

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN  
MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**SKRIPSI**

Disusun guna memenuhi sebagian persyaratan  
dalam mencapai gelar Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

**FITRI DIAN ISLANI**

**NIM: 30701601863**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN  
MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

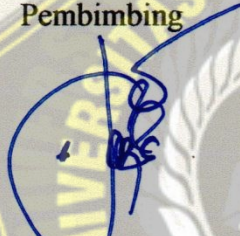
**Fitri Dian Islani**

**30701601863**

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

Pembimbing


Tanggal

  
Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

18 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

  
Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si  
NIK. 210799001

## HALAMAN PENGESAHAN

### HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Fitri Dian Islani**

**30701601863**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 18 Agustus 2023

**Dewan Penguji**

**Tanda Tangan**

1. **Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog**
2. **Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog**
3. **Agustin handayani, S.Psi., M.Si**



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 7 September 2023

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



**Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
**NIK. 210799001**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya, Fitri Dian Islani dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya 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/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat *item* yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



## MOTTO

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”*

**(QS. Al Insyirah: 5-6)**

*“Keberhasilan bukan milik orang pintar. Keberhasilan milik mereka yang terus berusaha”*

**(B. J Habibie)**

*“Hidup bukan hanya bertahan hidup, tapi juga memberikan arti hidup”*

**(Fitri Dian Islani)**



## PERSEMBAHAN

*Saya persembahkan karya ini kepada :*

*Kedua orang tua saya, Bapak (Mardi) dan Ibu (Tantri) yang selalu memberikan dukungannya hingga sampai saat ini, memberikan semangat, membimbing dan mendidik saya dengan penuh kasih sayang, dan senantiasa selalu mendoakan saya.*

*Kakak-adik saya (Panji, Pandu dan Putri) yang selalu memberikan semangat, mendoakan, dan bantuan.*

*Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung sebagai tempat saya mendapatnya banyak ilmu yang bermanfaat.*

*Dosen pembimbing saya Ibu Agustin Handayani, S.Psi, M.Si yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing saya dengan penuh kesabaran sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.*

*Terima kasih.*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, ridho, hidayah dan inayah-Nya yang diberikan kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat Sarjana Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Peneliti mengakui dalam penyusunan penelitian ini banyak menemui kendala dan rintangan. Namun berkat dukungan, dorongan dan do'a, segala kendala yang berat terasa ringan. Sehingga dengan penuh kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses perizinan dan persetujuan penelitian.
2. Ibu Agustin Handayani S.Psi, M.Si, selaku dosen pembimbing dan dosen orang tua. Terima kasih telah memberikan arahan, nasehat, saran, dan semangat dengan penuh kesabaran kepada peneliti sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Erni Agustina S, S.Psi, M.Psi selaku dosen wali yang senantiasa membimbing, memberikan motivasi, arahan, dan perhatian selama proses perkuliahan.
4. Bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang selaku tenaga pengajar yang telah memberikan ilmu dan kemampuannya sehingga penulis mendapatkan banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman selama berada di bangku perkuliahan.
5. Bapak dan ibu Staff tata usaha, Petugas Laboratorium, dan seluruh karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultas Aging Semarang, Terima kasih atas bantuan dan kerja sama yang telah di berikan.
6. Teman-teman subjek penelitian mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016-2019 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sudah mau membantu untuk mengisi kuisisioner penelitian saya.

7. Seluruh peneliti-peneliti sebelumnya yang telah memudahkan penulis dalam mengakses teori-teori yang membantu proses penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada kedua orang tua saya, Bapak saya Mardi dan Ibu saya Tantri yang sangat saya cintai, Terima kasih atas seluruh doa, perjuangan, dukungan, dan kasih sayang yang telah di berikan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga kalian selalu diberi Kesehatan, umur yang Panjang, dan selalu berada dalam lindungan Allah SWT.
9. Kakak adik saya Panji, Pandu, Yulica, Listiana, Putri yang telah mendoakan, memberi semangat, dan bantuan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Marsa yang telah memberikan perhatian, bantuan, dan dukungan kepada saya selama skripsi.
11. Terima kasih untuk teman-teman kelas B Psikologi UNISSULA Angkatan 2016 yang menjadi teman seperjuangan selama kuliah. Terima kasih atas keceriaan dan kebersamaannya selama kuliah sehingga masa perkuliahan ini menjadi berwarna dan menyenangkan.
12. Terima kasih untuk E. Christa Sugeng Rahmawan yang telah menemani, memberikan dukungan, semangat, saran dan bantuan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Terima kasih untuk Thariq Adi yang telah menemani, memberikan dukungan, semangat, saran dan bantuan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Terima kasih juga untuk sahabat-sahabat perkuliahan saya Izmiq, Intan, Marsa, Tiara atas bantuan, dukungan kalian semua sehingga perkuliahan ini terasa terasa menyenangkan.
15. Terima kasih untuk sahabat-sahabatku Novita Teresia, Febri Adi, Ulin, Ika Puspa, Amrina, Puspa, Bety, Yutrica yang sampai saat ini selalu mendukung dan memberikan dukungan kepada saya.



Kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyampaikan banyak terima kasih. Penyelesaian skripsi ini telah dikerjakan dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya, meskipun demikian peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai belah pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat khususnya di bidang Psikologi.

Semarang, 6 Agustus 2023

Yang menyatakan,

**Fitri Dian Islani**



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i> .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis .....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Kecemasan.....	6
1. Pengertian Kecemasan .....	6
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	7
3. Aspek-aspek Kecemasan.....	8
B. Efikasi Diri .....	10
1. Pengertian Efikasi Diri.....	10
2. Dimensi Efikasi diri .....	11

C.	Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi.....	13
D.	Hipotesis .....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....		16
A.	Identifikasi Variabel .....	16
B.	Definisi Operasional.....	16
1.	Kecemasan .....	16
2.	Efikasi Diri.....	17
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan sampel ( <i>Sampling</i> ) .....	17
1.	Populasi .....	17
2.	Sampel.....	18
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	18
D.	Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	18
1.	Skala Kecemasan .....	19
2.	Skala Efikasi diri.....	19
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Uji Reliabilitas Aitem.....	20
1.	Validitas .....	20
2.	Uji Daya Beda Aitem.....	21
3.	Uji Reliabilitas Skala.....	21
F.	Teknik Analisis Data .....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		23
A.	Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian .....	23
1.	Orientasi Kacah.....	23
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	24
B.	Pelaksanaan Penelitian .....	28
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	28
1.	Uji Asumsi .....	28
2.	Uji Hipotesis.....	29
D.	Deskripsi Hasil Penelitian .....	29
1.	Deskripsi Data Skor Kecemasan.....	30
2.	Deskripsi Data Skor Efikasi Diri.....	31

E. Pembahasan .....	31
F. Kelemahan Penelitian .....	34
BAB V KESIMPULAN .....	35
A. Kesimpulan .....	35
B. Saran .....	35
DAFTAR PUSTAKA .....	36



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Subjek .....	18
Tabel 2.	Penyekoran Instrumen .....	19
Tabel 3.	Blueprint Skala Kecemasan .....	19
Tabel 4.	Penyekoran Instrumen .....	20
Tabel 5.	Blueprint Skala Efikasi diri .....	20
Tabel 6.	Sebaran Aitem Skala Kecemasan .....	25
Tabel 7.	Sebaran Aitem Skala Efikasi diri .....	26
Tabel 8.	Data Subjek Uji Coba .....	26
Tabel 9.	Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan .....	27
Tabel 10.	Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Efikasi diri .....	28
Tabel 11.	Data Subjek Penelitian .....	28
Tabel 12.	Hasil Uji Normalitas .....	28
Tabel 13.	Norma kategorisasi skor .....	29
Tabel 14.	Deskripsi Skor Skala Kecemasan .....	30
Tabel 15.	Kategorisasi Skor Skala Kecemasan .....	30
Tabel 16.	Deskripsi Skor Skala Efikasi diri .....	31
Tabel 17.	Kategorisasi Skor Skala Efikasi diri .....	31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Skor Skala Kecemasan.....	30
Gambar 2. Rentang Skor Skala Efikasi diri .....	31



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A .....	39
Lampiran B.....	47
Lampiran C.....	54
Lampiran D .....	59
Lampiran E.....	67
Lampiran F.....	77
Lampiran G .....	82



