

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
KELUARGA DENGAN KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI PADA  
MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK DAN INFORMATIKA  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

**Skripsi**

Maksud usulan penelitian ialah untuk menyusun Skripsi S1 dalam program studi  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Dosen Pembimbing:

**Titin Suprihatin S.Psi, M.Psi, Psikolog**

Disusun oleh :

**Indah Puspita Sari**

**(30701800063)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA  
DENGAN KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA  
FAKULTAS TEKNIK DAN INFORMATIKA UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Indah Puspita Sari**

**30701800063**

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna  
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing  


Titin Suprihatin S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanggal

18 November 2022

Semarang, 18 November 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Joko kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

## HALAMAN PENGESAHAN

### HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK DAN INFORMATIKA UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Indah Puspita Sari**  
30701800063

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji,  
pada tanggal 23 November 2022

Dewan Penguji

1. Agustin Handayani, S.Psi.,M.Si
2. Dra. Rohmatun, M.Si, Psi, Psikolog
3. Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan



Skrripsi ini telah diterima sebagai persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 19 Desember 2022

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Indah Puspita Sari dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 18 November 2022

Yang menyatakan



**Indah Puspita Sari**

**30701800063**



## **MOTTO**

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

**(Q.S Al-Insyirah: 6)**

“Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga”

**(HR.Muslim, no.2699)**





## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim,*

*Penulis persembahkan karya ini kepada:*

*Alm Bapak Tar'at dan Ibu Rasmuti yang selalu mencurahkan doa, motivasi setiap saat, guru terbaik, dan memberikan kasih sayang yang tulus. kakak-kakakku, Abdul Kasim, Siti Luluk dan Warni, yang telah sabar menjadi pendengar yang baik dan selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan karya ini.*

*Dosen pembimbingku Ibu Titin Suprihatin S.Psi, M.Psi, Psikolog yang dengan penuh kesabaran, memberikan ilmu, masukan, nasehat dan tenaga untuk memberikan bimbingan dengan sebaik mungkin dalam penulis menyelesaikan karya ini.*

*Fakultas Psikologi UNISSULA sebagai wadah menimba ilmu dan alamamater kebanggaanku.*



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum, Wr. Wb*

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karunia-Nya kepada penulis sehingga karya yang sederhana ini mampu penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita kelak mendapatkan syafa'at beliau di hari akhir.

Penulis menyadari bahwa terdapat beberapa rintangan dalam menulis karya skripsi ini. Namun berkat bantuan serta dukungan dan motivasi yang diberikan oleh keluarga maupun teman yang sangat berarti, semua hal yang terasa berat menjadi lebih ringan untuk dijalani. Pada akhirnya penulis mengucapkan rasa terima kasih yang luar biasa kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasi untuk seluruh mahasiswa agar terus berprestasi.
2. Ibu Titin Suprihatin S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan membimbing dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Hj. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi selaku wali dosen di Fakultas Psikologi UNISSULA yang memberikan bimbingan dan juga arahan selama proses perkuliahan.
4. Dekan Fakultas Teknik dan Informatika UPGRIS, Bapak Dr. Slamet Supriyadi, M.Env.St. yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
5. Seluruh mahasiswa Fakultas Teknik dan Informatika UPGRIS yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk mengisi skala penelitian.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang akan menjadi bekal yang bermanfaat untuk kini dan nanti.
7. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakawan Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses pengurusan administrasi.

8. Bapak dan Ibuk ku tercinta, Tar'at (Alm) dan Rasmuti yang tidak pernah berhenti memberikan curahan do'a dan kasih sayang, memberikan dukungan dan harapan, motivasi, yang telah dengan sabar mendidik dan menasihati hingga dapat sampai pada tahap ini. Terimakasih bapak berkat kerja kerasmu didunia akhirnya anak bungsumu mencapai derajat Sarjana Psikologi.
9. Kakak-kakakku, Abdul Kasim, Siti Luluk, Warni yang selalu ada untuk menjadi tempat bercerita serta menjadi semangat untuk penulis.
10. Teman terdekat saya Reza Mahendra, S.H yang telah memberikan warna baru di kehidupan Penulis, memberikan semangat, motivasi, serta dukungannya.
11. Teman-temanku, Miftahul, Meisy, Intan, Lala, Gena, Furi, Octavia, Hanna, Shela, Naya, Depita, Aelicia yang selalu memberikan kesan masa-masa perkuliahan beragam yang luar biasa.
12. Pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi Periode 2019-2020 dan 2020-2021 yang telah berbagi suka, duka dan pengalaman dalam berorganisasi serta memberikan suasana kekeluargaan.
13. Teman-teman kelas B angkatan 2018 yang telah memberikan tawa dimasa perkuliahan sehingga perkuliahan sangat berkesan dan indah.
14. Terimakasih kepada diri sendiri yang tetap kuat dan bertahan.
15. Berbagai pihak yang tidak mungkin peneliti sebut satu persatu saya mengucapkan banyak terimakasih.

Peneliti menyadari bahwa karya ini sangat jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna penyempurnaan skripsi ini. Semoga dengan ketidaksempurnaan yang ada, dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidangnya.

*Wassalamualaikum, Wr.Wb*

Semarang, 18 November 2022



Indah Puspita Sari



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kecemasan Menyusun Skripsi .....	8
1. Pengertian Kecemasan.....	8
2. Gejala Kecemasan Menyusun Skripsi .....	9
3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menyusun Skripsi.....	10
B. Efikasi Diri.....	12
1. Pengertian Efikasi Diri.....	12
2. Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	13
3. Aspek-Aspek Efikasi Diri.....	15
C. Dukungan Sosial Keluarga.....	16
1. Pengertian Dukungan Sosial Keluarga.....	16
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Keluarga.....	18
D. Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Menyusun Skripsi .....	20
E. Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Identifikasi Variabel .....	23

B.	Definisi Operasional.....	23
1.	Kecemasan Menyusun Skripsi.....	23
2.	Efikasi Diri.....	23
3.	Dukungan Sosial Keluarga .....	24
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	24
1.	Populasi.....	24
2.	Sampel .....	25
3.	Teknik Pengambilan Sampel .....	25
D.	Metode Pengumpulan Data .....	25
1.	Skala Kecemasan Menyusun Skripsi.....	25
2.	Skala Efikasi Diri.....	26
3.	Skala Dukungan Sosial Keluarga .....	27
E.	Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas .....	27
1.	Validitas .....	27
2.	Uji Daya Beda Aitem.....	28
3.	Estimasi Reliabilitas Aitem .....	28
F.	Analisis Data .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>30</b>
A.	Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	30
1.	Orientasi Kacah Penelitian.....	30
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	32
B.	Pelaksanaan Penelitian .....	39
C.	Analisis Data Hasil Penelitian.....	40
1.	Uji Asumsi .....	40
2.	Uji Hipotesis .....	41
D.	Deskripsi Hasil Penelitian .....	43
E.	Pembahasan .....	47
F.	Kelemahan Penelitian.....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>52</b>
A.	Kesimpulan penelitian .....	52
B.	Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas PGRI Semarang.....	24
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan.....	26
Tabel 3. <i>Blue Print</i> skala Efikasi Diri .....	26
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Keluarga .....	27
Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan .....	33
Tabel 6. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri.....	34
Tabel 7. Distribusi Skala Dukungan Sosial Keluarga.....	35
Tabel 8. Uraian Subjek Skala Uji Coba .....	35
Tabel 9. Daya Beda Aitem Skala Kecemasan.....	36
Tabel 10. Daya Beda Aitem Skala Efikasi Diri .....	37
Tabel 11. Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial Keluarga.....	37
Tabel 12. <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan untuk Penelitian.....	38
Tabel 13. <i>Blue Print</i> Skala Efikasi Diri untuk Penelitian .....	38
Tabel 14. <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Keluarga untuk Penelitian .....	39
Tabel 15. Sebaran Data Berdasarkan Angkatan.....	39
Tabel 16. Sebaran Data Berdasarkan Jenis Kelamin .....	39
Tabel 17. Sebaran Data Berdasarkan Usia.....	40
Tabel 18. Hasil Analisis Uji Normalitas .....	40
Tabel 19. Norma Kategorisasi Skor .....	43
Tabel 20. Deskripsi Skor Skala Kecemasan .....	44
Tabel 21. Kategorisasi Skor Skala Kecemasan.....	44
Tabel 22. Deskripsi Skor skala Efikasi Diri.....	45
Tabel 23. Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri .....	46
Tabel 24. Deskripsi Skor Skala Dukungan sosial keluarga .....	46
Tabel 25. Kategorisasi Skor Skala Dukungan sosial keluarga.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan .....	44
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Efikasi diri .....	46
Gambar 3. Norma Kategorisasi Skala Dukungan sosial keluarga .....	47



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Skala Uji Coba .....	58
LAMPIRAN 2. Tabulasi Data Uji Coba .....	68
LAMPIRAN 3. Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem Skala Uji Coba.....	87
LAMPIRAN 4. Skala Penelitian.....	95
LAMPIRAN 5. Tabulasi Data Penelitian .....	104
LAMPIRAN 6. Analisis Penelitian .....	140
LAMPIRAN 7. Uji Hipotesis.....	145
LAMPIRAN 8. Surat Keterangan Penelitian dan Dokumentasi.....	148





**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
KELUARGA DENGAN KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI PADA  
MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK DAN INFORMATIKA  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

Indah Puspita Sari  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang  
Email: [indhpsptasari2300@gmail.com](mailto:indhpsptasari2300@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas teknik dan informatika Universitas PGRI Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian berjumlah 269 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random sampling*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala efikasi diri yang terdiri dari 23 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,885, skala dukungan sosial keluarga yang terdiri dari 22 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,888 dan skala kecemasan menyusun skripsi yang terdiri dari 24 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,865. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil analisis hipotesis pertama menunjukkan ada hubungan signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menyusun skripsi,  $R = 0,684$ ,  $F_{hitung} = 116,746$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), maka hipotesis pertama diterima. Hasil analisis hipotesis kedua menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi dimana koefisien korelasi  $r_{x_1y} = -0,553$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), sehingga hipotesis kedua diterima. Hasil analisis hipotesis ketiga menunjukkan tidak ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menyusun skripsi dimana koefisien korelasi  $r_{x_2y} = -0,033$  dan taraf signifikansi  $p = 0,585$  ( $p > 0,05$ ), sehingga hipotesis ketiga ditolak.

Kata kunci: Efikasi diri, dukungan sosial keluarga, kecemasan menyusun skripsi, mahasiswa.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND FAMILY  
SOCIAL SUPPORT WITH ANXIETY COMPILING A THESIS ON  
STUDENTS OF THE FACULTY OF ENGINEERING AND INFORMATICS,  
PGRI UNIVERSITY SEMARANG**

Indah Puspita Sari

*The Faculty of Psychology Sultan Agung Islamic University Semarang*

Email: [indhpsptasari2300@gmail.com](mailto:indhpsptasari2300@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study aimed to determine the relationship between self-efficacy and family social support with thesis writing anxiety among students of the Faculty of Engineering and Information Technology, Universitas PGRI Semarang. This study used quantitative methods with 269 students as research subjects. The sampling technique used cluster random sampling technique. Data collection in this study used three scales, the self-efficacy scale consisting of 23 items with a reliability coefficient of 0.885, the family social support scale consisting of 22 items with a reliability coefficient of 0.888 and the thesis writing anxiety consisting of 24 items with a reliability coefficient of 0.865. Data analysis techniques in this study used multiple regression and partial correlation. The results of the first hypothesis analysis showed that there was a significant relationship between self-efficacy and family social support with thesis writing anxiety,  $R = 0.684$ ,  $F_{count} = 116.746$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), therefore the first hypothesis was accepted. The results of the second hypothesis analysis showed that there was a significant negative relationship between self-efficacy and thesis writing anxiety with the correlation coefficient  $r_{x1y} = -0.553$  and significance level of  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), therefore the second hypothesis was accepted. The results of the third hypothesis analysis show that there was no relationship between family social support and thesis writing anxiety with the correlation coefficient  $r_{x2y} = -0.033$  and the significance level  $p = 0.585$  ( $p > 0.05$ ), so the third hypothesis was rejected.*

*Keywords: Self-efficacy, family social support, thesis writing anxiety, students*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Mengacu pada Undang-Undang Dasar RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dijelaskan “sistem pendidikan tinggi di Indonesia merupakan subsistem dari Sistem Pendidikan Nasional dan sebagai pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi”. Perguruan tinggi bisa memberikan gelar sarjana ataupun S1 (Strata 1) melalui penyelesaian tugas akhir berbentuk skripsi selaras pada Peraturan Pemerintah RI No. 60 Tahun 1999 dimana “ujian akhir program studi suatu program sarjana yaitu dengan melakukan ujian skripsi” (Sutanto, 2019).

Skripsi termasuk sesuatu yang perlu mahasiswa S1 selesaikan, dimana skripsi menjadi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana. Skripsi selaku sebuah kewajiban akhir membuat banyak mahasiswa memandang pengerjaan skripsi sangatlah krusial, dimana kemudian dianggap menakutkan. Ataupun bisa dikatakan mahasiswa akan berfikir bahwasanya skripsi menguras biaya, waktu, tenaga, hingga bisa saja menguras emosi, dimana kemudian mengakibatkan gejala kecemasan serta stres pada mahasiswa (Kinansih, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kristanto et al., 2014) menjelaskan mahasiswa program studi bimbingan konseling dari Universitas Kristen Satya Wacana mengalami kecemasan ketika menyusun proposal skripsi dengan tingkat kecemasan 41,1%. Pada penelitian yang dilakukan oleh Prameswari (2014) menemukan adanya kecemasan pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyah Yogyakarta pada proses penyusunan skripsi sebesar 62,5%.

