

## **Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang**

### *The Relationship Between Self-Efficacy With Anxiety In The Class Of 2015 Students Who Are Working On Their Thesis In Universitas Islam Sultan Agung*

<sup>1</sup>Ramadhan Rizky Adinugraha, <sup>2</sup>Titin Suprihatin, dan <sup>3</sup>Anisa Fitiriani

<sup>1, 2, 3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

\*Corresponding Author:  
ramadhanrizkyan@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi dengan sampel berjumlah 202 mahasiswa. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik cluster random sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala efikasi diri dan skala kecemasan. Skala efikasi diri terdiri dari 34 aitem dengan reliabilitas 0,931. Skala kecemasan terdiri dari 42 aitem dengan reliabilitas 0,939. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi Product Moment dari Pearson. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $r_{xy} = -0,663$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UNISSULA, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis terbukti yaitu semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Variabel efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 43,9% terhadap kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil ini diperoleh dari  $R^2$  yaitu 0,439.

**Kata Kunci :** Efikasi Diri, dan Kecemasan

#### **Abstract**

*This study is aims to determine the relationship between self-efficacy with anxiety in students who are working on their thesis in Universitas Islam Sultan Agung Semarang. The method used in this study is Correlational Quantitative. Population in this study is 202 people, Class 2015 final-year students in Universitas Islam Sultan Agung Semarang who are working on their thesis. Cluster random sampling technic is used as sampling method in this study. Measuring instrument used in this study consisted of two scales, namely self-efficacy scale and the anxiety scale. Self-efficacy scale is consists of 34 items with 0.931 reliability. Anxiety scale consist of 42 items with 0.939 reliability. Data Analysis in this study is using Pearson Product-moment correlation technic. Hypothesis test shows  $r_{xy} = -0.663$  with significance of 0.000 ( $p < 0.01$ ), which means that there is a significant negative correlation between self-efficacy with anxiety in students who are working on their thesis in UNISSULA, thus it can be concluded proven*

---

*hypothesis, namely that the higher self-efficacy then the lower anxiety level in the students who are working on thesis. Self-efficacy variable is provide an effective contribution of 43.9% to anxiety in the students who are working on thesis. This result was obtained from the value of  $R^2$  which is 0.439.*

**Keywords :** *Self-Efficacy, Anxiety*

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa tentunya memiliki aktifitas dan tuntutan tugas yang tidak sedikit, tuntutan tugas tersebut bisa berupa akademik maupun non akademik yang harus dipenuhi. Banyaknya tuntutan tugas yang harus dipenuhi ini bisa berpotensi menimbulkan kecemasan jika mahasiswa tersebut tidak memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kesiapan yang baik dalam melaksanakan tuntutan tugas tersebut. Kecemasan merupakan sesuatu hal yang lumrah dan wajar dirasakan oleh setiap orang. Di dalam menjalankan kehidupan, tidak ada manusia yang tidak pernah mengalami kecemasan dalam hidupnya. Termasuk mahasiswa yang sedang mengerjakan dan menyusun skripsi demi menyelesaikan tugas akhir studinya. Pada dasarnya kecemasan ini akan terjadi ketika dijumpai problematika dan beragam masalah serta kesulitan yang muncul dalam proses menyelesaikan skripsi. Menurut Keliat dkk (2011) Kecemasan merupakan sebuah perasaan yang waspada, seolah-olah ada ancaman dan kejadian yang tidak diharapkan akan datang menimpanya sehingga menimbulkan perasaan takut dan disertai dengan timbulnya keringat dingin, tangan yang gemetar, dan jantung yang berdebar-debar.

Nevid (2005) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi yang *aprehensif* yakni keadaan ketika seseorang merasa khawatir pada dirinya sendiri karena merasa akan ada kejadian yang tidak menyenangkan menimpa dirinya. Di dalam dunia pendidikan khususnya dikalangan mahasiswa, masih banyak mahasiswa mendapati kejadian-kejadian yang berpotensi memicu kecemasan, contohnya saat mengerjakan dan menyelesaikan skripsi (Fausiah & Widury, 2008). Berdasarkan data dari Riskesdas (2013) menunjukkan prevalensi kecemasan di Indonesia diduga mencapai 20 % dari populasi dunia dan 52,4 % kecemasan diantaranya terjadi pada orang dewasa. Penelitian kecemasan juga pernah dilakukan oleh Rosma pada tahun 2018 di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta (Hastuti & Arumsari, 2015) hasilnya menunjukkan dari 10 orang mahasiswa yang diteliti diperoleh sebanyak 5 orang (50 %) memiliki tingkat kecemasan yang sedang dan sisanya 5 orang lagi (50 %) memiliki kecemasan yang rendah. Penelitian Pramudhita (2013) pada mahasiswa akhir dalam menghadapi skripsi menunjukkan dari 40 orang mahasiswa di Stikes Aisyiyah Yogyakarta diantaranya 11 orang tidak mengalami kecemasan (27,5%), 20 orang memiliki tingkat kecemasan sedang (50%), 8 orang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi (20%), dan 1 orang mengalami kecemasan berat (2,5%)

Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tentunya tidak mudah, pastinya akan membutuhkan waktu yang panjang dan proses yang cukup rumit. Dalam pengerjaan skripsi pada umumnya banyak hal yang harus diperhatikan dan dipersiapkan seperti tenaga yang ekstra, biaya yang tidak sedikit, dan perhatian terhadap waktu. Banyak mahasiswa yang mengerjakan skripsi sering mengalami hambatan dan kesulitan, ada yang optimis dengan kemampuannya dalam menghadapi tantangan tersebut dan tidak

sedikit pula yang pesimis dengan kemampuannya dan menyerah dalam menghadapi masalah dan tantangan saat mengerjakan skripsi.

Kedala dan kesulitan yang umum terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi adalah kesulitan dalam menemukan judul yang tepat dan sesuai menurut dosen pembimbing, kesulitan untuk merumuskan atau menentukan suatu masalah, kesulitan dalam mencari bahan referensi, terbatasnya dana, timbulnya rasa malas sehingga sering menunda-nunda untuk mengerjakannya, takut bertemu dosen pembimbing, subjek penelitian yang susah didapatkan dan mengalami kesulitan dalam menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah. Hal ini sependapat dengan Kinansi (2012) yang menyebutkan berbagai faktor yang menghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah buku-buku referensi di perpustakaan yang tidak lengkap, mengalami kesulitan untuk menemui dosen pembimbing, kurang efektif dalam manajemen waktu, dan aktif berorganisasi.

Hidayat (2013) mengungkapkan berbagai kendala dan kesulitan saat proses penyusunan skripsi inilah yang berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seperti frustrasi, terkadang bisa sampai stres, merasa rendah diri, hilangnya semangat dan motivasi yang menimbulkan rasa malas untuk mengerjakan skripsi sehingga ada yang sampai tidak mampu untuk menyelesaikan skripsinya, bahkan akibat dari kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa. Jayabaya (2013) juga menambahkan bahwa kecemasan dapat terjadi karena timbulnya perasaan yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh berbagai masalah dan kesulitan yang terjadi pada diri individu sehingga dapat menimbulkan perilaku yang cenderung negatif pada diri individu tersebut.

Banyak cara dan usaha yang bisa dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir untuk mengurangi kecemasan yang terjadi saat mengerjakan skripsi. Salah satunya adalah dengan memiliki efikasi diri yang baik. Bandura & Woods (Ghufron & Risnawati, S., 2014) yang menjelaskan ketika seseorang memiliki efikasi diri yang baik dan yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, maka individu tersebut akan mampu untuk mendorong semangat, motivasi, dan kemampuan kognitif sehingga membentuk suatu tindakan positif yang dapat digunakan untuk menghadapi tuntutan diberbagai macam situasi tugas. Bandura dalam (Santrock & John W, 2009) juga menambahkan *self efficacy* merupakan keyakinan pada diri sendiri untuk dapat menguasai segala situasi dan kondisi yang menghasilkan sesuatu yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya (Mega, 2014) menunjukkan efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi yang berarti semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa maka semakin rendah kecemasan pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Dilihat dari penjelasan di atas dapat diketahui ketika seseorang percaya dan yakin dengan kemampuannya, maka orang tersebut dapat mengatasi kendala & kesulitan yang muncul dalam segala kondisi situasi yang dihadapinya sehingga mampu mengontrol kecemasan dan stres yang terjadi. Bandura (1997) menjelaskan bahwa semakin individu percaya dengan kemampuannya maka individu akan semakin membentuk suatu tindakan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkannya dan semakin kuat juga komitmen individu terhadap tujuannya tersebut.

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diketahui peneliti akan melakukan penelitian yang difokuskan untuk melihat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi.