**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN  
MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Oleh:

**Dian Islani**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: fitrididian@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa fakultas Psikologi Unissula angkatan 2016 – 2019 yang berjumlah 121 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* sebagai metode pengambilan sampel. Pengambilan data menggunakan 2 skala meliputi skala efikasi diri yang terdiri dari 23 aitem dengan reliabilitas 0,864 dan skala kecemasan yang terdiri dari 34 aitem dengan reliabilitas 0,927. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi Product Moment dari Pearson untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan yang mendapatkan hasil  $r_{xy} = -0,525$  dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel efikasi diri terhadap kecemasan adalah sebesar 27,5 %.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Efikasi diri, Mahasiswa



***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ANXIETY  
AMONG STUDENTS IN COMPLETING THEIR THESIS AT THE  
FACULTY OF PSYCHOLOGY SULTAN AGUNG ISLAMIC  
UNIVERSITY SEMARANG***

By:

**Fitri Dian Islani**

*Faculty of Psychology Sultan Agung Islamic University Semarang*

*Email: [fitrididian@gmail.com](mailto:fitrididian@gmail.com)*

***ABSTRACT***

*This study aimed to determine the relationship between self-efficacy and anxiety among students in completing their thesis. The sample in this research consisted of students from the Faculty of Psychology Unissula who were part of the 2016 - 2019 cohort, included 121 students selected through cluster random sampling. Data collection involved two scales: the self-efficacy scale consisting of 23 items with a reliability of 0.864, and the anxiety scale comprising 34 items with a reliability of 0.927. Data analysis in this research used Product Moment correlation from Pearson to examine the relationship between self-efficacy and anxiety, yielding a result of  $r_{xy} = -0.525$  and a significance level of 0,000 ( $p < 0,01$ ). These findings indicated a significant negative relationship between self-efficacy and anxiety. The effective contribution of the self-efficacy variable to anxiety was 27.5%.*

***Keywords:*** *Anxiety, Self-efficacy, Students.*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pada tahun 2020 salah satu negara yaitu di Indonesia saat ini mengalami wabah covid 19. Pandemi covid 19 merupakan keadaan yang sulit terutama dalam hal kesehatan yang dirasakan banyak negara lainnya (Purwanto, 2020). Adanya wabah covid 19 membuat keadaan banyak orang semakin serba sulit. Salah satunya pihak yang mengalaminya yaitu para mahasiswa semester akhir, terutama dalam proses menyelesaikan skripsi. Banyak negara yang memutuskan untuk sementara menutup akses pembelajaran di sekolah, kampus selama pandemi covid-19 berlangsung. Sementara saat ini setiap negara membuat kebijakan untuk mengatasi permasalahan yang sedang terjadi. Cara untuk mengatasi covid-19 yaitu negara yang berdampak covid-19 menerapkan kebijakan yaitu dengan melakukan pemberlakuan *Physical Distancing*. *Physical Distancing* merupakan jarak sosial yang dirancang untuk mengurangi interaksi antar individu dalam komunitas yang lebih luas (Smith & Freedman, 2020). Pemberlakuan *Physical Distancing* saat ini membuat keadaan menjadi serba sulit bagi mahasiswa dalam proses menyelesaikan skripsi. Pembatasan pertemuan fisik, baik di kampus, sekolah, lingkungan, dan tempat lainnya dirasakan telah menjadi kendala dalam proses pengumpulan data dan proses bimbingan.

Dampak dan adanya pandemi covid-19 sebagian mahasiswa merasa kurang efektif dalam proses bimbingan secara daring atau jarak jauh. Banyak kesulitan dalam penyelesaian skripsi dikondisi pandemi covid-19 saat ini yaitu susahny akan melakukan penelitian, susahny melakukan bimbingan terhadap dosen, dan lain-lain. Hal tersebut membuat mahasiswa merasa cemas atau takut akan bisa menyelesaikan skripsi dan menyelesaikannya tepat waktu sehingga dapat mempengaruhi proses penyusunan skripsi mahasiswa tersebut. Tresna (2011) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan ketakutan atau kekhawatiran akan sesuatu hal buruk yang akan terjadi. Kecemasan muncul dari individu terutamanya mahasiswa yang merasa beban dalam akademik biasanya disebabkan

oleh ujian tengah semester (UTS), ujian akhir semester (UAS), dan penyusunan skripsi.

Daradjat (1990) mengungkapkan bahwa gejala kecemasan dapat bersifat fisik ataupun psikis. Gejala kecemasan yang muncul secara fisik yaitu tidak nafsu makan, pola tidur yang berantakan, dan merasakan kepala pusing. Hal tersebut merupakan gejala yang dialami oleh mahasiswa yang cemas menghadapi skripsi. Namun, gejala yang bersifat psikis yaitu hilangnya kepercayaan diri, rendah diri, merasa takut dan tidak bisa memusatkan perhatian. Kecemasan yang dialami mahasiswa ketika menghadapi skripsi timbul karena adanya tidak percaya diri dan perasaan takut apakah mahasiswa mampu untuk menyelesaikannya tepat waktu. Banyak pula mahasiswa yang merasa takut untuk berhadapan dengan dosen pembimbing, karena munculnya rasa cemas atau takut, hal tersebut menghambat mahasiswa ketika harus mengkonsultasikan hasil skripsinya. Mahasiswa juga mengalami rendah diri atau perasaan tidak percaya diri karena ada anggapan bahwa skripsi merupakan hal yang sangat sulit.

Casbarro dalam (Tresna, 2011) menjelaskan pemaknaan kecemasan itu terdiri dari tiga aspek yang tidak dapat dikendalikan oleh individu, yaitu : (a) manifestasi kognitif, yaitu berbentuk ketegangan dalam berfikir sehingga membuat mahasiswa menjadi sulit untuk konsentrasi dan mengalami mental blocking, (b) manifestasi afektif, yaitu berbentuk dari rasa khawatir, kegelisahan dan takut yang berlebihan, (c) perilaku motorik yang tidak dapat dikendalikan berupa gerakan acak anggota tubuh yang gemetar. Bentuk gangguan diatas menjadi hal yang sangat mengganggu mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi.

Dalam menghadapi kecemasan, didalamnya terdapat banyak faktor yang ada dalam diri individu, yaitu efikasi diri yang berbeda-beda dalam setiap individu Bandura (1997). Lebih lanjut, Bandura (1997) menjelaskan efikasi diri merupakan keyakinan setiap individu masing-masing dalam kemampuan dan hasil yang individu tersebut peroleh dari kerja kerasnya sehingga dapat mempengaruhi bagaimana cara individu tersebut berperilaku. Dari penjelasan Bandura dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu bahwa ia dapat menyelesaikan tugasnya dan mendapatkan hasil yang baik.

Hal ini juga dialami mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi yang dapat dibuktikan oleh wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa pada tanggal 25 Oktober 2021 sebagai berikut:

**Subjek pertama berinisial EL**

*“Awal buat ngerjain juga kurang yakin sih mbak sama diri sendiri, karna di lain saya juga sambil kerja sama saya harus nyelesaiin skripsi. Ngerasa cemas juga karna udah harus diburu harus selesai skripsiku. Dan anganku untuk tepat nyelesaiin udah jauh dari harapan, tapi yaudah tetep aku jalanin aja sih mbak”*

**Subjek kedua berinisial DP**

*“Buat sekarang aku mau ngejalanin sebaik-baiknya sih kak, takut sama ragu udah jadi hal yang memang harus aku hadepin dan fokus sama skripsiku. Aku harus tanggung jawab sama apa yang udah aku jalanin sih saat ini. Walaupun tetep ya ditakutin sama rasa cemas itu udah pasti sih”*

**Subjek ketiga berinisial MB**

*“Awalnya kurang yakin sih bisa ngerjain apa ngga sempet merasa cemas juga tapi ya mau ngga mau harus tak kerjain kalo mau lulus toh kalo dibiarin aja ternyata skripsiku ndak kelar-kelar mbak haha”*

Berdasarkan fenomena temuan di lapangan, masih banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan, juga terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan salah satunya adalah keyakinan individu atas kemampuannya (efikasi diri). Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat membuat individu bekerja dengan baik sehingga individu dengan efikasi diri yang tinggi dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik dan tepat, percaya bahwa ia akan berhasil menghadapi semua masalah, dan menganggap masalah sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi dan gigih dalam berusaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Sebaliknya, jika individu yang menganggap dirinya tidak efektif dalam menangani suatu masalah akan menjadi cemas ketika dihadapkan dengan masalah tersebut (Lalita, 2014). Orang yang yakin dirinya mampu dalam menghadapi lingkungannya, maka ketika situasi dan lingkungan yang sedang dihadapi menekan individu tersebut, individu tetap akan merasa tenang dan tidak khawatir, serta dapat berpikir secara jernih.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Safitri & Masykur, 2017) yang berjudul hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi kejuaraan nasional pada atlet tenis lapangan PELTI Semarang. Hasil penelitian diperoleh korelasi negatif. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet tenis lapangan PELTI Semarang.