Kecemasan merupakan suatu fase yang pasti pernah dialami oleh manusia disetiap rentang kehidupan yang dialami. Kecemasan sebenarnya merupakan hal yang umum dan wajar terjadi. kecemasan dapat berubah menjadi sesuatu yang mengganggu bahkan menghambat kehidupan sehari-hari (Kristanto et al., 2014). Kecemasan yaitu kondisi emosional dengan diiringi rasa tegang tidak menyenangkan, perasaan aprehensif serta keterangsangan fisiologis dimana akan

menganggap sesuatu yang buruk bisa terjadi. Emosi kurang menyenangkan ini bisa membuat produktivitas menurun dikarenakan ketegangan maupun ketakutan, dimana akan berimbas pada fokus ketika beraktivitas. Kecemasan yang mahasiswa alami secara mendasar yakni dari diri mereka sendiri, dimana mahasiswa yang tidak mempunyai kesiapan untuk berhadapan pada konflik akan diri mereka sendiri akan berisiko memperoleh rasa cemas (Nevid, 2005).

Kecemasan merupakan kondisi dimana perasaan emosional seseorang yang muncul dari adanya kegelisahan dan rasa khawatir sebagai perubahan serta reaksi dari kondisi pada masa yang akan datang dimana respon tersebut ditunjukkan dengan beberapa gejala yang terbagi menjadi gejala fisik dan psikologis. (Syafitri, 2015). Kecemasan sering ditimbulkan dari perasaan individu yang kerap muncul ditandai dengan perasaan seperti merasa tidak berdaya dan kurang nyaman yang disebabkan dari hal-hal yang bahkan belum jelas kepastiannya (Sarwono, 2012). Tinggi maupun rendahnya level kecemasan yang dialami oleh setiap individu tentu saja bergantung dari kematangan emosinya dimana untuk mencapai kematangan emosi setiap individu harus belajar tentang gambaran jelas dari reaksi emosinya tersebut (Sarwono, 2012).

Pandemi Covid-19 yang sekarang tengah berlangsung juga menambah kecemasan pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Akhtarul Islam et al. (2020) memperoleh hasil bahwasanya 87,7% dari mahasiswa Bangladesh selama pandemi Covid-19 mendapati kecemasan yang parah. Fenomena tersebut juga terjadi pada mahasiswa fakultas teknik UPGRIS Semarang. Terlebih lagi, anggapan masyarakat yang sudah melekat mengenai sulitnya studi di fakultas teknik dan pengerjaan tugas akhirnya hingga banyaknya rangkaian yang harus dilewati bagi mahasiswa fakultas teknik untuk mendapatkan gelar sarjana menambah kecemasan bagi mahasiswa ketika mengerjakan penulisan skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara 1 pada subjek R semester tujuh, mahasiswa fakultas teknik Universitas PGRI Semarang.

*“Menyusun skripsi itu sangat riweh, dan sebenarnya menyusun skripsi itu membutuhkan niat yang kuat, waktunya dan keadaannya harus benar-benar memfokuskan kita pada skripsi, saya juga mengalami kecemasan, saya merasa cemas dan gugup*



*ketika ada yang menanyakan mengenai skripsi namun saya menghindarinya dengan mengerjakan hal lain selain skripsi, saya sangat percaya diri karena keputusan, apa yang sudah kita lalui itu adalah jalan menuju suatu keadaan kalau tidak percaya diri kita tidak akan sampai”*

Wawancara 2 pada subjek C semester tujuh, mahasiswi fakultas teknik dan informatika Universitas PGRI Semarang.

*“Menurut saya menyusun skripsi itu susah sehingga saya mengalami hal yang tidak nyaman karena kadang saya bingung harus memulai mengerjakannya dari mana dulu, saya merasa terlambat dengan teman yang lainnya yang sudah sampai bab 1 sedangkan saya belum dapat judul hal itu membuat saya cemas, namun saya kadang merasa Percaya diri ketika saya menemukan jurnal dan referensi dari teman sekitar saya”*

Wawancara 3 pada subjek S semester tujuh, mahasiswa fakultas teknik dan informatika Universitas PGRI Semarang.

*“Rasanya menyusun skripsi itu takut salah, deg-degan, mager tapi pengen cepet lulus, aku mengalami kecemasan sih karena belum selesai-selesai skripsinya dan bila saya mengalami kecemasan maka saya akan sulit tidur. Saya memiliki kepercayaan diri dalam menyusun skripsi. Namun, tergantung dengan mood saya.”*

Berdasarkan wawancara diatas, maka dapat di simpulkan bahwa subjek yang diwawanca mengalami kecemasan yang ditandai dengan adanya sulit tidur ketika mengingat proses pengerjaan skripsi, gugup dan cemas ketika ada yang menanyakan judul skripsi yang akan dibuat. Akan tetapi subjek yang telah diwawancara juga memiliki kepercayaan diri mampu untuk menyelesaikan proses pengerjaan skripsi tersebut.

Wawancara pada subjek AS mahasiswa semester tujuh fakultas teknik dan informatika Universitas PGRI Semarang.

*“ Ya kalau orangtua saya si taunya beres aja mba, penting ngasih duit buat bayar skripsi dan hal lainnya yang bersifat materi, kalau ngasi perhatian atau nanyain perkembangannya sih kayanya ngga mba,soalnya orangtua juga sibuk kerja kan, saya juga nyoba ngertiin lah jadi urusan gimana proses ngerjainnya ya terserah saya yang penting nanti jadi sarjana”.*



Wawancara pada subjek MU mahasiswa semester tujuh fakultas teknik dan informatika Universitas PGRI Semarang.

*“Biasa aja si kaa paling ya nanyain kapan skripsinya selesai. Apa yang lagi dikerjain atau sampai mana prosesnya ya ngga segitunya juga ka. Ya maklum orangtua saya bukan dari kalangan yang pendidikan tinggi jadi ga terlalu tau gimana proses menjadi sarjana ka”*

Wawancara pada subjek AF mahasiswa semester tujuh fakultas teknik dan informatika Universitas PGRI Semarang.

*“ Ya pastinya mendukung ya ka namanya orangtua. Yang penting saya cerita lagi butuh bantuan apa, kalau orangtua bisa membantu ya pasti membantu. Dari dulu orangtua saya memang tipe orangtua yang peduli masalah pendidikan kaan, jadi nilai kuliah atau kegiatan yang saya lakukan di perkuliahan juga orangtua pastinya tau”*

Meninjau dari perolehan wawancara tersebut, didapati bahwasaya tidak semua mahasiswa mendapat dukungan ketika saat melakukan penulisan skripsi secara penuh dari keluarga. Terdapat mahasiswa yang orangtuanya hanya mendukung dalam beberapa hal dan mengabaikan hal lainnya. Hal tersebut mengindikasikan tidak semua mahasiswa mendapatkan dukungan dari keluarganya.

Sementara itu, dukungan keluarga yaitu mencakup emosional, materi ataupun informasi sehingga mahasiswa dapat menggunakan dukungan orang tua untuk melihat bahwa bantuan orang tua berguna untuk dirinya sendiri (Taylor et al., 2009). Keterlibatan peran keluarga bermanfaat bagi pembelajaran serta kinerja mahasiswa (Ratelle et al., 2005).

Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan juga dijelaskan oleh (Hurlock, 2005) dimana mencakup faktor eksternal serta internal. Faktor internal meliputi rasa pesimis menganggap terjadinya sesuatu selalu bersifat negatif, takut dan kurangnya keyakinan pada kemampuan dirinya untuk menghadapi segala sesuatu hingga datangnya kegagalan, serta munculnya pikiran-pikiran yang tidak masuk akal yang dapat mengganggu pikiran individu. Efikasi Diri adalah bagian penting yang dapat berpengaruh pada diri individu dalam hal pengambilan langkah maupun keputusan yang dihadapi dalam hidup sebab individu dengan tingkatan efikasi diri rendah menganggap segala yang terjadi dalam hidupnya dapat menjadi

ancaman dan hal yang menakutkan yang kemudian menimbulkan perasaan cemas (Ruliyati & Laksmiwati, 2014).

Santrock (2007) memaparkan mengenai efikasi diri adalah penggambaran atas kepercayaan terhadap kemampuan dirinya sendiri hingga menghasilkan sesuatu yang menguntungkan baginya. Menurut Bandura dalam Baron & Byrne (2004) secara tidak langsung efikasi diri mampu berpengaruh terhadap individu yang sedang dihadapkan dengan kondisi yang sulit terutama dalam hal kecemasan menghadapi penyusunan skripsi, maka efikasi diri tersebut dapat mempengaruhi individu terhadap perubahan dan pola perilaku individu dalam bereaksi di kondisi tersebut. Keadaan seperti inilah yang membuat individu dengan efikasi diri rendah menganggap sesuatu hal yang dialaminya sebagai sebuah ancaman dan memiliki prasangka negatif dimana perasaan negatif tersebut pada akhirnya dapat memicu timbulnya perasaan cemas. Individu dengan efikasi diri cukup baik bisa mudah menerima keadaan dan mampu menyesuaikan dirinya dalam berperilaku serta dapat berpikir positif untuk tidak mudah menyerah dalam pencapaian tujuan hidupnya (Ruliyati & Laksmiwati, 2014).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menurut Annisa & Ifdil (2016) yakni faktor eksternal serta internal, dimana untuk internal berdasarkan diri sendiri yang meliputi perasaan mengganggu dan diwujudkan dengan rasa takut pada pengalaman yang kurang menyenangkan serta timbul perasaan cemas kemudian pada faktor eksternal yang meliputi adanya dukungan sosial. Individu tidak dapat sepenuhnya lepas dari adanya dukungan sosial, peran dari keluarga serta dukungan dari orang-orang terdekatnya.

Dukungan keluarga berupa perhatian, penerimaan serta kepercayaan dapat meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa menurut Adicondro & Purnamasari (2011). Kebahagiaan yang diterima mahasiswa memotivasi untuk terus mencapai tujuannya sehingga mahasiswa memiliki kepercayaan diri untuk menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik. Dukungan keluarga juga berperan penting bagi individu dalam mengatur dalam proses belajar. Artinya dukungan sosial dari keluarga membantu mahasiswa untuk memecahkan suatu permasalahan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Novita & Suharman (2013), yang menggunakan subjek 175 orang. Hasil penelitian membuktikan jika terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan. Ia membuktikan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah kecemasan dan sebaliknya.

Penelitian yang sama terkait dengan kecemasan dilakukan oleh Rosliani & Ariati (2016) dengan judul “Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI)” yang menggunakan subjek 66 orang. Hasil penelitian membuktikan jika terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan. Ia membuktikan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja dan sebaliknya.

Penelitian kedua dilakukan oleh Putri et al., (2017) dengan judul “Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa” yang menggunakan subjek 186 orang. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan, dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dan  $r = -0,573$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan menghadapi ujian nasional dan sebaliknya.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Sutanto (2019) dengan judul “Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi” yang menggunakan subjek 50 orang menjelaskan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menyelesaikan skripsi dengan nilai koefisien korelasi  $r = -0,594$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Adinugraha (2019) dengan judul “Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di Unissula” dengan hasil adanya pengaruh negatif signifikan diantara efikasi diri serta kecemasan dengan kontribusi efektif sejumlah 43,9%.

Hal yang membuat penelitian ini berbeda dari penelitian terdahulu yakni di variabel dan subjek penelitiannya. Adapun penelitian ini memiliki dua variabel independen berupa efikasi diri serta dukungan sosial keluarga sedangkan subjek penelitiannya yaitu mahasiswa fakultas teknik dan informatika Universitas PGRI Semarang.

Mengacu pada uraian serta penelitian sebelumnya yang telah disampaikan, dirasa perlu bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian berjudul “Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas teknik dan informatika Universitas PGRI Semarang.”

### **B. Perumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan diantara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa semester akhir di fakultas teknik dan informatika Universitas PGRI Semarang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini yakni untuk mengetahui secara empiris hubungan diantara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa semester akhir di fakultas teknik dan informatika Universitas PGRI Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil yang didapatkan melalui pelaksanaan penelitian ini diharap bisa menjadi kontribusi untuk memperluas kajian teori dalam ilmu psikologi, terkhusus dalam bidang klinis. Kemudian penelitian ini diharap juga bisa berperan sebagai pertimbangan untuk peneliti mendatang.

#### **2. Manfaat Praktis**

Hasil yang didapatkan melalui pelaksanaan penelitian ini diharap bisa memberi edukasi tentang efikasi diri yang baik dan mengoptimalkan peran dukungan keluarga sehingga mampu mereduksi kecemasan pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kecemasan Menyusun Skripsi**

##### **1. Pengertian Kecemasan**

Pengertian mengenai kecemasan secara umum dijelaskan sebagai kondisi umum yang terjadi dari penggambaran perasaan takut serta perasaan yang timbul membuatnya tidak nyaman Nevid et al., (2006). Kecemasan juga diartikan sebagai gangguan yang didalamnya memiliki ciri berupa ketakutan yang bahkan tentu jelas kebenarannya serta dengan wujud penggambaran nampak tidak jelas (Wiramihardja, 2005). Kecemasan yang ada pada diri individu pada dasarnya tidak secara rinci menggambarkan hal yang membahayakan bagi individu dan dapat dipastikan bahwa orang lain tidak sepenuhnya memahami secara spesifik masalah yang sedang individu alami (Wiramihardja, 2005). Pengertian cemas juga dijelaskan sebagai siklus perubahan perasaan individu yang ditandai dengan datangnya gejala tegangnya fisik meliputi kecemasan akan datangnya masa depan Machdan & Hartini (2012).

Bagi sebagian individu tentu seringkali menjumpai hal yang dapat memicu timbulnya perasaan cemas di waktu tertentu. Perasaan cemas merupakan respon yang lumrah pada setiap individu yang sedang dalam keadaan tertekan dan datangnya kecemasan tersebut bisa bersamaan dengan gejala emosional lainnya (Ramaiah, 2003). Kecemasan adalah keadaan emosional individu dengan beberapa perilaku yang ditampilkan seperti perasaan gelisah terhadap kondisi yang datang dimana reaksi yang ditampilkan secara fisik, psikologis serta melalui perasaan (Syafitri, 2015). Kecemasan maupun kekhawatiran merupakan perwujudan dari respon terhadap emosi yang rentan terjadi akibat dari perasaan tidak menentu (Abdullah, 2018).