## 2. METODE

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Sultan Agung yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun jumlah populasi mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir adalah sebagai berikut (BAPA UNISSULA, 2019)

**Tabel 1. Jumlah mahasiswa angkatan 2015 yang mengambil skripsi**

Fakultas	Jumlah
Fakultas Psikologi	137
Fakultas Teknik	210
Fakultas Agama Islam	143
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	96
Fakultas Ilmu Komunikasi	22
Fakultas Ekonomi	118
Fakultas Hukum	159
Fakultas Teknologi Industri	119
Fakultas kedokteran	231
Fakultas Kedokteran Gigi	77
Fakultas Ilmu Keperawatan	22
<b>Jumlah Total</b>	<b>1333</b>

Sampel yang digunakan untuk skala uji coba berjumlah 333 yang berasal dari Fakultas Ekonomi, Fakultas Teknik Industri, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 506 diambil dari Fakultas Hukum, Fakultas Teknik Sipil, dan Fakultas Psikologi UNISSULA. Akan tetapi hanya ada 118 skala uji coba dan 202 skala penelitian yang terisi penuh. Hal ini dikarenakan mahasiswa sudah melaksanakan ujian sidang, mahasiswa tidak berada di kampus serta skala yang tidak di kembalikan oleh subjek.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik cluster random sampling. Metode pengumpulan data menggunakan 2 skala yaitu skala efikasi diri dan skala kecemasan. Skala kecemasan disusun berdasarkan aspek kecemasan menurut Nevid dkk (2005), yang meliputi aspek fisik, kognitif, dan perilaku. Skala kecemasan diadaptasi dari (Munawaroh, 2015) dan telah dimodifikasi oleh peneliti. Skala efikasi diri disusun berdasarkan aspek menurut Bandura (1997), yang meliputi aspek Magnitude level, Generality, Strength.

Hasil uji daya beda aitem skala kecemasan dalam penelitian ini menunjukkan dari total keseluruhan 45 aitem diperoleh sebanyak 42 aitem berada dikisaran angka 0,319 sampai 0,656 yang menunjukkan bahwa ada 42 aitem berdaya tinggi dan 3 aitem berkisar diantara 0,277 sampai 0,287 yang berarti ada 3 aitem berdaya rendah dengan estimasi reliabilitas skala kecemasan sebesar 0,939 sehingga dinyatakan reliabel. Sedangkan hasil uji daya beda aitem skala efikasi diri dalam penelitian ini menunjukkan dari total keseluruhan 36 aitem diperoleh sebanyak 34 aitem berada dikisaran angka 0,340 sampai 0,689 yang menunjukkan bahwa ada 34 aitem berdaya tinggi dan 2 aitem berkisar diantara dikisaran 0,218 sampai 0,295 yang berarti ada 2 aitem berdaya rendah dengan estimasi reliabilitas sebesar 0,931 sehingga dinyatakan reliabel. Uji daya beda aitem menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Karl Person*. Uji reliabilitas

menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Metode analisis data dihitung dengan menggunakan bantuan program SPSS Versi 20.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas pada variabel kecemasan sebesar  $KS-Z = 0,739$  dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa data variabel kecemasan tidak berdistribusi normal. Sedangkan untuk variabel efikasi diri  $KS-Z$  sebesar  $0,762$  dengan  $p=0,060$  ( $p<0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa data variabel efikasi diri berdistribusi normal.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Std.Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kecemasan	94,38	15,299	0,739	0,645	$p>0,05$	Normal
Efikasi Diri	102,93	12,777	0,762	0,607	$p>0,05$	Normal

Berdasarkan uji linearitas yang dilakukan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan diperoleh hasil nilai  $F$  linear = 156,481 dan taraf signifikan = 0,000 ( $p \leq 0,05$ ), nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan yang linear antara variabel kecemasan dengan efikasi diri.

Adapun persentase skala kecemasan berdasarkan kategori pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala Kecemasan**

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$142,8 < x \leq 168$	SangatTinggi	1	0,5%
$117,6 < x \leq 142,8$	Tinggi	8	4%
$92,4 < x \leq 117,6$	Sedang	110	54,5%
$67,2 < x \leq 92,4$	Rendah	73	36%
$42 < x \leq 67,2$	SangatRendah	10	5%
<b>Jumlah</b>		<b>202</b>	<b>100%</b>

Dalam penelitian ini diperoleh nilai mean empirik yang terdapat pada kategorisasi kecemasan sebesar 94,38 yang menunjukkan tingkat kecemasan responden dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang.