Penelitian lain dilakukan oleh (Bagus, 2019) dengan judul hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi orderan fiktif makanan pada pengemudi ojek online di Surakarta. Hasil penelitian diperoleh korelasi negatif. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami pengemudi ojek online di Surakarta.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Adinugraha, 2019) yang berjudul hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil penelitian diperoleh korelasi negatif. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dapat disimpulkan bahwa permasalahan berawal dari efikasi diri rendah yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi kemudian mengakibatkan kecemasan.

Perbedaannya penelitian ini pada sejumlah penelitian diatas yakni terletak di variabel penelitiannya dan juga pada aspek-aspek variabel untuk membuat item skala penelitian, serta subjek penelitian. Peneliti akan melakukan dengan subjek dan lokasi di Universitas X. Alasan peneliti melakukan penelitian di Universitas tersebut karena diperoleh informasi mengenai banyaknya mahasiswa yang mengalami belumlah menyelesaikan skripsi. Permasalahan seperti inilah yang penting untuk dicermati karena kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan rendahnya efikasi diri yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat dikatakan bahwa banyak mahasiswa semester akhir yang menghadapi skripsi mengalami kecemasan.

Peneliti tertarik untuk melakukan kajian masalah yang berjudul hubungan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi skripsi. Peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah dalam latar belakang maka dapat dirumuskan masalah yang akan diangkat dalam penelitian yaitu “ Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

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

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambah wawasan di bidang psikologi sosial yang berkaitan dengan efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, dan menjadi bahan referensi peneliti selanjutnya untuk permasalahan yang sama. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya bagi psikologi sosial tentang variabel – variabel lain yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

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

Melalui penelitian diharapkan dapat memberikan informasi tentang kecemasan dan dapat membantu para mahasiswa tingkat akhir mengatasi kecemasan yang dialaminya.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kecemasan**

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

Atkinson (2000) mengungkapkan kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan diikuti dengan istilah kekhawatiran, rasa takut dan keprihatinan yang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Menurut Blackburn & Davidson (1994) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan gejala perasaan yang tidak menyenangkan pada fisik ataupun psikologis seseorang individu yang muncul sebagai respon terhadap adanya rasa takut yang subjektif, kabur dan tidak jelas yang mempengaruhi perubahan perasaan, suasana hati, pikiran, motivasi dan gejala biologis.

Kecemasan berhubungan dengan rasa takut, tetapi kecemasan terjadi untuk mengantisipasi situasi yang ditakuti. Kecemasan merupakan sensasi ketegangan otot, perasaan gelisah, mudah terkejut dan pemikiran tentang sesuatu yang mungkin salah dan biasanya membuat seseorang ingin menghindari sebuah situasi (Greenberger & Padesky, 2004). Kecemasan adalah suatu kekhawatiran pada seseorang yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya (Nevid, Rathus & Greene, 2005).

Preist (1987) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan yang dialami ketika seorang individu memikirkan tentang suatu perasaan yang dialami ketika seorang individu memikirkan tentang suatu yang tidak menyenangkan akan datang. Kecemasan digambarkan sebagai campuran dari ketakutan yang tidak menentu, ketakutan, kebingungan, tertekan dan ketidakpastian. Priest juga menambahkan bahwa kecemasan keadaan akan dialami seorang individu dari waktu ke waktu sebagai respon dari ancaman yang akan datang.

Berdasarkan beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan takut, khawatir, dan perasaan tidak nyaman

pada suatu hal yang belum terjadi dan muncul dengan alasan yang tidak jelas.

## 2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Blackburn (1994) menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya seperti keadaan emosi serta fokus kepada permasalahan yang dihadapi.

Bandura (1997) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh dalam kecemasan antara lain:

### a. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan suatu pemikiran individu terhadap kemampuannya terhadap diri sendiri dalam mengatasi situasi

### b. *Outcome expectancy*

*Outcome expectancy* merupakan suatu pemikiran individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat- akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam kecemasan.

(Nevid, Rathus, & Greene, 2005) mengungkapkan terdapat beberapa faktor yang berpengaruh tentang kecemasan, yaitu:

### a. Faktor sosial lingkungan

Faktor ini merupakan peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain dan kurangnya dukungan sosial.

### b. Faktor biologis

Faktor ini meliputi iregularitas dalam fungsi neurotransmitter dan abnormalnya jalur otak dalam memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.



c. Faktor behavioral

Faktor ini meliputi fungsi stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena menghindari stimuli fobik dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

d. Faktor kognitif dan emosional

Faktor ini meliputi permasalahan psikologis yang tidak terselesaikan, faktor-faktor kognitif seperti perasaan berlebih akan ketakutan, kepercayaan yang bersifat *self-defeating* dan irasional pada diri individu itu sendiri, terlalu sensitif terhadap ancaman dan kecemasan, kesalahan atribusi sinyal-sinyal tubuh dan efikasi diri yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecemasan antara lain yaitu efikasi diri, *outcome expectancy*, sosial lingkungan, biologis, behavioral, kognitif dan emosional.

**3. Aspek-aspek Kecemasan**

Aspek- aspek kecemasan juga dijelaskan lebih lengkap oleh Blackburn & Davidson (1994) meliputi:

a. Suasana hati

Suasana hati individu yang mengalami kecemasan menjadi sangat tegang dan mudah marah

b. Pikiran

Kecemasan mengganggu pikiran individu menjadi sulit untuk berkonsentrasi, perasaan tidak nyaman, gelisah, pikiran yang kosong, menganggap dirinya sangat sensitif dan merasa tidak berdaya.

c. Motivasi

Individu yang mengalami kecemasan cenderung ingin melarikan diri, menghindari situasi dan ketergantungan yang tinggi.

d. Perilaku

Individu yang mengalami kecemasan perilaku gugup, gelisah dan kewaspadaan yang berlebihan.

e. Biologis

Aspek ini berupa peningkatan gerakan otomatis seperti berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual dan mulut kering.

Menurut Greenberger & Padesky (2004) menjelaskan empat aspek kecemasan yaitu:

a. Reaksi fisik

Reaksi fisik seperti telapak tangan berkeringat, otot menjadi tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, kepala pusing dan sulit bernafas terjadi ketika seseorang menghadapi situasi yang membuat dirinya merasa cemas.

b. Pemikiran

Seseorang yang sedang mengalami kecemasan cenderung memikirkan bahaya yang berlebihan, menganggap diri sendiri tidak mampu menghadapi masalah, tidak memiliki keahlian, tidak siap menghadapi keadaan, tidak menghiraukan bantuan dari sekitar, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk.

c. Perilaku

Ketika individu suatu situasi yang menyebabkan kecemasan individu yang cemas cenderung menunjukkan perilaku menghindar, menghilangkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya.

d. Suasana hati

Suasana hati seseorang dapat berubah ketika dihadapkan dengan keadaan yang dapat memunculkan kecemasan. Suasana hati cenderung

menjadi panik, marah, dan gugup. Perasaan panik dan gugup dapat memunculkan kesulitan dalam memutuskan sesuatu. Misalnya, dalam hal keinginan dan minat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa aspek kecemasan yang dikemukakan oleh para ahli. Aspek-aspek kecemasan yang digunakan penelitian ini mengacu pada teori Blackburn & Davidson (1994) yang meliputi aspek suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan biologis.

## B. Efikasi Diri

### 1. Pengertian Efikasi Diri

Albert Bandura merupakan seorang tokoh psikologi yang memperkenalkan istilah *self efficacy* (efikasi diri). Bandura menyebutkan bahwa efikasi diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengolah dan melakukan tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Bandura (1997) pada dasarnya, efikasi diri adalah sebagai keyakinan individu tentang kemampuan untuk meningkatkan kinerja yang mempengaruhi dalam kehidupannya. Hal ini melalui proses kognitif berupa keyakinan, keputusan dan keinginan individu dalam kemampuan dirinya bertahan dalam menghadapi rintangan atau kegagalan yang dialaminya.