Kecemasan merupakan suatu respon yang tidak menentu, hal itu disebabkan oleh kecemasan dalam diri setiap individu yang mampu membentuk beberapa reaksi yang ditunjukkan diantaranya dari reaksi fisik



maupun psikologis yang berdampak pada perubahan tangkah lakunya (Ikawati & Gutomo, 2014). Munculnya stres yang tidak diketahui asalnya merupakan penyebab datangnya kecemasan yang kemudian mengganggu kondisi psikologis seseorang serta berdampak langsung pada kondisi individu yang menjadikannya takut saat menghadapi hal-hal yang akan datang dimana kondisi ini otomatis membuat perasaan emosional individu menjadi tidak menyenangkan. Kecemasan tersebut selalu dikaitkan dengan perasaan mengenai khawatir pada hal buruk selalu datang (Lazarus, 1991). Kecemasan merupakan respon paling sesuai terhadap datangnya ancaman yang datang, kecemasan bisa menjadi hal yang tidak normal jika berlebihan dimana hal tersebut dapat mengganggu kegiatan individu sehari-hari (Nevid et al., 2006).

## **2. Gejala Kecemasan Menyusun Skripsi**

Gejala yang timbul dari kecemasan diantaranya (Hawari, 2006):

- a. Memandang masa depan dengan dipenuhi keraguan
- b. Merasa khawatir, tidak tenang, cemas, bimbang, serta ragu-ragu
- c. Menyalahkan individu lain serta menganggap diri sendiri tidak salah
- d. Mempunyai kepercayaan diri rendah, dimana ketika di hadapan umum akan merasa gugup
- e. Ketika duduk tidak tenang, dengan gerak gerik yang tampak serba salah
- f. Tidak mau mengalah serta suka ngotot
- g. Mendramatisasi permasalahan, memperbesar permasalahan kecil
- h. Mudah khawatir serta mengeluh dengan berlebih ketika sakit
- i. Diliputi perasaan bimbang serta ragu ketika menentukan keputusan
- j. Ketika emosi sering histeris
- k. Kerap mengulangi pertanyaan

Gejala dari kecemasan meliputi (Nevid, 2005):

- a. Gejala fisik; Anggota badan tampak gugup, gelisah, bergetar, pori-pori kulit perut maupun dada mengencang, pita suara ketat seolah mengikat dahi, mulut terasa kering, telapak tangan berkeringat, sulit berbicara, pening, napas pendek, sulit bernapas, suara bergetar, jantung berdebar, lemas ataupun mati rasa, jari maupun anggota badan lain dingin, leher

maupun punggung kaku, sulit menelan, wajah memerah, kerongkongan merasa tersekat, sering buang air kecil, serta diare.

- b. Gejala behavioral; perilaku dependen ataupun melekat, perilaku terguncang, serta perilaku menghindar.
- c. Gejala kognitif; Merasa hal buruk bisa timbul tanpa alasan jelas, terganggu dikarenakan khawatir akan hal tertentu dalam masa mendatang, rada terancam dikarenakan suatu hal yang umumnya bukan menjadi sebuah permasalahan, terlalu terpaku pada sensasi kebutuhan, takut tidak bisa menuntaskan permasalahan, takut kehilangan kontrol, berpikir bahwasanya segala hal tidak bisa lagi dikontrol, berpikir dunia akan hancur, berulang kali memikirkan hal mengganggu, berpikir bahwasanya segala hal membingungkan serta tidak bisa ditangani, tidak bisa melenyapkan perasaan mengganggu, berpikir harus kabur pada kondisi keramaian, berpikir bahwasanya ia akan mati, merasa kesulitan berkonsentrasi ataupun berfokus, serta khawatir ditinggal sendiri.

Gejala kecemasan mencakup dua hal menurut Dradjat dalam (Annisa & Ifdil, 2016) yaitu:

- a. Gejala Mental, mencakup takut terkena kecelakaan maupun bahaya, kurang kepercayaan diri, kesulitan fokus, mempunyai keinginan lari dari kehidupan, rendah diri.
- b. Gejala fisik, mencakup ujung jari serasa dingin, pencernaan tidak teratur, keringat berlebih, detak jantung meningkat, nafsu makan menghilang, pusing, kesulitan untuk tidur nyenyak.

Mengacu pada uraian ini, bisa dikatakan bahwasanya gejala dari kecemasan bisa dikelompokkan menjadi secara mental serta fisik.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menyusun Skripsi**

Zaman & Nasir (2019) menjelaskan, sejumlah faktor yang dipandang bisa mengakibatkan kecemasan diantaranya:

- a. Ada neurotransmitter pada otak sebagai pentransfer informasi yang dilaksanakan antar sel saraf. Bila neurotransmitter tidak menjalankan

fungainya secara baik bisa mengakibatkan individu memperoleh kecemasan. Stres lingkungan dapat juga mengakibatkan adanya kecemasan.

- b. Genetika, stres lingkungan serta zat kimia dalam otak. Penelitian terdahulu memperlihatkan bahwasanya kecemasan yakni permasalahan genetik yang bisa diminimalkan pada keluarga.

Beragam faktor yang mampu memberikan pengaruh pada kecemasan diantaranya (Kendal dan Hammen, dalam Nurlaila (2011)):

- a. Genetik, mencakup faktor neurotransmitter, reaksi biologis, anatomi otak, serta fungsi perkembangan otak.
- b. Kognitif, kecemasan secara kognitif timbul karena kesalahan ketika menginterpretasikan masalah maupun kejadian, dimana individu dengan kecemasan akan memandang suatu hal dengan berbeda serta menganggap hal itu bisa membahayakan maupun menggangukannya.
- c. Perilaku, mencakup perilaku akan kejadian yang individu sebelumnya hadapi, dimana pengalaman ini bisa mengakibatkan kecemasan serta menimbulkan sebuah respon cemas.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwasanya kecemasan dipengaruhi oleh faktor eksternal meliputi faktor perilaku dan efikasi diri dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi faktor genetik sebab individu dengan tingkatan efikasi diri rendah menganggap segala yang terjadi dalam hidupnya menjadi ancaman yang kemudian menimbulkan perasaan cemas.

Ada empat faktor dengan pengaruh pada kecemasan, diantaranya (Nevid, Greene, dan Rathus 2006):

- a. Faktor biologis, meliputi fungsi terkait predisposisi genetik, iregularitas neurotransmitter, maupun ketidaknormalan dalam otak dimana bisa memberi sinyal bahaya serta menghambat perilaku repetitif.
- b. Faktor sosial lingkungan, meliputi presentasi pada sebuah fenomena yang dianggap traumatis maupun mengancam melalui menunjukkan respons ketakutan dikarenakan kurangnya memperoleh dukungan sosial.

- c. Faktor emosional dan kognitif, mencakup keyakinan tidak rasional, ketakutan berlebih, sensitivitas berlebih pada ancaman, konsep diri kurang baik, serta kurang mampu memahami atribusi dari sinyal tubuh.
- d. Faktor perilaku, stimuli yang sebelumnya netral digabungkan pada stimuli aversif dimana bisa memberi kelegaan dikarenakan sudah melaksanakan ritual kompulsif.

Adapun faktor lainnya yang juga berpengaruh pada kecemasan diantaranya (Tallis, 1992):

- a. Faktor lingkungan

Faktor ini diperlihatkan pada saat individu menganggap dirinya tidak memperoleh dukungan sosial maupun motivasi.

- b. Faktor individu

Faktor ini diperlihatkan melalui konsep diri pada kapabilitas individu secara negatif, ketidakmampuan melaksanakan pekerjaan, maupun masa depan individu.

Mengacu dari sejumlah pandangan di atas bisa dikatakan bahwasanya kecemasan terpengaruh oleh sejumlah faktor, yakni individu, kognitif, emosional, dan sosial lingkungan. Dan terdapat 2 variabel bebas dalam penelitian ini: Dukungan sosial keluarga masuk pada faktor lingkungan dan efikasi diri masuk pada faktor individu.

## B. Efikasi Diri

### 1. Pengertian Efikasi Diri

Corsini (1994) menjelaskan efikasi diri yakni perasaan yakin terhadap kemampuan individu untuk mengontrol perilaku, agar didapatkan hasil yang sesuai harapan. efikasi diri berkaitan dengan keyakinan untuk menggunakan kontrol diri, kognitif, memberi motivasi, lingkungan sosial dan afeksi. efikasi diri memberi pengaruh terhadap pikiran, tindakan serta perasaan individu untuk mencapai tujuannya.

Efikasi diri menurut Santrock (2007) adalah gambaran atas kepercayaan terhadap kemampuan individu hingga menghasilkan sesuatu yang

menguntungkan bagi individu. Bandura dalam (Baron & Byrne, 2004) secara tidak langsung efikasi diri mampu berpengaruh terhadap individu yang sedang dihadapkan dengan kondisi yang sulit terutama pada saat menyusun skripsi, maka efikasi diri tersebut dapat mempengaruhi individu terhadap perubahan dan pola perilaku individu dalam bereaksi di kondisi tersebut.

Ketika dihadapkan dengan kondisi yang sulit, individu yang mempunyai efikasi diri rendah cenderung selalu memandang sesuatu hal yang dialaminya menjadi sebuah ancaman serta memiliki prasangka negatif dimana perasaan negatif tersebut pada akhirnya dapat memicu timbulnya perasaan cemas. Individu dengan efikasi diri cukup baik bisa secara mudah menerima keadaan dan mampu menyesuaikan dirinya dalam berperilaku serta dapat berpikir positif untuk tidak mudah menyerah dalam pencapaian tujuan hidupnya (Ruliyati & Laksmiwati, 2014).

Berdasarkan penjelasan tersebut, didapati bahwasanya efikasi diri yakni gambaran dari perasaan yakin mengenai kemampuan yang dimiliki individu.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri**

Sejumlah faktor yang mampu memberikan pengaruh pada efikasi diri dijelaskan oleh Atkinson & Hilgar (1995) bahwa:

a. Keterlibatan dari individu atas fenomena yang individu lainnya alami, dimana dengan adanya hal ini akan memberikan anggapan pada individu bahwasanya kapabilitas yang dimilikinya adalah sesuai sehingga memicu motivasi berprestasi bagi individu.

b. Persuasi Verbal

Adanya dorongan dan motivasi serta nasihat yang diberikan kepada individu yang membuatnya semakin yakin pada kemampuan yang dimiliki.

c. Situasi Psikologis

Merupakan kondisi dimana masing-masing individu harus dapat menilai kemampuan yang dimiliki, kekuatan dalam menghadapi kegagalan serta



kelebihan dan kekurangan yang dimiliki agar terbiasa dalam menghadapi persoalan sekalipun itu sulit.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka diperoleh kesimpulan bahwasanya individu yang memiliki motivasi yang tinggi membuat individu harus yakin akan kemampuan yang dimiliki.

Faktor-faktor dari efikasi diri lain juga disampaikan Bandura (1997), dimana faktor tersebut diantaranya:

a. Pengalaman keberhasilan

Pengalaman ini mampu berpengaruh terhadap efikasi diri individu serta dapat berpengaruh terhadap naiknya tingkatan efikasi diri pada setiap individu begitu juga sebaliknya. Munculnya keberhasilan dalam diri individu mampu menimbulkan motivasi untuk melaksanakan tugas dengan baik dan memicu semangat dalam mengatasi segala bentuk kegagalan, hambatan dan situasi sulit dengan usaha yang maksimal.

b. Pengalaman orang lain

Individu tidak dapat bertumpu pada keberhasilan diri sendiri dalam upaya peningkatan efikasi diri. Pengamatan pada suatu pengalaman yang dialami oleh orang lain mampu mempengaruhi semangat dan usaha individu dalam menyelesaikan tugas dan mencapai keberhasilan.

c. Persuasi verbal

Persuasi verbal dapat digunakan sebagai suatu wadah dalam menguatkan rasa yakin atas kapabilitas yang individu miliki sehingga dapat mempermudah pencapaian keberhasilan dan sasaran yang diharapkan menggunakan cara pemberian nasihat dan saran.

d. Kondisi fisiologis

Keadaan dan kondisi fisik individu dapat berpengaruh terhadap keyakinan mengenai tingkatan efikasi dan keberhasilan individu dimana kondisi fisik yang tegang dan mengancam mampu dianggap sebagai kondisi yang menunjukkan perasaan ketidakmampuan dan berpengaruh terhadap kinerja individu.

Mengacu dari penjabaran di atas, didapati bahwasanya faktor yang mempunyai pengaruh untuk efikasi diri diantaranya pengalaman individu, kondisi fisiologis dan juga kondisi psikologis.

### 3. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Terdapat beberapa aspek efikasi diri oleh (Rizvi, 1997) yakni:

a. Pengharapan hasil

Adalah sebuah keinginan mengenai peluang dari hasil sebuah tingkah laku dimana keyakinan yang dimiliki individu pada akhirnya dapat berpengaruh dengan hasil tertentu.

b. Pengharapan efikasi

Adalah perasaan yakin dari individu mengenai rasa kesanggupan dalam melakukan hal tertentu demi tercapainya sebuah hasil.

c. Nilai hasil

Adalah makna atau penilaian atas pencapaian yang didapat sehingga memicu timbulnya keinginan untuk meraih kembali. Aspek ini dapat mempengaruhi aspek lainnya yaitu datangnya pengharapan hasil dan efikasi.

Aspek efikasi diri juga dijelaskan oleh (Lauster, 2012) meliputi:

- a. Kemampuan mengenai konsep dirinya melalui sikap positif dan optimisme terhadap sesuatu yang dilakukan secara sungguh-sungguh.
- b. Optimis terhadap dirinya untuk memandang kehidupannya dengan segi positif.
- c. Objektif dalam memandang segala sesuatu bahkan permasalahan sekalipun melalui sudut pandang yang berbeda-beda dengan pemecahan masalah yang semestinya.
- d. Bertanggung jawab atas segala yang dilakukan serta menerima segala bentuk dari konsekuensi terhadap hal yang terjadi.
- e. Realistis terhadap suatu hal dan permasalahan dengan akal terbuka dan pikiran logis serta bisa orang lain terima.

Bandura (1997) berpendapat mengenai aspek-aspek dalam efikasi diri setiap individu tentu berbeda-beda dan terbagi menjadi 3 bagian yaitu:

*a. Magnitude*

Hal ini selaras dengan tingkatan dari kesulitan dimana secara otomatis individu segera memilah-milah pola perilaku untuk tidak melakukandiluar kemampuannya dan memilih perilaku yang sesuai dengan diri individu.