Sedangkan persentase skala efikasi diri berdasarkan kategori pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Kategorisasi Skor Responden Pada Skala Efikasi Diri**

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$115,6 < x \leq 136$	SngatTinggi	34	17%
$95,2 < x \leq 115,6$	Tinggi	107	53%
$74,8 < x \leq 95,2$	Sedang	61	30%
$54,4 < x \leq 74,8$	Rendah	0	0%
$34 < x \leq 54,4$	SangatRendah	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>202</b>	<b>100%</b>

Dalam penelitian ini diperoleh nilai mean empirik yang terdapat pada kategorisasi efikasi diri sebesar 102,93 yang menunjukkan tingkat efikasi diri responden dalam penelitian ini termasuk dalam kategori tinggi.

Hasil hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan  $r_{xy}$  sebesar  $-0,663$  dan taraf signifikansi 0,000 ( $p<0,01$ ). Hasil tersebut membuktikan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi. Sumbangan efektif yang diberikan variabel efikasi diri terhadap kecemasan sebesar 43,9%. Hasil ini diperoleh dari  $R^2=0,439$ .

Hasil penelitian ini memperkuat temuan Mega (2014) yang meneliti tentang peran efikasi diri & motivasi beprestasi terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa STKIP PGRI dan hasil penelitiannya menunjukkan pada variabel efikasi diri dengan kecemasan didapatkan korelasi  $R= -0,295$  dengan signifikansi  $p= 0,002$  ( $p<0,05$ ). Hasil tersebut membuktikan adanya hubungan negatif secara signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan.

Kasmonah (Hastuti, Iskandar, & Nurhayati, 2015) juga meneliti tentang tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi dan hasil penelitiannya menunjukkan tingkat kecemasan yang terjadi pada mahasiswa S1 reguler yang mengalami kecemasan berat 18,7%, sedang 47%, ringan 24%, dan 9,3% tidak cemas. Djayanti dkk (2015) juga pernah meneliti tentang hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan, dan hasilnya menunjukkan korelasi  $R= -0,637$  dengan signifikansi  $p= 0,000$  ( $p<0,05$ ) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif dan peran yang secara signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang berarti semakin tinggi efikasi diri semakin rendah tingkat kecemasannya. Efikasi diri pada mahasiswa angkatan 2015 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang tergolong tinggi sehingga tingkat kecemasan dikisaran rendah sampai sedang.

#### **5. UCAPAN TERIMAKASIH**

Pada kesempatan ini, dengan penuh kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai tempat penelitian.
2. Rekan-rekan Mahasiswa dari Fakultas Psikologi, Teknik Sipil, Hukum, FE, FTI, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah bersedia untuk mengisi kuisioner.
3. Bapak Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ibu Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi, dan Ibu Anisa Fitiriani S.Psi., M.Psi, selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan membimbing selama proses penyusunan skripsi berlangsung.
5. Mama dan Papa tercinta, Moh. Yatin Suyatno. S.pd dan Endah Sulistyorini. S,pd yang selalu mendidik dengan penuh kasih sayang, senantiasa memberikan do'a, nasihat, semangat, serta dukungan.
6. Kakak dan Adik-adiku beserta keluarga yang sangat saya sayangi atas segala pengertian, perhatian dan selalu memberikan semangat selama ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Djayanti, W., & Rahmatika. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbibacara depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis* 3(2), 193-194.
- Fausiah, F., & Widury, J. (2008). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Ghufron, M., & Risnawati, S., R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hastuti, Iskandar, A., & Nurhayati, T. (2015). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 11(22),10-11.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, Y. (2015). Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 10(21), 26-28
- Jayabaya, S., & Meidinal. T.R. (2013). *Hubungan antara kepribadian dengan kecemasan supporter wanita "The Jackmania"*. Jakarta: Skripsi Psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta.
- Keliat., Akemat., Helena, C.D., & Nurheani. (2011). *Keperawatan kesehatan jiwa komunitas CMHN (Basic Course)*. Jakarta: EGC.
- Mega. (2014). *Hubungan self efficacy, dan motivasi berprestasi dengan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. Surakarta: Skripsi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Munawaroh. (2015). *Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas Psikologi UNISSULA*. Semarang: Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Nevid, J., Rathus, S., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal (Ed.5)*. Jakarta: Erlangga.
- Onyishi, & Ogbodo. (2011). The contributions of self-efficacy and perceived organisational support when taking charge at work. *Journal Of Industrial Psychology* 13(24), 170-185.
- Riskedas. (2013). *Riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Retrieved From <http://www.depkes.go.id/resourcesdownload/general/Hasil%20Riskedas%202013.pdf>.
- Santrock, & John W. (2009). *Perkembangan anak*. Edisi 11. Jakarta: Erlangga.