

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN *PARENTAL*
PRESSURE DENGAN KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI
PADA MAHASISWA**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat sarjana psikologi



Disusun Oleh:

Ghani Khalafiyah

30701900080

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN PARENTAL
PRESSURE DENGAN KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI
PADA MAHASISWA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Ghani Khalafiyah

30701900080

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

Pembimbing,

Tanggal



Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi

27 Juli 2023

Semarang, 27 Juli 2023
Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



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

PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN PARENTAL
PRESSURE DENGAN KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI
PADA MAHASISWA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Ghani Khalafiyah

(30701900080)

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 4 Agustus 2023

Dewan Penguji

1. Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog
2. Erni Agustina Setiowati, S. Psi, M. Psi, Psikolog
3. Titin Suprihatin, S.Psi, M. Psi, Psikolog

Tandan Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 4 Agustus 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya, Ghani Khalafiyah 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 hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



MOTTO

“Kalau 5+5 pasti hasilnya 10, tapi kalau untuk jadi 10 tidak harus 5+5. Masih banyak cara untuk mencapai 10. Jadi jika kamu punya rencana dan gagal, bukan berarti kamu hancur. Mungkin kamu harus mengganti caranya untuk bisa mencapai tujuannya.”

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S. Al-Baqarah : 286)

“Barang siapa bertakwa kepada Allah maka dia akan menjadikan jalan keluar baginya, dan memberinya rezeki dari jalan yang tidak ia sangka, dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah maka cukuplah Allah baginya, Sesungguhnya Allah melaksanakan kehendaknya, Dia telah menjadikan untuk setiap sesuatu kadarnya”

(Q.S. Ath-Thalaq : 2-3)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S. Al-Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHAN

Keluarga yang sangat saya sayangi dan cintai atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan.

Dosen pembimbing Ibu Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi yang senantiasa membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan masukan serta arahan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater UNISSULA kebanggaan penulis.



KATA PENGANTAR

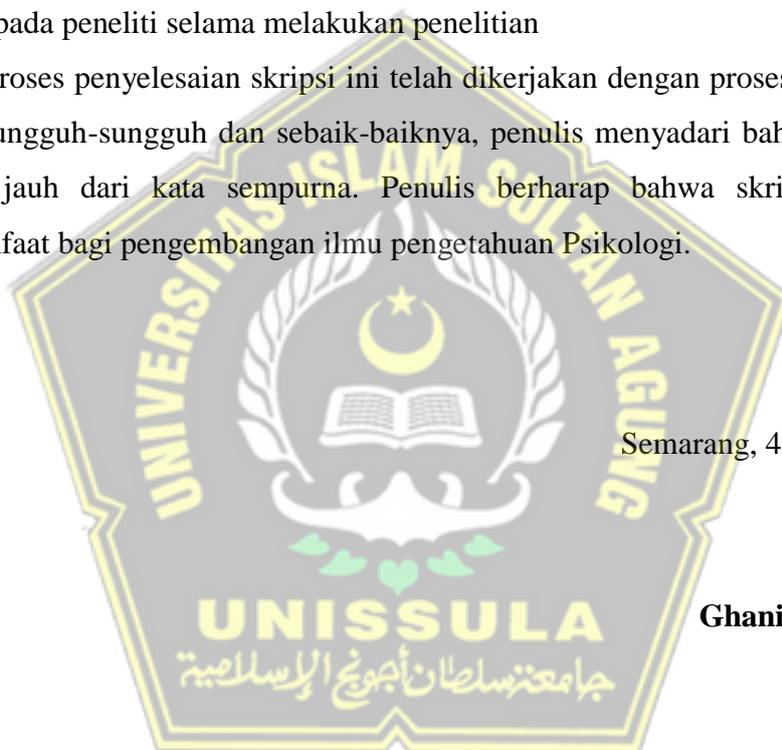
Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan inayah-Nya yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti mampu untuk menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Peneliti mengakui dalam proses penyusunan skripsi ini banyak mengalami kendala dan kesulitan namun berkat dukungan, dorongan, serta bantuan dari semua pihak baik moril maupun materil. Alhamdulillah akhirnya peneliti mampu melewati kendala dengan cukup baik. Pada kesempatan ini, dengan penuh kerendahan hati peneliti ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Ibu Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan membimbing selama proses penyusunan skripsi berlangsung.
3. Ibu Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si, Psi selaku dosen wali yang telah bersedia meluangkan waktu. Mengarahkan, serta memberi dukungan selama proses perkuliahan berlangsung.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman selama menuntut ilmu.
5. Seluruh Staff dan Karyawan Fakultas Psikologi UNISSULA yang memberikan kemudahan, fasilitas, bantuan, dan kerja samanya selama ini.
6. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian sehingga penulis dapat melakukan penelitian dengan baik.
7. Seluruh partisipan Universitas PGRI Semarang, Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018, yang telah bersedia dan meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner dalam bentuk *google form*.

8. Almh. Mama tercinta Nur Khasanah yang sangat saya sayangi, selama hidupnya senantiasa memberikan doa yang luar biasa dan memberikan cinta kasih sayang yang tiada henti.
9. Bapaku Syahroni dan Mbaku Alif Khairun Nisa yang senantiasa memberikan cinta kasih sayang, perhatian, motivasi untuk terus berjuang sampai akhir, menjadi tempat diskusi mengenai segala hal, serta dukungan terbaik, baik dukungan secara moril maupun materil
10. Kepada teman sekelas Iklil dan Hendra yang telah memberikan bantuan kepada peneliti selama melakukan penelitian

Proses penyelesaian skripsi ini telah dikerjakan dengan proses penyelesaian yang sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan Psikologi.



Semarang, 4 Agustus 2023

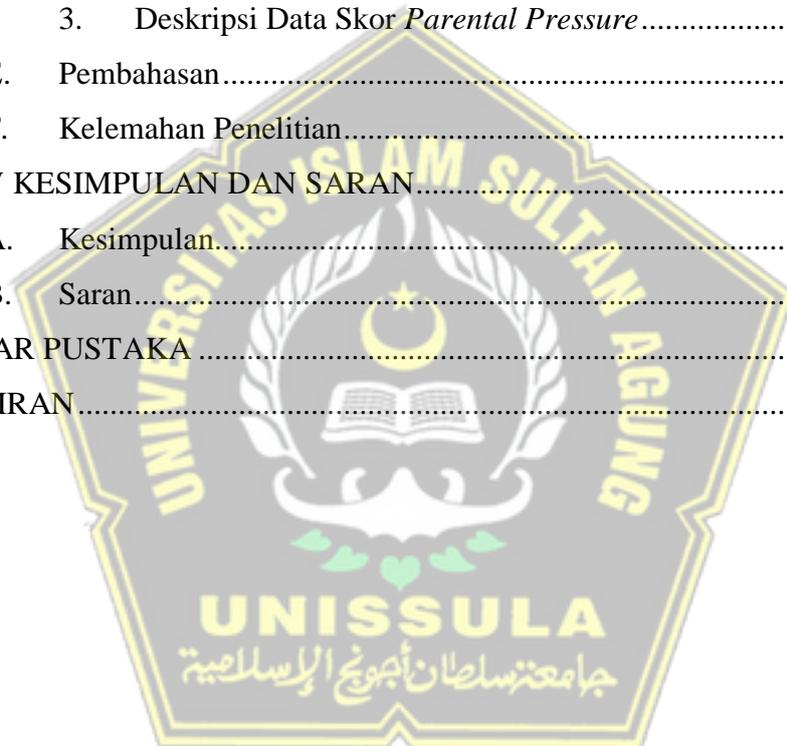
Ghani Khalafiyah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Secara Teoritis	9
2. Secara Praktik	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kecemasan Mengerjakan Skripsi	10
1. Definisi Kecemasan Mengerjakan Skripsi.....	10
2. Aspek-Aspek Kecemasan Mengerjakan Skripsi.....	12
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mengerjakan Skripsi	14
B. Efikasi Diri Akademik	18
1. Definisi Efikasi Diri Akademik	18
2. Aspek-Aspek Efikasi Diri Akademik	20

3.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri Akademik.....	24
C.	<i>Parental Pressure</i>	27
1.	Pengertian <i>Parental Pressure</i>	27
2.	Indikator <i>Parental Pressure</i>	29
3.	Dampak <i>Parental Pressure</i>	30
D.	Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan <i>Parental Pressure</i> terhadap Kecemasan.....	32
E.	Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....		36
A.	Identifikasi Variabel.....	36
B.	Definisi Operasional.....	36
1.	Efikasi Diri Akademik.....	36
2.	<i>Parental pressure</i>	37
3.	Kecemasan Mengerjakan Skripsi.....	37
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	38
1.	Populasi.....	38
2.	Sampel	38
3.	Teknik Pengambilan Sampel	39
D.	Metode Pengumpulan Data.....	39
1.	Skala Efikasi diri Akademik.....	40
2.	Skala <i>parental pressure</i>	40
3.	Skala Kecemasan Mengerjakan Skripsi.....	41
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Realibilitas.....	42
1.	Validitas	42
2.	Uji Daya Beda Aitem.....	43
3.	Reliabilitas	44
F.	Teknik Analisis	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		46
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	46
1.	Orientasi Kacah Penelitian.....	46
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	47

3.	Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	50
B.	Pelaksanaan Penelitian	52
C.	Hasil Penelitian dan Analisis Data	52
1.	Uji Asumsi	53
2.	Uji Hipotesis	54
D.	Deskripsi Hasil Penelitian	56
1.	Deskripsi Data Skor Kecemasan.....	57
2.	Deskripsi Data Skor Efikasi Diri Akademik.....	59
3.	Deskripsi Data Skor <i>Parental Pressure</i>	61
E.	Pembahasan.....	62
F.	Kelemahan Penelitian.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		65
A.	Kesimpulan.....	65
B.	Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA		67
LAMPIRAN.....		75



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	<i>Blue Print</i> Skala Efikasi Diri Akademik.....	40
Tabel 2.	<i>Blue Print</i> Skala Parental Pressure.....	41
Tabel 3.	<i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Mengerjakan Skripsi.....	42
Tabel 4.	Sebaran Aitem Kecemasan Mengerjakan Skripsi	49
Tabel 5.	Sebaran Aitem Skala Efikasi Diri Akademik.....	49
Tabel 6.	Sebaran Aitem Skala <i>Parental Pressure</i>	50
Tabel 7.	Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan Mengerjakan Skripsi	51
Tabel 8.	Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Efikasi Diri Akademik.....	51
Tabel 9.	Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala <i>Parental Pressure</i>	52
Tabel 10.	Hasil Uji Normalitas.....	53
Tabel 11.	Norma Kategorisasi Skor	57
Tabel 12.	Deskripsi Skor Skala Kecemasan.....	58
Tabel 13.	Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kecemasan	58
Tabel 14.	Deskripsi Skor Skala Efikasi Diri Akademik.....	60
Tabel 15.	Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Efikasi Diri Akademik	60
Tabel 16.	Deskripsi Skor Skala Parental Pressure	61
Tabel 17.	Kategorisasi Skor Subjek pada Skala <i>Parental Pressure</i>	61

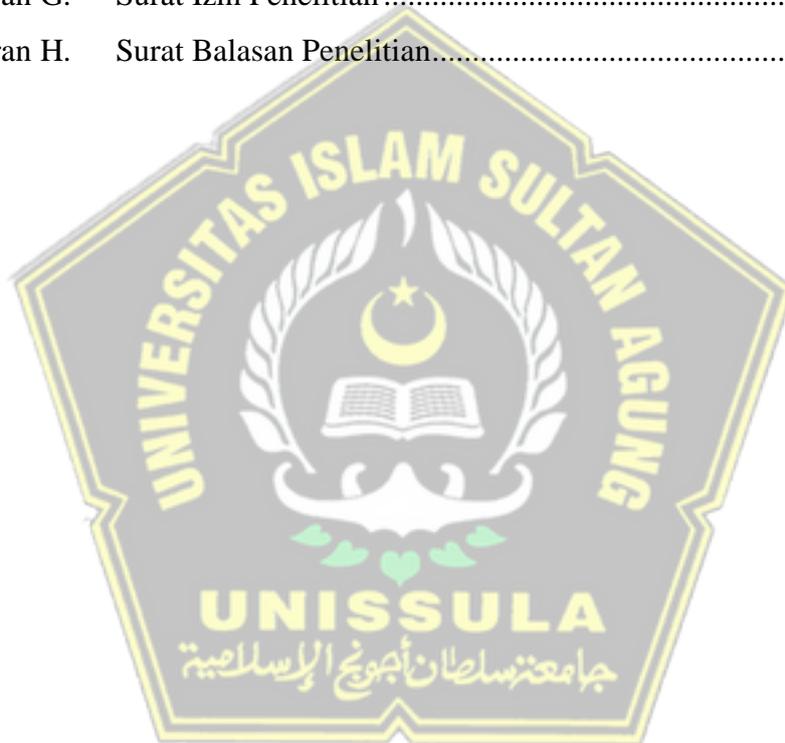
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Norma Kategorisasi Skala Kecemasan	59
Gambar 2.	Norma Kategorisasi Skala Efikasi Diri Akademik.....	60
Gambar 3.	Norma Kategorisasi Skala Parental Pressure.....	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala Uji Coba Penelitian	76
Lampiran B.	Tabulasi Skala Uji Coba.....	84
Lampiran C.	Reliabilitas Dan Daya Beda Aitem Skala Uji Coba.....	88
Lampiran D.	Skala Penelitian.....	92
Lampiran E.	Tabulasi Skala Penelitian	99
Lampiran F.	Analisis Data	103
Lampiran G.	Surat Izin Penelitian	109
Lampiran H.	Surat Balasan Penelitian.....	111



**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN PARENTAL
PRESSURE DENGAN KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI
PADA MAHASISWA**

Ghani Khalafiyah

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: ghanikhalafiyah01@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara efikasi diri akademik dan *parental pressure* dengan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa S1 Bimbingan Konseling (BK) di UPGRIS, angkatan tahun 2018 yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala kecemasan mengerjakan skripsi terdiri dari 24 item dengan reliabilitas sebesar 0,936. Skala efikasi diri akademik terdiri dari 24 item dengan reliabilitas sebesar 0,915. Skala *parental pressure* terdiri dari 19 item dengan reliabilitas sebesar 0,886. Uji hipotesis pertama menggunakan analisis regresi berganda dengan uji korelasi simultan yang menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri akademik dan *parental pressure* dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa yang memperoleh hasil $R=0,745$ dan $F=26,242$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,01$), maka hipotesis pertama diterima. Uji hipotesis kedua dengan korelasi parsial menunjukkan $r_{x1y}= 0,089$ dengan signifikansi sebesar 0,568 ($p>0,05$), yang artinya tidak terbukti adanya hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan kecemasan, berarti hipotesis kedua ditolak. Uji hipotesis ketiga dengan korelasi parsial menunjukkan $r_{x2y}= 0,743$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,01$) yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara *parental pressure* dengan kecemasan, maka hipotesis ketiga diterima.

Kata kunci: kecemasan mengerjakan skripsi, efikasi diri akademik, *parental pressure*.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC SELF-EFFICACY AND
PARENTAL PRESSURE WITH STUDENTS' THESIS WRITING ANXIETY**

Ghani Khalafiyah

Faculty of Psychology Sultan Agung Islamic University Semarang

Email: ghanikhalafiyah01@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between academic self-efficacy and parental pressure with students' thesis writing anxiety. The population in this study were all Undergraduate Counseling (BK) students at UPGRIS, class of 2018 who were working on their thesis. The sampling technique used sampling jenuh technique. The measuring instrument used in this study uses three scales, namely the anxiety scale of working on a thesis consisting of 24 items with a reliability of 0.936. The academic self-efficacy scale consists of 24 items with a reliability of 0.915. The parental pressure scale consists of 19 items with a reliability of 0.886. Test the first hypothesis using multiple regression analysis with a simultaneous correlation test which shows a relationship between academic self-efficacy and parental pressure with anxiety in working on thesis on students who obtain results of $R=0.745$ and $F=26.242$ with a significance of 0.000 ($p<0.01$), then the first hypothesis is accepted. The second hypothesis test with partial correlation shows $r_{x1y} = 0.089$ with a significance of 0.568 ($p>0.05$), which means that there is no evidence of a negative relationship between academic self-efficacy and anxiety, meaning that the second hypothesis is rejected. The third hypothesis test with partial correlation shows $r_{x2y} = 0.743$ with a significance of 0.000 ($p <0.01$), which means that there is a significant positive relationship between parental pressure and anxiety, so the third hypothesis is accepted.

Keywords: *anxiety to do thesis, academic self-efficacy, parental pressue*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan ialah salah satu fenomena yang sering dialami oleh manusia. Timbulnya kecemasan umumnya terjadi sebagai respons terhadap perubahan atau konflik dalam hidup. Situasi-situasi perubahan ini memaksa individu untuk beradaptasi dengan tuntutan yang baru (Rachmat dalam Habibullah, dkk, 2019). Kecemasan dapat dijelaskan sebagai kondisi umum di mana seseorang merasa cemas terhadap dirinya sendiri karena mengantisipasi terjadinya situasi yang tidak menyenangkan (Nevid, 2005). Di dunia pendidikan, terutama di kalangan mahasiswa, masih banyak yang mengalami peristiwa-peristiwa yang berpotensi memicu kecemasan, seperti dalam proses penyusunan dan penyelesaian skripsi (Fausiah & Widury, 2008).

Kecemasan ini bisa terjadi juga karena adanya tekanan-tekanan yang dirasakan pada saat proses penyusunan skripsi. Misalnya, adanya tuntutan dari orang tua agar skripsi segera selesai dan pertanyaan tentang kapan akan wisuda. Hal ini dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi, yang pada akhirnya membuat mereka meragukan kemampuan mereka untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Hal ini sejalan dengan studi Penn State University menunjukkan bahwa dari 421 mahasiswa, (227 perempuan dan 194 laki-laki) 19,4%, berpikir bunuh diri karena tekanan yang sangat besar dari orang tuanya untuk menghasilkan nilai yang luar biasa. Seorang wanita waktu itu mungkin pernah empat kali lebih melakukan percobaan bunuh diri atau bentuk menyakiti diri sendiri (Nutrition Health Review, 1999). Tekanan yang diberikan kepada individu akan menyebabkan kecemasan yang tinggi dan isolasi sosial.