Bandura dalam (Feist & Feist, 2009) mengungkapkan efikasi diri merupakan keyakinan seseorang dalam dirinya sendiri yang mempengaruhi tindakan yang mereka pilih untuk mengetahui seberapa besar usaha yang mereka lakukan. Bandura juga menjelaskan bahwa efikasi diri ialah salah satu indikator positif untuk memastikan individu merasa, berfikir, bisa memotivasi diri, dan berperilaku untuk tujuan tertentu. Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri yang memiliki kemampuan atau kompetensi untuk melaksanakan tugas, mencapai suatu tujuan dalam menghadapi rintangan (Baron & Greenberg, 2003)

Efikasi diri adalah aspek pengetahuan terhadap diri sendiri atau *self knowledge* yang berpengaruh dalam kehidupan individu. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk didalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi. Efikasi diri turut diungkapkan oleh Santrock (2011) yakni suatu keyakinan bahwa individu dapat menguasai suatu keadaan dan dapat menghasilkan hal yang positif. Teori kognitif sosial menurut Bandura menekankan hubungan timbal balik antara perilaku, lingkungan dan faktor orang atau kognitif.

Berdasarkan beberapa pendapat para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa definisi efikasi diri yang mengacu pada teori Bandura yaitu suatu keyakinan individu pada dirinya yang mampu melakukan sesuatu dalam keadaan tertentu yang menunjukkan kemampuannya pada tingkatan yang lebih tinggi dalam menghadapi masalah dan memiliki kemampuan untuk bertahan dengan usahanya.

## 2. Dimensi Efikasi diri

Menurut Bandura (1997) terdapat tiga dimensi dari efikasi diri yaitu :

### a. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas)

Tingkat atau level yaitu persepsi individu mengenai kemampuannya yang menghasilkan tingkah laku yang akan diukur melalui tingkat tugas yang menunjukkan variasi kesulitan tugas. Level merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat ditangani oleh individu.

Keyakinan individu berimplikasi pada pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktifitas. Individu terlebih dahulu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuannya. Rentang kemampuan individu dapat dilihat dari tingkat hambatan atau kesulitan yang bervariasi dari suatu tugas atau aktifitas tertentu.

b. *Generality*

Individu menilai kemampuan mereka berfungsi di berbagai kegiatan tertentu. Aktivitas yang bermacam-macam menuntut individu yakin atas kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau aktivitas tersebut, apakah individu merasa yakin atau tidak. Individu mungkin yakin akan kemampuannya pada banyak bidang atau hanya pada beberapa bidang tertentu, misalnya seorang mahasiswa yakin akan kemampuannya pada mata kuliah statistik tetapi ia tidak yakin akan kemampuannya pada mata kuliah Bahasa Inggris, atau seseorang yang ingin melakukan diet, yakin akan kemampuannya dapat menjalankan olahraga secara rutin, namun ia tidak yakin akan kemampuannya mengurangi nafsu makan, itulah mengapa diet tidak berhasil.

c. Kekuatan (*Strength*)

*Strength* artinya kekuatan, yaitu orang yang mempunyai keyakinan yang kuat, mereka akan bertahan dengan usaha mereka meskipun ada banyak kesulitan dan hambatan. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *level*, dimana makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Individu yang memiliki bentuk *self efficacy* yang tinggi memiliki sikap optimis, suasana hati yang positif, dapat memperbaiki kemampuan untuk memproses informasi secara lebih efisien, memiliki pemikiran bahwa kegagalan bukanlah sesuatu yang merugikan namun justru memotivasi diri untuk melakukan yang lebih baik. Individu yang efikasi dirinya rendah memiliki sikap pesimis, suasana hati yang negatif sehingga meningkatkan kemungkinan seseorang menjadi marah, mudah bersalah, dan memperbesar kesalahan mereka.

Efikasi diri terdiri dari empat dimensi yang dikemukakan oleh Hanifah (2012), yaitu:

- a. Keyakinan terhadap kemampuan dalam menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur kekaburan, tidak dapat diprediksi dan penuh tekanan.
- b. Keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil.
- c. Keyakinan mencapai target yang telah ditentukan.
- d. Keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui terdapat beberapa dimensi efikasi diri yang dikemukakan oleh peneliti sementara pada penelitian ini akan mengacu pada teori Bandura & Albert (1997) yaitu *magnitude*, *generality* dan *strength*.

### **C. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi**

Skripsi merupakan penelitian ilmiah yang menjadi salah satu tugas akhir yang wajib dikerjakan serta diselesaikan oleh mahasiswa untuk lulus serta menerima gelar sarjana (Putri & Savira, 2013). Kesulitan pada proses menyusun skripsi dapat membuat mahasiswa mengalami kecemasan (Susilo & Eldawaty, 2021) karena beberapa hal seperti kesulitan dalam mencari judul, kesulitan dalam mencari referensi teori, ketidakcocokan mahasiswa dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam mencari subjek penelitian, dan banyak lagi (Etika, 2015).

Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi dapat terjadi karena kurangnya keyakinan diri atau eikasi diri mahasiswa tersebut untuk mampu menyelesaikan skripsinya. Efikasi diri yang dimiliki oleh masing-masing mahasiswa dapat mempengaruhi kecemasan saat menyusun skripsi (Fatmawati & Laksmiwati, 2022). Manifestasi dari efikasi diri yang tinggi dapat berupa keyakinan mahasiswa pada kemampuannya menyelesaikan skripsi, merasa tertantang untuk menyelesaikan skripsi dengan baik, dan tidak mudah menyerah

maupun putus asa ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan skripsi tersebut (Jaya dkk., 2023).

Menurut Nevid dkk, (2005) salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor kognitif dan emosional yang dapat mempengaruhi psikologis seperti ketakutan yang berlebih, perasaan yang irasional pada diri individu dan termasuk efikasi diri yang rendah. Pernyataan diatas juga didukung oleh Bandura yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah efikasi diri. Lebih lanjut, Bandura (Bandura, 1997) mengemukakan bahwa dalam bentuk perilaku, keyakinan dan persepsi terhadap kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut sangat mempengaruhi besarnya usaha yang dilakukan dan lamanya individu tersebut dalam bertahan menghadapi kesulitan. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat efikasi diri individu, maka akan semakin giat dan besar pula usaha yang dilakukan untuk menghadapi suatu tugas. Sebaliknya, individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah dapat dengan mudah menyerah dan berputus asa ketika dihadapkan dengan suatu tugas.

Efikasi diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah efikasi diri di bidang akademik dan mengacu pada seberapa besar keyakinan seorang mahasiswa terhadap kemampuannya dalam melakukan proses penyusunan skripsi. mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi akan melakukan usaha yang lebih besar dalam proses penyusunan skripsi, memiliki rencana dan target yang harus dicapai, memiliki jiwa yang tekun dan tidak mudah putus asa, dan memiliki persepsi yang positif pada meskipun berada pada situasi yang sulit dalam proses penyusunan skripsi (Baron & Byrne, 2005). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung tidak memiliki semangat yang besar, mudah menyerah, dan mudah mengalami kecemasan dalam proses penyusunan skripsi (Sari & Sumiati, 2016)

Bandura (Bandura, 1997) mengemukakan bahwa terdapat 3 aspek efikasi diri, yaitu: *magnitude*, *generality* dan *strength*. Pada aspek *magnitude*, kaitannya dengan penyusunan skripsi ialah keyakinan individu untuk mengerjakan skripsi berdasarkan tingkat kesulitannya. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan merasa lebih tertantang untuk mengerjakan skripsi yang sulit, sehingga dapat

mencegah mahasiswa tersebut untuk mengalami kecemasan karena ketakutan terhadap skripsi yang dihadapi.

Aspek selanjutnya yaitu *generality*, yaitu keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya menyusun skripsi karena mahasiswa tersebut memiliki kemampuan dalam beberapa bidang. Kemampuannya dalam menguasai beberapa bidang membuat mahasiswa tersebut yakin dengan kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi. Aspek ketiga adalah *strength*, yaitu seberapa kuat dorongan dan keyakinan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, maka semakin tinggi dorongan untuk menyusun dan menyelesaikan skripsinya. Sebaliknya, mahasiswa dengan dorongan atau kekuatan yang rendah terhadap keyakinannya akan memberi pengaruh buruk terhadap proses penyusunan skripsi, lalu mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan.

#### **D. Hipotesis**

Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mahasiswa tersebut miliki. Begitu juga sebaliknya, jika tingkat efikasi diri mahasiswa rendah maka semakin tinggi kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Identifikasi variabel merupakan suatu proses penetapan variabel dalam suatu penelitian dan menetapkan fungsinya pada bagian masing-masing menurut Azwar (2017). Variabel penelitian adalah suatu sifat karakteristik dari suatu orang, objek, atau suatu kegiatan yang dimana mempunyai variasi tertentu yang dipelajari dan ditetapkan oleh peneliti menurut Sugiyono (2015).