*b. Generality*

Dimensi ini hampir sama dengan magnitude, dimana setiap kemampuan individu harus diyakini sesuai dengan kemampuan pada berbagai aktivitas atau bahkan pada situasi yang berbeda sekalipun.

*c. Strength*

Kekuatan yang dimiliki individu dalam menghadapi segala kondisi berpengaruh terhadap pengharapan kemampuan individu. Semakin lemah keyakinan individu disebabkan karena semakin tinggi taraf kesulitan tugas tersebut.

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek-aspek efikasi diri maka diperoleh kesimpulan yang mengacu pada pendapat dari Lauster (2012) bahwa aspek efikasi diri meliputi kemampuan konsep diri, sikap optimisme, bersifat objektif, bertanggung jawab serta realistis terhadap permasalahan.

### **C. Dukungan Sosial Keluarga**

#### **1. Pengertian Dukungan Sosial Keluarga**

Sebuah fase dimana berfungsinya suatu hubungan sosial disebut dukungan sosial (Suradi, 2017). Dukungan sosial digambarkan sebagai wujud dari adanya bagian dari beberapa individu, kesediaan lingkungan sekitar sebagai bentuk penghargaan dari orang-orang yang menyayangi. Sarason (Ahyani & Kumalasari, 2012). Sarafino & Smith (2014) maksud dari dukungan sosial mengacu kepada perasaan akan kepedulian, kenyamanan yang bisa dirasakan, harga diri dan adanya penerimaan diri dari orang-orang atau kelompok lain. Cohen & Hoberman (1983) bahwa dukungan sosial mengacu kepada segala sesuatu yang berdampingan dengan hubungan antarpribadi

seseorang. Dukungan sosial pada dasarnya mampu memberikan efek positif bagi tiap individu dan akan nampak ketika tidak dibawah tekanan yang berarti. Dukungan sosial mampu memberikan dampak baik yang cukup besar bahkan saat kita hanya bersama hewan peliharaan sekalipun kecemasan akan berkurang (Baron & Byrne, 2004). Hal ini terjadi dikarenakan jika individu lebih banyak memiliki intensitas kontak sosial hal itu dapat membantu kekebalan diri setiap individu dalam menghadapi stress bahkan kecemasan. Orang-orang disekitar tentu akan bersedia untuk membantu individu ketika dihadapkan dengan stress untuk mencari jalan keluar walaupun sekedar memberi dukungan secara emosional saat dalam masa-masa yang rumit (Nevid et al., 2006).

Kesimpulan dari sejumlah pandangan di atas terkait dukungan sosial yaitu dukungan yang ditunjukkan maupun diberikan dari orang-orang di sekitar individu yang didalamnya mencakup respon, dukungan emosional, kepedulian, penerimaan serta penghargaan kepada individu yang mampu memberikan efek positif bagi si penerima dalam menjalani kehidupan. Salah satu bentuk dukungan sosial yaitu dukungan sosial keluarga.

Menurut (Dolan et al., 2006), dukungan keluarga mengacu pada semua kegiatan dan fasilitas yang diperoleh dari kelompok atau individu lain dalam bentuk dukungan bimbingan dari orang tua untuk mendorong perkembangan anaknya. Dukungan yang keluarga berikan mampu mendorong pertumbuhan rasa aman, yakni berkurangnya tekanan terhadap anak dalam kehidupan keluarga, bertambahnya kemampuan, dan menjaga pertumbuhan dan perkembangan anak dengan cara menyesuaikan interaksi dengan lingkungan.

Gilligan, 1993) mengemukakan dukungan sosial keluarga ialah aktivitas secara positif memperkuat koneksi sosial informal secara global. Strategi tersebut tidak ilegal, sukarela, dan merupakan kombinasi dari berbagai bentuk dukungan yang ada pada masyarakat dan keluarga. Fokus dukungan sosial keluarga adalah untuk melindungi kebugaran, kedamaian, dan hak keluarga,

serta memastikan anak memperoleh proses pendidikan yang baik, dan untuk membantu anak pada bidang perkembangan psikologis, pendidikan dan sosial.

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat yang telah dipaparkan tersebut adalah dukungan sosial keluarga merupakan bimbingan serta pertolongan berasal dari keluarga, khususnya orangtua yang mendukung perkembangan individu dalam hal kesehatan, edukasi, keselamatan, dan perkembangan sosial.

## **2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Keluarga**

Smeet (1994) menjelaskan terdapat sejumlah aspek dukungan sosial yang diantaranya:

### **a. Dukungan Emosional**

Sebuah dukungan yang di dalamnya mencakup pemberian perhatian, perasaan empati, serta adanya rasa kepedulian kepada individu yang bersangkutan sehingga menciptakan perasaan nyaman dan dicintai.

### **b. Dukungan Penghargaan**

Dukungan yang ditunjukkan kepada individu berupa penghormatan serta penghargaan yang positif atas sesuatu yang dilakukannya. Hal ini dilakukan agar individu memiliki semangat penuh untuk melanjutkan hidupnya.

### **c. Dukungan Instrumental**

Hal ini secara langsung diberikan pada individu demi tercapainya tujuan individu. Bantuan yang diberikan berupa memberinya pekerjaan dan membantu dalam masalah finansial seperti pinjaman dana.

### **d. Dukungan Informatif**

Dalam hal ini dukungan yang diberikan lebih kepada pemberian informasi, saran maupun masukan yang bermanfaat. Misalnya membantu saat pengambilan keputusan.



Cohen & Hoberman (1983) menjelaskan mengenai aspek-aspek dukungan keluarga diantaranya terbagi:

a. Dukungan Praktis

Dukungan yang diberikan atas dasar kesediaan untuk memberikan fasilitas dan bantuan demi tercapainya tujuan individu misalnya pemberian bantuan dalam penyelesaian tugas kerja.

b. Dukungan Penilaian

Dukungan ini diberikan karena ketersediaan untuk saling bertukar pikiran atau sekedar memberikan pilihan ketika menghadapi permasalahan.

c. Dukungan Harga Diri

Dukungan harga diri merupakan jenis dukungan yang bisa membawakan manfaat positif serta memberikan efek semangat sehingga individu tidak merasa dikucilkan dan berbeda dengan individu lainnya.

d. Dukungan Kepemilikan

Dukungan kepemilikan merupakan jenis dukungan oleh orang lain yang diberikan serta bersedia melakukan kegiatan bersama-sama.

Aspek-aspek dukungan keluarga juga diungkapkan oleh Sarafino & Smith (2014) bahwa dukungan keluarga dibagi menjadi beberapa bagian diantaranya :

a. Dukungan Emosional atau Penghargaan

Bentuk dukungan ini bisa berbentuk kesediaan maupun perhatian seseorang tentang bagaimana seseorang menjadi pendengar yang baik, memberikan penghargaan dan dukungan positif. Dukungan ini juga meliputi perasaan empati yang membuat individu merasakan nyaman dan dicintai dengan tulus.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan ini beracuan kepada bantuan nyata serta diterima secara langsung dari individu terkait.

c. Dukungan Informasi

Dukungan sosial berbentuk memberikan informasi serta saran untuk saling bertukar pikiran dalam menghadapi penyelesaian masalah.



d. Dukungan Persahabatan atau Jaringan Sosial

Merupakan dukungan atas ketersediaan untuk saling berbagi kegiatan dan aktivitas sosial bersama dengan individu lain. Hal ini mampu menjadi respon positif karena individu merasa menjadi bagian dari mereka.

Berdasarkan pendapat tersebut, kesimpulan yang diperoleh mengenai aspek dari dukungan sosial mengarah kepada pandangan dari (Sarafino & Smith, 2014) yang mencakup dukungan emosional, instrumental, informasi, serta persahabatan.

**D. Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Menyusun Skripsi**

Emosi manusia yakni sebuah rangkaian proses rumit, dimana secara independen kecemasan serta ketakutan memegang peranan penting. Mengacu pada fenomenologi, tingkat neurobiology serta psikometri, ekspresi perilaku, kecemasan serta ketakutan individu secara mendasar saling berbeda. Kecemasan perlu diperhatikan dikarenakan interferensi pada pertumbuhan psikososial. Sehingga kecemasan mengindikasikan konflik mental serta irasionalitas yang bisa mengganggu keterlibatan individu pada perkembangannya secara umum maupun pada tugas sehari-harinya (Cheung & Yip, 2015).

Menjadi seorang mahasiswa akhir merupakan momen penting yang menandakan waktunya menyusun skripsi. Dalam proses penyusunan skripsi tentunya terdapat berbagai hambatan maupun kendala, dari luar lingkungan maupun dalam diri individu secara pribadi. Pandemi COVID-19 sendiri mewujudkan kecemasan, kepanikan, ketakutan, serta stigma dalam masyarakat secara cepat. Melalui akses yang *real-time* pada informasi membuat peningkatan rumor dalam sosial media serta informasi tidak autentik yang kemudian akan mengakibatkan ketakutan terkait pandemi yang berlangsung sekarang (Abramson, 2020; Lin, 2020; Rubin & Wessely, 2020). Melalui ketidakpastian serta ketakutan terkait masa mendatang tersebut kemudian membuat emosi individu akan membentuk suatu rasa cemas. Kecemasan yakni kondisi emosi yang bisa tercipta

dikarenakan terdapatnya pandangan terkait ancaman pada waktu mendatang (Mahmud et al., 2020). Kecemasan bisa dipandang selaku ancaman bagi kebahagiaan di masa mendatang, baik ancaman pada kemampuan maupun harga diri dari individu.

Gejala kecemasan pada saat menyusun skripsi dapat dihilangkan apabila individu memiliki keyakinan kuat dalam mempresentasikan kemampuan dirinya untuk menggapai hasil yang diinginkan. efikasi diri yakni wujud dari penggambaran mengenai rasa yakin yang individu miliki atas kemampuan dirinya dalam tercapainya tujuan yang diharapkan (Bandura, 1997). efikasi diri rendah akan mengakibatkan kecemasan yang meningkat dan memperburuk keadaan dikarenakan individu merasa tidak mampu untuk mengelola diri dan berpengaruh terhadap perubahan perilaku dalam menghadapi kondisi tersebut (Bandura, 1997).

Keluarga memegang peranan yang sangat penting dalam menumbuhkan keinginan anak segera menyelesaikan skripsi, yaitu dengan memperhatikan dan mendorong dalam penyusunan skripsi, dan individu harus dilihat sebagai individu yang berharga serta memiliki kesanggupan untuk berkembang. Dengan kondisi lingkungan keluarga yang mendukung, individu akan merasa lebih mudah untuk menguasai topik skripsi. Lingkungan yang terasa nyaman, aman, dan selalu mendapat perhatian dapat meningkatkan motivasi paa individu.

Rosliani & Ariati (2016) menjelaskan, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan ditunjukkan dengan koefisien  $r = -0,610$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ) melalui sumbangan efektif sejumlah 37,3%. Penelitian Putri et al., (2017) memperlihatkan bahwasanya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri mempengaruhi kecemasan melalui sumbangan efektif sejumlah 32,8%. Penelitian sebelumnya dari Sutanto (2019) yang berjudul “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi” memperlihatkan hasil bahwasanya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan ditunjukkan dengan koefisien  $r = -0,594$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) melalui sumbangan efektif sejumlah 35,3%.

Mengacu dari uraian diatas, maka terdapat indikasi adanya hubungan diantara efikasi diri serta dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam penyusunan skripsi.

### **E. Hipotesis**

Mengacu pada beragam teori serta pandangan yang dipaparkan diatas, bisa dibentuk hipotesis:

1. Terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa.
2. Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa.
3. Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel**

Identifikasi variabel yaitu suatu tahapan pada sebuah penelitian guna menetapkan variabel utama yang nantinya digunakan didalam penelitian serta untuk menetapkan fungsi dari setiap variabel (Azwar, 2017). Variabel yang dipergunakan diantaranya:

1. Variabel Bebas I ( $X_1$ ) : Efikasi Diri
2. Variabel Bebas II ( $X_2$ ) : Dukungan Sosial Keluarga
3. Variabel Tergantung : Kecemasan

#### **B. Definisi Operasional**

##### 1. Kecemasan Menyusun Skripsi

Kecemasan merupakan respon paling sesuai terhadap datangnya ancaman yang datang, kecemasan bisa menjadi hal yang tidak normal jika berlebihan dimana hal tersebut dapat mengganggu kegiatan individu sehari-hari. Kecemasan menyusun skripsi merupakan suatu kondisi yang dialami individu yang akan menyusun skripsi dimana perasaan tersebut muncul akibat dari perasaan tidak menentu selalu timbul rasa cemas dan merasa penuh tekanan yang tidak bisa diprediksi sebelumnya. Kecemasan menyusun skripsi dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang peneliti susun berdasar pada sejumlah aspek kecemasan menyusun skripsi dari (Greenberger & Padesky, 2004) yang mencakup aspek aspek reaksi fisik, aspek pemikiran, aspek perilaku dan aspek suasana hati. Hasil yang semakin tinggi dari aspek kecemasan menyusun skripsi berarti mengindikasikan kecemasan yang individu alami semakin tinggi, begitupun sebaliknya.

##### 2. Efikasi Diri

Efikasi Diri berkaitan dengan individu yang memiliki keyakinan bahwasanya ia mampu untuk mengontrol pribadinya Bandura dalam (Smeets, 1994). Efikasi diri berpengaruh terhadap diri individu dalam segi pengambilan keputusan serta berpengaruh pada kesehatan individu. Pengukuran efikasi diri di sini dilaksanakan

melalui skala yang berdasar dari pendapat (Lauster, 2012) didalamnya mencakup aspek kemampuan konsep diri individu, optimisme, memandang segala sesuatu dengan objektif, tanggung jawab serta realistis menyikapi permasalahan. Hasil skor total yang semakin tinggi menunjukkan efikasi diri individu yang semakin tinggi, begitupun sebaliknya.

### 3. Dukungan Sosial Keluarga

Dukungan ini berkaitan kepada hadirnya kepedulian serta adanya penerimaan dari orang lain yang mampu menghadirkan perasaan nyaman pada individu tersebut. Dukungan sosial keluarga di sini diukur melalui penggunaan skala dari aspek-aspek dukungan sosial keluarga dari pendapat Sarafino & Smith (2014) mencakup dukungan emosional atau penghargaan, informasi, instrumental, serta persahabatan atau jaringan sosial. Hasil skor total yang semakin tinggi akan menandakan dukungan sosial yang individu terima semakin tinggi, begitupun sebaliknya.

