinan diri seorang mahasiswa semakin tinggi pula kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA. Kecemasan mengerjakan skripsi muncul ketika mahasiswa mendapat kesulitan yang hampir tidak biasa. Kesulitan-kesulitan tersebut akan mampu diatasi jika mahasiswa memiliki *self efficacy* yang tinggi. Mahasiswa yang mampu mengatasi kesulitan yang muncul maka mahasiswa tersebut semakin tidak cemas dalam mengerjakan skripsi.

### **C. Keterbatasan penelitian**

Keterbatasan yang peneliti temukan dalam melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti kesulitan dalam menemukan referensi jurnal terbaru yang bersangkutan dengan kedua variabel pada penelitian ini.
2. Terdapat beberapa responden yang sulit diminta ketersediaannya dalam menjadi responden dan untuk mengisi kuesioner yang diberikan

### **D. Implikasi keperawatan**

Hasil penelitian hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu keperawatan dan meletakkan landasan untuk melakukan riset lain serta meningkatkan kualitas asuhan keperawatan tentang bagaimana cara menggali keadaan psikologi seseorang. Perawat sebagai anggota tim kesehatan yang berperan sebagai motivator, edukator, dan konselor dituntut agar dapat memberikan asuhan keperawatan pada pasien secara komprehensif yang mencakup aspek bio-psiko-sosio-spiritual sehingga berdampak pada *self efficacy* dan kecemasan mahasiswa.



## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada bulan November 2021, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berjenis kelamin perempuan 110 (86,6%) dan laki-laki 17 mahasiswa dengan usia 21 tahun 120 (94,5%), 22 tahun 4 (3,1%), 23 tahun 3 (2,4%).
2. *Self efficacy* terbanyak dalam kategori tinggi berjumlah 86 mahasiswa dengan persentase (67,7%).
3. Kecemasan terbanyak pada kategori ringan 57 mahasiswa (44,9%).
4. Menggunakan uji korelasi gamma didapatkan  $p$  value 0,020 ( $>0,05$ ), maknanya terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi .
5. Keeratan hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi dalam kategori lemah dengan nilai korelasi  $r = -0,339$

#### B. Saran

1. Profesi

Perawat diharapkan dapat memberikan suatu implementasi atau tindakan keperawatan dengan motivasi atau dukungan dan

menggunakan tehnik distraksi relaksasi kepada mahasiswa, dengan demikian dapat membantu mahasiswa meningkatkan *self efficacy* dan menurunkan kecemasan yang dirasakan mahasiswa.

## 2. Institusi

Institusi pendidikan diharapkan dapat menjadi dasar kepastakaan dalam mengembangkan atau mengaplikasikan untuk kepentingan bersama agar *self efficacy* mahasiswa semakin meningkat dan kecemasan mahasiswa menurun.

## 3. Bagi masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat bekerjasama untuk memberikan motivasi atau dukungan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar mereka merasa mampu dan segera menyelesaikan tugas akhirnya dengan baik dan tepat.

## 4. Penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dan informasi dasar dalam melakukan penelitian lebih lanjut. Untuk metode dan desain penelitian yang berbeda perlu dikembangkan misalnya melakukan jenis penelitian kualitatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiyah, S. ', & O. (2020). Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir Di Stikes 'Aisyiyah Surakarta. *Proceeding of The URECOL*, 226–232. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1070>
- AL-Baddareen, G., Ghaith, S., & Akour, M. (2015). Self-Efficacy, Achievement Goals, and Metacognition as Predicators of Academic Motivation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191(July), 2068–2073. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.345>
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Firmawati, & Wahyuni, S. (2018). Self Efficacy dan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di AKAFARMA Banda Aceh. *Jurnal Serambi PTK*, V(2), 65–70.
- Kautsar, G. (2016). Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti. *Seminar Nasional Teknologi 2015*, 588–592.
- Kriswanti, I. D., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2020). Hubungan Self Efficacy dengan Tingkat Stress .dalam Menyusun Tugas AKhir (SKRIPSI). *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(2), 58–64. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v3i2.824>
- Lianto, L. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Listanto, V., & Demak, I. P. K. (2015). Kecemasan pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang Mengerjakan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UNTAD Tahun 2010. *Medika Tadulako, Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 2(1), 40–49. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/MedikaTadulako/article/view/7945>
- Livana, Susanti, Y., & Arisanti, D. (2018). Tingkat Ansietas Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Community of Publishing in Nursing (Coping)*, 6, 115–120.
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- Notoatmodjo. (2012). Metodologi penelitian kesehatan / Soekidjo Notoatmodjo. *Koleksi Buku UPT Perpustakaan Universitas Negeri Malang*, 0(0), 2–7.

- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruksi Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>
- Priyantono, P. (2017). Pengaruh Self-Leadership, Self-Efficacy dan Motivasi Terhadap Kinerja (Studi pada Independent Business Owner PT. Amway Indonesia di Semarang, Jawa Tengah). *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 6(2), 131–151.
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Empati*, 6(2), 98–105.
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Sari, C. F., Haq, A. N., & Religia, B. S. (2016). *Teori albert bandura*. 1–12.
- Shofiah, V., & Raudatussalamah. (2014). Self- Efficacy dan Self- Regulation Sebagai Unsur Penting dalam Pendidikan Karakter. *Kutubkhanah: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2), 214–229.
- Studi, P., Fakultas, P., & Universitas, K. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Sumiatun. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kelulusan Ujian Tahap III Pada Mahasiswa Program Khusus Diploma III Kebidanan. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 61–68.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Yanti Srinayanti, Rosmiati, A. M. (2018). *Gambaran Tingkat Kecemasan dan Persepsi Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Ciamis*. 5, 101–107.
- Zakiah. (2016). Gambaran Karakteristik, Tingkat Stres, Ansietas, dan Depresi pada Mahasiswa Keperawatan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Impuls - Universitas Binawan*, 2(September), 140–145.