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan yang memiliki variabel bebas sebagai variabel yang mempengaruhi serta variabel tergantung sebagai variabel yang dipengaruhi. Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel tergantung (Y) : Kecemasan
2. Variabel bebas (X) : Efikasi Diri

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

Azwar (2017) menyatakan definisi operasional adalah suatu definisi dari variabel itu sendiri disusun berdasarkan karakteristik yang akan diamati. Adapun definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

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

Kecemasan adalah gejala perasaan yang tidak menyenangkan pada fisik ataupun psikologis serorang individu yang muncul sebagai respon terhadap adanya rasa takut yang subjektif, kabur dan tidak jelas yang mempengaruhi perubahan perasaan, suasana hati, pikiran, motivasi dan gejala biologis. Skala kecemasan disusun mengacu pada aspek Blackburn & Davidson (1994) yaitu suasana hati, aspek pikiran, motivasi, perilaku dan biologis. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam proses penyusunan skripsi diketahui dari skor total yang diperoleh dalam skala kecemasan. Semakin tinggi skor total subjek pada skala kecemasan, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan pada subjek dan sebaliknya semakin rendah skor total

pada skala kecemasan, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan pada subjek.

## **2. Efikasi Diri**

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang untuk mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, kognisi, afeksi pada lingkungan sosialnya selain itu juga merupakan keyakinan bahwa seseorang mampu melaksanakan tugas untuk mencapai tujuan. Pada penelitian ini, dimensi efikasi diri mengacu pada teori Bandura (1997) yaitu *magnitude, strength, dan generality*. Semakin tinggi skor total subjek pada skala efikasi diri, maka semakin tinggi pula tingkat efikasi diri pada subjek dan sebaliknya semakin rendah skor total subjek pada skala efikasi diri, maka semakin rendah pula tingkat efikasi diri pada subjek.

### **C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan sampel (*Sampling*)**

#### **1. Populasi**

Populasi yakni bagian generalisasi dimana memuat individu-individu dengan karakteristik yang ditetapkan peneliti guna dipahami kemudian dibentuk kesimpulannya (Sugiyono, 2014). (Bugin, 2001) menjelaskan, populasi yakni keseluruhannya obyek penelitian seperti hewan, manusia, tumbuhan dan sebagainya guna menjadi sumber data penelitian. (Nursalam, 2001) menjelaskan, populasi yakni keseluruhannya variabel dimana berkaitan pada permasalahan yang akan diteliti. Peneliti mempergunakan populasi berupa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang sudah mengambil skripsi. Berdasarkan data yang sudah diambil dan sudah disetujui oleh pihak universitas, terdapat beberapa angkatan yang sudah mengambil skripsi dan sedang proses skripsi. Angkatan yang berdasarkan di data terdapat 4 angkatan, yaitu angkatan 2016, 2017, 2018 dan 2019 yang ditotal secara keseluruhan populasi yang dipergunakan yakni 216 mahasiswa. Data tersebut bersumber dari bagian akedemik Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 1. Populasi Subjek**

No	Angkatan	Jumlah Mahasiswa
1.	2016	14
2.	2017	22
3.	2018	30
4.	2019	150
	<b>Total</b>	<b>216</b>

## 2. Sampel

(Azwar, 2007) mengungkapkan, sampel yakni bagiannya populasi, dimana membuatnya mempunyai karakteristik yang populasinya tersebut miliki. (Sugiyono, 2014) menjabarkan, sampel yakni bagiannya jumlah serta ciri-ciri miliki populasi. (Arikunto, 2002) mendefinisikan sampel yakni bagian dari populasi ataupun sebagai wakilnya populasi. Peneliti mempergunakan sampel berupa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cara kluster (*cluster random sampling*) adalah melakukan randomisasi terhadap kelompok yang ada bukan pada subjek secara individual (Azwar, 2017).

### D. Metode dan Alat Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data sebagai tujuan utama dari penelitian yang pada dasarnya merupakan langkah-langkah yang paling strategis dalam penelitian (Sugiyono, 2009). Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode skala adalah perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2017).

Bentuk skala yang digunakan peneliti adalah skala likert, yaitu metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode skala adalah perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2017).

Skor skala yang di gunakan terbagi menjadi dua yaitu untuk aitem *favorable* (pernyataan atau pertanyaan yang mendukung responden) dan *unfavorable*

(pernyataan atau pertanyaan yang tidak mendukung responden). Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kecemasan dan skala efikasi diri.

### 1. Skala Kecemasan

Skala ini bertujuan untuk mengukur kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang ada pada mahasiswa di Fakultas Psikologi UNISSULA. Aspek-aspek yang digunakan sebagai acuan adalah berdasarkan teori dari Blackburn & Davidson (1994) yaitu “suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku dan biologis”. Skala kecemasan ini terdiri dari 40 aitem yang dibagi menjadi 20 aitem *favourable* dan 20 aitem *unfavourable*. Bentuk penskalaan dari kecemasan yaitu dengan memberikan empat alternatif kemudian responden memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan diri mereka. Empat pilihan jawaban tersebut diantaranya Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor pada aitem *unfavorable* secara rinci dapat dilihat pada tabel di bawah:

**Tabel 2. Penyebaran Instrumen**

Nilai Aitem				
Aitem	SS	S	TS	STS
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

**Tabel 3. Blueprint Skala Kecemasan**

No.	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourabel</i>	Jumlah
1.	Suasana Hati	4	4	8
2.	Pikiran	4	4	8
3.	Motivasi	4	4	8
4.	Perilaku	4	4	8
5.	Perilaku Biologis	4	4	8
	<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### 2. Skala Efikasi diri

Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat efikasi diri yang ada pada mahasiswa di Fakultas Psikologi UNISSULA. Aspek – aspek yang digunakan adalah berdasarkan 3 dimensi efikasi diri oleh (Bandura, 1997) yaitu *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan) *generality* (generalitas). Skala ini terdiri dari 30 aitem yang dibagi menjadi 15 aitem *favourable* dan 15 aitem *unfavourable*. Bentuk penskalaan dari

efikasi diri yaitu dengan memberikan empat alternatif kemudian responden memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan diri mereka. Empat pilihan jawaban tersebut diantaranya Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Berikut adalah pemberian skor pada aitem skala ini:

**Tabel 4. Penyekoran Instrumen**

<b>Nilai Aitem</b>				
<b>Aitem</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

**Tabel 5. Blueprint Skala Efikasi diri**

<b>No.</b>	<b>Aspek</b>	<b>Favourable</b>	<b>Unfavourabel</b>	<b>Jumlah</b>
1.	<i>Generality</i>	5	5	10
2.	<i>Strenght</i>	5	5	10
3.	<i>Magnitude</i>	5	5	10
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

#### **E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Uji Reliabilitas Aitem**

##### **1. Validitas**

Validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana instrument alat ukur dapat digunakan sesuai dengan fungsi akarnya. Skala yang digunakan dalam penelitian sesuai dan akurat memerlukan adanya pengujian yaitu dengan validitas (Azwar, 2018). Jika alat ukur yang digunakan memiliki tingkat validitas tinggi maka alat ukur tersebut bisa dikatakan valid, sebaliknya jika alat ukur memiliki validitas rendah maka dapat dikatakan bahwa alat ukur tersebut kurang valid.

Penelitian ini menggunakan validitas isi, yaitu pengujian aitem diukur berdasarkan nalar dan logika untuk bisa menilai jika skala yang digunakan mendukung teori serta sesuai dengan tujuan dari alat ukur yang sebenarnya. Pengujian aitem melalui penelitian *expert judgement* yang memerlukan keputusan dan persetujuan dari dosen pembimbing (Azwar, 2018).

## 2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2018). Pengujian daya diskriminasi aitem dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor skala itu sendiri sehingga akan menghasilkan koefisien korelasi aitem total ( $r_{ix}$ ).

Batas kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total yaitu  $r_{ix} \geq 0,30$  yaitu semua aitem memiliki koefisien korelasi minimal 0,30 daya beda aitemnya dianggap memuaskan, sedangkan aitem yang memiliki  $r_{ix}$  kurang dari 0,40 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda aitem rendah (Azwar, 2018). Sebaliknya apabila jumlah yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria yaitu menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan tercapai (Azwar, 2018).

Penelitian ini menggunakan uji daya beda aitem yang dihitung menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 23.