## C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

### 1. Populasi

Populasi yaitu subjek maupun objek yang peneliti kenakan generalisasi melalui perolehan penelitian sebelumnya yang sudah dilaksanakan, dimana dapat berbentuk perkembangan, karakteristik pribadi ataupun daerah. Populasi yang peneliti terapkan yakni mahasiswa Universitas PGRI Semarang Fakultas Teknik. Sementara itu karakteristik dari sampel yang peneliti tentukan yakni mahasiswa yang setidaknya semester tujuh ataupun bisa dikatakan semester akhir.

**Tabel 1. Jumlah Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas PGRI Semarang**

No	Prodi	Tahun Angkatan			Jumlah
		2016	2017	2018	
1.	Teknik Informatika	59	48	75	182
2.	Teknik Elektro	22	4	14	40
3.	Teknik Mesin	158	60	87	305
4.	Teknik Sipil	47	66	52	165
5.	Teknologi Pangan	14	22	28	64
6.	Arsitektur	40	14	23	77
	<b>Total</b>	<b>340</b>	<b>214</b>	<b>279</b>	<b>833</b>



## 2. Sampel

Sugiyono (2017) menyatakan, sampel yakni sebagian dari karakteristik serta jumlah yang populasi miliki. Sampel yang dipergunakan yakni mahasiswa semester akhir di Universitas PGRI Semarang. Sedangkan untuk karakteristik dari penentuan sampel yakni mahasiswa aktif S1 yang setidaknya semester tujuh.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel oleh peneliti akan ditentukan melalui penggunaan metode *cluster random sampling*, dimana penentuan sampel akan dilaksanakan dengan acak serta dipergunakan jika populasi terdiri oleh sebuah cluster ataupun kelompok, bukan per-individu (Sugiyono, 2017).

### D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang peneliti pergunakan dalam mengumpulkan data yakni melalui skala. Skala merupakan sebuah wadah yang berisikan berbagai pernyataan guna mengungkap fakta tertentu melalui respon-respon yang ditimbulkan dari pertanyaan (Azwar, 2017). Pada pengumpulan data ini dipergunakan *skala likert* sebagai pengukur pandangan dari individu maupun kelompok terkait sebuah fenomena dimana fenomena tersebut yang akan dijadikan sebagai variabel oleh peneliti dan diberi skor (Sugiyono, 2017). Setiap aitem dari *skala likert* nantinya dikembangkan untuk dijadikan indikator dari variabel penelitian dan terbagi atas aitem *favorable* (sesuai dengan indikator) dan *unfavorable* (tidak sesuai dengan indikator). Skala yang dipergunakan diantaranya:

#### 1. Skala Kecemasan Menyusun Skripsi

Aspek-aspek kecemasan menyusun skripsi berdasar dari pandangan Greenberger & Padesky (2004) yang mencakup aspek reaksi fisik, aspek pemikiran, aspek perilaku dan aspek suasana hati. *Blueprint* dan penjabaran dari skala kecemasan menyusun skripsi berupa:

**Tabel 2. Blue Print Skala Kecemasan**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Physcal Symptoms</i>	4	4	8
2.	<i>Thought</i>	4	4	8
3.	<i>Behavior</i>	4	4	8
4.	<i>Feelings</i>	4	4	8
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

Pada setiap pernyataan yang ada dalam skala kecemasan menyusun skripsi didalamnya terdiri dari beberapa respon atau pilihan yang diantaranya SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), serta STS (Sangat Tidak Sesuai). Skor maupun respon yang diperoleh dari aitem *favorable* terbagi menjadi skor 4 untuk SS (Sangat Sesuai), 3 untuk S (Sesuai), 2 untuk TS (Tidak Sesuai), serta 1 untuk STS (Sangat Tidak Sesuai). Begitu juga kebalikannya pada aitem *unfavorable* akan memperoleh skor 4 untuk STS (Sangat Tidak Sesuai), 3 untuk TS (Tidak Sesuai), 2 untuk S (Sesuai), serta 1 untuk SS (Sangat Sesuai).

## 2. Skala Efikasi Diri

Aspek-aspek dari efikasi diri yang dipergunakan dalam penyusunan skala di sini menggunakan pendapat yang dikemukakan oleh (Lauster, 2012) yang meliputi kemampuan akan konsep dirinya, optimisme pada diri, objektif dalam memandang sesuatu, bertanggung jawab serta bersikap realistis terhadap sebuah permasalahan. *Blueprint* dan penjabaran dari skala efikasi diri berupa:

**Tabel 3. Blue Print skala Efikasi Diri**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kemampuan konsep diri	3	3	6
2.	Optimisme	3	3	6
3.	Bersikap objektif	3	3	6
4.	Bertanggung jawab	3	3	6
5.	Realistis terhadap permasalahan	3	3	6
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

Pada setiap pernyataan yang terdapat pada skala efikasi diri penelitian ini didalamnya meliputi empat respon yang diantaranya SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), serta STS (Sangat Tidak Sesuai). Skor maupun

respon yang diperoleh dari aitem *favorable* terbagi menjadi skor 4 untuk SS (Sangat Sesuai), 3 untuk S (Sesuai), 2 untuk TS (Tidak Sesuai), serta 1 untuk STS (Sangat Tidak Sesuai). Begitu juga kebalikannya pada aitem *unfavorable* akan memperoleh skor 4 untuk STS (Sangat Tidak Sesuai), 3 untuk TS (Tidak Sesuai), 2 untuk S (Sesuai), serta 1 untuk SS (Sangat Sesuai).

### 3. Skala Dukungan Sosial Keluarga

Skala dukungan sosial pada penelitian ini berdasar dari aspek dukungan sosial yang Sarafino & Smith (2014) kemukakan, dimana mencakup dukungan emosional, instrumental, jaringan, penghargaan, jaringan sosial serta dukungan informasi. *Blueprint* dan penjabaran dari skala dukungan sosial berupa:

**Tabel 4. Blue Print Skala Dukungan Sosial Keluarga**

NO.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan emosional atau penghargaan	4	4	8
2.	Dukungan instrumental	4	4	8
3.	Dukungan jaringan social	4	4	8
4.	Dukungan informasi	4	4	8
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>32</b>

Pada setiap pernyataan yang terdapat pada skala dukungan sosial penelitian ini memiliki empat respon terhadap pernyataan yang diantaranya SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), serta STS (Sangat Tidak Sesuai). Skor maupun respon yang diperoleh dari aitem *favorable* terbagi menjadi skor 4 untuk SS (Sangat Sesuai), 3 untuk S (Sesuai), 2 untuk TS (Tidak Sesuai), serta 1 untuk STS (Sangat Tidak Sesuai). Begitu juga kebalikannya pada aitem *unfavorable* akan memperoleh skor 4 untuk STS (Sangat Tidak Sesuai), 3 untuk TS (Tidak Sesuai), 2 untuk S (Sesuai), serta 1 untuk SS (Sangat Sesuai).

## E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas

### 1. Validitas

Tingkatan kecermatan maupun ketetapan dari instrumen untuk melaksanakan fungsinya selaku pengukur disebut validitas. Instrumen dinyatakan mempunyai

validitas yang baik apabila mampu menjalankan fungsinya ataupun melalui memberi hasil pengukuran yang sejalan pada tujuan pengukuran (Azwar, 2017).

Pengujian validitas yang peneliti terapkan yakni melalui validitas isi, dimana dilaksanakan melalui analisis rasional terkait rasional aitem dengan instrumen yang bukan hanya didasarkan terhadap penelitian, namun disertai penilaian *expert judgment* ataupun ahli kompeten, dimana yang berperan di sini yakni dosen pembimbing.

## 2. Uji Daya Beda Aitem

Rangkaian aitem yang dilaksanakan oleh peneliti harus diuji dengan berdasar pada data empiris lapangan supaya bisa diketahui kualitasnya. Pengujian yang peneliti terapkan yakni uji korelasi, dimana secara individual aitem harus diuji melalui total skor aitem yang ada (Azwar, 2017). Indeks daya beda dimaksudkan dalam melihat kapabilitas dari aitem untuk membedakan individu ataupun subjek.

Uji daya beda aitem yang peneliti gunakan yakni korelasi *product moment* melalui mengorelasikan subjek terhadap aitem dengan total skor, dimana dilaksanakan melalui dukungan aplikasi SPSS versi 20.

## 3. Estimasi Reliabilitas Aitem

Reliabilitas yakni tingkatan seberapa akurat sebuah hasil ukur. Keakuratan skor yang diperoleh harus konsisten pada saat dilaksanakan pengukuran dengan waktu yang tidak sama (Azwar, 2017). Pengujian yang peneliti laksanakan yakni melalui *alpha cronbach* dalam aplikasi SPSS untuk alasan konsisten internal. Reliabilitas di sini mempergunakan skor dari setiap aitem pada instrumen.

## F. Analisis Data

Analisis data merupakan proses pengorganisasian sebuah data yang diperoleh serta dikelola untuk memberikan informasi kepada orang banyak dan ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2017). Teknik yang peneliti gunakan di sini yakni analisis regresi berganda serta dengan dibantu aplikasi SPSS versi 20. Analisis regresi berganda digunakan dengan maksud mengetahui secara lanjut hubungan diantara variabel yang dipergunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2017). Korelasi parsial digunakan dengan maksud melihat hubungan diantara dua variabel melalui mengontrol efek dari satu variabel lainnya ataupun lebih (Sugiyono, 2017)





## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancah Penelitian**

Orientasi kancah yaitu sebuah tahapan sebelum pelaksanaan penelitian dimana ditujukan supaya peneliti bisa mempersiapkan beragam hal yang berkaitan pada pelaksanaan penelitian ini. Penelitian kali ini berhubungan dengan efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menyusun skripsi pada Mahasiswa Fakultas Teknik dan Informatika Universitas PGRI Semarang.

Universitas PGRI Semarang didirikan oleh Pengurus Daerah Tingkat I PGRI Provinsi Jawa Tengah melalui Yayasan Pembina Lembaga Pendidikan (YPLP). IKIP PGRI Jawa Tengah dan merupakan perubahan bentuk dari IKIP PGRI Semarang dengan Akademik Teknologi Semarang. Dalam sejarah perkembangannya, perjalanan Universitas PGRI Semarang dapat dibagi dalam lima periode besar.

Periode pertama perintis kelembagaan (1981-1986) Periode ini dengan berdirinya IKIP PGRI Jawa Tengah pada tanggal 23 Juli 1981 oleh Pengurus Daerah Tingkat I PGRI Jawa Tengah di bawah kepemimpinan Drs. Is Riwidigdo. Beberapa pendirinya antara lain Taruna, S.H, Drs. Is Riwidigdo, Drs. Karseno, Drs. R.Antonius Supardi H, Drs. Muh Oemar, Drs. Thomas Sabar Adiutomo, Drs. Abdul Latief Nawawi S.H, Drs. Soeparjo, Ny. Widayati Sumiyatun Soeharto dan Drs. Teddy Iskandi. Melalui SK Mendikbud No. 0395/0/1984 IKIP PGRI Jawa Tengah Berubah menjadi STKIP PGRI Jawa Tengah.

Periode kedua pembangunan kelembagaan (1987-1992). Rektor pada periode ini yaitu Taruna, S.H., STKIP PGRI Jawa Tengah yang berubah menjadi IKIP PGRI Semarang.

Periode ketiga pembangunan akademik (1993-1997). Kepemimpinan Rektor Prof. Drs. Satmoko dengan fokus utama meningkatkan mutu dosen

melalui program studi lanjut. Pembangunan akademik disempurnakan pada era Prof. Drs. Sugijono, M.Sc. (1997-2001) memiliki enam studi: Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia (PBSI), Pendidikan Bahasa Inggris (PBI), Pendidikan Matematika (Pend. Mat), Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB), Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan (PPKn), Pendidikan Biologi (Pend. Bio). Enam studi tersebut memperoleh akreditasi B dari Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN PT).

Periode keempat (2001-2009). Di bawah kepemimpinan Rektor Dr. Sulistiyo, M.Pd., IKIP PGRI Semarang yang akan berubah menjadi universitas. IKIP PGRI Semarang semakin fokus sebagai perguruan tinggi pencetak tenaga kependidikan. IKIP PGRI Semarang pada tahun 2003 membuka program D-2 Pendidikan Guru Taman Kanak-Kanak (PGTK), tahun 2004 membuka program D2 Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD). Tahun 2009 program PGSD-2 ditingkatkan ke jenjang S-1 dan program studi PGTK D-2 ditingkatkan ke jenjang S-1 dengan nama Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).

Periode kelima (2009-sekarang) IKIP Semarang kepemimpinan Rektor Dr. Muhdi, S.H. M.Hum. pada periode ini bergabung Akademik Teknologi Semarang (ATS) yang berdiri sejak tahun 1979 dalam pengelolaan YPLP PT PGRI Semarang dan selanjutnya pada tanggal 17 April 2014 melalui SK Mendikbud nomor 143/P/2014 ditetapkan IKIP PGRI Semarang dengan ATS Sebagai Universitas PGRI Semarang dengan dua program studi S2, 13 program studi S1 Kependidikan, 7 program studi S1 Teknik dan 3 Program studi D3 Teknik.

Populasi yang peneliti terapkan yakni mahasiswa dari Universitas PGRI Semarang disertai kriteria sampel berupa mahasiswa yang setidaknya telah semester tujuh ataupun bisa disebut semester akhir. Sampel oleh peneliti ditentukan melalui metode *Cluster Random Sampling* melalui pembagian tautan berisikan kuesioner ke grup-grup dari setiap angkatan.

Alasan pemilihan lokasi penelitian Universitas PGRI Semarang sebagai diantaranya:

- a. Ruang gerak ketika pandemi Covid-19 cukup dibatasi, sehingga dikarenakan mengingat kemudahan akses dari peneliti maka dipilihlah Universitas PGRI Semarang
- b. Karakteristik dari subjek selaras pada variabel dari penelitian
- c. Peneliti telah memperoleh izin dari fakultas pada Universitas PGRI Semarang untuk melaksanakan penelitian

Mengacu dari pertimbangan ini maka peneliti memperoleh ketertarikan dalam menyelenggarakan penelitian terkait hubungan diantara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menyusun skripsi pada Mahasiswa Fakultas Dan Teknik Informatika Universitas PGRI Semarang.