Menurut perkiraan *Institute for Health Metrics and Evaluation*, prevalensi gangguan kecemasan di seluruh dunia diperkirakan sebesar 3,76% dari populasi atau sekitar 970 juta orang yang menderita gangguan kecemasan (Ritchie *et al.*, 2018). Berdasarkan data dari WHO pada tahun 2017, gangguan mental yang sering terjadi yaitu gangguan kecemasan serta gangguan depresi, diprediksi 4,4%

dari jumlah populasi seluruh dunia mengalami gangguan depresi dan 3,6% dan orang yang mengalami gangguan kecemasan. Prevelensi gangguan mental emosional di Indonesia dilihat dari gejala kecemasan di usia 15 tahun keatas pada tahun 2013 mencapai 6% dan di tahun 2018 terjadi peningkatan sebesar 9,8% dari jumlah penduduk (Risikesdas, 2018). Selanjutnya, sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Pramudhita, 2013) pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah menghadapi skripsi mengungkapkan bila dari 40 mahasiswa di Stikes Aisyiyah Yogyakarta, 11 orang tidak mengalami kecemasan 27,5%, 20 orang memiliki tingkat kecemasan sedang (50%), 8 orang memiliki tingkat kecemasan tinggi (20%), dan 1 orang mengalami kecemasan berat (2,5%).

Sangat disayangkan mendengar fenomena yang terjadi di Indonesia di mana tidak sedikit mahasiswa yang merasakan kecemasan dalam taraf yang tinggi terkait dengan skripsi. Beberapa kasus ekstrem bahkan melibatkan bunuh diri dan pembunuhan terhadap dosen pembimbing skripsi. Salah satu berita yang dilaporkan oleh media Kompas.com pada tahun 2008, melaporkan kasus bunuh diri Hendrawan Winata, seorang mahasiswa Universitas YAI Salemba yang meloncat dari Gedung Universitas Atma Jaya di Jakarta karena skripsi yang tidak kunjung selesai. Berita lain yang dilaporkan oleh Wika pada kompasnasional.com pada tahun 2016 mencatat kasus pembunuhan terhadap seorang dosen Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) Medan, Hj. Nuraini Lubis, oleh salah satu mahasiswanya sendiri di toilet. Motif pembunuhan tersebut dikaitkan dengan masalah skripsi. Berita terbaru yang dipublikasikan oleh Indrawan pada laman Detik News.com di tahun 2016 melaporkan bila seorang mahasiswa semester 8 dari Universitas Multimedia Nusantara (UMN) dengan nama Efren Ody Ekiriandra ditemukan meninggal akibat gantung diri di rumahnya. Menurut keterangan Kabag Humas Polres Jakarta Selatan, diduga korban bunuh diri karena proposal skripsi yang mendapat penolakan hingga dua kali oleh dosen pembimbing.

Menurut Situmorang (2017), terdapat beberapa permasalahan yang sering ditemui oleh mahasiswa saat menulis skripsi. Salah satunya yakni kurangnya keterampilan menulis yang dimiliki oleh sebagian mahasiswa, serta kurangnya

minat dalam melakukan penelitian. Gejala kecemasan yang dirasakan secara afektif antara lain adalah merasa jengkel karena sulitnya menemui dosen pembimbing, perasaan negatif dan pesimis serta mudah tersulut amarah. Tanda fisik yang sering terjadi termasuk kehilangan selera makan, susah tidur, sulit berkonsentrasi, nyeri punggung, sakit kepala, tegang pada bagian mata, gangguan perut dan gemetar pada saat sesi konsultasi. Disamping itu, terdapat gangguan perilaku seperti kebiasaan merokok yang berlebihan, banyak waktu yang dihabiskan untuk nonton TV, menjadi tertutup, dan mengurangi interaksi dengan orang lain. Beban skripsi dapat menjadi sangat menekan bagi banyak mahasiswa. Tidak jarang juga terjadi penundaan lulus karena kendala dalam menemukan judul yang sesuai dan lambat dalam menyelesaikan revisi.

Berdasarkan fenomena di lapangan, memang terlihat bahwa skripsi merupakan tugas akhir yang menyebabkan kegelisahan dan kecemasan bagi banyak mahasiswa. Sebagaimana hasil wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti kepada tiga subyek mahasiswa S1 Bimbingan Konseling (BK) di UPGRIS yang dilaksanakan pada bulan November 2022, ketiga mahasiswa tersebut merupakan angkatan tahun 2018, dari ke 3 subjek tersebut ternyata semuanya mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi. Berikut ini hasil wawancaranya:

Mahasiswa pertama mengatakan bahwa kesulitan saat menemui dosen pembimbing karena sibuk dan juga terlalu lama mengerjakan skripsi karena banyaknya revisian.

“aku tuh pas awal bimbingan susah banget buat nemuin dosen pembimbing, dosennya sibuk terus manalagi judul ku belum di acc-acc. Aku malahan sempet berenti 3 bulanan buat gak bimbingan, ya karena itu dosennya susah di temuin, terus aku yang dah mentok banget, dah bingung. Padahal ini Cuma judul aja lamanya masya allah banget. Sama aku sempet sakit juga, dirawat di RS seminggu. Abis sembuh aku baru mulai lanjut lagi, tapi ya itu banyak revisian, pusing lagi, ya allah”

(K, perempuan, 22 tahun)

Mahasiswa kedua, mengatakan tidak percaya diri saat mengerjakan skripsi apakah dia mampu atau tidak sehingga merasa dirinya takut berhadapan dengan dosen pembimbing.

“aku kebingungan meh ngerjain skripsi, harus mulainnya tuh dari mana dulu, sebenarnya aku udah dapet judulnya, udah di acc juga. Tapi tuh tetep kek bingung gitu loh, kaya gak yakin lah ya bisa apa engga. Sama kalo bimbingan juga takut nemuin dosennya. Bawaannya tuh deg-degan mulu hehe” (P, laki-laki, 23 tahun)

Terakhir mahasiswa ketiga, mengatakan bahwa subjek sering di tanyai kapan lulus atau wisuda. Selain itu subjek juga merasa adanya tuntutan orang tua agar segera menuntaskan skripsinya. Tenggat waktu penulisan skripsi juga menjadikan subjek kepikiran terus dan merasa cemas.

“aku sih sering di tanyai sama keluarga, kaya orang tua sama kakaku sih. Skripsinya udah sampe bab berapa lah, kurangnya berapa bab lagi, cepet di selesain skripsinya, jangan males-malesan, harus cepet-cepet wisuda lah, gitu-gitu. Terus kan ya aku emang udah berusaha lagi ngerjain skripsi gitu loh, deadlinya juga kan, ya akunya kan jadi tambah kepikiran ya, perasaanku juga jadine was-was, gak tenang gitu. Aku kalo di gituin malah gimana ya jadine tuh kaya males jatohnya. Sering di tanyain mulu, akune jadi sebel, ya yang sabar gitu loh, aku yo juga pengine cepet wisuda huhu” (A, perempuan, 22 tahun)

Mengacu pada hasil wawancara tersebut, dapat diambil kesimpulan bila ketiga subjek mengalami hambatan dan masalah yang menyebabkan kekhawatiran dan ketakutan terkait penyelesaian skripsi yang sudah ditargetkan. Akibatnya, masalah ini menyebabkan timbulnya kecemasan dalam diri mahasiswa tersebut.

Terdapat dua faktor yang dapat memicu timbulnya kecemasan saat mengerjakan skripsi. Pertama, faktor internal yang merujuk pada faktor yang bersumber dari dalam diri individu seperti rasa malu atau tidak percaya diri, menghindari masalah, dan kebiasaan prokastinasi. Kedua, faktor eksternal yakni faktor yang bersumber dari lingkungan sekitar individu, seperti proses pengajuan proposal, bimbingan skripsi, tugas perkuliahan, biaya skripsi dan tekanan yang diberikan oleh orang tua atau keluarga (Gunawan, Landi, & Anthasari, 2018). Tuntutan atau tekanan orang tua yang menjadi ancaman bagi mahasiswa menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan dan pada akhirnya mahasiswa

jadi tidak mempunyai keyakinan diri guna mampu menyusun skripsinya sehingga kian menyulitkan mahasiswa saat dihadapkan dengan hambatan saat penyusunan skripsi. Sebaliknya jika seseorang merasa mampu menghadapi tantangan, maka individu tidak akan terhantui oleh rasa takut atau kecemasan. Keyakinan akan kemampuan diri memainkan peran penting dalam mengatasi kecemasan.

Menurut Bandura (1997), kecemasan dipicu oleh ketidakpercayaan individu terhadap kemampuan mereka dalam menangani tugas akademik. (Purwanto dalam Prawitasari, 2012) keyakinan diri atau *self efficacy* memiliki peranan yang penting dalam munculnya kecemasan. Reivich dan Shatte (2002) efikasi diri merujuk sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. (Triyono, 2018) individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menuangkan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk dapat mencapai sesuatu yang diinginkan. Individu yang memiliki efikasi diri rendah akan menghindari atau mengundur waktu dalam mengerjakan tugas, usaha yang dilakukan menurun dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul. Teori kognitif sosial, sebagaimana yang digagaskan oleh Bandura (1997), menjelaskan bila persepsi efikasi diri merupakan mekanisme kognitif yang memungkinkan seseorang mengendalikan reaksi individu atas stres. Baron dan Byrne (2003) mengklasifikasikan efikasi diri ke tiga dimensi, yakni efikasi diri regulasi, efikasi diri sosial, serta efikasi diri akademik.

Bandura (1997), menjelaskan bila efikasi diri akademik adalah hasil dari suatu proses kognitif di mana individu membuat keputusan, memiliki keyakinan, atau penilaian sejauh mana kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan melakukan tindakan tertentu di bidang akademik. Keyakinan individu terhadap kemampuannya ini akan berpengaruh pada cara individu menafsirkan situasi lingkungan yang dihadapi, dan akhirnya akan mempengaruhi perilaku individu dalam konteks akademik.

Dalam konteks akademik, efikasi diri berperan penting bagi mahasiswa dalam menginterpretasikan situasi yang terjadi di sekitarnya dan menjadi salah satu kemampuan yang berguna dalam menekan tingkat stres akademik (Albana,

2007); (Durand & Barlow,2003). Remaja yang mempunyai efikasi diri akademik tinggi akan memaknai situasi akademik secara positif serta merasa percaya diri mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik. Keyakinan remaja terhadap kemampuannya akan mempengaruhi perilaku coping stres yang efektif yang berujung pada berkurangnya stres akademik. Kondisi tersebut selaras dengan pendapat yang dinyatakan oleh Bandura (1995) yakni siswa dengan efikasi diri akademik yang tinggi memiliki kemampuan mengelola tuntutan akademik yang akan berdampak pada kondisi emosional contohnya yakni stres, depresi, kecemasan, juga motivasi hingga prestasi akademik.

Dalam sebuah meta-analisis skala besar tentang efikasi diri akademik, ditemukan bahwa efikasi diri akademik secara spesifik memiliki akurasi lebih tinggi dalam melakukan prediksi atas prestasi akademik seseorang jika dikomparasikan dengan efikasi diri secara umum (Multon, Brown, & Lent, dalam Zajacova, *et al*, 2005). Zajacova, dkk, (2005), mengemukakan bila efikasi diri akademik merujuk pada keyakinan seseorang atas kemampuan yang dimiliki dalam menuntaskan berbagai tugas akademiknya, misalnya persiapan ujian serta penyusunan makalah. Efikasi diri umumnya tidak mampu memperkirakan prestasi akademik diperguruan tinggi, namun efikasi diri akademik secara konsisten dapat memperkirakan pencapaian nilai serta ketekunan di perguruan tinggi (Ferrari & Parker; Lindley & Borgen, dalam Zajacova, *et al*, 2005). Penelitian yang dilangsungkan Zajacova (2005) juga mengungkapkan bila kian spesifik efikasi diri, maka kian baik prediksi terhadap prestasi akademik. Individu dengan tingkat efikasi diri rendah umumnya akan kian fokus terhadap ketidakmampuan maupun ketidakadekuatan dirinya (Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

Dibutuhkan dukungan orang-orang terdekat, misalnya orang tua atau keluarga, agar seorang individu mampu mengurai masalah kecemasna yang sedang dihadapi. Dukungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam mengendalikan tingkat kecemasan seseorang dan dapat membantu mengurangi tekanan yang mungkin muncul dalam konflik yang dihadapi individu. Dukungan keluarga mampu menghadirkan rasa senang, keamanan, puas, dan keyamanan, serta memberikan dukungan emosional yang menentukan kesejahteraan mental

individu (Rifai, 2018). Sebaliknya, jika seseorang mengalami tekanan dari orang tua, hal ini dapat membuat individu merasa terbebani, mengalami stres, dan meningkatkan tingkat kecemasan.

Parental pressure adalah konsep yang banyak digunakan tetapi jarang didefinisikan dengan baik, dan juga diberi nama berbeda (Watson & Skinner, 2012) oleh penulis seperti *achievement pressure* (Luthar & Barkin, 2012) atau *parental pressure* (Deb *et al.*, 2015). *Parental pressure* adalah keadaan saat orang tua memberikan dorongan pada individu guna melakukannya dengan baik dalam banyak aspek. Terkadang orang tua memaksa individu untuk berprestasi dalam segala hal terutama dalam bidang akademik (Moneva & Moncanda, 2020). Tekanan orang tua sangat menjadi alasan mengapa siswa mengalami stres akademik. Orang tua menekan anaknya untuk mencapai nilai yang diinginkan tanpa memikirkan kemampuan anaknya. Beberapa orang tua membandingkan anaknya dengan orang lain yang berprestasi tinggi. Terlalu banyak tekanan yang datang dari orang tua untuk mencapai prestasi yang tinggi akan mengakibatkan kecemasan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Moneva, dkk (2020) ditemukan hubungan secara signifikan dari dua variabel yaitu *parental pressure* dan efikasi diri siswa karena nilai signifikansinya $0,000 > 0,05$. Keputusan menolak H_0 dan ini berarti bahwa tekanan orang tua telah memberikan kontribusi terhadap efikasi diri siswa perihal prestasi akademiknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ringeisen, dkk (2015) ditemukan hubungan yang signifikan antara tekanan ayah dan ibu untuk anak laki-laki. Selanjutnya, untuk anak laki-laki, tekanan ayah yang dirasakan berhubungan positif dengan kekhawatiran, emosionalitas dan interferensi. Selain itu, tekanan dan kekhawatiran ibu secara signifikan berkorelasi positif untuk anak laki-laki.

Penelitian yang dilakukan oleh Florencea, dkk (2019) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif terkait kecemasan saat berhadapan dengan tugas akhir terhadap *self efficacy*. Hasil penelitian ini memaparkan bila kian besar rasa kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir, maka semakin rendah *self efficacy* mereka. Sebaliknya, bilamana mahasiswa mempunyai rasa kepercayaan

diri yang tinggi terhadap tugas akhir, maka ia cenderung dapat mengatasi rasa cemas yang muncul.

Penelitian yang dilakukan Adinugraha, dkk (2019) memaparkan adanya hubungan negatif secara signifikan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Temuan penelitian ini menunjukkan bila kian besar tingkat efikasi diri mahasiswa, maka kecemasan yang dirasakan dalam mengerjakan skripsi akan semakin rendah. Dalam konteks penelitian ini, hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan keyakinan serta kepercayaan diri yang tinggi terkait dengan kemampuan mereka dalam mengerjakan skripsi cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah. Artinya, efikasi diri yang kuat dapat berperan sebagai faktor yang membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Suyanti, A. (2021) temuan penelitian ini mengungkapkan bila terdapat hubungan yang signifikan pada *self-efficacy* mahasiswa skripsi dan tingkat kecemasan yang dirasakan. Dalam konteks ini, ditemukan bahwa kian tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa, maka akan kian rendah tingkat kecemasan mahasiswa. Kemudian kian rendah tingkat *self-efficacy*, maka tingkat kecemasan mahasiswa skripsi akan lebih tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa jika mahasiswa mempunyai tingkat *self-efficacy* yang rendah, maka mahasiswa akan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, dan sebaliknya.

Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yakni terdapat tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini yakni efikasi diri akademik, *parental pressure*, dan kecemasan. Dimana terdapat perbedaan penelitian dalam hal pelaksanaan penelitian, perbedaan isi penelitian dan terutama dalam hasil, serta dalam pembahasan yang jelas berbeda.

Mengacu pada penjabaran di atas, bisa disimpulkan bila kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa saat menyusun skripsi dapat dipicu oleh sejumlah faktor. Dalam penelitian ini, peneliti memutuskan untuk memfokuskan pada Efikasi Diri Akademik dan *Parental Pressure* terhadap kecemasan tersebut. Sebagai hasilnya, peneliti memilih judul "Hubungan Antara Efikasi Diri

Akademik dan *Parental Pressure* Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi" dengan tujuan untuk meneliti apakah ada hubungan antara ketiga variabel tersebut. Dengan menggunakan judul tersebut, peneliti berharap dapat menemukan apakah terdapat keterkaitan antara Efikasi Diri Akademik, *Parental Pressure*, dan Kecemasan pada mahasiswa dalam konteks mengerjakan skripsi.

B. Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara efikasi diri akademik dan *parental pressure* dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dan *parental pressure* dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa selama menjalani proses penyusunan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menghadirkan manfaat dan dapat meningkatkan pengembangan ilmu pengetahuan dari teori psikologi terutama yang terkait dengan efikasi diri akademik, *parental pressure* dan kecemasan.

2. Secara Praktik

Dari hasil penelitian ini di harapkan bisa untuk menjadi sumber referensi mengenai tingkat efikasi diri akademik, *parental pressure* dan kecemasan. Serta diharapkan mampu memberikan manfaat bagi mahasiswa tingkat akhir yang tengah mengerjakan skripsi untuk memahami hubungan antara efikasi diri kademik serta *parental pressure* dengan kecemasan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Mengerjakan Skripsi

1. Definisi Kecemasan Mengerjakan Skripsi

Yusuf (2009), kecemasan adalah sebuah kondisi neurotik di mana individu mengalami perasaan tidak aman serta tidak dapat memenuhi tuntutan lingkungannya maupun kehidupannya sehari-hari. Freud (Wiramihardja, 2005) menjelaskan kecemasan adalah perasaan ketakutan yang membuat seseorang merasa tidak berdaya dan tidak berani mengambil tindakan yang bersifat rasional sesuai dengan keadaan yang seharusnya. Ramaiah (2003) menjelaskan bahwa kecemasan adalah respons psikologis dan fisiologis yang muncul pada mahasiswa saat menghadapi situasi yang menekan, memberi peringatan adanya bahaya yang akan terjadi, dan mungkin sulit dihadapi.

Stuart (2013) mengungkapkan bila kecemasan yang dialami oleh seorang mahasiswa dapat mengganggu perhatian, menyebabkan kebingungan, dan menghambat kemampuan dalam memecahkan masalah, karena mengganggu fungsi kognitif yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas. Cassidy dan Johnson (2002), kecemasan adalah suatu kejadian yang dapat terjadi saat individu berada pada keadaan evaluatif maupun kinerja yang menyebabkan meningkatnya aktivitas fisiologis serta penghakiman negatif terhadap diri sendiri. Gangguan kecemasan dapat muncul pada seseorang sebagai respons normal terhadap situasi yang mengancam dan menimbulkan stres (Atkinson, 2000).