## 3. Uji Reliabilitas Skala

Reliabilitas merupakan kepercayaan atau konsistensi hasil alat ukur yang memiliki arti seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Alat ukur dapat dikatakan berkualitas jika mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran yang kecil (Azwar, 2018). Alat ukur yang bersifat reliabel akan menghasilkan jawaban berbeda dari setiap responden dan mengarah pada jawaban tertentu. Data penelitian dapat dipercaya jika alat ukur sudah bersifat reliabel, sehingga hasil penelitian akurat dan terpercaya.

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji koefisien *alpha chronbach* dengan bantuan SPSS. Koefisien reliabilitas dinyatakan dalam rentang angka mulai 0 sampai 1,00 apabila koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka alat ukur yang

digunakan memiliki reliabilitas yang tinggi, namun sebaliknya jika mendekati angka 0, maka alat ukur yang digunakan memiliki reliabilitas yang rendah.

#### F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan yang dilakukan dalam analisis data meliputi pengelompokan data sesuai variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik (Sugiyono, 2009).

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah korelasi Pearson atau *product moment*. Korelasi *product moment* digunakan karena terdapat dua variabel penelitian yang mana kedua variabel tersebut ingin diketahui korelasinya (Sugiyono, 2016). Analisis data pada penelitian ini akan dilakukan dengan bantuan *software* komputer melalui program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

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

Orientasi kancah penelitian merupakan tahap awal sebelum penelitian yang dilakukan gunmerencanakan dan mempersiapkan sebuah penelitian agar proses yang dijalankan berjalan dengan lancar. Penelitian ini berlokasi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang beralamat di Jalan Kaligawe Rawa KM 4 Kota Semarang.

Universitas Islam Sultan Agung atau yang biasanya dikenal Unissula dibangun oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 20 Mei 1962 M yang bertepatan pada 16 Dzulhijjah 1381 H, sehingga menjadikan perguruan tinggi swasta islam tertua di Kota Semarang, Jawa Tengah. Terdapat tiga fakultas pertama yang telah dibuka yaitu Fakultas Ilmu Pasti Alam, Fakultas Agama Islam dan Fakultas Ekonomi. Pada tanggal 10 Oktober 1963 berkembang menjadi 2 yaitu Fakultas Hukum dan Fakultas Teknik UNISSULA sekarang mengalami berkembang pesat menjadi 12 Fakultas dari dan 3 Diploma (D3) ,27 program sarjana (S1), 5 program Pascasarjana (S2) dan 3 program Magister (S3) dan salah satu fakultasnya yaitu Fakultas Psikologi yang menjadi lokasi pada penelitian ini.

Penelitian ini dimulai dengan studi pendahuluan berupa wawancara kepada sejumlah mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula mengenai kecemasan. Langkah selanjutnya yang peneliti lakukan yaitu menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian dan mempersiapkan perlengkapan yang akan digunakan saat penelitian. Kemudian, peneliti mencari teori yang dijadikan landasan penelitian serta mengumpulkan data yang dibutuhkan pada saat penelitian.

Alasan peneliti memilih Fakultas Psikologi Unissula sebagai subjek penelitian antara lain :

- a. Belum pernah dilakukan penelitian serupa dengan variabel efikasi diri



dan kecemasan di lokasi tersebut.

- b. Jumlah serta karakteristik mahasiswa yang diteliti sesuai dengan persyaratan yang telah ditentukan pada penelitian.
- c. Ada izin dari pihak Fakultas Psikologi Unissula untuk melaksanakan penelitian .

## 2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian yang baik seharusnya dipersiapkan secara matang agar tidak terjadi kesalahan dan kekurangan dalam melakukan penelitian. Adapun persiapan yang dilakukan peneliti antara lain:

### a. Penentuan Subjek

Tahapan pertama yang dilakukan peneliti adalah menentukan subjek penelitian. Peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling*, dengan cara mengundi angkatan yang ada untuk dipilih sebagai subjek penelitian. Kemudian peneliti memperoleh 2 angkatan yang akan dijadikan subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2017 dan angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi.

### b. Persiapan Perijinan

Langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah membuat surat perijinan penelitian di Fakultas Psikologi Unissula. Peneliti membuat permohonan surat secara resmi dari Fakultas Psikologi Unissula dengan nomer surat 763/A.3/Psi-SA/VII/2023 yang ditujukan kepada Dekan.

Setelah mendapatkan izin, peneliti meminta data jumlah mahasiswa aktif dan menggunakan data tersebut guna menentukan berapa banyak jumlah sampel yang akan digunakan.

### c. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur penelitian memiliki tujuan mendapatkan data yang berbentuk skala. Alat ukur yang dibentuk sesuai dengan indikator pada setiap variabel yang terdiri dari variabel efikasi diri dan kecemasan sebagai landasan untuk pembuatan alat ukur yang disesuaikan dengan teori. Penelitian ini menggunakan 2 skala yaitu skala efikasi diri dan

skala kecemasan. Setiap skala terdiri dari dua bentuk aitem yaitu *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* dapat diartikan dengan pernyataan yang mendukung variabel yang akan diukur sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung variabel yang akan diukur (Azwar, 2017). Kedua skala memiliki empat alternatif jawaban meliputi SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). *Blueprint* dari kedua skala adalah sebagai berikut:

#### 1) Skala Kecemasan

Skala ini disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Blackburn & Davidson (1994) yaitu aspek suasana hati, aspek pikiran, aspek motivasi, aspek perilaku dan aspek biologis. Skala ini memiliki total aitem yang berjumlah 40 butir yang dibagi menjadi 20 aitem *favourable* dan 20 aitem *unfavourable*. Adapun sebaran aitem pada skala ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kecemasan**

No.	Aspek	Nomor aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Suasana Hati	4, 3, 2, 1	20, 21, 22, 19	8
2.	Pikiran	8, 6, 5, 7	25, 23, 24, 35	8
3.	Motivasi	11, 10, 9, 36	28, 26, 27, 37	8
4.	Perilaku	14, 13, 12, 38	31, 30, 29, 39	8
5.	Perilaku Biologis	17, 16, 18, 15	32, 33, 34, 40	8
	<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

#### 2) Skala Efikasi diri

Skala ini disusun berdasarkan teori (Bandura, 1997) yaitu *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan *generality* (generalitas). Terdapat 30 aitem pada skala ini meliputi 15 aitem *favourable* dan 15 aitem *unfavourable*. Adapun sebaran aitem pada skala ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Efikasi diri**

No.	Aspek-aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Generality</i>	1, 2, 3, 4, 5	16, 17, 18, 19, 20	10
2.	<i>Strenght</i>	21, 22, 23, 24, 25	6, 7, 8, 9, 10	10
3.	<i>Magnitude</i>	11, 12, 13, 14, 15	26, 27, 28, 29, 30	10
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

## d. Uji Coba Alat Ukur

Tahap yang akan dilakukan sebelum penelitian adalah menguji alat ukur yang akan digunakan untuk melihat kualitas alat ukur pada penelitian ini. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 23 Juli – 3 Agustus 2022. Adapun rincian uji coba adalah sebagai berikut:

**Tabel 8. Data Subjek Uji Coba**

No.	Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1.	2016	36	22
2.	2018	50	40
	<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>62</b>

Peneliti membagikan skala uji coba melalui *Google Form* dengan link <https://forms.gle/K71bkceAVoYSzip5A> kepada mahasiswa seperti yang tertera pada tabel dan sebanyak 62 mahasiswa telah mengisi dan mensubmit skala melalui google form yang dibagi peneliti. Selanjutnya skala yang telah terisi penuh diberi skor dan dianalisis menggunakan SPSS versi 23.