## **2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

Sebuah penelitian bisa dikatakan baik bila mengimplementasikan prosedur yang sesuai, misalnya memperoleh izin untuk menyelenggarakan penelitian maupun mempersiapkan seluruh hal yang hendak dipergunakan dalam pelaksanaan penelitian dengan teliti untuk mengantisipasi adanya kesalahan. Persiapan yang peneliti laksanakan diantaranya:

### **a. Persiapan perizinan**

Perizinan yakni sebuah persyaratan mendasar dari penelitian. Peneliti di sini menyampaikan formulir pengantar untuk memohon izin pelaksanaan penelitian dari Fakultas Psikologi yang kemudian akan diteruskan ke Fakultas teknik dan informatika Universitas PGRI Semarang dengan nomor surat 333/U/FTI/IV/2022

### **b. Penyusunan alat ukur**

Tahapan ini dimaksudkan untuk mendukung peneliti dalam mengumpulkan data, dengan alat ukur yang dipergunakan berupa skala psikologi kuesioner. Kuesioner yakni sebuah instrumen yang semcakup sekumpulan pernyataan yang ditujukan untuk menjabarkan atribut yang dituju, dilaksanakan melalui menguraikan aspek variabel dimana

selanjutnya ditransformasikan menjadi suatu pernyataan. Skala yang dipergunakan diantaranya:

#### 1. Skala Kecemasan

Skala ini peneliti adopsi dari penelitian Nadia Rosliani Skala ini peneliti adopsi dari penelitian Nadia Rosliani dari Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Banyaknya aitem dalam skala ini yakni sejumlah 32 buah disertai koefisien reliabilitas sejumlah 0,93. Skala ini dibentuk dengan mengacu aspek dari (Greenberger & Padesky, 2004), diantaranya yakni *physical symptoms*, *thought*, *behaviour*, serta *feelings*.

Bentuk penskalaan kecemasan yakni melalui pemberian opsi jawaban untuk selanjutnya responden bisa memilih yang paling sesuai dengannya. Opsi yang dimaksud mencakup SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), serta STS (Sangat Tidak Sesuai). Adapun dari SS sampai STS secara berurutan diberikan skor 4-1 untuk aitem *favorable*, sementara itu secara berurutan diberikan skor 1-4 untuk aitem *unfavorable*.

**Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan**

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	<i>Physical symptoms</i>	1,2,3,4	9,10,11,12	8
2	<i>Thought</i>	5,6,7,8	13,14,15,16	8
3	<i>Behaviour</i>	17,18,19,20	25,26,27,28	8
4	<i>Feelings</i>	21,22,23,24,	29,30,31,32	8
<b>Total</b>				<b>32</b>

#### 2. Skala Efikasi Diri

Aspek dari efikasi diri yang digunakan pada penyusunan skala penelitian ini menggunakan pendapat yang dikemukakan oleh (Lauster, 2012) yang meliputi kemampuan akan konsep dirinya, optimisme pada diri, objektif dalam memandang sesuatu, bertanggung jawab serta bersikap realistis terhadap sebuah permasalahan. Skala ini terdiri mencakup 32 aitem, diantaranya 16 *unfavorable* serta 16 *favorable*.

Bentuk penskalaan efikasi diri yakni melalui pemberian opsi jawaban untuk selanjutnya responden bisa memilih yang paling sesuai dengannya. Opsi yang dimaksud mencakup SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), serta STS (Sangat Tidak Sesuai). Adapun dari SS sampai STS secara berurutan diberikan skor 4-1 untuk aitem *favorable*, sementara itu secara berurutan diberikan skor 1-4 untuk aitem *unfavorable*.

**Tabel 6. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi diri**

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Kemampuan konsep diri	1,2,3	7,8,9	6
2	Optimisme	4,5,6	10,11,12	6
3	Bersikap Objektif	13,14,15	19,20,21	6
4	Bertanggung jawab	16,17,18	22,23,24	6
5	Realistis terhadap permasalahan	25,26,27,28	29,30,31,32	8
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

### 3. Skala Dukungan Sosial Keluarga

Skala ini mengacu pada aspek dukungan sosial keluarga dari Sarafino & Smith (2014), dimana meliputi dukungan emosional, instrumental, jaringan, penghargaan, jaringan sosial, serta informasi. Terdapat 32 aitem, diantaranya mencakup 16 *unfavorable* serta 16 *favorable*.

Bentuk penskalaan dukungan sosial keluarga yakni melalui pemberian opsi jawaban untuk selanjutnya responden bisa memilih yang paling sesuai dengannya. Opsi yang dimaksud mencakup SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), serta STS (Sangat Tidak Sesuai). Adapun dari SS sampai STS secara berurutan diberikan skor 4-1 untuk aitem *favorable*, sementara itu secara berurutan diberikan skor 1-4 untuk aitem *unfavorable*.



**Tabel 7. Distribusi Skala Dukungan Sosial Keluarga**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan emosional atau penghargaan	1,2,3,4	9,10,11,12	8
2.	Dukungan instrumental	5,6,7,8	13,14,15,16	8
3.	Dukungan jaringan social	17,18,19,20	25,26,27,28	8
4.	Dukungan informasi	21,22,23,24	29,30,31,32	8
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

### 3. Uji Coba Alat Ukur

Pengujian cobaan ini diselenggarakan pada 18-24 April 2022 dengan pemanfaatan metode *cluster random sampling* yang mana menggunakan cara pengambilan *random* selaras pada kelompok yang populasi memiliki (Azwar, 2017). Pada pengambilan data uji coba peneliti menggunakan *Google form* yang dibagikan ke 154 responden melalui Group Whatsapp angkatan 2017 dan 2018, Ketua Himpunan yang ada pada Fakultas Teknik dan Informatika Universitas PGRI Semarang dan untuk mendapatkan data dengan membagikan kepada sampel yang telah terpilih untuk dijadikan sampel uji coba penelitian. Cara pembagian sampel menggunakan rumus *issac* dengan 833 responden (N) dengan hasil 269 untuk penelitian dan skala yang disebar pada saat tryout sebanyak 154 di Fakultas teknik dan informatika Universitas PGRI Semarang.

Skala selanjutnya peneliti olah melalui pemberian skor agar dapat diketahui sebanyak apakah aitem yang memiliki daya beda tinggi ataupun aitem gugur. Perolehan uji coba ini kemudian diruskan sebagai alat ukur untuk pengambilan data penelitian.

**Tabel 8. Uraian Subjek Skala Uji Coba**

No	Prodi	Jumlah
1.	S1 Teknik Informatika	55
2.	S1 Teknik Elektro	11
3.	S1 Teknik Sipil	45
4.	S1 Teknologi pangan	21
5.	S1 Arsitektur	22
	<b>Total</b>	<b>154</b>

#### 4. Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Pengujian ini dilaksanakan sesudah diberikannya skor untuk skala yang sudah diisi. Sebuah daya beda aitem dianggap tinggi bila mampu memperlihatkan koefisien korelasi  $\geq 0,30$  serta bisa diperkecil hingga 0,25 jika banyaknya aitem lolos tidak memenuhi harapan (Azwar, 2017). Koefisien korelasi diantara skor aitem pada skor total peneliti tentukan melalui pemanfaatan SPSS 20.

##### a. Skala Kecemasan

Berdasarkan analisis menggunakan SPSS melalui *Alpha Cronbach* diemukan koefisien reliabilitas dari skala kecemasan ini sejumlah 0,865 yang mengindikasikan jika instrumen skala kecemasan termasuk reliabel. Koefisien korelasi yang ditetapkan pada penelitian ini yaitu rix 0,30. Terdapat 24 aitem berdaya beda tinggi dengan kisaran 0,549 – 0,305 dan 8 aitem dengan daya beda rendah dengan kisaran 0,070 – 0,282 dari total 32 aitem.

**Tabel 9. Daya Beda Aitem Skala Kecemasan**

No	Aspek	Jumlah Item		DBT		DBR	
		F	UF	F	UF	F	UF
1.	<i>Phsyical Symptoms</i>	1, 2,3,4	9*,10*,11*,12	4	1	0	3
2.	<i>Thought</i>	5,6,7,8	13*,14,15,16	4	3	0	1
3.	<i>Behaviour</i>	17,18,19,20	25,26*,27*,28*	4	1	0	3
4.	<i>Feelings</i>	21,22,23,24	29,30*,31,32	4	3	0	1
	<b>Total</b>			<b>16</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
				<b>24</b>		<b>6</b>	

Keterangan :

(\*) aitem gugur — DBT = Daya Beda Tinggi — DBR = Daya Beda Rendah  
*F = Favorable*     *UF = Unfavorable*

##### b. Skala Efikasi Diri

Berdasar pada analisis menggunakan SPSS melalui *Alpha Cronbach* diemukan koefisien reliabilitas dari skala efikasi diri ini sejumlah 0,885 yang mengindikasikan jika alat ukur skala efikasi diri dapat dikatakan reliabel. Koefisien korelasi yang ditetapkan pada penelitian ini yaitu rix 0,30. Terdapat 23 aitem berdaya beda tinggi dengan kisaran 0,315 – 0,658 serta 9 aitem dengan daya beda rendah kisaran 0,069 – 0,286 dari total 32 aitem

**Tabel 10. Daya Beda Aitem Skala Efikasi Diri**

No	Aspek	Jumlah Aitem		DBT		DBR	
		F	UF	F	UF	F	UF
1	Kemampuan konsep diri	1*, 2*, 3*	7, 8, 9	0	3	3	0
2	Optimisme	4, 5, 6*	10, 11, 12	2	3	1	0
3	Bersikap objektif	13*, 14, 15	19, 20, 21	2	3	1	0
4	Bertanggung jawab	16, 17, 18	22, 23*, 24	3	2	0	1
5	Realistis terhadap permasalahan	25*, 26*, 27, 28	29, 30*, 31, 32	2	3	1	1
<b>Total</b>				<b>9</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
				<b>23</b>		<b>9</b>	

Keterangan :

(\*) aitem gugur DBT = Daya Beda Tinggi DBR = Daya Beda Rendah  
*F = Favorable UF = Unfavorable*

**c. Skala Dukungan Sosial Keluarga**

Berdasar pada analisis menggunakan SPSS melalui *Alpha Cronbach* didapati koefisien reliabilitas untuk skala ini sejumlah 0,888 yang mengindikasikan jika alat ukur skala dukungan sosial keluarga dalam menyusun skripsi dapat dikatakan reliabel. Koefisien korelasi yang ditetapkan pada penelitian ini yaitu  $r = 0,30$ . Terdapat 22 aitem yang berdaya beda tinggi kisaran 0,321 – 0,756 dan 10 aitem dengan daya beda rendah dengan kisaran -0,034 – 0,297 dari total 32 aite

**Tabel 11. Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial Keluarga**

No	Aspek	Jumlah Item		DBT		DBR	
		F	UF	F	UF	F	UF
1	Dukungan emosional atau penghargaan	1, 2, 3, 4	9, 10, 11, 12	4	4	0	0
2	Dukungan instrumental	5, 6*, 7, 8	13, 14, 15, 16	3	4	1	0
3	Dukungan jaringan sosial	17*, 18*, 19*, 20*	25, 26*, 27, 28	0	3	4	1
4	Dukungan informasi	21*, 22*, 23*, 24*	29, 30, 31, 32	0	4	4	0
<b>Total</b>				<b>7</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
				<b>22</b>		<b>6</b>	

Keterangan :

(\*) aitem gugur DBT = Daya Beda Tinggi DBR = Daya Beda Rendah

## 5. Penomoran Kembali

Sejalan dengan uji coba yang sebelumnya peneliti laksanakan, berikutnya yakni menyusun aitem mempergunakan urutan terbaru. Aitem akan dinomori kembali melalui melenyapkan aitem dengan daya beda rendah, sementara itu untuk yang berdaya beda tinggi bisa dipergunakan menjadi instrumen.

**Tabel 12. Blue Print Skala Kecemasan untuk Penelitian**

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Physical Symptoms	1(7), 2(5),3(6),4(8)	12(4)	5
2	Thought	5(17),6(21),7(16),8(11)	14(1),15(2),16(3)	7
3	Behaviour	17(10),18(24),19(18),20(22)	25(14)	5
4	Feelings	21(19),22(23),23(20),24(9)	29(15),31(13),32(12)	7
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>24</b>

Keterangan: Nomor di dalam kurung yakni nomor baru

**Tabel 13. Blue Print Skala Efikasi Diri untuk Penelitian**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kemampuan konsep diri	-	7(1),8(3),9(5)	3
2	Optimism	4(8),5(19)	10(6),11(4),12(2)	5
3	Bersikap objektif	14(21),15(7)	19(12),20(18),21(20)	5
4	Bertanggung jawab	16(15),17(13),18(9)	22(10), 24(14)	5
5	Realistis terhadap permasalahan	27(17),28(22)	29(11), 31(16),32(23)	5
	<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>23</b>

Keterangan: Nomor di dalam kurung yakni nomor baru

**Tabel 14. Blue Print Skala Dukungan Sosial Keluarga untuk Penelitian**

No	Aspek	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Dukungan emosional atau harga diri	1(2),2(4),3(18),4(8)	9(19),10(22),11(16),12(17)	8
2	Dukungan instrumental	5(10),7(21),8(12)	13(15),14(9),15(11),16(13)	7
3	Dukungan jaringan social	-	25(6),27(20),28(14)	3
4	Dukungan informasi	-	29(1),30(3),31(5),32(7)	4
<b>Total</b>		<b>7</b>	<b>15</b>	<b>22</b>

Keterangan: Nomor di dalam kurung yakni nomor baru

### B. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melaksanakan pengambilan data secara langsung dengan cara mendatangi dan meminta bantuan agar Mahasiswa Fakultas Teknik dan Informatika Universitas PGRI Semarang mengisi kuesioner yang telah peneliti siapkan sebelumnya. Peneliti tidak memanfaatkan *Google form* seperti pengambilan data uji coba penelitian dengan pertimbangan peneliti bisa melakukan observasi langsung ketika subjek penelitian sedang mengisi kuesioner dan peneliti juga merasa dengan metode pengisian kuesioner ini tidak akan terlalu bias terhadap respon yang dihasilkan. Penelitian ini diselenggarakan pada 10-20 juni 2022. Total responden penelitian ini sebanyak 269 meliputi 121 subjek perempuan dan 148 subjek laki-laki. Adapun rinciannya sebagai berikut:

**Tabel 15. Sebaran Data Berdasarkan Angkatan**

Angkatan	Frekuensi	Presentase	Total
2016	3	1%	269
2017	88	33%	
2018	178	66%	

**Tabel 16. Sebaran Data Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase	Total
Laki-laki	148	55%	269
Perempuan	121	45%	



**Tabel 17. Sebaran Data Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi	Presentase	Total
21	15	6%	269
22	96	36%	
23	108	40%	
24	44	16%	
25	6	2%	

### C. Analisis Data Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

Tahapan sebelum pelaksanaan analisis data yakni uji asumsi. Data yang sudah didapatkan kemudian dilakukan uji normalitas serta linearitas melalui dukungan SPSS 20.