Kecemasan muncul sebagai reaksi terhadap kejadian yang mendadak dan tidak dapat diprediksi, yang membuat individu merespons dengan tindakan melawan maupun menghindar (*fight or flight*) (Jarnawi, 2020). Kecemasan ini dianggap wajar jika dipicu oleh stresor yang jelas, tetapi kecemasan yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada individu. Setiap kecemasan yang dialami seorang individu akan turut meliputi

munculnya reaksi psikologis serta fisiologis internal. Reaksi psikologis meliputi kekhawatiran, kesulitan berkonsentrasi, rasa gelisah, kepekaan yang meningkat, gugup, dan rasa takut (Sejati, 2012). Sedangkan reaksi fisiologis meliputi sakit kepala, cepat letih, tangan terasa dingin, gemetar, otot tegang, serta hiperaktif (Susanti, 2011).

Nevid (2007), kesulitan dalam bidang akademik merupakan salah satu sumber kecemasan bagi individu. Pandangan yang serupa diungkapkan oleh Santrock dan Lindquist (2007) yang menjelaskan wajar saja apabila individu terkadang merasakan cemas maupun khawatir ketika berhadapan dengan kesulitan selama menjalani proses pembelajaran akademik, mencakup ketika menyusun skripsi. Ketika seseorang sedang mengerjakan skripsi, kecemasan yang muncul dapat menciptakan suasana yang tidak nyaman. Perasaan ketidaknyamanan ini akan mengusik kemampuan seorang individu guna fokus dan menghadapi tantangan yang muncul selama proses pengerjaan. Ketidakmampuan ini kemudian dapat menghambat kelancaran pengerjaan skripsi. Nelson (2012) juga menyatakan bahwa kecemasan dapat menyebabkan individu mengalami regresi atau kemunduran dalam pemikiran dan rasa aman, sehingga energi dan kemampuan berpikir kreatif dapat hilang.

(Situmorang, 2017), kecemasan yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi di universitas menjadi satu dari sekian gejala kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan suatu keadaan di mana mahasiswa mengalami perasaan cemas yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik seringkali mendapati adanya tekanan psikologis, yang memicu terjadinya penurunan dalam hasil belajar dan lebih sering menghindari tugas yang menjadi kewajibannya. Hal tersebut dipicu oleh adanya penurunan dalam rentang perhatian, konsentrasi, serta kemampuan ingatan pada mahasiswa.

Berlandaskan pada uraian sebelumnya, maka bisa disimpulkan bila kecemasan mengerjakan skripsi merupakan perasaan yang timbul ketika seorang mahasiswa merasa gelisah, khawatir, atau tidak nyaman dalam

menghadapi proses penyusunan dan penyelesaian tugas akhir studi. Seseorang yang cemas dapat mengetahui dengan cara melihat aspek fisiologis dan psikologi yang di timbulkan oleh rasa cemas tersebut.

2. Aspek-Aspek Kecemasan Mengerjakan Skripsi

Aspek kecemasan mengacu pada Calhoun dan Acocella (Safari & Saputra, 2009) menyebutkan bahwa reaksi kecemasan memiliki tiga aspek yaitu:

a. Reaksi Emosional

Merupakan reaksi maupun persepsi individu yang timbul akibat kecemasan, meliputi individu tersebut memiliki rasa takut yang besar dengan secara sadar.

b. Reaksi Kognitif

Merupakan respon dalam wujud berpikir yang meliputi rasa takut yang meluas serta dapat mempengaruhi kemampuan cara memecahkan masalah, mengatasi tuntutan lingkungan serta berfikir positif.

c. Reaksi Fisiologis

Merupakan respon fungsi kerja tubuh atas kecemasan yang meliputi respon tubuh atas perasaan takut seperti timbul jantung yang berdetak lebih ketas, nafas yang lebih cepat dan tekanan darah meningkat.

Bakar (Kristanto, dkk, 2014), mengungkapkan bila ada dua aspek kecemasan, yang terdiri dari aspek fisiologis serta aspek psikologis.

a. Aspek Fisiologis

Kecemasan memiliki komponen fisiologis yang dapat diamati melalui beberapa gejala. Gejala-gejala tersebut meliputi peningkatan tekanan darah, sensasi dingin pada kaki dan tangan, keringat berlebih, jantung berdegup kencang, wajah pucat secara tiba-tiba, sering mengalami sakit perut, kesulitan tidur, sering merasa pusing, hilang selera makan, sering merasa mual, serta gangguan pencernaan dan sesak nafas.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis dari kecemasan ditandai oleh beberapa ciri, di antaranya gugup, merasa tegang, kebingungan, dan gampang marah terhadap apapun itu. Individu yang mengalami kecemasan juga sering merasa tidak memiliki kekuatan, merasa tidak berguna, kehilangan fokus, dan mudah merasa tertekan, juga dapat kehilangan semangat, merasa kurang percaya diri, memiliki keinginan untuk menghindari kenyataan, merasa tidak tenteram maupun tidak aman, serta merasa sulit untuk melakukan penyesuaian diri dengan situasi yang dihadapi.

Harber dan Runyon (Rifai, 2018) menjelaskan bahwa terdapat empat dimensi kecemasan yang dapat dirasakan seseorang, yakni:

a. Dimensi kognitif

Berupa pengalaman negatif yang timbul dalam benak seorang individu, yang ditandai dengan rasa gelisah serta tidak tenang. Tingkat kekhawatiran dapat bervariasi mulai dari ringan, lalu mulai panik, rasa cemas, dan ketakutan akan terjadinya bencana. Selama mengalami keadaan ini, individu mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, pengambilan keputusan, juga mendapati gangguan tidur.

b. Dimensi somatik

Yakni terkait dengan perasaan kurang menyenangkan yang hadir dalam reaksi fisik biologis. Gejala yang mungkin timbul termasuk mulut kering, kesulitan bernapas, detak jantung yang cepat, sensasi dingin pada tangan dan kaki, pusing hingga hampir pingsan, keringat berlebihan, peningkatan tekanan darah, tegang pada otot terutama di area kepala, leher, bahu, dan dada, serta terjadi gangguan pada sistem pencernaan.

c. Dimensi motorik

Melibatkan tingkah laku yang tidak menyenangkan, seperti menekan jari, menggeliat, menggigit bibir, memencet kuku, dan gugup. Individu yang mengalami kecemasan sering kali menunjukkan gejala-gejala ini dalam bentuk ketegangan motorik.

d. Dimensi afektif

Terkait dengan perasaan yang kurang mengenakan yang muncul sebagai ekspresi emosi. Individu yang mengalami kecemasan akan merasakan ketegangan emosional karena perasaan yang terungkap secara berlebihan. Individu mungkin merasakan kegelisahan atau kekhawatiran bahwa individu berada dalam bahaya, meskipun pada kenyataannya tidak ada ancaman yang nyata.

(Zbornik, 2001) mengungkapkan bila kecemasan memiliki dua aspek utama yang diindikasikan oleh beberapa gejala umum, antara lain:

a. Aspek emosional

Mencakup gejala fisiologis seperti keringat berlebihan, gemetar, detak jantung yang cepat, perut sakit dan migrain.

b. Aspek kognitif

Melibatkan gejala seperti rendahnya harga diri, pikiran tentang kegagalan, atau pandangan bahwa diri sendiri tidak berharga.

Berdasarkan aspek yang dijelaskan dari para ahli diatas, maka yang diambil penulis adalah aspek dari Calhoun dan Acocella (Safari & Saputra,2009) dimana mencakup reaksi emosional, kognitif serta fisiologis. hal ini dikarenakan aspek tersebut mewakili tentang aspek-aspek kecemasan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mengerjakan Skripsi

Mengacu pada Sari dan Kuncoro (2006) terdapat sejumlah faktor yang berpengaruh pada kecemasan, yang meliputi:

a. Keadaan pribadi individu

Faktor ini mencakup situasi yang dirasakan oleh individu, yang pada akhirnya dapat menyebabkan konflik dalam diri individu dan berkontribusi terhadap munculnya kecemasan.

b. Tingkat Pendidikan

Faktor ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan individu, semakin baik kemampuannya dalam memecahkan masalah

yang dihadapinya. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat memberikan individu keterampilan dan pengetahuan yang lebih luas, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik.

c. Pengalaman yang tidak menyenangkan

Pengalaman yang menyulitkan diakibatkan oleh genting-gentinya masalah pada faktor internal dari tubuh bisa menimbulkan kecemasan.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam pengaruh terhadap kecemasan. Faktor ini diberikan oleh sejumlah pihak terdekat seperti orang tua, adik, kakak, saudara, teman, serta masyarakat sekitar. Ketika individu merasa didukung, dipahami, dan dikelilingi oleh orang-orang yang peduli, hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Mengacu pada Nevid, dkk (2005), kecemasan dipicu oleh sejumlah faktor yang meliputi:

a. Faktor sosial lingkungan

Individu yang terpapar pada peristiwa traumatis atau mengamati respon takut pada orang lain dapat mengembangkan kecemasan. Selain itu, kurangnya dukungan sosial juga dapat meningkatkan risiko kecemasan.

b. Faktor biologis

Predisposisi genetik, ketidakseimbangan fungsi neurotransmitter, serta abnormalitas pada jalur otak yang mengatur respon terhadap bahaya dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang.

c. Faktor behavioral

Proses terjadinya kecemasan melibatkan pemasangan stimuli negatif dengan stimuli yang sebelumnya tidak menimbulkan kecemasan (netral), pengalaman kelegaan yang didapat melalui menghindari stimuli yang memicu kecemasan, serta terbatasnya peluang untuk mengatasi kecemasan dengan menghindari situasi yang menimbulkan ketakutan.

d. Faktor kognitif dan emosional

Masalah psikologis yang tidak dituntaskan dan pengaruh aspek kognitif seperti bias perkiraan yang berlarut-larut mengenai ketakutan, keyakinan yang merugikan diri sendiri atau keyakinan secara irrasional sensitivitas yang berlebih atas ancaman, sensitivitas terhadap kecemasan, penafsiran yang salah terhadap tanda-tanda tubuh, dan rendahnya keyakinan diri dapat mempengaruhi kecemasan individu.

Mengacu pada Ramaiah (2003), terdapat sejumlah penyebab kecemasan pada individu, yakni:

a. Faktor lingkungan atau sekitar tempat tinggal

Berpengaruh pada cara berpikir individu mengenai dirinya sendiri dan individu lain. Pengalaman dengan keluarga, sahabat, rekan sekerja, dan faktor lingkungan lainnya dapat memicu kecemasan. Jika individu merasa tidak aman terhadap lingkungan, kecemasan bisa muncul.

b. Faktor emosional yang tertekan

Ketika seseorang tidak dapat menemukan penyelesaian yang memadai untuk perasaannya dalam hubungan personal, terutama ketika emosi yang tertekan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, kecemasan dapat timbul. Indikasi bahaya yang mendorong kecemasan yakni hasrat terpendam maupun impuls agresif yang telah ditekan di alam bawah sadar. Frustrasi, yaitu kehendak atau hambatan yang terpendam dalam mewujudkan sebuah tujuan, juga dapat menyebabkan kecemasan.

c. Faktor fisik

Merupakan interaksi yang berlangsung antara tubuh dan pikiran, juga dapat menyebabkan kecemasan. Contohnya, saat mengalami kehamilan, masa remaja, atau saat dalam proses penyembuhan dari suatu penyakit. Terakhir, hereditas atau faktor keturunan juga berperan dalam kecemasan. Kecemasan seseorang dapat muncul dalam keluarga yang seringkali mengalami kecemasan.

Kaplan (2006), mengemukakan bahwa faktor kecemasan terdiri dari:

a. Faktor Internal (Individu)

Faktor ini berasal dari diri individu tersebut dan berkaitan dengan sikap dan kepribadiannya. Contohnya adalah jenis kelamin, usia, dan kurangnya pemahaman serta penguasaan terhadap materi yang sedang ditulis, yang dapat menyebabkan seseorang cepat merasa cemas.

b. Faktor Eksternal (Lingkungan)

Faktor ini bersumber dari luar individu, berbeda dengan faktor internal. Contohnya adalah adanya tuntutan dalam pekerjaan atau tugas akademik, seperti tuntutan dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu, hubungan individu dengan lingkungannya, seperti hubungan dengan teman, dosen pembimbing, orang tua, dan keluarga, juga dapat menjadi faktor eksternal yang berpengaruh pada tingkat kecemasan individu.

Mengacu pada Sarason *et al.* (Djiwandono, 2002), terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi kecemasan, yakni:

a. Keyakinan Diri

Kepercayaan diri individu akan berpengaruh terhadap kecemasannya. Kecemasan cenderung lebih rendah pada individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang berasal dari individu lainnya, baik dalam bentuk informasi, bantuan, perilaku, maupun dukungan materi, dapat mengurangi tingkat kecemasan. Dukungan sosial ini memberikan perasaan perhatian, disayangi dan berharga, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan.

c. Modeling proses

Proses modeling juga dapat mempengaruhi kecemasan individu, yaitu ketika individu belajar dari melihat perilaku orang lain. Misalnya, jika individu melihat orang lain menghadapi masalah dengan ekspresi kecemasan, kemungkinan mereka akan mengalami kecemasan yang serupa.

Mengacu pada penjabaran yang ada maka bisa disimpulkan bila sejumlah faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dimiliki sebagaimana gagasan Kaplan (2006) memiliki dua faktor yaitu yang disebabkan oleh individu (internal) dan lingkungan (eksternal).

B. Efikasi Diri Akademik

1. Definisi Efikasi Diri Akademik

Konsep efikasi diri terkait dengan penilaian dan keyakinan seorang individu terkait kemampuan dalam menangani situasi atau tugas tertentu. Efikasi diri, menurut Pervin dan John (2001), mengacu pada evaluasi individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan tugas tertentu. Kahn (2011) mengartikan efikasi diri sebagai pandangan seseorang terkait kemampuan yang dimiliki guna sukses menuntaskan suatu tugas. Santrock (2009) memberikan definisi efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya guna menjalankan maupun menuntaskan tugasnya atau pekerjaan tertentu, serta mengendalikan keadaan yang ada dengan menghadirkan hasil secara positif. Menurut Shani *et al.* (2009), efikasi diri mencerminkan keyakinan seseorang atas kemampuannya untuk berhasil menuntaskan suatu pekerjaan. Robbins dan Mary (2013) menyatakan efikasi diri merupakan keyakinan seseorang atas kemampuan yang dimiliki guna berhasil mengerjakan tugas atau pekerjaan. Dengan demikian, semakin tinggi kepercayaan diri individu, semakin besar kemungkinan individu memiliki keyakinan diri yang kuat bahwa individu mampu sukses dalam menghadapi tugas yang dihadapi.

Pendapat lain juga disampaikan oleh Taylor (2006) menyatakan bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting dalam mencapai kehidupan yang sukses dan bahagia. Tanpa memiliki kepercayaan diri yang kuat, seseorang akan kesulitan menjalani kehidupan dengan baik. Kepercayaan diri yang positif dapat mempermudah seseorang dalam pengambilan keputusan dan mencapai kesuksesan. Dalam penelitian yang dilangsungkan oleh Altunsoy *et al.*, dimana memaparkan bila efikasi diri juga mencakup

keyakinan atas kemampuan seseorang untuk mencapai kesuksesan dalam tugas-tugas akademik (Turgut, 2013).

Baron dan Byrne (2005), menyatakan bila efikasi diri dapat diklasifikasikan menjadi tiga aspek yang berbeda, yakni efikasi diri sosial, efikasi pengaturan diri, serta efikasi diri akademik. Berkenaan dengan konteks penelitian ini, fokusnya adalah terkait efikasi diri akademik. Baron dan Byrne memberikan definisi efikasi diri akademik yakni keyakinan seseorang atas kemampuan yang dimiliki guna merampungkan tugasnya, mengelola jadwal belajar secara mandiri, serta mencapai harapan akademik yang ditetapkan oleh diri sendiri dan orang lain. Dengan kata lain, efikasi diri akademik merujuk pada keyakinan diri mahasiswa mengenai kemampuan yang dimiliki guna berhasil dalam menjalankan dan mengorganisir kegiatan akademik.

Efikasi diri akademik mencerminkan keyakinan seorang individu atas kemampuan atau kompetensi yang dimilikinya. Keyakinan ini dapat mempengaruhi motivasi, kekuatan kognitif, dan tindakan yang diambil individu. Hal ini penting dalam menyelesaikan berbagai tugas, mewujudkan tujuan, serta menghadapi tantangan akademik (Bandura, dalam Schunk & Pajares, 2012). Menurut Bandura (Feist & Feist, 2010), efikasi diri akademik merupakan keyakinan seseorang atas kemampuan yang dimiliki dalam menuntaskan berbagai tugas akademik dan menghadapinya. Schunk (2012) menjelaskan bila siswa dengan efikasi diri akademik yang tinggi akan dapat mengatur diri secara maksimal dalam proses belajar, memiliki keyakinan bahwa individu dapat menyelesaikan tugas yang sulit, percaya bahwa mampu mengatasi berbagai macam tugas, dan bersungguh-sungguh dalam upaya menyelesaikan semua tugas yang ada.

Bandura (Alwisol, 2009) mengemukakan bila efikasi diri akademik berkaitan dengan keyakinan seseorang terkait kemampuan serta kapabilitasnya dalam mewujudkan juga menuntaskan berbagai tugas akademiknya. Keyakinan ini melibatkan harapan individu untuk memperoleh hasil yang diharapkan dan memenuhi tenggat waktu

sebagaimana ketetapan. Efikasi diri akademik mencakup penilaian sejauh mana seseorang yakin akan kemampuannya dalam menjalankan aktivitas belajar tertentu dan menuntaskan berbagai tugas pembelajaran. Dengan demikian, efikasi diri akademik dapat diartikan sebagai keyakinan individu dalam kemampuannya untuk berhasil dalam bidang akademis. Keyakinan ini bergantung pada pemahaman individu mengenai urgensi pendidikan, nilai yang terkait, serta harapan terhadap hasil yang ingin diraih melalui proses belajar.

Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri akademik yang tinggi umumnya lebih aktif turut serta dalam kegiatan akademik dan memiliki keyakinan bila berkemampuan guna mencapai kesuksesan dalam hal tersebut serta cenderung menetapkan target pencapaian yang ambisius. Efikasi diri akademik memainkan peran penting dalam mempengaruhi pilihan aktivitas, tujuan yang ditetapkan, upaya yang dilakukan, serta tingkat ketekunan individu dalam menghadapi aktivitas-aktivitas di lingkungan akademik (Bandura, Schunk, & Pajares, dalam Ormrod, 2008).