## e. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dan estimasi reliabilitas digunakan untuk mengetahui aitem yang mempunyai daya beda rendah sehingga tidak dapat dimasukkan ke dalam analisis selanjutnya serta untuk mengetahui tingkat reliabilitas alat ukur yang dibuat. Nilai daya beda aitem dikatakan tinggi apabila  $\geq 0,300$  sehingga aitem tersebut dapat masuk ke dalam analisis selanjutnya. Maka dapat dikategorikan mempunyai daya beda yang sangat baik, sedangkan aitem dengan koefisien korelasi  $\leq 0,300$  dapat dikategorikan sebagai aitem yang berdaya beda rendah. Uji daya beda aitem pada penelitian ini dilakukan dengan korelasi *Product*

Moment dari Pearson yang diperoleh dengan dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 20. Berikut penjelasan mengenai hasil perhitungan daya beda aitem dan estimasi reliabilitas:

1) Skala Kecemasan

Skala kecemasan pada saat awal penyusunan berjumlah 40 aitem dan setelah dilakukan uji coba memperoleh 34 aitem berdaya beda tinggi yang bergerak dari 0,314 – 0,663 dan 6 aitem berdaya beda rendah yang bergerak dari -0,059 – 0,140. Estimasi reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,927 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kecemasan dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

**Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan**

No. Aspek-aspek	Nomor Aitem		Jumlah	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourabel</i>	DBT	DBR
1. Suasana Hati	4, 3, 2, 1	20*, 21*, 22*, 19*	4	
2. Pikiran	8, 6, 5, 7	25, 23, 24, 35	8	-
3. Motivasi	11, 10, 9, 36	28, 26, 27, 37	8	-
4. Perilaku	14, 13, 12, 38	31, 30, 29, 39	8	-
Perilaku Biologis	17, 16, 18, 15	32, 33, 34, 40	6	2
<b>Total</b>			<b>34</b>	<b>6</b>

Keterangan: (\*) daya beda rendah

DBT: Daya Beda Tinggi

DBR; Daya Beda Rendah

2) Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri pada saat awal penyusunan berjumlah 30 aitem dan setelah dilakukan uji coba memperoleh 23 aitem berdaya beda tinggi yang bergerak dari 0,326 – 0,559 dan 7 aitem berdaya beda rendah yang bergerak dari -0,358 – 0,190. Estimasi reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,864 sehingga disimpulkan bahwa skala efikasi diri dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

**Tabel 10. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Efikasi diri**

No.	Aspek-aspek	Nomor Aitem		Jumlah	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourabel</i>	DBT	DBR
1.	<i>Generality</i>	1, 2*, 3, 4*, 5	16, 17, 18, 19, 20	8	2
2.	<i>Strenght</i>	21, 22*, 23, 24*, 25	6, 7, 8, 9, 10	8	2
3.	<i>Magnitude</i>	11, 12*, 13, 14, 15*	26, 27*, 28, 29, 30	7	3
<b>Total</b>				<b>23</b>	<b>7</b>

Keterangan: (\*) daya beda rendah

DBT: Daya Beda Tinggi; DBR: Daya Beda Rendah

## B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 – 17 Juli 2023 dengan rincian subjek penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 11. Data Subjek Penelitian**

No.	Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1.	2017	22	12
2.	2019	150	109
<b>Total</b>		<b>172</b>	<b>121</b>

## C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum menguji hipotesis. Uji asumsi yang akan dilakukan ini terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

#### a. Uji Normalitas

Distribusi data pada variabel penelitian menggunakan uji normalitas. Teknik *One Sample Kolmogorov Smirnov Z* digunakan pada penelitian ini. Hal ini dilakukan untuk mengetahui distribusi data dari variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Berikut Hasil perhitungan uji normalitas:

**Tabel 12. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig.	p	Ket
Kecemasan	82.79	13.828	0.064	.200	>0,05	Normal
Efikasi diri	66.02	8.301	1.076	.080	>0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa variabel kecemasan memperoleh skor KS-Z sebesar 0,064 dengan taraf signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ) sedangkan data variabel efikasi diri

menunjukkan skor KS-Z sebesar 1,076 dengan taraf signifikansi sebesar 0,080 ( $p > 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel pada penelitian ini berdistribusi dengan normal.

b. Uji Linieritas

Seterusnya, uji linieritas dilakukan untuk mengetahui signifikansi antara variabel dalam penelitian menggunakan uji F. Uji linieritas memperoleh skor  $F_{linier}$  sebesar 45,204 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

## 2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari korelasi Pearson untuk menguji hipotesis penelitian yang memperoleh hasil  $r_{xy} = -0,525$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi variabel data bertujuan untuk menjadi sumber informasi mengenai kondisi subjek pada variabel kecemasan dan variabel efikasi diri. Kategorisasi subjek bertujuan untuk menempatkan subjek pada kelompok-kelompok sesuai dengan atribut pada penelitian. Distribusi normal dibagi menjadi enam bagian dengan satuan standar deviasi (Azwar, 2017). Norma yang digunakan adalah sebagai berikut:

**Tabel 13. Norma kategorisasi skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,8 \sigma < x \leq \mu + 3 \sigma$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,6 \sigma < x \leq \mu + 1,8 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,6 \sigma < x \leq \mu + 0,6 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,8 \sigma < x \leq \mu - 0,6 \sigma$	Rendah
$\mu - 3 \sigma < x \leq \mu - 1,8 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan :  $\mu$  : *Mean* hipotetik

$\sigma$  : Standar deviasi hipotetik

### 1. Deskripsi Data Skor Kecemasan

Skala kecemasan memiliki 34 aitem berdaya beda tinggi dengan rentang skor 1-4. Skor terkecil yang diperoleh adalah 34 (34x1) dan skor tertinggi yang diperoleh adalah 136 (34x4) dengan rentang skor 102 (136-34). Mean hipotetik dari penelitian ini yaitu 85 ( $[(34 + 136) : 2]$ ) dan standar deviasi hipotetik sebesar 17 ( $[(136-34) : 6]$ ).

Skala kecemasan memiliki nilai empirik untuk skor minimal sebesar 46 dan skor maksimal 90, mean empirik sebesar 66,02 dan standar deviasi sebesar 8,301.

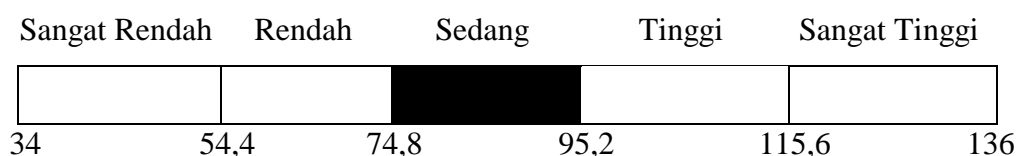
**Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Kecemasan**

Deskripsi skor	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	42	34
Skor maksimum	126	136
Mean (M)	82,79	85
Standar Deviasi (SD)	13,828	17

Berdasarkan norma kategorisasi pada penelitian ini, diperoleh mean empirik sebesar 82,79. Hal ini menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini termasuk dalam kategori sedang di dalam populasinya. Norma kategorisasi yang digunakan sebagai berikut:

**Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala Kecemasan**

Kategorisasi	Norma	Jumlah
Sangat Tinggi	$115,6 < x \leq 136$	2
Tinggi	$95,2 < x \leq 115,6$	20
Sedang	$74,8 < x \leq 95,2$	71
Rendah	$54,4 < x \leq 74,8$	24
Sangat Rendah	$34 < x \leq 54,4$	4
<b>Total</b>		<b>121</b>



**Gambar 1. Rentang Skor Skala Kecemasan**

## 2. Deskripsi Data Skor Efikasi Diri

Skala efikasi diri memiliki 23 aitem yang berdaya beda tinggi, dengan rentang skor 1-4. Skor terkecil yang diperoleh adalah 23 (23x1) dan skor tertinggi yang diperoleh adalah 92 didapat dari (23x4) dengan rentang skor 69 (92-23). Mean hipotetik dari penelitian ini yaitu 57,5  $([23+92]: 2)$  dengan standar deviasi hipotetik sebesar 11,5  $([92 - 23]:6)$ .

Skala ini memiliki nilai empirik skor minimal 18 dan skor maksimal 45. Mean empirik sebesar 29,58 dengan standar deviasi sebesar 4,662.