##### a. Uji Normalitas

Pengujian ini dimaksudkan untuk memeriksa kenormalan distribusi dari setiap variabel. Uji akan peneliti laksanakan melalui *One Sample Kolmogorov Smirnov Z* dengan kriteria guna menentukan data normal ataupun tidak yakni apabila nilai memperlihatkan hasil  $p > 0,05$ . Hasil yang didapatkan yakni:

**Tabel 18. Hasil Analisis Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kecemasan	55,48	12,407	0,50	0,097	$p > 0,05$	Normal
Efikasi Diri	64,62	9,248	0,82	0,000	$p < 0,05$	Tidak Normal
Dukungan Keluarga	61,52	11,197	0,46	0,200	$p > 0,05$	Normal

Mengacu dari hasil ini, didapati bahwasanya kecemasan memiliki KS-Z 0,50 serta  $p > 0,097$  ( $> 0,05$ ) yang mengindikasikan jika variabel kecemasan terdistribusi dengan normal. Hal yang sama ditunjukkan oleh variabel dukungan sosial keluarga yang memiliki KS-Z 0,46 serta  $p > 0,200$  ( $> 0,05$ ) dimana menandakan dukungan sosial keluarga juga terdistribusi dengan normal. Sedangkan efikasi diri memiliki KS-Z 0,82 serta  $p < 0,000$  ( $< 0,05$ ) yang menunjukkan jika variabel efikasi diri tidak terdistribusi dengan normal.

### b. Uji Linieritas

Pengujian ini dimaksudkan untuk melihat hubungan linier diantara variabel bebas serta tergantung yang digunakan. Pengujian akan peneliti laksanakan melalui penggunaan Uji  $F_{linier}$ .

Hasil pengujian untuk variable efikasi diri dengan kecemasan memperoleh hasil  $F_{linier}$  sejumlah 233,807 disertai  $p < 0,000 (< 0,01)$ . Hasil ini mengindikasikan jika efikasi diri dan kecemasan berkorelasi secara linier. Selanjutnya yakni untuk dukungan keluarga dengan kecemasan mendapatkan  $F_{linier}$  sejumlah 92,030 disertai  $p < 0,000 (< 0,01)$ . Hasil ini mengindikasikan jika dua variabel tersebut secara linier berkorelasi.

### c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan dalam penelitian ini bertujuan guna mengidentifikasi apakah terdapat korelasi antar variabel bebas dengan suatu model regresi. Uji multikolinieritas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik VIF (*Variance Inflating Factory*) dengan kategori nilai  $VIF < 10$  dan skor *tolerance*  $> 0,1$ . Apabila terdapat multikolinieritas antar dua variabel bebas, analisis regresi berganda tidak dapat dilaksanakan.

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas yang dilakukan dalam variabel bebas tersebut, maka telah diperoleh skor VIF yaitu sebesar 2,052 ( $VIF < 10$ ) dan telah memperoleh skor *tolerance* sebesar 0,487 ( $> 0,1$ ) yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat multikolinieritas antara kedua variabel bebas.

## 2. Uji Hipotesis

### a. Uji Hipotesis Pertama

Uji korelasi pada penelitian ini menggunakan analisis regresi dua prediktor yang tujuannya untuk menguji apakah terdapat hubungan antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Teknik dan Informatika Universitas PGRI Semarang. Berdasarkan hasil dari uji korelasi hipotesis pertama, maka diperoleh skor  $R = 0,684$  dan skor  $F_{hitung}$  sebesar 116,746 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ), ini bermakna jika terdapat hubungan

yang signifikan antar variabel efikasi diri serta dukungan sosial dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas teknik Universitas PGRI Semarang. Dapat diartikan bahwa hipotesis pertama dinyatakan diterima dengan rumus persamaan garis regresi  $Y = aX_1 + bX_2 + C$ , maka rumus persamaan garis regresi diperoleh  $Y = -0,883 - 0,039 + 114,929$ . Persamaan dari garis regresi tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan dalam menyusun skripsi (kriterium Y) pada mahasiswa teknik Universitas PGRI Semarang yaitu -0,883 dalam setiap unit perubahan yang akan terjadi pada variabel efikasi diri (prediktor X1) dan akan mengalami perubahan sebesar -0,039 dalam setiap unit perubahan yang terjadi pada variabel dukungan sosial keluarga (prediktor X2).

Variabel efikasi diri dan dukungan sosial keluarga memiliki sumbangan efektif secara keseluruhan sebesar 46,7% terhadap variabel kecemasan dalam menyusun skripsi, sama dengan koefisien determinasi *R square* analisis regresi yaitu sebesar 0,467 dimana variabel efikasi diri memberi sumbangan sebesar 45% ( $0,658 \times 0,683 \times 100\%$ ) sedangkan dukungan sosial keluarga hanya 1,7% ( $0,035 \times 0,506 \times 100\%$ ) terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi.

#### **b. Uji Hipotesis Kedua**

Korelasi parsial digunakan dalam uji korelasi hipotesis kedua guna membuktikan ada atau tidaknya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menyusun skripsi dengan mengontrol dukungan sosial keluarga. Berdasarkan hasil uji korelasi parsial yang telah dilakukan, maka telah diperoleh hasil skor  $r_{x_1y}$  sejumlah -0,553 dengan signifikansi sejumlah 0,000 ( $p < 0,05$ ), bermakna bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menyusun skripsi. Kesimpulannya, hipotesis kedua pada penelitian ini dinyatakan diterima.

#### **c. Uji Hipotesis Ketiga**

Korelasi parsial digunakan dalam uji korelasi hipotesis ketiga guna membuktikan ada atau tidaknya hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam menyusun skripsi dengan cara

mengontrol efikasi diri. Berdasarkan hasil uji korelasi parsial yang telah dilakukan, diperoleh hasil skor  $r_{x_2y}$  sejumlah -0,033 dengan signifikansi sejumlah 0,585 ( $p > 0,05$ ) bermakna tidak ada hubungan antara variabel dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam menyusun skripsi. Kesimpulannya, hipotesis ketiga pada penelitian ini dinyatakan tidak diterima atau ditolak.

#### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian dijelaskan guna mendapatkan penggambaran secara jelas mengenai nilai maupun hasil dari kelompok subjek yang dikenakan pada penelitian serta dijadikan penjelasan untuk keadaan subjek sebagai atribut yang dipakai pada penelitian. Kategorisasi dengan model distribusi normal digunakan sebagai pendeskripsian data pada penelitian ini. Tujuan dari penggunaan kategorisasi pada subjek adalah untuk menempatkan subjek dengan pengelompokan yang bertingkat berdasarkan atribut penelitian yang digunakan (Azwar, 2012). Norma kategorisasi yang digunakan adalah sebagai berikut:

**Tabel 19. Norma Kategorisasi Skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < x \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < x \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < x \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:  $\mu$  = Mean Hipotetik;  $\sigma$  = Standar Deviasi Hipotetik

#### 1. Deskripsi Skor Kecemasan dalam Menyusun Skripsi

Skala kecemasan dalam menyusun skripsi mencakup 24 aitem berdaya beda tinggi di mana setiap skor tersebut diberikan rentangan angka berkisar 1 hingga 4. Nilai minimum atau terendah yang memungkinkan didapatkan subjek yaitu 24 yang berasal dari (24x1) serta skor maksimum atau tertinggi yang memungkinkan diperoleh subjek adalah 96 berasal dari (24x4). Rentangan skor skala yang dimiliki adalah sejumlah 72 diperoleh dari (96-24). Rentangan skor ini lalu dibagi menjadi 6 satuan deviasi standar, hingga diperoleh nilai standar deviasi sejumlah

12 yang didapatkan dari (72:6) dengan *mean* hipotetik sebesar 60 yang didapatkan dari ((96+24) : 2).

Dari penelitian ini memperoleh deskripsi skor pada skala kecemasan dalam menyusun skripsi yaitu skor minimum empirik sejumlah 24 dan memperoleh skor maksimum empirik sebesar 96, *mean* sejumlah 55,48 serta mendapatkan standar deviasi sejumlah 12,407. Deskripsi skor skala kecemasan dalam menyusun skripsi yaitu:

**Tabel 20. Deskripsi Skor Skala Kecemasan**

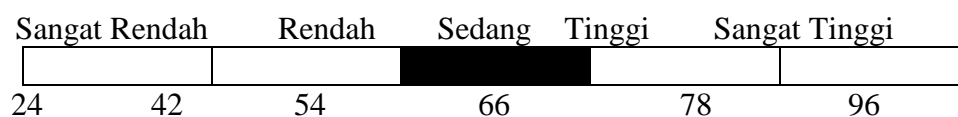
	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	24	24
Skor Maksimum	96	96
Mean (M)	55,48	60
Standar Deviasi (SD)	12,407	12

Kesimpulan yang dapat diambil dari norma kategorisasi pada tabel tersebut yaitu *mean* empirik mempunyai skor lebih rendah daripada *mean* hipotetik ( $55,48 < 60$ ) hingga dapat diartikan jika subjek berada dalam rentang skor kategori sedang.

Tabel di bawah menunjukkan deskripsi data variabel skala kecemasan menghadapi masa pensiun secara menyeluruh dengan menggunakan kategorisasi:

**Tabel 21. Kategorisasi Skor Skala Kecemasan**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
$78 < 96$	Sangat Tinggi	8	3%
$66 < x \leq 78$	Tinggi	35	13%
$54 < x \leq 66$	Sedang	100	37%
$42 < x \leq 54$	Rendah	96	36%
$24 \leq 42$	Sangat Rendah	30	11%
	<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100%</b>



**Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan**



## 2. Deskripsi Skor Efikasi diri

Skala efikasi diri dalam menyusun skripsi mencakup 23 aitem berdaya beda tinggi di mana setiap skor tersebut diberikan rentangan angka berkisar 1 sampai 4. Nilai minimum atau terendah yang memungkinkan didapatkan subjek yaitu 23 berasal dari  $(23 \times 1)$  serta skor maksimum atau tertinggi yang memungkinkan diperoleh subjek yaitu 92 yang berasal dari  $(23 \times 4)$ . Rentangan skor skala yang dimiliki adalah sejumlah 69 yang didapatkan dari  $(92 - 23)$ . Rentangan skor ini lalu dibagi menjadi 6 satuan deviasi standar, hingga diperoleh nilai standar deviasi sejumlah 12 yang didapatkan dari  $(69 : 6)$  dengan *mean* hipotetik sejumlah 57,5 yang diperoleh dari  $((92 + 23) : 2)$ .

Dari penelitian ini memperoleh deskripsi skor dalam skala efikasi diri dalam menyusun skripsi dengan skor minimum empirik sejumlah 40 dan mendapatkan skor maksimum empirik sejumlah 92, *mean* sejumlah 64.62 dan mendapatkan standar deviasi sejumlah 9.248. Deskripsi skor skala efikasi diri dalam menyusun skripsi yaitu sebagai berikut:

**Tabel 22. Deskripsi Skor skala Efikasi diri**

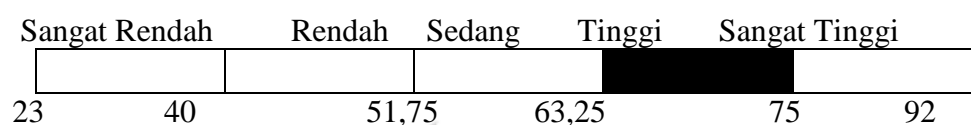
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	40	23
Skor Maksimum	92	92
Mean (M)	64.62	57,5
Standar Deviasi (SD)	9.248	11,5

Kesimpulan yang dapat diambil dari norma kategorisasi pada tabel tersebut yaitu *mean* empirik mempunyai skor lebih tinggi daripada *mean* hipotetik ( $64,62 > 57,5$ ) hingga dapat diartikan jika subjek berada pada rentang skor dengan kategori tinggi.

Tabel di bawah menunjukkan deskripsi data variabel skala efikasi diri dalam menyusun skripsi secara menyeluruh menggunakan kategorisasi:

**Tabel 23. Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri**

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$75 < 92$	Sangat Tinggi	36	13%
$63,25 < x \leq 75$	Tinggi	106	39%
$51,75 < x \leq 63,25$	Sedang	111	41%
$40 < x \leq 51,75$	Rendah	16	6%
$23 \leq 40$	Sangat Rendah	0	0%
	<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100%</b>

**Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala efikasi diri**

### 3. Deskripsi Skor Dukungan Sosial Keluarga

Skala dukungan sosial keluarga dalam menyusun skripsi mencakup 22 aitem berdaya beda tinggi di mana setiap skor tersebut diberikan rentangan angka berkisar 1 sampai 4. Nilai minimum atau terendah yang memungkinkan didapatkan subjek yaitu 22 berasal dari  $(22 \times 1)$  dan skor maksimum atau tertinggi yang memungkinkan diperoleh subjek adalah 88 yang berasal dari  $(22 \times 4)$ . Rentangan skor skala yang dimiliki adalah sejumlah 66 yang didapatkan dari  $(88 - 22)$ . Rentangan skor ini lalu dibagi menjadi 6 satuan deviasi standar, sehingga didapatkan nilai standar deviasi sejumlah 11 yang didapatkan dari  $(66 : 6)$  dengan *mean* hipotetik sejumlah 55 yang didapatkan dari  $((88 + 22) : 2)$ .