Mengacu pada sejumlah definisi yang sudah disampaikan sebelumnya, bisa diambil simpulan bila efikasi diri akademik merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya dalam merampungkan berbagai tugas akademik. Keyakinan ini mempengaruhi perilaku yang relevan dengan tujuan untuk mencapai hasil yang diinginkan, serta membentuk rencana tindakan untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan kata lain, efikasi diri akademik melibatkan keyakinan seseorang atas kemampuan yang dimiliki guna menghadapi bermacam tugas akademik dan membentuk perilaku yang sesuai untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri Akademik

Bandura (Schunk & Pajares, 2012) mengungkapkan bila efikasi diri seseorang bisa ditinjau melalui tiga dimensi sebagai berikut:

a. Tingkat (*level*)

Ini merujuk pada taraf kompleksitas tugas yang dihadapi seseorang. Tiap-tiap orang mempunyai tingkat efikasi diri yang tidak sama, ditentukan oleh sejauh mana individu yakin dalam menghadapi tugas-tugas dengan taraf kerumitan yang berlainan, baik tugas yang mudah maupun tugas yang sulit.

b. Keluasan (*generality*)

Ini merujuk pada sejauh mana keyakinan individu pada kemampuannya mencakup berbagai jenis perilaku atau situasi. Keyakinan individu tentang kemampuannya dapat bervariasi tergantung pada pemahaman dan pengalaman dalam melaksanakan berbagai aktivitas atau situasi.

c. Kekuatan (*strength*)

Ini merujuk pada seberapa kuat keyakinan individu atas kemampuan dalam penyelesaian tugasnya. Seseorang dengan keyakinan yang kuat akan terdorong untuk tetap berusaha mengatasi tugas yang sulit. Namun, jika individu memiliki pengalaman yang negatif atau kegagalan sebelumnya, itu dapat mengurangi kekuatan efikasi diri dan membuat lebih cenderung menyerah dalam menghadapi tugas yang sulit.

Menurut Lauster (2002), aspek-aspek efikasi diri mencakup hal-hal berikut:

a. Optimis

Merupakan sikap positif seseorang dalam menghadapi semua aspek kehidupan yang melibatkan diri sendiri, harapan, dan kemampuan. Individu memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan.

b. Keyakinan pada kemampuan sendiri

Berupa sebuah sikap positif yang ada dalam diri individu yang mempunyai pemahaman secara mendalam mengenai apa yang dilakukan. Individu percaya pada kemampuan dan keahlian yang dimiliki.

c. Toleransi

Merupakan sikap menghargai, menerima perbedaan, tidak ikut campur, dan memberikan kebebasan pada tindakan, sikap, dan pendapat individu lain. Memiliki kesediaan untuk menerima keberagaman dan membiarkan individu lain berjalan sesuai kehendaknya.

d. Ambisi normal

Merupakan kondisi di mana seorang individu mempunyai kehendak guna mewujudkan berbagai hal yang diimpikannya secara realistis. Memiliki ambisi yang sehat dan realistis dalam mencapai tujuannya.

e. Tanggung jawab

Merupakan sikap seseorang yang bersedia menanggung konsekuensi dari semua tindakan dan keputusannya.

f. Rasa aman

Merupakan kondisi seorang individu yang tidak takut maupun khawatir terkait pemenuhan kebutuhan di masa depan serta dapat menghadapi tantangan dengan tenang dan percaya diri.

g. Mandiri

Merupakan sikap positif seorang individu guna mandiri dan tak menggantungkan diri pada individu lain secara berlebihan. Mampu mengandalkan diri sendiri dalam menghadapi tugas dan tantangan yang dihadapi.

h. Mudah menyesuaikan

Adalah sebuah sikap positif individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut, sehingga merasa nyaman dan dapat berinteraksi dengan orang lain.

Corsini (Wahdania, dkk, 2017) bahwa aspek-aspek efikasi diri adalah sebagai berikut.

a. Aspek Kognitif

Yakni kemampuan individu guna merencanakan strategi dan mengambil tindakan yang dibutuhkan guna mewujudkan tujuan yang dikehendaki. Dalam aspek ini, individu mempertimbangkan strategi dan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan.

b. Aspek Motivasi

Merupakan kemampuan individu untuk memotivasi diri sendiri melalui pikiran dan keyakinan yang optimis, dengan tujuan untuk mengambil tindakan, membuat keputusan, dan mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi ini berasal dari dalam diri individu dan melibatkan upaya untuk mengantisipasi dan merencanakan tindakan yang akan dilakukan.

c. Aspek Afeksi

Merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola perasaan emosional yang muncul dari internal dirinya dalam rangka mewujudkan tujuan yang dikehendaki. Afeksi berperan dalam mengatur pengaruh emosi dan membantu individu mengontrol kecemasan serta menghindari perasaan depresif yang dapat menghambat pola pikir secara benar guna mewujudkan tujuannya.

d. Aspek Seleksi

Merupakan kemampuan seseorang dalam menjalankan seleksi perilaku dan lingkungan dengan bijak. Seseorang akan menghindari dari kegiatan maupun keadaan yang dianggap melampaui kemampuannya, namun tetap siap menghadapi tantangan dan situasi yang individu percaya dapat diatasi.

Menurut pendapat tokoh-tokoh yang disebutkan di atas, pada penelitian ini aspek efikasi diri yang digunakan, sebagaimana teori Bandura (Schunk & Pajares, 2012), meliputi tiga hal yaitu *level*, *generality*, dan *strength*.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri Akademik

Berdasarkan Syalviana (2021), adapun sejumlah faktor yang berpengaruh pada efikasi diri akademik seorang individu yaitu:

a. Peran Gender

Penelitian mengindikasikan bila anak laki-laki umumnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada anak perempuan, terutama dalam bidang akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan, matematika, serta teknologi. Akan tetapi, dalam bidang seni dan bahasa, tidak terdapat perbedaan signifikan pada kepercayaan diri anak laki-laki dan perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor gender memainkan peran penting dalam membentuk efikasi diri akademik, meskipun ada pengecualian tergantung pada bidang studi yang sedang diteliti (Turgut, 2013).

b. Lingkungan Sekolah

Studi yang dijalankan oleh Schunk dan Pajares (2012) menyimpulkan bila efikasi diri seseorang umumnya mengalami penurunan ketika mereka memasuki tingkat perguruan tinggi. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penurunan ini meliputi meningkatnya persaingan antara mahasiswa, sistem penilaian yang mengikuti norma-norma tertentu, kurangnya perhatian dari pengajar, dan tekanan yang timbul saat mengalami transisi dari sekolah sebelumnya. Lingkungan sekolah yang tidak mendukung atau kurang memberikan perhatian yang memadai dapat berdampak negatif pada efikasi diri akademik seseorang.

Indrajat (Nursiti, dkk, 2021), terdapat faktor internal dan eksternal yang menentukan kepercayaan diri individu. Berikut adalah garis besar sejumlah faktor yang berpengaruh pada kepercayaan diri:

a. Faktor Internal

1) Harga diri dan perasaan dibutuhkan

Seseorang merasakan kebahagiaan saat mereka merasa dibutuhkan oleh individu lainnya dan memiliki pemenuhan terhadap harga diri, penghargaan, serta penyesuaian diri secara

baik. Pembentukan kepercayaan diri yang sehat sangat dipengaruhi oleh faktor ini. Jika kebutuhan ini tidak tercukupi, individu cenderung merasakan rendah diri.

2) Keberhasilan

Keberhasilan dalam berbagai bidang seperti pendidikan, seni, olahraga dan sebagainya dapat memengaruhi cara individu terhadap dirinya sendiri. Ketika seseorang sering mencapai kesuksesan, itu akan semakin memperkuat kepercayaan dirinya. Namun, jika individu terus mengalami kegagalan, hal itu dapat mengurangi keberanian dan menyebabkan perasaan rendah diri.

3) Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah aspek yang dapat diamati secara langsung serta memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang. Tingkat kepercayaan diri seseorang dimulai dengan kesadaran akan kondisi fisiknya, termasuk cara mereka mengevaluasi, menerima, atau menolak gambaran dirinya. Jika seseorang memiliki rasa puas atas keadaan fisiknya, kemungkinan besar tingkat kepercayaan dirinya akan tinggi.

4) Pengalaman

Pengalaman seseorang akan memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan di masa depan. Pengalaman buruk di masa lalu dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri individu di masa mendatang. Di samping itu, pengalaman keberhasilan dapat meningkatkan rasa keyakinan individu terhadap kemampuannya dan memperkuat kepercayaan diri. Oleh karena itu, pengalaman merupakan faktor penting dalam membentuk kepercayaan diri seseorang.

b. Faktor Eksternal

1) Orang tua

Ekspektasi serta penilaian yang orang tua berikan memiliki pengaruh signifikan terhadap persepsi diri individu. Ketika

seseorang tak dapat sesuai dengan mayoritas harapan tersebut maupun bilamana keberhasilan yang diraih tidak dianggap oleh orang tuanya, hal ini dapat memicu perasaan tidak kompeten dan rendah diri pada individu tersebut.

2) Sekolah

Sekolah adalah lingkungan yang menjadi panutan bagi anak setelah keluarga. Siswa yang sering mendapatkan hukuman serta teguran umumnya mengalami kesulitan dalam pengembangan kepercayaan maupun harga diri dibandingkan dengan siswa yang sering mendapat pujian dan mendapatkan penghargaan atas prestasi yang diraih.

3) Teman Sebaya

Pengakuan dari teman sepejabat juga memiliki peran penting dalam membentuk persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Jika seseorang merasa diterima dengan baik, disukai, dan dihargai oleh temannya, cenderung mereka akan mempunyai rasa kepercayaan diri yang besar dan merasa termotivasi guna mengembangkan bakat yang dimiliki.

Alsa (2006), menyebutkan ada tiga faktor yang berpengaruh pada efikasi diri yakni:

a. Faktor fisik

Faktor fisik mencakup kondisi fisik seseorang contohnya yakni kelebihan berat badan, cacat anggota tubuh, atau kerusakan indera tertentu. Kekurangan tersebut dapat dengan jelas nampak dalam pandangan individu lain dan dapat membuat seseorang merasa tidak berharga terhadap keadaan fisiknya. Perasaan ini dapat menyebabkan reaksi negatif dan munculnya rasa malu yang berkembang menjadi ketidakpercayaan diri.

b. Faktor mental

Faktor mental melibatkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Seseorang dapat mempunyai kepercayaan diri yang

tinggi sebab mempunyai bakat atau keahlian khusus yang dianggap tinggi oleh dirinya maupun orang lain.

c. Faktor sosial

Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua serta lingkungan sekitarnya. Peranan orang tua dan lingkungan keluarga menjadi aspek krusial dalam pembentukan kepercayaan diri individu. Dukungan dari orang-orang di sekitarnya juga dapat mempengaruhi pembentukan kepercayaan diri.

Berdasarkan penjelasan yang ada maka bisa disimpulkan bila faktor yang berpengaruh pada efikasi diri yang dikemukakan oleh Indrajat (Nursiti, dkk, 2021) memiliki dua faktor yaitu faktor internal yang mencakup harga diri dan perasaan dibutuhkan, kondisi fisik, keberhasilan, dan pengalaman. Kemudian faktor eksternal mencakup orang tua, sekolah, dan teman seangkatan.

C. *Parental Pressure*

1. **Pengertian *Parental Pressure***

Wiramihardja (2005), *pressure* atau tekanan seringkali dikaitkan dengan situasi di mana individu merasa terpaksa atau dipaksa untuk melakukan sesuatu. Stress juga dapat muncul dari tekanan yang ada untuk mencapai tujuan yang spesifik atau berperilaku sesuai dengan standar tertentu. Secara umum, *pressure* dapat dianggap sebagai keadaan yang memunculkan konflik, di mana individu merasa terpaksa mengerjakan sejumlah hal yang tidak diinginkan maupun mendapat paksaan guna tidak menjalankan apa yang dikehendakinya. (Hermawan, 2018) tekanan atau tuntutan orang tua artinya orang tua menekan individu untuk menjadi bagian dari keluarga dengan pengawasan, penegakkan disiplin dan tidak segan memberi hukuman jika individu tidak menuruti.

Istilah *parental pressure* mencakup keyakinan atau harapan orang tua, disposisi, dan perilaku yang menyebabkan ketegangan psikologis dan fisik pada anak. Orang tua menekan dengan terlalu cemas dan ambisius,

mengontrol dan kaku serta memaksa anak untuk belajar di luar kemampuannya. Terlalu banyak tekanan dari orang tua untuk prestasi akademik di sekolah terjadi ketika menuntut jadwal waktu belajar yang ketat, teratur, dan membosankan, memberikan hukuman karena tidak mematuhi aturan, dan terus-menerus mengomel kurang dari yang seharusnya (Srivastava, 2017).

Weiten dan Lloyd (2004) mengatakan bahwa tekanan melibatkan harapan atau tuntutan agar individu berperilaku dengan cara tertentu. (O'rourke, dkk, 2011) mendefinisikan tekanan orang tua sebagai pola mengarahkan dan mengendalikan perilaku orang tua yang dirancang untuk mendorong respons individu dan hasil yang penting bagi orang tua. Perilaku orang tua ini dapat mencakup komunikasi tujuan dan harapan pencapaian, pemantauan yang cermat terhadap perilaku individu, instruksi teknis yang tidak diminta, dorongan, dan komunikasi persetujuan dan ketidaksetujuan kontingen respons. Ahli teori lain berpendapat bahwa tekanan untuk menang dan mengungguli individu lain untuk mendapatkan persetujuan orang tua berkontribusi pada lingkungan yang kurang menyenangkan dan lebih memicu kecemasan (Gould et al., 2008).

Leff dan Hoyle (Anderson et.al, 2003) mendefinisikan *parental pressure* sebagai "perilaku yang dirasakan oleh anak-anak sebagai indikasi harapan akan pencapaian yang tidak mungkin, bahkan tidak dapat dicapai". Leff dan Hoyle menjelaskan bahwa sebaliknya, dengan dukungan orang tua, "penekanan ada pada persepsi anak, bukan pada perilaku objektif orang tua". Keterlibatan orang tua turut dihitung sebagai satu dari dua kategori ini. Ketika keterlibatan berdampak negatif pada anak menjadi tekanan, ketika berdampak positif dipandang sebagai dukungan.

Chen (2012) Orang tua dianggap sebagai sumber tekanan oleh individu ketika individu mengkomunikasikan pesan yang dirasakan oleh siswa sebagai menekankan kondisi penerimaan berdasarkan prestasi dalam ujian dan penilaian lain, bukan upaya yang dilakukan. Tekanan orang tua yang berlebihan pada individu di bidang akademik dapat berdampak buruk

pada minat akademik, harga diri, dan kepribadian mereka. (Cheung, C. S. & Chang, C. M., 2008) bila tuntutan orang tua atas prestasi yakni sikap yang berorientasi pada keunggulan akademik anak serta menargetkan pada pencapaian.

Maka dapat di simpulkan bahwa *parental pressure* adalah tindakan atau harapan yang berlebihan oleh orang tua pada individu, yang akhirnya menjadikan individu merasa tertekan dan tidak nyaman. Penting untuk memahami bahwa sejumlah tekanan yang masih dalam batas wajar dapat memberikan dampak positif pada anak, seperti memotivasi individu guna meraih prestasi secara lebih unggul. Namun, jika tekanan yang diberikan oleh orang tua melebihi batas yang sehat, hal tersebut dapat berdampak negatif pada individu. Tekanan yang berlebihan dapat menimbulkan stres dan beban emosional yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

2. Indikator *Parental Pressure*

Tekanan yang diberikan oleh orang tua terhadap individu terkait prestasi akademik, terutama saat individu sedang menempuh pendidikan tinggi, sering kali termanifestasi dalam tiga bentuk utama. Pertama, ada keharusan untuk memperoleh nilai tinggi dalam setiap ujian atau tugas. Kedua, ada keharusan untuk cepat lulus. Ketiga, ada keharusan untuk mencapai kesuksesan dalam karir atau masa depan. Desakan untuk memperoleh nilai tinggi yang orang tua berikan pada individu dapat menjadi beban yang berat bagi individu yang merasa kurang mampu dalam memahami materi pelajaran tertentu. Selain itu, keharusan untuk cepat lulus juga memberikan beban psikologis pada individu. Individu merasakan kecemasan karena takut tidak dapat memenuhi target waktu yang ditetapkan oleh orang tua.

Arifin (Puspitaningrum, dkk, 2018) mengidentifikasi empat indikator perilaku orang tua yang menekan atau menuntut anak untuk mencapai prestasi tertentu yaitu:

- a. Orang tua menyuruh anak untuk senantiasa meraih juara

- b. Sikap orang tua pada anak
- c. Melakukan pemaksaan kehendak pada anak adalah tindakan yang bisa menghasilkan tekanan
- d. Menyuruh anak belajar tepat waktu

Menurut Jayanti dan Widayat (2014), ada beberapa bentuk tekanan yang berasal dari orang tua, yaitu:

- a. Orang tua memberikan penekanan pada anak dengan mengharapkan mereka bertanggung jawab atas semua usaha dan pencapaian prestasi yang mereka lakukan.
- b. Orang tua memberikan pengawasan yang ketat kepada anak, terutama dalam mencapai prestasi.
- c. Orang tua juga menerapkan kedisiplinan pada anak sebagai bagian dari upaya mereka untuk mencapai prestasi.

Berdasarkan beberapa indikator tersebut, penelitian ini menggunakan indikator yang disampaikan oleh Arifin (Puspitaningrum, dkk, 2018) yang terdiri dari orang tua menyuruh anak untuk senantiasa meraih juara, sikap orang tua pada anak, melakukan pemaksaan kehendak pada anak dan menyuruh anak belajar tepat waktu, karena dianggap lebih cocok untuk kondisi yang membuat individu merasa tertekan.

3. Dampak Parental Pressure

Menurut Taylor *et al.* (Sarita, 2015), ketidakjujuran akademik seseorang cenderung terjadi karena tekanan yang diberikan oleh orang tua. Remaja seringkali mengambil risiko untuk memenuhi harapan orang tuanya maupun guna menjadi kian unggul dibanding saudara maupun teman sebaya, akibatnya individu melakukan kecurangan akademik karena meyakini bahwa dengan berbuat curang, dapat memperoleh nilai yang baik sesuai yang diinginkan oleh individu atau orang tua (Sarita, 2015). Moeck (Sarita, 2015) mengungkapkan bila adanya tekanan yang besar serta persaingan guna pencapaian nilai, sejumlah siswa cenderung melakukan

mencontek atau menjalankan plagiarisme guna tetap mendapat nilai tinggi, salah satunya yakni agar mampu membahagiakan orang tua.