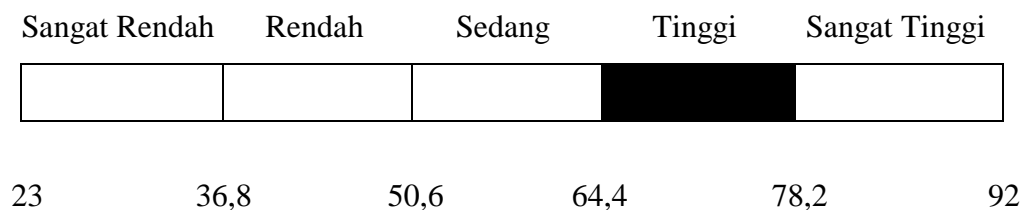
**Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Efikasi diri**

Deskripsi skor	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	46	23
Skor maksimum	90	92
Mean (M)	66,02	57,5
Standar Deviasi (SD)	8,301	11,5

Berdasarkan norma kategorisasi pada penelitian ini, diperoleh mean empirik sebesar 66,02 yang termasuk dalam kategori tinggi di dalam populasinya. Norma kategorisasi yang digunakan adalah sebagai berikut:

**Tabel 17. Kategorisasi Skor Skala Efikasi diri**

Kategorisasi	Norma	Jumlah
Sangat Tinggi	78,2 < $x \leq$ 92	7
Tinggi	64,4 < $x \leq$ 78,2	68
Sedang	50,6 < $x \leq$ 64,4	41
Rendah	36,8 < $x \leq$ 50,6	5
Sangat Rendah	23 < $x \leq$ 36,8	-
<b>Total</b>		<b>121</b>



**Gambar 2.** Rentang Skor Skala Efikasi Diri

## E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula Semarang yang



sedang menyelesaikan skripsi. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini yang dihitung dengan korelasi Pearson mendapatkan nilai korelasi  $r_{xy} = -0,525$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dimana semakin tinggi tingkat efikasi diri pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri maka semakin tinggi tingkat kecemasan pada mahasiswa. Sumbangan efektif efikasi diri terhadap kecemasan adalah sebesar 27,5 % yang diperoleh dari  $R_{\text{square}} = 0,275 \times 100\%$  sehingga dapat diketahui bahwa 72,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saraswati dkk (2021) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,445$ . Penelitian serupa juga telah dilakukan oleh Siringo Ringo (2021) yang memperoleh hasil koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,723$  serta taraf signifikansi 0.000 ( $p < 0,05$ ) yang dapat diartikan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Medan Area. Sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap kecemasan menyusun skripsi pada penelitian tersebut adalah sebesar 66,9%. Hafiz (2019) juga telah melakukan penelitian dengan tema serupa dengan hasil penelitian yaitu efikasi diri berhubungan secara negatif dan signifikan dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan korelasi yang diperoleh yaitu  $r_{xy} = -0,504$  dan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ).

Kecemasan tidak hanya bergantung pada faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh sumber atau rangsangan yang membangkitkan kecemasan (Widodo dkk., 2017). Lebih lanjut, Daradjat (2001) menyatakan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan perasaan minder, takut, gugup, dan tertekan. Apabila seseorang tidak dapat mengatasi kecemasan, hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa terutamanya pada tingkat akhir karena dapat menghambat proses

pengerjaan skripsi (Wakhyudi & Putri, 2020). Maka dari itu, mahasiswa memerlukan strategi yang tepat untuk mengatasi kecemasan tersebut dan salah satunya adalah dengan meningkatkan efikasi diri (Saraswati dkk, 2021).

Efikasi diri merupakan persepsi individu mengenai seberapa baik individu tersebut dapat menyelesaikan suatu tugas atau masalah yang dihadapi (Safitri & Masykur, 2017). Efikasi diri adalah keyakinan diri dalam melaksanakan tugas untuk mencapai hasil tertentu (Rustika, 2016). Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi mempunyai pandangan untuk sukses dan yakin akan kemampuan yang dimiliki (Shofiah & Raudatussalamah, 2014). Pemikiran positif akan membangun kepercayaan diri dan mempermudah pencapaian tujuan. Keyakinan ini juga memicu motivasi untuk berusaha dalam menyelesaikan berbagai tugas yang ada (Safitri & Masykur, 2017).

Pada penelitian ini, dapat diketahui bahwa 56,2% dari total subjek penelitian yaitu sebanyak 68 mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri pada kategori tinggi. Namun demikian, masih ada 5 mahasiswa atau sekitar 4,1% dari jumlah subjek penelitian memiliki efikasi diri dengan tingkat yang rendah. Efikasi diri yang rendah dapat meningkatkan kecemasan dan perilaku menghindar. Perilaku menghindar dilakukan karena individu tidak mempunyai keyakinan bahwa dirinya dapat mengatasi permasalahan yang akan muncul (Rustika, 2016). Dalam penelitian ini, kecemasan pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi dapat timbul karena efikasi diri yang rendah.

Mahasiswa dengan efikasi diri rendah akan melihat pengalaman sulit sebagai ancaman dan memikirkan kemungkinan kegagalan dimana hal tersebut dapat meningkatkan kecemasan (Shofiah & Raudatussalamah, 2014). Bandura (1997) mengemukakan bahwa efikasi diri berhubungan dengan performa individu dalam menulis dimana dalam penelitian ini adalah proses penyusunan skripsi pada mahasiswa. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan bersemangat untuk melanjutkan tulisannya walaupun mengalami berbagai tantangan dan juga berkeinginan tinggi untuk mencapai target atau tujuan yang telah ditetapkan (Al-Baddareen et al., 2015). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri berperan penting dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa.

### **F. Kelemahan Penelitian**

Dalam sebuah penelitian terdapat beberapa kelemahan yang terjadi. Kelemahan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Media penyebaran skala penelitian ini melalui google form sehingga peneliti tidak dapat melakukan pendampingan secara langsung pada saat subjek mengisi skala penelitian serta peneliti kurang dapat mengetahui kesungguhan subjek penelitian



## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima dimana semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan pada mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan mahasiswa.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Subjek**

Subjek yaitu mahasiswa diharapkan agar dapat mempertahankan efikasi diri dengan cara mengenali dan mengatasi rintangan serta pikiran negatif yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat merencanakan langkah-langkah konkret untuk mengatasi masalah yang timbul, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami dalam proses tersebut. Salah satu caranya adalah dengan membuat daftar tujuan yang ingin dicapai, sehingga mahasiswa termotivasi untuk berusaha lebih keras mencapai target yang telah ditetapkan.

##### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Saran untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kecemasan agar dapat menggali aspek lain seperti kontrol diri dan dukungan sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Baddareen, G., Ghaith, S., & Akour, M. (2015). Self-efficacy, achievement goals, and metacognition as predictors of academic motivation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 2068–2073
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian: Suatu pengantar praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R.C. (2005). *Pengantar psikologi* (terjemahan Taufiq dan Barhana). Jakarta : Erlangga.
- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Validitas dan reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1997. *Self efficacy – The exercise of control* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (Jilid 2). Jakarta: Erlangga.
- Blackburn M. I. (1994). *Terapi kognitif untuk depresi dan kecemasan, suatu petunjuk bagi praktisi*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Bugin, B. (2001). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: Gajah Mada Press.
- Daradjat, Z. (1990). *Kesehatan mental*. Jakarta : Gunung Agung.
- Etika, F. (2015). Penyebab kecemasan mahasiswa keperawatan dalam membuat skripsi di stikes sari mulia banjarmasin. *Skripsi*. STIKES Sari Mulia Banjarmasin.
- Greenberger, D. & Padesky. (2004). *Mind over mood change how you feel by changing the way you think*. New York: Guildford Press.
- Jaya, K. M., Dewi, E. M. P., & Nurdin, M. N. H. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap efikasi diri mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas seni dan desain universitas negeri makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(3), 461-480.

- Lalita, L.V. (2014). Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan remaja yang putus sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 3 no 2.
- Nevid, J.S., Rathus, AS., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Edisi ke 5. Jakarta: Erlangga.
- Nursalam, S. P. (2001). *Metodologi riset keperawatan*. Jakarta: Trans Info Jakarta.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., & Putri, R. S. (2020). Studi eksploratif dampak pandemi COVID-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12.
- Putri, D. K. S., & Savira, S. I. (2013). Pengalaman menyelesaikan skripsi: studi fenomenologis pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Character*, 2(2), 1-14.
- Preist, R. (1987). *Kecemasan dan persepsi*. Semarang : Dahara Prize.
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1-2), 18-25.
- Samudra, K.I. (2014). Hubungan antara efikasi diri akademik dan prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa prodi psikologi universitas islam indonesia. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UII.
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1-7.
- Shofiah, V., & Raudatussalamah. (2014). Self-efficacy dan self-regulation sebagai unsur penting dalam pendidikan karakter (Aplikasi pembelajaran Mata Kuliah Akhlak Tawasuf). *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2), 214-229.
- Siringo-Ringo, A. H. (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan yang sedang menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area. *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Smith, A. W., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel*, 1-4.
- Sudjana, N. (2004). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian bisnis r&d*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian dan pengembangan*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata. (2003). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty, E. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di progam study pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 105-113.
- Tresna, I. G. (2011). Efektivitas konseling behavior dengan teknik dessensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*. 153, 103.
- Widodo, S. (2016). *Manajemen sumber daya manusia: Teori, perencanaan. Strategi, isu-isu utama dan globalisasi*. Bandung: Manggu Media