Dari penelitian ini memperoleh deskripsi skor pada skala dukungan sosial keluarga dalam menyusun skripsi dengan skor minimum empirik sejumlah 29 serta mendapatkan skor maksimum empirik sejumlah 88, *mean* sejumlah 61,52 serta mendapatkan standar deviasi sejumlah 11,197. Deskripsi skor skala kecemasan dalam menyusun skripsi yaitu sebagai berikut:

**Tabel 24. Deskripsi Skor Skala Dukungan sosial keluarga**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	29	22
Skor Maksimum	88	88
Mean (M)	61,52	55
Standar Deviasi (SD)	11,197	11

Kesimpulan yang dapat diambil dari norma kategorisasi dari tabel tersebut yaitu *mean* empirik mempunyai skor lebih tinggi daripada *mean* hipotetik ( $61,52 > 55$ ) hingga dapat diartikan jika subjek berada pada rentang skor kategori tinggi.

Tabel di bawah menunjukkan deskripsi data variabel skala dukungan sosial keluarga dalam menyusun skripsi secara menyeluruh menggunakan kategorisasi:

**Tabel 25. Kategorisasi Skor Skala Dukungan sosial keluarga**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$71,5 < 88$	Sangat Tinggi	50	19%
$60,5 < x \leq 71,5$	Tinggi	42	16%
$49,5 < x \leq 66$	Sedang	140	52%
$38,5 < x \leq 49,5$	Rendah	33	12%
$22 \leq 38,5$	Sangat Rendah	4	1%
<b>Total</b>		<b>269</b>	<b>100%</b>



**Gambar 3. Norma Kategorisasi Skala Dukungan sosial keluarga**

### E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Teknik dan Informatika Universitas PGRI Semarang. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap 269 subjek yaitu mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas PGRI Semarang, hasil hipotesis pertama yang dilakukan dengan analisis regresi berganda menunjukkan nilai korelasi  $R=0,684$ ,  $F_{hitung} = 116,746$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Ini membuktikan jika ada hubungan yang signifikan antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Teknik dan Informatika UPGRIS Semarang yang mengindikasikan bahwa hipotesis pertama pada penelitian ini diterima.

Sumbangan efektif dari efikasi diri dan dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi yaitu sebesar 46,7%.

Menurut Nevid (2005), kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yakni faktor sosial lingkungan seperti dukungan sosial, faktor biologis, faktor behavioral serta faktor kognitif dan emosional seperti efikasi diri yang rendah. Dukungan sosial yang baik serta efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa akan membantu mahasiswa tersebut dalam mengatasi rasa cemas yang timbul akibat adanya tekanan untuk menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana. Hal tersebut dibuktikan dengan kategorisasi skor pada variabel kecemasan dalam menyusun skripsi yang memperoleh mean empirik 55,48 dengan 100 subjek (37%) memiliki kecemasan dalam kategori sedang dan 96 subjek (36%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan data tersebut maka dapat dinyatakan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki rasa cemas yang sedang yang dipengaruhi oleh dukungan sosial keluarga yang tinggi dan efikasi diri yang baik pada diri mahasiswa.

Hasil penelitian pada hipotesis pertama penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nugrahaningtyas et al., (2014) yang mengungkapkan jika terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Wedi Klaten dengan  $F_{hitung} 42,911 > F_{tabel} 3,126$ , ( $p < 0,05$ ), dan nilai koefisien korelasi ( $R$ ) sejumlah 0,740. Penelitian serupa juga telah dilakukan oleh Adib (2020), yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang memperoleh  $R = 0.762$  dengan signifikansi  $= 0.000$  ( $p < 0.01$ ). Hasil penelitian Arumsari & Ariati (2020) juga telah menunjukkan hasil serupa yaitu dukungan sosial orangtua dan efikasi diri berhubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan menghadapi UN pada siswa kelas XII SMA N 3 Magelang dengan  $r_{xy} = 0,381$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) serta sumbangan efektif 13.3%.

Hipotesis kedua pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa yang dilakukan

dengan uji korelasi parsial diperoleh  $r_{x_1y} = -0,553$  dengan signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini membuktikan bahwa adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa yang artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi pula kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa. Hasil kategorisasi skor pada variabel efikasi diri juga menunjukkan mean empirik sebesar 64,62 dengan 111 subjek (41%) memiliki efikasi diri pada kategori sedang yang diikuti dengan 106 subjek (39%) pada kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri sebagian besar subjek berada pada kategori sedang menuju tinggi yang menyebabkan tingkat kecemasan berada pada kategori sedang sebanyak 100 subjek (37%) dan kategori rendah yaitu 96 subjek (36%).

Menurut Riani & Rozali (2014), mahasiswa dengan efikasi diri tinggi akan melakukan usaha dengan giat, tidak mudah menyerah serta melakukan segala usahanya untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam tugasnya. Maka dari itu, mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi mampu mengatasi rasa cemas yang timbul ketika menyusun skripsi. Mahasiswa yang memiliki efikasi yang baik juga cenderung berkompeten dalam menghadapi suatu permasalahan yang dihadapi serta percaya bahwa permasalahan yang ada di sekitarnya merupakan sebuah tantangan yang harus dihadapi (Adib, 2020) Jika dikaitkan dengan skripsi, mahasiswa dengan efikasi diri yang baik mampu menghadapi tantangan dalam menyusun tugas akhir sehingga rasa cemas yang ditimbulkan cenderung dapat dihadapi dengan baik.

Hipotesis ketiga pada penelitian ini yang dihitung dengan korelasi parsial antara variabel dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam menyusun skripsi didapatkan hasil skor  $r_{x_2y}$  sejumlah  $-0,033$  dengan signifikansi sejumlah  $0,585$  ( $p > 0,05$ ). Maka dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan antara variabel dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam menyusun skripsi, yang artinya hipotesis ketiga pada penelitian ini ditolak. Hasil pada hipotesis ketiga tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Adib (2020) yang mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan



kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA, dengan  $r_{x_2y} = -0,086$  serta signifikansi  $p = 0,192$  ( $p > 0,05$ ). Hasil serupa turut didapatkan pada penelitian Urbaningrum (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga tidak berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir FKIK UIN Malang dengan nilai signifikansi  $0,163$  ( $p < 0,05$ ) dan  $t_{hitung} (1,405) > t_{tabel} (1,981)$ .

Penyebab hipotesis ketiga pada penelitian ini ditolak yaitu salah satunya dapat dibuktikan dengan sumbangan efektif pada variabel dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi yang terbilang kecil yaitu hanya sebesar 1,7% dibandingkan dengan variabel efikasi diri yaitu sebesar 45%. Hal tersebut menyebabkan variabel dukungan sosial keluarga tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecemasan dalam menyusun skripsi. Selain itu, berdasarkan deskripsi skor pada variabel dukungan sosial keluarga diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian yaitu sebanyak 140 mahasiswa (52%) memiliki tingkat dukungan sosial keluarga pada kategori sedang sementara mayoritas mahasiswa yang dijadikan subjek penelitian memiliki tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi yang sedang menuju ke rendah. Walaupun dari segi kategori pada kedua variabel tersebut sudah sesuai dengan hipotesis yang diajukan namun berdasarkan analisis korelasi parsial taraf signifikansi yang diperoleh yaitu sebesar  $0,585$  ( $p > 0,05$ ). Oleh karena itu, ada kemungkinan responden memilih jawaban dengan memberikan kesan positif atau *faking good* tentang dukungan sosial keluarga yang mereka peroleh sehingga skor pada skala dukungan sosial keluarga menjadi lebih tinggi dari kenyataannya.

## F. Kelemahan Penelitian

Terdapat beberapa kelemahan dari penelitian yang telah dilaksanakan sebagai berikut:

1. Kurangnya pengawasan kepada subjek, ketika subjek mengisi skala penelitian
2. Keterbatasan waktu subjek dalam mengisi skala, karena terdesak dengan jam bimbingan, kelas dan jam praktek sehingga dalam mengerjakan subjek tergesa-gesa.
3. Salah satu variabel bebas yaitu efikasi diri memiliki distribusi data yang tidak normal.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan penelitian**

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan yaitu:

1. Hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam menyusunripsi pada mahasiswa Fakultas Teknik Dan Informatika Universitas PGRI Semarang.
2. Hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Teknik dan Informatika Universitas PGRI Semarang, semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan dan sebaliknya.
3. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini ditolak yaitu tidak ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Teknik dan Informatika Universitas PGRI Semarang

#### **B. Saran**

1. Bagi Subjek

Mahasiswa Fakultas Teknik Dan Informatika Universitas PGRI Semarang diharap terus mengerjakan skripsi dan terus mempertahankan hubungan yang baik dengan keluarga dan lingkungan sekitar dengan cara menyakini kemampuan yang dimiliki oleh individu, memiliki kekuatan dalam menghadapi kegagalan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengali lebih dalam lagi tentang faktor-faktor kecemasan yang dihadapi mahasiswa ketika menyusun skripsi diharapkan dapat mengali lebih dalam lagi tentang efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dalam hidupnya, dengan menjalin rapport yang baik dengan keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2018). Pengaruh pemahaman konsep dasar matematika dan tingkat kecemasan belajar terhadap hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palopo. *Skripsi*. Palopo: Institut Agama Islam Negeri Palopo.
- Adib, M. Al. (2020). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa fakultas psikologi unissula dalam menghadapi banjir rob dan kemacetan. *Skripsi*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga, dan self regulated learning pada siswa kelas vii. *Humanitis*, 8(1), 18–27.
- Adinugraha, R. R. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*. 368-371.
- Ahyani, L. N., & Kumalasari, F. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 26-29.
- Akhtarul Islam, M., Barna, S. D., Raihan, H., Nafiul Alam Khan, M., & Tanvir Hossain, M. (2022). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: a web-based cross-sectional survey. *Pelucio et al. BMC Psychology*, 15(8), 1-8.
- Annisa, D., & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93–99.
- Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1995). *Pengantar psikologi*. Alih Bahasa : Nurdjannah Taufiq dan Rukmini Barhana. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy-the exercise of control*. W. H. Freeman & Company.
- Baron, R., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial*. Alih Bahasa : Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.
- Cheung, T., & Yip, P. S. F. (2015). Depression, anxiety and symptoms of stress among hong kong nurses: a cross-section study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9), 11072-11100.

- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.
- Corsini, R. S. (1994). *Encyclopedia of psychology*. A Wiley Interscience Publication.
- Dolan, Pat, Canavan, J., & Pinkerton, J. (2006). *Family support as reflective practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Gilligan. (1993). *Psychological theory and women's development: In a different voice*. Harvard University Press.
- Greenberger, D., & Padesky, A. C. (2004). *Manajemen pikiran*. Alih Bahasa : Yosep Bambang Margono. Bandung: Kaifa.
- Hawari, D. (2006). *Manajemen stress cemas dan depresi*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hurlock, E. B. (2005). *Perkembangan anak*. Alih Bahasa : Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Erlangga.
- Ikawati, & Gutomo, T. (2014). Pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun. *Jurnal PKS*, 13(1), 83-98.
- Kinasih. (2011). *Skripsi kelar dalam 30 hari*. Yogyakarta: Galmas Publisher.
- Kristanto, P. H., Sumardjono, & Setyorini. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi. *Satya Widya*, 30(1), 43-48.
- Lauster. (2012). *Tes kepribadian*. Alih Bahasa : D.H. Ghulo. Jakarta: Bumi Aksara.
- Machdan, D. M., & Hartini, N. (2012). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 79-85.
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi abnormal*. Alih Bahasa : Jeanette Murad. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, J. S., & Green. (2006). *Psikologi abnormal jilid 2*. Alih Bahasa : Kartika Yuniarti. Jakarta: Erlangga.
- Novita, H., & Suharman. (2013). Konsep diri adversity quotient dan kemandirian belajar siswa. *Jurnal Psikologi*, 619-632.



- Nugrahaningtyas, W., Wiyanti, S., & Priyatama, A. N. (2014). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas xii smk muhammadiyah 1 wedi klaten. *Jurnal Ilmiah Psikologi Cadrajiwa*, 3(2), 134-144.
- Nurlaila, S. (2011). Pelatihan efikasi diri untuk menurunkan kecemasan pada siswa-siswi yang akan menghadapi ujian akhir nasional. *Jurnal Guidena*, 1(1), 4-7.
- Prameswari, A. (2014). Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa program studi diploma iv bidang pendidik reguler dalam menyusun CSR STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014. *Skripsi*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
- Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. *Happiness*, 1(2), 111-124.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Ratelle, C. F., Larose, S., Guay, F., & Senecal, et. al. (2005). Perception of parental involvement and support as predictors of college students' persistence in a science curriculum. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 286-293.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa universitas esa unggul. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 12(1), 2-6.
- Rizvi. (1997). Pusat kendali dan efikasi diri sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Psikologika*, 2(3), 51-65.
- Roslioni, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ikatan lembaga mahasiswa psikolog indonesia (ilmpi). *Jurnal Empati*, 5(4), 744-749.
- Ruliyati, B. D., & Laksmiwati, H. (2014). Hubungan antara self efficacy dan self regulated learning dengan prestasi akademik matematika siswa SMAN 2 Bangkalan. *Character*, 3(2), 1-7.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi pendidikan*. Alih Bahasa : Harya Bhimasena. Jakarta: Kencana.
- Sarafino, & Smith. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Hokoben: Wiley.
- Sarwono. (2012). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Persada.

- Smeet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suradi, S. (2017). Keluarga sebagai sumber dukungan sosial bagi korban penyalahgunaan NAPZA. *Sosio Informa*, 3(2), 89-104.
- Sutanto, F. A. (2019). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Darma
- Tallis, F. (1992). *Mengatasi Rasa Cemas*. Alih Bahasa : Meitasari Tjandrasa, Jakarta: Arcan.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenanda Media Group.
- Urbaningrum, N. (2021). Pengaruh kepercayaan diri dan dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Wiramihardja, S. A. (2005). *Pengantar psikologi abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Zaman, A., & Nasir, M. (2019). Predictive value of academic anxiety for academic achievement of university students. *Pakistan Journal of Education*, 36(3), 211-225.