(Ma, Siu, & Tse 2018), orang tua yang memiliki harapan besar umumnya menetapkan standar yang tinggi terhadap prestasi anak dan lebih banyak turut serta dalam pendidikan anak dibanding orang tua dengan harapan rendah. Namun, seringkali tekanan yang orang tua berikan kepada anak-anak dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi. (Sarita, 2015) di mana banyak remaja yang merasa tertekan karena tekanan tinggi dari orang tua terkait prestasi akademik. Bahkan, menurut Pope (2001), tekanan dari orang tua dan sekolah untuk mencapai nilai tertinggi dapat menyebabkan tingkat stres yang sangat tinggi pada siswa, bahkan sejak tingkat pendidikan dasar. Tekanan yang berlebihan dari orang tua juga dapat menjadi prediktor negatif terhadap pencapaian akademik anak-anak.

Tingkat stres dalam konteks akademik dalam diri anak sering kali hadir saat ada harapan dan tekanan yang tinggi dalam pencapaian prestasi, baik oleh orang tua, guru, maupun teman seangkatan, terutama ketika harapan yang ada bertentangan dengan kemampuan anak (Shahmohammadi, 2011). Semua orang tua memiliki harapan ideal agar anaknya dapat menjadi individu yang baik, memiliki pengetahuan yang baik, memiliki keunggulan daripada teman sebaya, sekaligus memiliki moral dan akhlak yang baik (Hayati & Gusniarti, 2007). Orang tua sering kali menuntut anak-anak guna menaati kehendak orang tuanya berkenaan dengan pendidikan yang dijalani. Tuntutan ini akan menjadi tekanan bagi remaja dan bertransformasi sebagai sumber stres yang signifikan bagi individu (Hariyanto, 2013). Tekanan orang tua yang berlebihan pada anak untuk berprestasi di sekolah dapat merusak kreativitas dan harga diri anak. Tekanan orang tua mungkin berdampak buruk pada minat akademik dan pencapaian akademik di sekolah, cukup bertentangan dengan harapan orang tua (Srivastava, 2017).

Mengacu pada pemaparan yang ada maka bisa disimpulkan bila tekanan orang tua berdampak buruk bagi individu. Individu akan melakukan segala cara agar memenuhi harapan orang tuanya seperti melakukan tindak

kecurangan atau mencontek. Terlalu banyak tekanan dari orang tua akan menyebabkan kehidupan individu menjadi yang paling tertekan, bahkan bisa menyebabkan stres, merusak kreativitas, harga diri menjadi rendah dan depresi. Orang tua harus melihat terlebih dahulu kapasitas dan kapabilitas anak-anaknya dari pada berharap terlalu banyak dari anak-anaknya untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi.

D. Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan *Parental Pressure* terhadap Kecemasan

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang diindikasikan dengan perasaan takut, khawatir, dan ketakutan terhadap hal-hal yang berpotensi terjadi, baik itu terkait masalah yang konkret ataupun berbagai hal yang tidak biasa. Secara umum, kecemasan ditandai oleh perasaan tekanan, ketidaktenangan, dan kekacauan pikiran, serta disertai dengan penyesalan yang banyak (Az-Zahroni, 2015). Kecemasan merupakan keadaan emosi yang dicirikan oleh adanya perasaan negatif dan gejala fisik yang menegangkan. Terjadi ketika seseorang merasakan antisipasi akan bahaya atau kemungkinan buruk di masa depan, yang menyebabkan rasa khawatir. Kecemasan turut membawa perasaan subjektif, perilaku, dan respon fisiologis dalam tubuh seseorang (Barlow, 2006). Menurut Bakar (Kristanto, dkk, 2014), kecemasan meliputi pengalaman psikologis seperti kekhawatiran, kegelisahan, ketegangan, dan kurangnya rasa percaya diri.

Kecemasan sebenarnya merupakan rasa yang hadir ketika seseorang dihadapkan pada tekanan maupun permasalahan dalam hidup. Kecemasan tidak hanya dipicu oleh situasi yang dianggap mengancam, tetapi juga lebih dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap ketidakmampuannya dalam menghadapinya. Persepsi atau keyakinan tentang ketidakmampuan ini terkait dengan konsep *self-efficacy* mahasiswa (Etty, 2002). Dalam konteks mengerjakan skripsi, mahasiswa pada semester akhir sering menemui hambatan serta kesulitan saat menyelesaikan tugas skripsi, yang kemudian menyebabkan timbulnya kecemasan terkait kemungkinan menghadapi kegagalan. Kecemasan ini timbul karena mahasiswa

merasa tidak memiliki kemampuan serta memilik kekhawatiran atas peluang gagal dalam menyelesaikan skripsi, yang pada akhirnya menurunkan rasa percaya diri.

Bandura (1997) mengungkapkan bila efikasi diri mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki guna mengorganisasi serta menjalankan rangkaian upaya yang dibutuhkan agar berhasil menuntaskan sebuah tugas tertentu. Efikasi diri yang kuat memungkinkan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan situasi dan tetap fokus dalam menghadapinya. Masing-masing orang mempunyai tingkat efikasi diri yang berlainan tergantung pada kemampuan dalam menghadapi situasi tertentu. Menurut Baron dan Byrne (2003), efikasi diri akademik didefinisikan sebagai keyakinan seseorang atas kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas, melakukan pengaturan jadwal belajar dan mencapai harapan akademik, baik itu harapan yang berasal dari internal dirinya ataupun harapan pihak lain. Selain itu, menurut Schunk (Santrock, 2003), efikasi diri akademik juga memiliki pengaruh atas opsi kegiatan yang diambil oleh mahasiswa. Ini berarti tingkat efikasi diri akademik seseorang dapat memengaruhi keputusan individu dalam memilih aktivitas yang terkait dengan lingkungan akademik, seperti mengambil tantangan yang lebih tinggi atau mencari peluang untuk belajar lebih lanjut.

Mahasiswa dengan keyakinan atau efikasi diri yang kuat dalam menghadapi tekanan akan mengurangi kecemasan dan kegelisahan ketika mengerjakan skripsi. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa kurang yakin dalam mengatasi tekanan tersebut cenderung terus memikirkan ketidakmampuan diri dan mengalami stres yang tinggi ketika memikirkan tentang skripsinya. Efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa sering dikaitkan dengan kecemasan yang lebih rendah ketika individu tengah menyusun skripsinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Huda (2008), yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan dan efikasi diri. Hal ini mengungkapkan bila efikasi diri yang kian tinggi dalam diri seorang mahasiswa akan kian menurunkan rasa kecemasan yang dialaminya. Sebaliknya, mahasiswa yang mempunyai efikasi diri rendah cenderung merasakan kecemasan yang besar.

Seseorang dengan efikasi diri rendah akan cenderung ragu atas kemampuannya sendiri, mengurangi usaha dalam mencapai tujuan, bahkan mungkin menjadi putus asa. Di sisi lain, seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan berupaya sekuat mungkin guna menyelesaikan tantangan, tidak mudah menyerah, memiliki semangat dan ketekunan (Bandura, 1997). Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi mempercayai bila memiliki kemampuan untuk memahami berbagai tugas akademik dan mengatur cara belajarnya, yang pada akhirnya mempengaruhi pencapaian prestasi individu di sekolah (Papalia *et al.*, 2009). Sebagai seorang mahasiswa, penting untuk mempunyai keyakinan diri secara kuat guna mendorong diri sendiri dalam penyelesaian semua tugas perkuliahan secara baik dan sukses. Mengembangkan kepercayaan diri yang tinggi adalah opsi yang dapat dijalankan untuk memanfaatkan potensi dalam dirinya. Kepercayaan diri yang tinggi ini memiliki manfaat dalam mengurangi tingkat kecemasan yang terkait dengan menyelesaikan skripsi, sehingga memungkinkan penyelesaian skripsi dalam waktu satu semester.

Selain efikasi diri faktor eksternal yakni orang tua juga mampu berpengaruh pada kecemasan. Orang tua yang terlalu menekan anaknya akan menyebabkan anak itu merasa cemas yang berlebihan atau berkepanjangan. Orang tua memaksa anaknya untuk mencapai prestasi baik di sekolah. *Parental pressure* yang diberikan kepada anak tidak hanya memengaruhi prestasi akademik mahasiswa tetapi juga keterampilan sosial dan emosional. *Parental pressure* menyebabkan kesusahan, keraguan diri meskipun pencapaian tinggi, dan tidak pernah merasa cukup baik, dengan kata lain, menurunkan harga diri (Adams, Ryan, & Keating, 2000).

Maka dari itu dukungan keluarga sangatlah diperlukan. Ketika seorang mahasiswa menghadapi kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi, dukungan sosial sangat penting dalam membantu mengatasi kecemasan tersebut. Salah satu bentuk dukungan sosial yang pertama kali diterima adalah dukungan dari orang tua atau keluarga, karena orang tua atau keluarga adalah orang-orang terdekat dan memiliki potensi besar untuk memberikan bantuan. Dukungan dari orang tua atau keluarga dapat memberikan semangat dan motivasi bagi mahasiswa dalam

menyelesaikan skripsi. Dukungan keluarga ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan, menciptakan rasa tenang, dan meningkatkan kepercayaan diri individu dalam menghadapi tantangan skripsi.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban awal atau prediksi atas rumusan masalah penelitian, yang dilandaskan pada sejumlah teori yang relevan. Namun, jawaban yang diberikan tersebut masih bersifat teoritis dan belum berdasarkan bukti empiris yang dirujuk dengan mengumpulkan data. Dalam arti lain, hipotesis merupakan sebuah jawaban yang berdasarkan pada teori-teori yang ada namun belum memiliki dasar empiris. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis hanya bersifat sementara dan perlu diuji dengan data empiris untuk memastikan validitasnya. Dalam penelitian, hipotesis digunakan sebagai landasan untuk merumuskan desain penelitian dan metode pengumpulan data yang sesuai guna menguji kebenaran hipotesis tersebut (Sugiyono, 2019).

1. Hipotesis pertama: Ada hubungan antara efikasi diri akademik dan *parental pressure* dengan kecemasan pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi
2. Hipotesis kedua: Ada hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan kecemasan pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.
3. Hipotesis ketiga: Ada hubungan positif antara *parental pressure* dengan kecemasan pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2014), variabel merujuk pada semua elemen sebagaimana ketetapan peneliti guna diselidiki, dengan tujuan mendapat informasi yang relevan dan menyimpulkan hasilnya. Creswell (2012) juga menjabarkan bila variabel merupakan atribut maupun karakteristik pihak personal ataupun organisasi yang bisa dilakukan pengukuran maupun pengamatan daripadanya, dan dapat berbeda antara individu dan organisasi yang sedang diteliti. Variabel bisa diteliti untuk mendapatkan data yang termasuk dalam kategori data diskrit/nominal maupun data kontinu (interval, ordinal, serta rasio). Pada penelitian ini, terdapat dua variabel bebas dan satu variabel tergantung yang digunakan sebagai fokus penelitian yaitu:

1. Variabel bebas 1 : Efikasi Diri Akademik
2. Variabel bebas 2 : *Parental Pressure*
3. Variabel tergantung : Kecemasan Mengerjakan Skripsi

B. Definisi Operasional

1. Efikasi Diri Akademik

Efikasi diri akademik mengacu pada keyakinan seseorang terkait dengan kemampuan dan kesanggupannya guna mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Keyakinan ini didasarkan pada urgensi pendidikan, nilai-nilai, harapan, dan hasil yang hendak dicapai dalam proses pembelajaran. Efikasi diri akademik adalah keyakinan bila seseorang dapat mengatasi keadaan yang dialami serta mencapai hasil yang positif dalam konteks akademik. Efikasi diri akademik juga melibatkan kemampuan seorang individu untuk mengarahkan motivasi, menggunakan kemampuan kognitif, dan menentukan upaya yang dibutuhkan guna menyelesaikan tugas juga menghadapi tantangan akademik. Dalam penyusunan efikasi diri akademik, peneliti merujuk pada aspek yang

diperkenalkan oleh Bandura, yaitu tingkat, keluasan dan kekuatan (Schunk & Pajares, 2012).

Apabila skor dalam skala efikasi diri akademik meningkat, maka kepercayaan diri dalam hal akademik juga meningkat. Sedangkan bila skor skala efikasi diri akademik rendah, maka kepercayaan diri dalam hal akademik juga rendah.

2. *Parental pressure*

Tekanan orang tua atau *parental pressure* merujuk pada dorongan orang tua agar anak-anaknya mencapai hasil yang maksimal dalam pendidikan, dengan harapan bahwa anak-anak akan mencapai prestasi yang memuaskan. Orang tua sangat berharap agar anak-anaknya selalu berprestasi di bidang akademik. Namun, tekanan yang berlebihan dapat mengakibatkan rendahnya pencapaian akademik. Selain itu, tekanan yang berlebihan dalam mencapai performa yang baik disekolah dapat memicu tindakan tidak etis pada anak. Dalam pengembangan alat ukur, peneliti menggunakan indikator *parental pressure* berdasarkan pandangan Arifin (Puspitaningrum, dkk, 2018), yang meliputi pernyataan bahwa orang tua menyuruh anak untuk **senantiasa meraih juara**, sikap orang tua terhadap anak, melakukan **pemaksaan kehendak** pada anak, dan menyuruh anak belajar tepat waktu.

Ketika skor yang didapatkan oleh subjek pada skala *parental pressure* meningkat, tekanan yang diterima oleh subjek dari orang tua juga semakin meningkat. Sebaliknya, jika skor skala *parental pressure* rendah, maka tekanan yang diterima oleh subjek juga rendah.

3. **Kecemasan Mengerjakan Skripsi**

Kecemasan dalam mengerjakan skripsi adalah kondisi di mana seorang mahasiswa merasa tertekan, takut, dan cemas secara berlebihan karena situasi atau kejadian yang sedang dihadapinya, yang mengakibatkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Kecemasan ini timbul karena mahasiswa mengalami kegelisahan karena merasa kurang kompeten dan

khawatir akan mengalami kegagalan dalam proses penulisan skripsi, yang pada akhirnya menyebabkan kurangnya rasa percaya diri dalam kemampuannya. Dalam pengembangan alat ukur, peneliti menggunakan aspek-aspek kecemasan mengerjakan skripsi yang didasarkan pada Calhoun dan Acocella (Safari & Saputra, 2009), yang mencakup reaksi kognitif, reaksi emosional, serta reaksi fisiologis.

Jika skor yang didapat subjek pada skala kecemasan mengerjakan skripsi semakin tinggi, maka kecemasan dalam mengerjakan skripsi juga semakin tinggi. Sebaliknya, jika skor skala kecemasan mengerjakan skripsi rendah, maka kecemasan juga rendah.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2019) mengungkapkan bila populasi merupakan istilah yang mengacu pada area generalisasi yang mencakup subjek atau objek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu yang dipilih peneliti guna dijadikan fokus penelitian. Setelah penelitian selesai, peneliti membuat kesimpulan tentang subjek tersebut. Namun, Arinkunto (2002) berpendapat bahwa populasi merupakan seluruh objek penelitian. Studi ini melibatkan semua mahasiswa S1 Bimbingan Konseling (BK) di UPGRIS, angkatan tahun 2018 yang sedang mengerjakan atau menyusun skripsi. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti, terdapat 100 mahasiswa dalam populasi tersebut.

2. Sampel

Sampel merupakan komponen terpilih atas populasi yang mampu merepresentasikan karakteristik populasi secara menyeluruh. Dalam pengertian tersebut, kata "bagian terpilih" menunjukkan bila tidak keseluruhan elemen populasi diikutsertakan dalam penelitian, melainkan sebatas bagian tertentu yang dipilih. Sampel dipilih dengan cermat untuk mencerminkan karakteristik keseluruhan populasi (Yusuf, 2014). Sedangkan menurut (Narbuko, dkk, 2001), sampel maupun contoh (monster) berupa

sejumlah pihak yang dikaji dalam keseluruhan penelitian. Untuk lebih objektif, istilah "individu" lebih baik diganti dengan istilah "subyek" atau "obyek".

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik *sampling* merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menerapkan teknik *sampling jenuh*. Teknik *sampling jenuh* adalah teknik pengambilan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan sampel. Sampel jenuh juga sering diartikan sampel yang sudah maksimum, karena ditambah berapapun jumlahnya tidak akan merubah keterwakilan populasi (Sugiyono, 2019).

D. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data menerapkan metode skala. Skala pengukuran adalah kesepakatan yang ditetapkan sebagai rujukan guna memutuskan interval panjang dan pendek dalam alat ukur yang diaplikasikan. Melalui penerapan skala pengukuran, data yang diperoleh dalam pengukuran akan berbentuk data kuantitatif yang dapat dinyatakan dalam angka. Hal ini memberikan keakuratan, efisiensi, dan kemampuan komunikasi yang lebih baik dalam mengukur nilai variabel menggunakan instrumen tertentu. Instrument pengumpulan data yang diaplikasikan pada penelitian ini berupa skala likert. Skala likert berfungsi sebagai alat pengukuran sikap, pendapat, dan persepsi pihak personal maupun sekelompok individu terhadap fenomena sosial. Dalam penerapan skala ini, variabel yang hendak diukur diuraikan dalam bentuk indikator variabel. Indikator-indikator ini kemudian dijadikan sebagai dasar guna merumuskan item-item instrumen, yang dapat berwujud pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini bermaksud guna menyelidiki keterkaitan antara efikasi diri akademik dan *parental pressure* terhadap kecemasan saat mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan melibatkan penggunaan tiga skala, yakni skala efikasi diri akademik, skala *parental pressure*,

dan skala kecemasan mengerjakan skripsi. Dengan menggunakan skala-skala ini, peneliti akan mengumpulkan data mengenai efikasi diri akademik, *parental pressure*, dan kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam konteks pengerjaan skripsi.

1. Skala Efikasi diri Akademik

Skala yang diaplikasikan guna mengkaji efikasi diri akademik yaitu menggunakan aspek menurut Bandura (Schunk & Pajares, 2012) meliputi tingkat (*level*), keluasan (*generality*) dan kekuatan (*strength*).

Tabel 1. Blue Print Skala Efikasi Diri Akademik

Aspek	Butir item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Level	4	4	8
Generality	4	4	8
Strength	4	4	8
Total	12	12	24

Efikasi diri akademik ini berwujud kuesioner yang tersusun atas 24 pertanyaan. Skala ini memuat 12 item (*favorable*) serta 12 item (*unfavorable*). Pada item *favorable*, skor tertinggi diberikan bagi pilihan "SS" (Sangat Sesuai) dengan skor 4, diikuti oleh pilihan "S" (Sesuai) dengan skor 3, pilihan "TS" (Tidak Sesuai) dengan skor 2, dan pilihan "STS" (Sangat Tidak Sesuai) dengan skor 1. Sedangkan pada item *unfavorable*, skor paling tinggi diberikan pada pilihan "STS" (Sangat Tidak Sesuai) dengan skor 4, diikuti oleh pilihan "TS" (Tidak Sesuai) dengan skor 3, pilihan "S" (Sesuai) dengan skor 2, dan pilihan "SS" (Sangat Tidak Sesuai) dengan skor 1. Dengan menggunakan skala ini, responden akan memberikan penilaiannya terhadap setiap item berdasarkan tingkat kesesuaian dengan pandangan subyek.

2. Skala *parental pressure*

Skala *parental pressure* menyesuaikan dengan indikator *parental pressure* dari Arifin (Puspitaningrum, dkk, 2018) meliputi orang tua menyuruh anak untuk senantiasa meraih peringkat juara, sikap orang tua pada anak, melakukan pemaksaan kehendak pada anak adalah tindakan yang

bisa menghasilkan tekanan dan menyuruh anak untuk belajar tepat waktu juga merupakan indikator tekanan yang sering ditemui.

Tabel 2. Blue print Skala Parental Pressure

Indikator	Butir item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Selalu mengatakan bahwa anaknya harus menjadi juara	3	3	6
Sikap orang tua terhadap anak	3	3	6
Memaksakan kehendak kepada anak	3	3	6
Meminta anak belajar tepat waktu	3	3	6
Total	12	12	24

Peneliti telah menyusun sebanyak 24 item dalam skala ini. Skala tersebut memuat 12 item (*favorable*) dan 12 item (*unfavorable*). Pada *favorable*, skor tertinggi diberikan pada jawaban "SS" (Sangat Sesuai) dengan skor 4, kemudian jawaban "S" (Sesuai) dengan skor 3, jawaban "TS" (Tidak Sesuai) dengan skor 2, dan jawaban "STS" (Sangat Tidak Sesuai) dengan skor 1. Sedangkan, pada item *unfavorable*, skor paling tinggi diberikan pada jawaban "STS" (Sangat Tidak Sesuai) dengan skor 4, kemudian jawaban "TS" (Tidak Sesuai) dengan skor 3, jawaban "S" (Sesuai) dengan skor 2, dan jawaban "SS" (Sangat Sesuai) dengan skor 1. Dengan menggunakan skala ini, responden akan memberikan penilaiannya terhadap setiap item berdasarkan tingkat kesesuaian dengan pandangan subyek.

3. Skala Kecemasan Mengerjakan Skripsi

Skala ini bertujuan untuk mengungkap kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Skala yang digunakan untuk mengungkap kecemasan mengerjakan skripsi yaitu ada 3 aspek menurut Calhoun dan Acocella (Safari & Saputra, 2009) meliputi reaksi kognitif, reaksi emosional dan reaksi fisiologis.

Tabel 3. Blue Print Skala Kecemasan Mengerjakan Skripsi

Aspek	Butir item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Emosional	4	4	8
Kognitif	4	4	8
Fisiologis	4	4	8
Total	12	12	24

Untuk mengukur kecemasan mengerjakan skripsi, peneliti menggunakan kuesioner yang terdiri dari 24 pernyataan. Skala ini memuat 12 pernyataan dengan sifat (*favorable*) dan 12 pernyataan bersifat (*unfavorable*). Pada pernyataan yang bersifat *favorable* nilai tertinggi diberikan pada jawaban "SS" (Sangat Sesuai) dengan skor 4, setelah itu jawaban "S" (Sesuai) dengan skor 3, jawaban "TS" (Tidak Sesuai) dengan skor 2, dan jawaban "STS" (Sangat Tidak Sesuai) dengan skor 1. Sedangkan, pada pernyataan yang bersifat *unfavorable*, nilai tertinggi diberikan pada jawaban "STS" (Sangat Tidak Sesuai) dengan skor 4, setelah itu jawaban "TS" (Tidak Sesuai) dengan skor 3, jawaban "S" (Sesuai) dengan skor 2, dan jawaban "SS" (Sangat Sesuai) dengan skor 1. Dengan menggunakan skala ini, responden akan memberikan penilaiannya terhadap setiap pernyataan berdasarkan tingkat kesesuaian dengan pandangan subyek terkait kecemasan mengerjakan skripsi.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Realibilitas

1. Validitas

Menurut Suryabrata (2005), validitas mencerminkan kemampuan sebuah skala psikologi atau alat ukur psikologi untuk mengukur secara akurat atribut psikologi yang diinginkan. Dalam kata lain, validitas skala psikologi mengindikasikan hingga mana skala terkait dapat melakukan pengukuran secara tepat atas aspek yang ingin diukur. Validitas skala psikologi dapat diketahui melalui proses validasi yang dilakukan. Proses validasi ini memberikan informasi mengenai tingkat validitas skala tersebut. Azwar (2016) menjelaskan bahwa validasi item secara empiris membutuhkan kriteria yang relevan, yaitu ukuran yang dianggap relevan

dan memiliki angka yang memuat indikasi atribut yang serupa dengan atribut yang diukur oleh skala tersebut. Kriteria ini tidak selalu dan tidak harus berupa tes atau hasil dari skala psikologi. Data atau ukuran apa pun bisa menjadi kriteria ini sepanjang memiliki tujuan ukur yang sama dan domain ukur yang sama dengan psikologi. Saifuddi (2020), validitas mengacu pada kemampuan suatu alat ukur psikologi guna mengukur dengan tepat sesuatu yang ingin diukur. Dengan kata lain, validitas merupakan indikator yang mengindikasikan hingga mana sebuah alat ukur psikologi mampu menghasilkan data yang valid dan dapat dipercaya untuk tujuan penelitian atau pengukuran. Dengan kalimat yang lebih sederhana, validitas dapat diartikan sebagai kemampuan skala psikologi untuk mengukur secara tepat sasaran.

penelitian ini mengaplikasikan validitas isi sebagai alat ukur. Validitas isi atau validitas konten mengacu pada hingga mana sejumlah item yang ada dalam skala psikologi dapat mengukur dengan tepat konstruk atau atribut yang sedang diukur (Periantalo, 2015). Dengan menggunakan validitas isi, peneliti dapat memastikan bila skala yang diterapkan pada penelitian ini mempunyai keterkaitan dan kesesuaian yang tepat dengan konstruk yang ingin diukur.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda item (daya diskriminasi item) merujuk pada kemampuan sebuah item dalam skala psikologi guna memilah individu berdasarkan atribut psikologis yang dilakukan pengukuran terhadapnya. Hal ini memungkinkan item-item dalam skala untuk memisahkan individu dengan tingkat atribut psikologis yang tinggi, sedang, dan rendah (Saifuddin, 2020). Dalam penelitian ini, pengujian daya beda item dilakukan dengan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 20.0. Melalui uji ini, akan dievaluasi kemampuan setiap item dalam membedakan individu berdasarkan atribut psikologis yang sedang diteliti.

3. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada kemampuan pengukuran untuk menghasilkan data yang konsisten dan dapat diandalkan. Suatu pengukuran dikatakan reliabel jika hasilnya dapat dipercaya. Untuk dikatakan reliabel, hasil pengukuran harus menunjukkan kesamaan yang relatif ketika pengukuran dijalankan secara berulang dalam pada waktu berlainan terhadap kelompok yang sama. Namun, hal ini hanya berlaku jika aspek dan dimensi yang diukur dalam sampel penelitian tidak mengalami perubahan (Azwar, 2016). Dengan kata lain, reliabilitas mengukur konsistensi dan stabilitas pengukuran dalam menghasilkan hasil yang dapat diandalkan. Reliabel berhubungan dengan tingkat keakuratan skor (angka) yang dihasilkan oleh instrument pengukuran. Selain itu, reliabel juga berkaitan dengan tingkat konsistensi instrument pengukuran menghasilkan hasil yang konsisten ketika diterapkan pada waktu berbeda. Skala reliabilitas ada dalam rentang 0 hingga 1, dengan nilai yang mendekati 1 menunjukkan tingkat reliabilitas yang lebih tinggi. Skor reliabilitas yang disarankan adalah 0,009, dan skor reliabilitas 0,008 dianggap baik untuk alat ukur psikologi, sedangkan skor 0,007 dianggap sudah memuaskan (Saifuddin, 2020). Pengujian reabilitas alat ukur yang diaplikasikan yakni SPSS (*Statistical Product Service Solutions*) versi 20.0 dengan teknik uji analisis *Alpha Cronbach*.

F. Teknik Analisis

Analisis data pada penelitian ini memiliki peran penting untuk menguji keakuratan dan validitas hasil penelitian. Metode yang diaplikasikan pada analisis data yakni regresi berganda, yang memungkinkan mengkorelasikan variabel bebas lebih dari satu dalam hubungannya dengan variabel terikat (Priyono, 2008).

Teknik analisis regresi berganda dengan melakukan uji korelasi simultan untuk menguji hipotesis pertama. Teknik analisis uji korelasi simultan digunakan untuk mengetahui secara simultan koefisien variabel bebas mempunyai pengaruh nyata atau tidak terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2014).

Teknik analisis uji korelasi parsial digunakan untuk menguji hipotesis kedua dan ketiga. Analisis korelasi yaitu analisis yang digunakan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dengan mengontrol salah satu variabel bebas (Sugiyono, 2014).



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Orientasi dalam kanchah penelitian adalah proses tahap awal sebelum melaksanakan serangkaian penelitian, yang berfungsi sebagai fase persiapan terkait proses penelitian. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah menetapkan lokasi penelitian dengan mengacu pada karakteristik populasi yang sudah ditentukan. Dalam penelitian ini, lokasi tempat penelitiannya ada di Universitas PGRI Semarang. Universitas PGRI Semarang merupakan sebuah perguruan tinggi swasta yang terletak di Semarang, didirikan pada tanggal 11 April 1987. Awalnya, universitas ini berbentuk lembaga institusi dengan nama IKIP PGRI Jawa Tengah. IKIP PGRI Jawa Tengah pada awal pendiriannya, yaitu pada 23 Juli 1981, hanya mempunyai tiga fakultas, yaitu fakultas ilmu Pendidikan (FIP), fakultas Pendidikan olahraga dan Kesehatan (FPOK) dan fakultas pendidikan ilmu pengetahuan sosial (FPIPS). Melalui tiga fakultas ini, kemudian program studi dapat berdiri di dalamnya, seperti prodi bimbingan dan penyuluhan, civic hukum, serta Pendidikan olahraga (Semarang, 2011).

Universitas PGRI Semarang berdiri atas inisiasi yang dilakukan oleh Pengurus Daerah Tingkat I PGRI Provinsi Jawa Tengah melalui Yayasan Pembina Lembaga Pendidikan Perguruan Tinggi (YPLP PT) PGRI Semarang. Universitas ini adalah hasil perubahan bentuk dari IKIP PGRI Semarang dan Akademi Teknologi Semarang (Mukti, 2020). Saat ini, Universitas PGRI Semarang telah berkembang dan memiliki tujuh fakultas. Salah satu fakultasnya adalah Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), yang menjadi wadah bagi tiga program sarjana kependidikan, termasuk program studi Bimbingan dan Konseling (BK). Program studi BK ini telah mendapatkan akreditasi B mengacu pada keputusan BAN-PT No. 032/BAN-PT/Ak-XV/S1/X/2012. Dengan demikian, Universitas PGRI Semarang memiliki

struktur fakultas yang beragam dan menawarkan berbagai program studi dalam bidang kependidikan.

Studi pendahuluan menjadi tahapan awal pada penelitian ini, di mana peneliti melakukan pendekatan awal terhadap variabel yang hendak dikaji. Berkenaan dengan itu, peneliti melangsungkan wawancara dengan empat mahasiswa yang sedang menempuh program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas PGRI Semarang untuk mendapatkan pemahaman mengenai kecemasan dalam mengerjakan skripsi. Selain itu, peneliti juga mengumpulkan data demografi subjek penelitian sebagaimana kriteria yang telah ditetapkan. Setelah itu, peneliti melanjutkan dengan menemukan sejumlah teori yang relevan sebagai landasan serta pendukung untuk penelitian ini. Dalam tahap ini, peneliti mengkaji literatur dan sumber-sumber yang terkait untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai variabel yang diteliti.

Peneliti memilih lokasi penelitian di Universitas PGRI Semarang atas beberapa pertimbangan yaitu:

- a. Penelitian mengenai kecemasan dalam mengerjakan skripsi yang ditinjau dari efikasi diri akademik dan *parental pressure* pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas PGRI Semarang belum pernah dilakukan.
- b. Banyaknya mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 (semester 10) Universitas PGRI Semarang yang belum lulus. Artinya, kondisi tersebut sesuai dengan permasalahan yang ingin diteliti.
- c. Mendapatkan izin untuk melakukan penelitian dari pihak Universitas PGRI Semarang.

2. **Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

Persiapan penelitian berfungsi menjadi peta jalan guna merancang strategi demi kelancaran proses penelitian selama berlangsung dan menekan kemungkinan timbulnya kekeliruan. Persiapan yang dilakukan pada penelitian ini antara lain yaitu persiapan perizinan, perancangan alat ukur,

estimasi deksriminasi aitem, serta reliabilitas alat ukur, yang dijabarkan dalam pada poin-poin berikut ini:

a. Persiapan Perizinan Penelitian

Perizinan penelitian merupakan salah satu syarat yang perlu dipenuhi sebelum proses penelitian dilakukan. Perizinan dimulai dengan mengajukan permohonan surat perizinan penelitian kepada pihak Fakultas Psikologi UNISSULA yang diperuntukkan kepada Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang, yang merupakan pihak yang berwenang dalam hal ini. Selanjutnya peneliti mengajukan surat pengantar penelitian dari Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 352/C.1/Psi-SA/III/2023 kepada Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang.

b. Penyusunan Alat Ukur Penelitian

Penelitian ilmiah memerlukan alat ukur penelitian dalam proses pengambilan data. Alat ukur penelitian dirancang dengan mengacu pada aspek-aspek suatu variabel yang kemudian dirinci dengan indikator-indikator konkret yang dapat diukur secara kuantitatif. Penelitian ini memakai tiga skala yakni skala kecemasan mengerjakan skripsi, efikasi diri akademik, serta *parental pressure*:

1) Skala Kecemasan Mengerjakan Skripsi

Skala ini bertujuan untuk mengungkap kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Skala yang digunakan untuk mengungkap kecemasan mengerjakan skripsi disusun berdasarkan aspek menurut Calhoun dan Acocella (dalam Safari & Saputra, 2009) meliputi reaksi kognitif, reaksi emosional dan reaksi fisiologis. Skala ini tersusun atas 24 aitem yang berdaya beda tinggi berkisar 0,392 hingga 0,787. Angka skor reliabilitas skala ini sejumlah 0,936.

Tabel 4. Sebaran Aitem Kecemasan Mengerjakan Skripsi

Aspek	Butir item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Emosional	1,4,5,16	3,8,18,21	8
Kognitif	2,9,10,24	6,12,23,19	8
Fisiologis	7,14,17,20	11,13,15,22	8
Total	12	12	24

2) Skala Efikasi Diri Akademik

Skala yang digunakan dalam mengungkap efikasi diri akademik yaitu konstruksi skala yang disusun berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Bandura (dalam Schunk & Pajares, 2012) meliputi aspek tingkat (*level*), keluasan (*generality*), dan kekuatan (*strength*). Skala ini berjumlah 24 aitem yang berdaya beda tinggi yang bergerak dalam kisaran 0,348 hingga 0,729. Skor reliabilitas skala ini sejumlah 0,915.

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Efikasi Diri Akademik

Aspek	Butir item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Level	1,3,4,19	2,7,9,22	8
Generality	10,5,6,20	12,8,15,21	8
Strength	11,13,18,24	14,16,17,23	8
Total	12	12	24

3) Skala *Parental Pressure*

Skala *parental pressure* disusun berdasarkan aspek sekaligus dikonkretkan oleh indikator *parental pressure* oleh Arifin (Puspitaningrum, dkk, 2018) meliputi aspek sikap orang tua terhadap anak, menyuruh anaknya selalu menjadi juara, memaksakan kehendak pada anak, dan menyuruh anak belajar tepat waktu. Skala ini berjumlah 19 aitem yang berdaya beda tinggi bergerak antara 0,327 sampai 0,719 dengan skor reliabilitas sebesar 0,886.

Tabel 6. Sebaran Aitem Skala *Parental Pressure*

Indikator	Butir item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Selalu mengatakan bahwa anaknya harus menjadi juara	7,8	3,10,16	5
Sikap orang tua terhadap anak	5,13,15	6,19	5
Memaksakan kehendak kepada anak	9,14,17	1,4,11	6
Meminta anak belajar tepat waktu	2,18	12	3
Total	10	9	19

3. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Penelitian ini menerapkan teknik uji daya beda aitem yang dibantu dengan formula *product moment* dari Pearson yang dirujuk dari hasil pengolahan data SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 20.0. Nilai daya beda aitem dinyatakan tinggi bilamana bernilai $> 0,300$ sehingga aitem tersebut dikategorikan dalam analisis lanjutan. Sedangkan aitem dengan nilai $< 0,300$ (0,250 – 0,299) masih bisa dipertimbangkan, akan tetapi bilamana nilai telah $< 0,249$ dan mendekati minus maka tidak dianjurkan melakukan analisis lanjutan atau aitem dikatakan ditolak atau gugur. Hasil perhitungan daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala antara lain:

a. Skala Kecemasan Mengerjakan Skripsi

Mengacu pada hasil perhitungan daya beda aitem skala kecemasan mengerjakan skripsi didapatkan 24 aitem yang mempunyai daya beda tinggi dari 24 total aitem. Kriteria koefisien yang digunakan yakni $r_{xy} \geq 0,300$. 24 aitem dengan daya beda tinggi memiliki nilai antara 0,392 - 0,787. Estimasi reliabilitas skala kecemasan mengerjakan skripsi dihasilkan dengan bantuan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,936. Sebaran aitem skala kecemasan mengerjakan skripsi mengacu pada uji beda aitem yakni:

Tabel 7. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan Mengerjakan Skripsi

Aspek	Butir item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Emosional	1,4,5,16	3,8,18,21	8
Kognitif	2,9,10,24	6,12,23,19	8
Fisiologis	7,14,17,20	11,13,15,22	8
Total	12	12	24

Keterangan(*): Daya Beda Aitem Rendah

b. Skala Efikasi Diri Akademik

Mengacu pada hasil perhitungan daya beda aitem skala efikasi diri akademik didapat 24 aitem yang mempunyai daya beda tinggi dari 24 total aitem. Kriteria koefisien yang digunakan yakni $r_{xy} \geq 0,300$. 24 aitem dengan daya beda tinggi memiliki nilai antara 0,348 - 0,729. Estimasi reliabilitas skala efikasi diri akademik didapat dengan bantuan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,915. Sebaran aitem skala efikasi diri akademik menurut uji daya beda aitem sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Efikasi Diri Akademik

Aspek	Butir item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Level	1,3,4,19	2,7,9,22	8
Generality	10,5,6,20	12,8,15,21	8
Strength	11,13,18,24	14,16,17,23	8
Total	12	12	24

Keterangan(*): Daya Beda Aitem Rendah

c. Skala *Parental Pressure*

Merujuk pada hasil perhitungan daya beda aitem skala *parental pressure* 19 aitem dengan mempunyai daya beda tinggi dari 24 total aitem. Kriteria koefisien yang digunakan yakni $r_{xy} \geq 0,300$. 19 aitem dengan daya beda tinggi memiliki nilai antara 0,327 - 0,719, sementara itu 5 aitem yang mempunyai daya beda rendah dalam kisaran -0,062 - 0,204. Estimasi reliabilitas skala *parental pressure* didapatkan dengan

bantuan koefisien *Alpha Cronbach* dan diperoleh sejumlah 0,886. Sebaran aitem skala *parental pressure* menurut uji beda aitem antara lain:

Tabel 9. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala *Parental Pressure*

Indikator	Butir item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Selalu mengatakan bahwa anaknya harus menjadi juara	1*,9,10	5,12,21	6
Sikap orang tua terhadap anak	7,16,20	3*,8,24	6
Memaksakan kehendak kepada anak	11,18,22	6,13,2	6
Meminta anak belajar tepat waktu	4,14*,23	15,17*,19*	6
Total	12	12	24

Keterangan(*): Daya Beda Aitem Rendah

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam rentang tanggal 14 April hingga 6 Mei 2023. Kuesioner disebar dengan *google form* yang dapat diisi oleh subjek yang memenuhi kriteria, yaitu mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas PGRI Semarang. Sebelum subjek dapat mengisi kuesioner penelitian, mula-mula peneliti berkunjung ke kantor Tata Usaha Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang untuk menyerahkan surat izin penelitian. Setelah disetujui oleh pihak yang bersangkutan, peneliti baru berkenan menyebar kuesioner. Kuesioner berbentuk *google form* dan didistribusikan melalui *WhatsApp* dengan menghubungi satu persatu subjek yang sesuai kriteria tersebut.

C. Hasil Penelitian dan Analisis Data

Data penelitian yang didapatkan selama pengambilan data lapangan selanjutnya dilakukan analisis dengan menjalankan uji asumsi. Uji asumsi mencakup antara lain yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas dengan tujuan untuk menjadi pertimbangan bagi data yang memenuhi asumsi dasar teknik regresi. Selanjutnya dijalankan uji hipotesis dan uji deskriptif guna

mengetahui gambaran kelompok subjek yang diukur berdasarkan skala penelitian ini.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dijalankan guna mengidentifikasi apakah data yang diamati memiliki distribusi normal atau tidak. Salah satu teknik yang diaplikasikan dalam uji normalitas adalah *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z*. Apabila hasil signifikansi dari uji ini bernilai melebihi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi secara normal. Informasi tentang hasil uji normalitas pada penelitian ini bisa ditemukan dalam Tabel 10.

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	P	Keterangan
Kecemasan	54,58	6,528	1,180	0,124	>0,05	Normal
Efikasi Diri	60,18	2,348	1,320	0,061	>0,05	Normal
Parental Pressure	44,07	8,577	0,972	0,301	>0,05	Normal

Linieritas

Uji linieritas diaplikasikan guna mengevaluasi apakah terdapat hubungan linier antara variabel bebas dan variabel tergantung dalam data. Dalam uji ini, uji F linier sering digunakan. Jika hasil signifikansi dari uji ini bernilai lebih rendah maupun sama dengan 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel efikasi diri akademik dengan kecemasan, ditemukan bahwa nilai F linier sejumlah 0,285 dengan taraf signifikansi sebesar 0,597 ($p \geq 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara efikasi diri akademik dan kecemasan dalam mengerjakan skripsi tidak memiliki hubungan linier. Dengan kata lain, hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat non-linier.

Selanjutnya, hasil uji linieritas pada variabel parental pressure dengan kecemasan mengerjakan skripsi menunjukkan nilai F linier sejumlah 63,286 dengan taraf signifikansi sejumlah 0,000 ($p \leq 0,05$). Hasil ini membuktikan bila variabel parental pressure secara linier berkorelasi dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi. Dengan demikian, terdapat hubungan linier antara kedua variabel tersebut.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dijalankan guna mengevaluasi adanya korelasi antara variabel bebas dalam sebuah model regresi. Uji ini melibatkan teknik regresi dan melibatkan pengamatan skor toleransi ($> 0,1$) dan skor Variance Inflation Factor (VIF) (< 10). Jika data penelitian memenuhi kriteria tersebut, bisa disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas antara variabel bebas.

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas pada penelitian ini, ditemukan bahwa skor toleransi adalah 0,966, yang melebihi batas 0,1. Selanjutnya, skor VIF adalah 1,035, yang juga lebih rendah dari 10. Mengacu pada temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas antara variabel bebas dalam data penelitian.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Pada penelitian ini, dijalankan uji korelasi dengan analisis regresi berganda untuk menguji hubungan antara efikasi diri akademik dan *parental pressure* dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil uji korelasi simultan, didapati bila nilai koefisien korelasi (R) antara efikasi diri akademik dan *parental pressure* dengan kecemasan adalah 0,745. Selain itu, nilai F hitung adalah 26,242 dengan signifikansi sejumlah 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini mengindikasikan bila ditemukan hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik, *parental pressure*, dan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Koefisien prediktor untuk efikasi diri akademik adalah

0,168, sedangkan untuk *parental pressure* adalah 0,574. Skor konstan dalam persamaan garis regresi adalah 19,205. Oleh karenanya, persamaan garis regresi dapat dituliskan sebagai berikut: $Y = 0,168X_1 + 0,574X_2 + 19,205$. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap perubahan satu unit dalam efikasi diri akademik (X_1) akan mengakibatkan perubahan sebesar 0,168 pada skor kecemasan (Y), sedangkan setiap perubahan satu unit dalam *parental pressure* (X_2) akan mengakibatkan perubahan sebesar 0,574 pada skor kecemasan (Y).

Selanjutnya, analisis hipotesis pertama menunjukkan bahwa efikasi diri akademik menghadirkan sumbangan efektif sejumlah 0,6% terhadap kecemasan, sementara *parental pressure* menghadirkan sumbangan efektif sejumlah 55,2%. Secara keseluruhan, efikasi diri akademik dan *parental pressure* menghadirkan sumbangan efektif sejumlah 55,5% terhadap variabel kecemasan dalam mengerjakan skripsi dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,555. Sisanya, yaitu 44,5%, dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa analisis regresi berganda dalam penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik, *parental pressure*, dan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Variabel efikasi diri akademik dan *parental pressure* secara simultan menghadirkan kontribusi sejumlah 55,5% terhadap variabel kecemasan, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

b. Hipotesis Kedua

Uji korelasi pada hipotesis kedua menerapkan uji korelasi parsial. Uji ini ditujukan guna menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung, dengan mengontrol salah satu variabel bebas. Pada penelitian ini, dijalankan uji korelasi antara variabel efikasi diri akademik dan kecemasan, dengan kecemasan mengerjakan skripsi sebagai variabel yang dikontrol.

Mengacu pada hasil uji korelasi antara variabel efikasi diri akademik dengan kecemasan, ditemukan skor r_{x1y} sejumlah 0,089 dengan signifikansi sebesar 0,568 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas PGRI Semarang. Oleh karena itu, hipotesis kedua ditolak. Kesimpulannya, uji korelasi parsial membuktikan bila tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri akademik dan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.

c. Hipotesis Ketiga

Uji korelasi pada hipotesis ketiga menerapkan uji korelasi parsial. Uji ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung, dengan mengontrol salah satu variabel bebas. Pada penelitian ini, dilakukan uji korelasi antara variabel *parental pressure* dan kecemasan, dengan kecemasan mengerjakan skripsi sebagai variabel yang dikontrol.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel *parental pressure* dengan kecemasan, ditemukan skor r_{x2y} sejumlah 0,743 dengan signifikansi sejumlah 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *parental pressure* dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas PGRI Semarang. Maka sebab itu, hipotesis ketiga dapat diterima. Kesimpulannya, uji korelasi parsial mengindikasikan bila terdapat hubungan positif yang signifikan antara *parental pressure* dan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian ini disusun sebagai gambaran terkait skor partisipan dalam pengukuran dan juga sebagai penjabaran seputar keadaan

partisipasi terhadap atribut yang diteliti. Kategori partisipan dalam penelitian ini mengikuti model distribusi normal yang memiliki tujuan untuk mengelompokkan partisipan ke dalam sejumlah kelompok yang bertingkat berdasarkan setiap variabel yang diamati. Norma kategorisasi skor yang digunakan dalam penelitian ini bisa ditinjau dalam tabel 11.

Tabel tersebut memberikan pedoman mengenai bagaimana skor partisipan diatribusikan ke dalam kategori-kategori yang telah ditentukan. Dengan menggunakan norma ini, peneliti dapat mengklasifikasikan partisipan berdasarkan tingkat atau rentang skor yang mereka peroleh pada setiap variabel yang diteliti. Dengan menggunakan model distribusi normal dan norma kategorisasi skor yang telah ditetapkan, deskripsi data penelitian memberikan gambaran yang jelas mengenai skor partisipan serta memfasilitasi penjelasan terkait keadaan partisipan terhadap atribut-atribut yang menjadi fokus penelitian.

Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor

	Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	<	X	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	< x ≤	$\mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	< x ≤	$\mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 0.5 \sigma$	< x ≤	$\mu - 0.5 \sigma$	Rendah
x	≤	$\mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Kecemasan

Skala kecemasan dalam penelitian ini tersusun atas 24 aitem yang dinilai dengan skor antara 1 hingga 4, dengan skor minimum yang mungkin diperoleh oleh partisipan adalah 24 (24×1) dan skor maksimum adalah 96 (24×4). Rentang skor pada skala kecemasan adalah 72 ($96 - 24$), yang dikategorikan ke dalam enam satuan deviasi standar. Oleh karena itu, standar deviasi pada skala kecemasan adalah 12 ($(96 - 24) / 6$), dan mean hipotetisnya adalah 60 ($(96 + 24) / 2$).

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi skor skala kecemasan diperoleh dengan skor minimum empirik senilai 32, skor maksimum empirik senilai 64, mean empirik sebesar 54,58, dan standar deviasi empirik sebesar 6,528. Informasi lebih rinci mengenai deskripsi skor skala

kecemasan dapat dilihat pada tabel 12. Tabel tersebut memberikan gambaran tentang distribusi skor yang diperoleh dari partisipan pada skala kecemasan.

Dengan demikian, deskripsi skor skala kecemasan dalam penelitian ini memberikan informasi mengenai skor minimum, skor maksimum, mean, dan standar deviasi yang ditemukan berdasarkan hasil penelitian. Tabel 12 memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang deskripsi skor skala kecemasan yang diamati pada partisipan penelitian.

Tabel 12. Deskripsi Skor Skala Kecemasan

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	32	24
Skor Maksimum	64	96
Mean (M)	54,58	60
Standar Deviasi (SD)	6,528	12

Berdasarkan mean empirik yang telah diperoleh sebesar 54,58 pada variabel kecemasan dalam mengerjakan skripsi, rentang skor partisipan tersebut dapat dikategorikan sebagai kategori sedang. Norma kategorisasi untuk variabel kecemasan dalam mengerjakan skripsi dapat ditemukan pada tabel 13. Tabel tersebut memberikan pedoman mengenai kategori skor dan memberikan pemahaman tentang interpretasi skor partisipan dalam konteks kecemasan dalam mengerjakan skripsi secara keseluruhan.

Dengan menggunakan norma kategorisasi tersebut, peneliti dapat mengklasifikasikan skor partisipan ke dalam kategori-kategori yang relevan dan memberikan gambaran yang lebih rinci tentang distribusi skor pada variabel kecemasan dalam mengerjakan skripsi dalam penelitian ini.

Tabel 13. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kecemasan

Norma			Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
78	<	x	Sangat Tinggi	0	0%
66	< x ≤	78	Tinggi	0	0%
54	< x ≤	66	Sedang	28	62,2%
42	< x ≤	54	Rendah	13	28,8%
x	≤	42	Sangat Rendah	4	8,8%
Total				45	100%

Berdasarkan tabel yang disajikan, terdapat 28 mahasiswa (62,2% dari total partisipan) yang termasuk dalam kategori sedang pada skala kecemasan. Selain itu, terdapat 13 mahasiswa (28,8%) yang tergolong dalam kategori rendah, dan 4 mahasiswa (8,8%) yang tergolong dalam kategori sangat rendah pada skala kecemasan. Oleh karena itu, berdasarkan mean empirik yang diperoleh, skala kecemasan pada penelitian ini dapat dikategorikan sebagai kategori sedang, dengan mayoritas partisipan berada pada kategori tersebut.



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan

2. Deskripsi Data Skor Efikasi Diri Akademik

Skala efikasi diri akademik pada penelitian ini terdiri dari 24 aitem yang dinilai dengan skor antara 1 hingga 4. Skor minimum yang dapat diperoleh oleh partisipan adalah 24 (24×1), sedangkan skor maksimum adalah 96 (24×4). Rentang skor pada skala efikasi diri akademik adalah 72 ($96 - 24$), yang kemudian dibagi menjadi enam satuan deviasi standar. Dengan demikian, nilai standar deviasi pada skala efikasi diri akademik adalah 12 ($(96 - 24) / 6$), dan mean hipotetisnya adalah 60 ($(96 + 24) / 2$).

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi skor skala efikasi diri akademik diperoleh dengan skor minimum empirik sebesar 57, skor maksimum empirik sebesar 69, mean empirik sebesar 60,18, dan standar deviasi empirik sebesar 2,348. Informasi lebih lanjut mengenai deskripsi skor skala efikasi diri akademik dapat ditemukan pada tabel 14. Tabel tersebut memberikan gambaran tentang distribusi skor yang diperoleh dari partisipan pada skala efikasi diri akademik.

Dengan demikian, deskripsi skor skala efikasi diri akademik dalam penelitian ini memberikan informasi mengenai skor minimum, skor maksimum, mean, dan standar deviasi yang ditemukan berdasarkan hasil penelitian. Tabel 14 memberikan ikhtisar yang lebih lengkap tentang

distribusi skor skala efikasi diri akademik yang diamati pada partisipan penelitian.

Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Efikasi Diri Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	57	24
Skor Maksimum	69	96
Mean (M)	60,18	60
Standar Deviasi (SD)	2,348	12

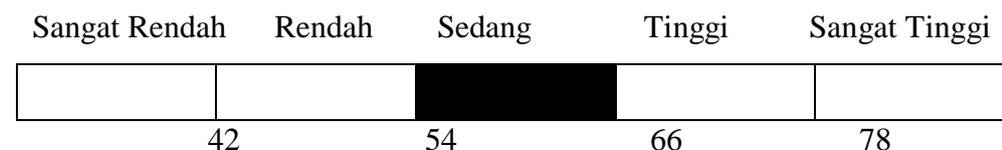
Berdasarkan norma kategorisasi distribusi kelompok partisipan pada skala efikasi diri akademik, dengan menggunakan mean empirik sebesar 60,18, dapat diketahui bahwa rentang skor partisipan berada dalam kategori sedang.

Tabel 15 yang telah disajikan memberikan deskripsi data partisipan pada variabel efikasi diri akademik secara keseluruhan. Tabel tersebut memberikan informasi tentang kategori-kategori yang dibentuk berdasarkan skor partisipan.

Tabel 15. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Efikasi Diri Akademik

	Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
78	< x	Sangat Tinggi	0	0%
66	< x ≤ 78	Tinggi	1	2,2%
54	< x ≤ 66	Sedang	44	97,8%
42	< x ≤ 54	Rendah	0	0%
x	≤ 42	Sangat Rendah	0	0%
Total			45	100%

Pada tabel di atas, menunjukkan bahwa partisipan dengan kategori tinggi sejumlah 1 mahasiswa dengan persentase 2,2%, partisipan dengan kategori sedang sejumlah 44 mahasiswa dengan persentase 97,8%. Sehingga skala efikasi diri akademik pada penelitian ini terletak pada kategori sedang berdasarkan mean empirik.



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Efikasi Diri Akademik

3. Deskripsi Data Skor *Parental Pressure*

Skala parental pressure terdiri dari 19 item yang memiliki perbedaan yang signifikan, dan setiap item diberi skor antara 1 hingga 4. Skor terendah yang mungkin diperoleh oleh peserta adalah 19 (19×1), sementara skor tertinggi adalah 76 (19×4). Rentang skor pada skala ini adalah 57 ($76 - 19$), yang dibagi menjadi enam satuan deviasi standar. Oleh karena itu, standar deviasi skala ini adalah 9,5 ($57 : 6$), dan mean hipotetisnya adalah 47,5 ($76 + 19 : 2$). Berdasarkan penelitian, deskripsi skor empirik skala *parental pressure* adalah sebagai berikut: skor minimum empirik adalah 23, skor maksimum empirik adalah 54, mean empirik adalah 44,07, dan standar deviasi empirik adalah 8,577. Deskripsi skor skala kecemasan dapat dilihat pada Tabel 16.

Tabel 16. Deskripsi Skor Skala *Parental Pressure*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	23	19
Skor Maksimum	54	76
Mean (M)	44,07	47,5
Satandar Deviasi (SD)	8,577	9,5

Berdasarkan mean empirik yang telah disebutkan sebelumnya, yaitu 44,07, dapat dikategorikan bahwa rentang skor partisipan dalam variabel *parental pressure* secara keseluruhan berada dalam kategori sedang. Untuk deskripsi data partisipan secara keseluruhan, norma kategorisasi dapat ditemukan dalam tabel berikut:

Tabel 17. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala *Parental Pressure*

Norma			Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
61,75	<	x	Sangat Tinggi	0	0%
52,25	< x ≤	61,75	Tinggi	6	13,3%
42,75	< x ≤	52,25	Sedang	24	53,3%
33,25	< x ≤	42,75	Rendah	9	20%
x	≤	33,25	Sangat Rendah	6	13,3%
Total				45	100%

Tabel tersebut menunjukkan distribusi partisipan dalam kategori-kategori yang telah ditentukan berdasarkan skala *parental pressure*. Terdapat 6 partisipan (13,3%) yang termasuk dalam kategori tinggi, 24

partisipan (53,3%) yang termasuk dalam kategori sedang, 9 partisipan (20%) yang termasuk dalam kategori rendah, dan 6 partisipan (13,3%) yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Dengan demikian, berdasarkan mean empirik yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa skala *parental pressure* pada penelitian ini berada dalam kategori sedang.

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
33,25	42,25	52,25	61,75	

Gambar 3. Norma Kategorisasi Skala *Parental Pressure*

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dan *parental pressure* dengan tingkat kecemasan saat mengerjakan skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas PGRI Semarang. Terdapat tiga hipotesis yang diuji dalam penelitian ini.

Hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri akademik dan *parental pressure* dengan tingkat kecemasan saat mengerjakan skripsi pada mahasiswa tersebut. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,745 dan F hitung sebesar 26,242, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama dapat diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik, *parental pressure*, dan tingkat kecemasan saat mengerjakan skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas PGRI Semarang.

Koefisien determinasi untuk efikasi diri akademik dan *parental pressure* sebesar 0,555. Hasil tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri akademik dan *parental pressure* mempengaruhi kecemasan mengerjakan skripsi sebesar 55,5%, dengan rincian masing-masing variabel memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan sebesar 0,6% untuk variabel efikasi diri akademik dan sebesar 55,2%

untuk variabel *parental pressure*. Sedangkan sisanya sebesar 44,5% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini, seperti regulasi diri, dan dukungan sosial. Hasil penelitian ini relevan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Choi dkk., (2019) yang membuktikan bahwa efikasi diri akademik dan *parental pressure expectation* berkorelasi dengan kecemasan dalam menghadapi ujian bahasa Inggris pada remaja usia 15-18 tahun, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan tingkat kecemasan saat mengerjakan skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas PGRI Semarang. Namun, hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa skor koefisien korelasi partial sebesar 0,089 dengan signifikansi sebesar 0,568 ($p > 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua tidak dapat diterima, yang berarti tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri akademik dan tingkat kecemasan saat mengerjakan skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas PGRI Semarang.

Tidak terbuktinya hipotesis pada suatu penelitian diduga karena tidak memenuhi uji asumsi dalam analisis data penelitian (S. Hadi, 2001). Hipotesis kedua yang tidak terbukti pada penelitian ini disebabkan karena data yang tidak linier. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa variabel efikasi diri akademik dan kecemasan dalam mengerjakan skripsi memiliki hubungan yang tidak linear dengan skor F linier sebesar 0,285 dengan taraf signifikansi sebesar 0,597 ($p > 0,05$). Hal ini kemungkinan terjadi karena kondisi jumlah populasi dan subyek yang kurang besar. Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa S1 Prodi Bimbingan dan Konseling yang sedang mengerjakan skripsi, dan menggunakan sampel penelitian mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Angkatan 2018 prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *parental pressure* dan tingkat kecemasan saat mengerjakan skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas

PGRI Semarang. Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa skor koefisien korelasi partial sebesar 0,743 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *parental pressure* dan tingkat kecemasan saat mengerjakan skripsi pada mahasiswa tersebut. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan yang dilakukan oleh Xu dkk. (2017), yang menunjukkan bahwa perilaku kontrol psikologis yang dilakukan oleh orang tua, termasuk *parental pressure*, memiliki korelasi positif yang signifikan dengan tingkat kecemasan pada siswa usia 15-18 tahun. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *parental pressure* dan kecemasan juga relevan dalam konteks penelitian ini, dengan tingkat koefisien korelasi dan signifikansi yang sesuai.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, terdapat kelemahan dalam penelitian ini, di antaranya adalah:

1. Dilakukan secara online, sehingga peneliti tidak dapat meninjau secara langsung terhadap partisipan yang tidak sungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner
2. Dalam penelitian ini, peneliti mengalami kesulitan dalam menemukan referensi tentang *parental pressure*

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama penelitian ini diterima, menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri akademik dan *parental pressure* dengan tingkat kecemasan saat mengerjakan skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas PGRI Semarang. Dalam konteks penelitian ini, efikasi diri akademik dan *parental pressure* dapat berperan sebagai prediktor kecemasan dalam mengerjakan skripsi.
2. Hipotesis kedua penelitian ini ditolak, yang berarti tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri akademik dan tingkat kecemasan saat mengerjakan skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas PGRI Semarang. Dalam penelitian ini, efikasi diri akademik tidak dapat memprediksi tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tersebut.
3. Hipotesis ketiga penelitian ini diterima, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *parental pressure* dan tingkat kecemasan saat mengerjakan skripsi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 Universitas PGRI Semarang. Hasil ini mengindikasikan bahwa *parental pressure* dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tersebut. Dalam konteks ini, semakin tinggi tingkat *parental pressure* yang diterima oleh partisipan, maka tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi juga cenderung meningkat.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka saran yang dapat dilakukan oleh pihak-pihak terkait adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, diharapkan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat terus mempertahankan maupun meningkatkan efikasi diri akademik agar mampu mengatasi rasa cemas dalam mengerjakan skripsi. Apalagi ketika dibenturkan oleh kenyataan bahwa sejawat yang lain telah mampu menyelesaikan skripsi lebih awal. Efikasi diri akademik yang tinggi terbukti mampu menurunkan kecemasan tersebut.

2. Bagi Orangtua Wali dari Mahasiswa

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, diharapkan bagi orangtua atau wali yang sedang mengasuh anak yang sedang menjalani proses pengerjaan skripsi tidak memberikan tekanan yang berlebihan. Tekanan yang berasal dari orangtua membuat seorang anak yang sedang menghadapi fase penelitian skripsi menjadi lebih cemas selama proses pengerjaannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mempertajam analisis pada kajian variabel yang sama, dengan menambahkan pengukuran demografi berdasarkan jenis kelamin. Selain itu, penelitian dengan menggunakan sampel penelitian yang lebih besar juga disarankan agar data penelitian dapat memenuhi uji asumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, G. R., Ryan, B. A., & Keating, L. (2000). Family relationships, academic environments, and psychosocial development during the university experience: a longitudinal investigation. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 99-22.
- Adinugraha, R.R., Suprihatin, T., & Fitriani, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di universitas islam sultan agung semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 2*, 367-373. Retrieved from <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/download/8153/3718>
- Akhtar, Z., & Aziz, S. (2011). The effect of peer and parent ressure on the academic achievement of university students. *Journal of Psychology*, 92-101.
- Alsa, A. (2006). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kepercayaan diri remaja penyandang cacat fisik. *Jurnal Psikologi*, 1(3), 47-58.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Anderson, J., Funk, J., Elliott, R. & Hull Smith, P. (2003). Parental support and pressure and children's extracurricular activities: Relationships with amount of involvement and affective experience of participation. *Journal of applied developmental psychology*.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi penelitian suatu pendekatan proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atkinson, R. L. ; *et al.* (2000). *Pengantar psikologi*. Interaksara
- Az-Zahroni, M.S. (2015). *Konseling terapi*, Jakarta: Gema Insani
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman and Company
- Bandura, A. (1995). *Exercise of personal and collective efficacy in changing societies*. Cambridge, England: Cambridge university press
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga

- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary educational psychology*, 27(2), 270-295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Chen, H. (2012). Impact of parent's socioeconomic status on perceived parental pressure and test anxiety among Chinese high school students. *International Journal of Psychological Studies*, 4, 235-245.
- Cheung, C. S. & Chang, C. M. (2008). Relations of perceived maternal parenting style, practices, and learning motivation to academic competence in Chinese children. *Merrill-Palmer Quarterly*, 54 (1), 1-22.
- Choi, N., No, B., Jung, S., & Lee, S. E. (2019). What affects middle school students' English anxiety in the EFL context? Evidence from South Korea. *Education Sciences*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.3390/educsci9010039>
- Creswell, J. W. 2012. *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety, and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26-34. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150501.04>
- Dibartolo, P. M., & Rendón, M. J. (2012). A critical examination of the construct of perfectionism and its relationship to mental health in Asian and African Americans using a cross-cultural framework. *Clinical Psychology Review*, 32(3), 139–152. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.09.007>
- Djiwandono, S.T E.W. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Durand, V. M. & Barlow, D.H. (2003). *Psikologi abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Durand, V. M. & Barlow, D. H. (2006). *Intisari psikologi abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fausiah, F., & Widury, J. (2008). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Feist, J & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian theories of personality*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Florencea, S., & Hapsari, E. W. (2019). Self efficacy dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir pada mahasiswa UKWMS. *Jurnal Experientia*, 7, 55-67. Retrieved from <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2124>

- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2008). The role of parents in tennis success: Focus group interviews with junior coaches. *The Sport Psychologist*, 22, 18–37.
- Gunawan, Y. E. S., Landi, M., & Anthasari, D. (2018). Hubungan antara motivasi, dukungan keluarga dan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian proposal di prodi keperawatan waingapu. *Jurnal Info Kesehatan*, 16(1), 72–82. <https://doi.org/10.31965/infokes.vol16.iss1.173>
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan mahasiswa dalam menghadapi seminar hasil skripsi di lingkungan FKIP universitas muhammadiyah palembang. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 10, 36-44.
- Hadi, S. (2001). Isu uji asumsi. *Buletin Psikologi*, 9(1), 1–7.
- Hayati & Gusniarti, U. (2007). Hubungan antara persepsi siswa tentang tuntutan dan harapan dengan stres siswa di sekolah menengah umum. *Jurnal Psikologika*.
- Hermawan, A. (2018). Pola asuh *parental responsiveness* dan *parental demandingness* dalam keluarga di era globalisasi. *Interdisciplinary Journal of Communication*, 105-123. Retrieved from <http://inject.iainsalatiga.ac.id/index.php/INJECT/index>
- Huda, N. (2008). Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. *Psychology*. <http://eprints.umm.ac.id>.
- Jarnawi. (2020). Mengelola cemas di tengah pandemik corona. *At -taujih bimbingan dan konseling islam*, 3(1), 60–73
- Jayanti, R., & Widayat, I. W. (2014). Hubungan antara tuntutan orang tua terhadap prestasi dengan perfeksionisme pada anak berbakat di SMA Negeri 1 Gresik. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 3(3):153-158.
- Kahn, z. (2011). Procrastination in relation to self-efficacy in graduate students writing a doctoral dissertation. smith college school work northampton, massachusetts: aproject supported by an independent exploration, submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of social work.
- Kaplan & Saduck. 2006. *Ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis*. Newyork : Newyork Univercity Medical Center.
- Kompas.com. (2008). Hendrawan nekat bunuh diri karena masalah kuliah. <http://nasional.kompas.com/read/2008/12/15/17173291/hendrawan.nekat.bunuh.diri.karena.masalah.kuliah>.

- Kristanto, P.H, Sumardjono, P.M, & Setyorini. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi. *30*, 43-48. Retrieved from <https://doi.org/10.24246/j.sw.2014.v30.i1.p43-48>
- Kurniawati, Y. I., & Rifai, M.E. (2018). *Pentingnya layanan informasi karier dan efikasi diri dalam pengambilan keputusan studi lanjut siswa*. Sukoharjo: CV Sindunata.
- Lauster, P. (2002). *Tes kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Luthar, S. S., & Barkin, S. H. (2012). Are affluent youth truly “at-risk”? Vulnerability and resilience across three diverse samples. *Development and Psychopathology*, *24*, 429–449. <https://doi.org/10.1017/s0954579412000089>.
- Ma, Y., Siu, A., & Tse, W. S. (2018). The role of high parental expectations in adolescents' academic performance and depression in hong kong. *Journal of Family Issues*, 1-18. doi:10.1177/0192513X18755194
- Moneva, C.J., & Moncanda, K. A. (2020). Parental pressure and students self-efficacy. *International Journal of Research and Analytical Reviews (IJRAR)*, *7*, 270-275.
- Mukti, A. H. (2020). Sejarah perkembangan universitas PGRI semarang. *Tribunnewswiki.Com*. <https://www.tribunnewswiki.com/2020/04/24/universitas-pgri-semarang-upgris>
- Mukti, B., & Temtama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 341-347.
- Narbuko, C., & Achmadi, H. B. (2001). *Metode Penelitian* . Jakarta: Bumi Aksara.
- Nelson, R & Jones. (2012). *Pengantar keterampilan konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Nevid, Jeffrey, S., Rathus, S. A. & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta. Erlangga.
- Nevid, J. (2007). *Abnormal psychology a changing world*, USA: Prentice Hall Prass
- Nursiti, D., Tobing, L., & Sinarsi. (2021). Upaya meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa farmasi universitas sari mutiara medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 320-329.

- Ormrod, J.E. (2008). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Erlangga
- O'rouke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2011). Trait anxiety in young athletes as a function of parental pressure and motivational climate: Is parental pressure always harmful? *Journal of Applied Sport Psychology*, (4) 398-412
- Pope, D. C. (2001). *Doing school: how we are creating a generation of stressed out, materialistic and miseducated students*. London: Yale University Press.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan skala psikologi: Asyik, mudah, & bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Priyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Purwanto, E. (2012). Pengelolaan kecemasan di kelas. In Prawitasari, J. E. (Ed.), *Psikologi terapan: Melintas batas disiplin ilmu* (p. 74-86). Jakarta: Erlangga.
- Puspitanungrum, M. T. D., Rochani, S., & Rohmad, Z. (2018). Hubungan antara disiplin belajar dan tuntutan orang tua dengan tingkat stres akademik siswa kelas XI sman 1 karanganyar. 1-16. Retrieved from <https://123dok.com/document/zpd7kroz-hubungan-disiplin-belajar-tuntutan-orang-tingkat-akademik-karanganya>
- Quach, A. S., Epstein, N. B., Riley, P. J., Falconier, M. K., & Fang, X. (2015). Effects of parental warmth and academic pressure on anxiety and depression symptoms in chinese adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 24(1), 106–116. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9818-y>
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan: bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The resilience factor ; 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. New York, Broadway Books.
- Rifai, M. E. (2018). *Pentingnya kepercayaan diri dan dukungan keluarga dalam kecemasan matematika*. Sukoharjo: CV Sindunata.
- Riskedas, K. (2018). Hasil utama riset kesehatan dasar (Riskedas). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Ringeisen, T. & Raufelder, D. (2015). The interplay of parental support, parental pressure and test anxiety e gender differences in adolescents. *Journal of Adolescents*, 67-79. Retrieved from

<http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.08.018>

- Safaria, T & Saputra N.E. (2009). *Manajemen emosi sebuah cara cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16, 175-187. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.9718>
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescent- perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, M. & Lindquist, R. (2007). *Complementary/alternative therapies in nursing 4th ed.*, New York: Springer.
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi pendidikan educational psychology*. Jakarta: Salemba Humanika
- Sarita, R. D. (2015). Academic cheating among students: Pressure of parents and teachers. *International Journals of Applied Research*, 1(10), 793-797.
- Sari, E.D., & Kuncoro, J. (2006). Kecemasan dalam menghadapi masa pensiun ditinjau dari dukungan social pada PT semen gresik (Persero Tbk) *Jurnal Psikologi Proyeksi*. 1 (1), 37-45.
- Schunk, D.H., Pajares, F. (2012). *The development of academic self efficacy*. San Diego: Academic Press.
- Sejati, N. W., & Prihastuty, R. (2012). Tingkat kecemasan sarjana fresh graduate menghadapi persaingan kerja dan meningkatnya pengangguran intelektual. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 1-5.
- Semarang, A. P. (2011). *Sejarah IKIP PGRI semarang*. Portalsemarang.Com. <http://portalsemarang.com/sejarah-ikip-pgri-semarang/>
- Setyawan, N. H. (2020). Pelatihan syukur untuk mengurangi kecemasan siswi madrasah mu'allimat muhammadiyah yogyakarta dalam menghadapi ujian nasional. *Jurnal Edukasi Cendekia*, 4 , 1-11. Retrieved from <https://jurnal-umbuton.ac.id/index.php/JEC/article/view/777>
- Shani, A. B., Chandler, D., Cogetlle, J.-F., & Lau, J. B. (2009). *Behavior in organizations: An experiential approach*. McGraw-Hill.
- Shahmohammadi. (2011). Students` coping with stress at hight school level particulary at 11th & 12th grade. *Jurnal social and behavioral sciences*. 30, 395-401.

- Situmorang, D. D. B (2017). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi? berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3, 31-42.
- Situmorang, D. D. B (2018). How does cognitive behavior therapy view an academic anxiety of the undergraduate thesis? *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 1, 69-80.
- Srivastava, A. (2017). Impact of parental pressure on academic achievement. 7, 301-303.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing*. Charleston: Elsevier.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kualitatif kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S . (2005). Pengembangan alat ukur psikologis. Yogyakarta: Penerbit andi offset.
- Susanti, D. W. (2011). Efektifitas musik klasik dalam menurunkan kecemasan matematika (math anxiety) pada siswa kelas XI. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 8(2), 129–142.
- Suyanti, A. (2021). Self efficacy dan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *jurnal psikologi*, 1, 10-20. Retrieved from <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/psycocomedia/article/view/1639>
- Syalviana, E. (2021). Efikasi diri akademik dalam menghadapi tuntutan perkuliahan pada mahasiswa. *Journal of Behavior and Mental Health*, 2, 211-218. Retrieved from <https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIVA/article/view/1773>
- Taylor, R. (2006). *Mengembangkan kepercayaan diri*. Jakarta: Kencana Predana Media.
- Triyono, & Rifai, M. E. (2018). *Efikasi diri dan regulasi emosi dalam mengatasi prokrastinasi akademik*. Sukoharjo: CV Sindunata.
- Turgut, M. (2013). Academic self-efficacy belief of undergraduate mathematics education students. *Acta didaction napocensia*, Vol. 6 (1).
- Gunawan, Y. E. S., Landi, M., & Anthasari, D. (2018). Hubungan antara motivasi, dukungan keluarga dan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian proposal di prodi keperawatan waingapu. *Jurnal Info Kesehatan*, 16(1),

72–82. <https://doi.org/10.31965/infokes.vol16.iss1.173>

- Wahdania, Rahman, U., & Sulasteri, S. (2017). Pengaruh efikasi diri, harga diri, dan motivasi terhadap hasil belajar matematika peserta didik kelas x sma negeri 1 bulupoddo kab. sinjai. *Jurnal Matematika dan Pembelajaran*, 5, 68-81.
- Warsono, Hariyanto. 2013. *Pembelajaran aktif : Teori dan asesmen*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Watson, T. S., & Skinner, C. H. (Eds.). (2012). *Encyclopedia of school psychology*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Weiten, w. & Lloyd, A. (2004). *Psychology applied to modern life, Adjustment the 21 st century*. Singapore: Thomas Asia.
- Wiramihardja, S.A. (2005). *Pengantar psikologi abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Xu, X., Lou, L., Wang, L., & Pang, W. (2017). Adolescents' perceived parental psychological control and test anxiety: mediating role of academic self-efficacy. *Social Behavior and Personality*, 45(9), 1573–1583. <https://doi.org/10.2224/sbp.6754>
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Mental hygiene: Terapi psikopiritual untuk hidup sehat berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Yusuf, M. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zajacova, A., Lynch., & Espenshade. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*, 46(6). 677-706. DOI: 10.1007/s11162-004-4139-z
- Zbornik, J. (2001) Make sure you math anxiety diagnosis, Remediation add up. Retrieved from <http://www.lkwpdl.org>