

Vol. 3, No. 2, 2022

ISSN (Print) :2722-5453
ISSN (Online) :2722-5461

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Pelatihan Pelajar Hebat Untuk Menurunkan Perilaku
Tidak Disiplin Siswa SMP Negeri 1 Yogyakarta
Ayatullah Kutub Hardew

Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kecemasan Pada
Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi
Priscilla Claudia Ruth Telussa, Ratriana Y. E. Kusumiati

Strategi Bimbingan Karier Melalui Pengembangan
Kreativitas Siswa dengan Retardasi Mental di
SMA Al-Firdaus Sukoharjo
Siti Hidayatun Nafiah, Alfin Miftahul Khairi

Emotion Regulation Strategies In Women
Who Married At Early Age
Zaen Musyrifin, Afifah Nur Hanifah

The Impact of Dating on Mental Health In Adolescents
Yunda Fithriyah



**Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta**

Vol. 3, NO. 2 Mei-Oktober 2022

ISSN: 2722-5453 (Print); 2722-5461 (Online)

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Editorial Team:

Editor in-Chief

Ahmad Saifuddin (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia)

International Editorial Board

İmran Aslan (Bingöl Üniversitesi, Bingöl, Turkey)

Wan Shahrazad Wan Sulaiman (Centre for Research in Psychology and Human Well-Being, Faculty of Social Sciences and Humanities, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Malaysia)

Sefa Bulut (Department of Counseling Psychology & Head of Student Counseling Center, İbn Haldun Üniversitesi, Istanbul, Turkey)

Siti Hajar Binti Mohamad Yusoff (Universiti Sultan Zainal Abidin, Terengganu, Malaysia)

Editorial Board

Akhmad Liana Amrul Haq (Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia)

Muthmainnah Muthmainnah (Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia)

Dhestina Religia Mujahid (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia)

Athia Tamyizatun Nisa (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia)

Lintang Seira Putri (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia)

Alfin Miftahul Khairi (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia)

Assistant To The Editors

Ayatullah Kutub Hardew (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia)

Agit Purwo Hartanto (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia)

English Language Advisor

Primadhani Setyaning Galih (Origin Hope Media Group, Indonesia)

Alamat Redaksi:

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta.

Jl. Pandawa No. 1, Pucangan, Kartasura, Jawa Tengah, 57168

Phone: +62271-781516, Fax: +62271-782774.

email: jurnal.ajpc@gmail.com

<http://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/ajpc/index>

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Daftar Isi

Pelatihan Pelajar Hebat Untuk Menurunkan Perilaku Tidak Disiplin Siswa SMP Negeri 1 Yogyakarta <i>Ayatullah Kutub Hardew</i>	123-148
Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi <i>Priscilla Claudia Ruth Telussa, Ratriana Y. E. Kusumiati</i>	149-178
Strategi Bimbingan Karier Melalui Pengembangan Kreativitas Siswa dengan Retardasi Mental di SMA Al-Firdaus Sukoharjo <i>Siti Hidayatun Nafiah, Alfin Miftahul Khairi</i>	179-202
Emotion Regulation Strategies In Women Who Married At Early Age <i>Zaen Musyrifin Afifah Nur Hanifah</i>	203-222
The Impact of Dating on Mental Health In Adolescents <i>Yunda Fithriyah</i>	223-240
<i>Author Guideline</i>	241-244



HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Priscilla Claudia Ruth Telussa^{1*}

Ratriana Y. E. Kusumiati²

^{1,2}Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

Abstract

Keywords:

anxiety; college students; self-efficacy; undergraduate thesis

Undergraduate thesis is one of the requirements for students to obtain an academic degree. To complete the task, the student must believe in their ability to achieve certain goals which is known as self-efficacy. The study's objective was to determine the relationship between self-efficacy and anxiety in college students who are working on their undergraduate thesis. The sample in this study was 218 students of the Faculty of Psychology at Universitas Kristen Satya Wacana, chosen with the accidental sampling technique. Data were collected using an online questionnaire in the form of a Google Form. Self-efficacy was measured using the modified General Self-Efficacy Scale (GSES) from Schwarzer & Jerusalem (1993, 2010) and anxiety was measured using the State and Trait Anxiety Inventory (STAI) form YI anxiety scale modified from Spielberger (1989) and Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs (1983). Researchers then used Spearman's correlation technique to analyze the data. There was a negative correlation between self-efficacy and anxiety among college students working on their undergraduate theses ($r = -0.223, p < 0.05$). The study concluded that it is necessary to support improvement in self-efficacy in undergraduate students.

Alamat korespondensi:

e-mail: *¹priscillatelussa@gmail.com

²ratriana.kusumiati@uksw.edu

Abstrak

Kata kunci:

kecemasan;
mahasiswa;
efikasi diri;
skripsi

Skripsi merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar akademik. Untuk menyelesaikan tugas tersebut, dibutuhkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki untuk bertindak dengan cara yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu yang dikenal sebagai efikasi diri. Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sampel dalam penelitian ini adalah 218 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner online dalam bentuk Google Form. Efikasi diri diukur dengan menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSES) yang dimodifikasi dari Schwarzer & Jerusalem (1993, 2010) dan kecemasan diukur dengan menggunakan skala kecemasan *State and Trait Anxiety Inventory* (STAI) form YI yang dimodifikasi dari Spielberger (1989) dan Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs (1983). Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan korelasi Spearman. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang skripsi ($r = -0,223$; $p < 0,05$). Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk terus meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa.

How to cite this (APA 7th Edition):

Telussa, P. C. R., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Academic Journal Of Psychology And Counseling*, 3(2). 149-178. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i2.5157>

PENDAHULUAN

Mahasiswa di berbagai perguruan tinggi memiliki aktivitas serta tuntutan tugas yang tidak sedikit, tuntutan tugas tersebut berupa akademik maupun nonakademik. Begitu pula dengan mahasiswa yang ada di Universitas Kristen Satya Wacana. Tuntutan akademik yang

dimiliki meliputi tugas-tugas yang diberikan oleh dosen baik tugas individu maupun tugas kelompok, presentasi di setiap mata kuliah yang diambil, dan menyelesaikan minimal 144 SKS. Sedangkan, untuk tuntutan nonakademik meliputi keaktifan mahasiswa selama berkuliah dan wajib memenuhi 1000 poin keaktifan sebelum dinyatakan lulus dari universitas. 1000 poin tersebut meliputi poin orientasi mahasiswa baru, *professional skill*, *humanistic skill*, dan kegiatan penunjang lainnya.

Skripsi digunakan oleh universitas sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar akademis di perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan Kusuma & Indrawati (2013) bahwa skripsi adalah karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa Strata Satu (S1) melalui serangkaian penelitian yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, serta penulisan dan pembahasan hasil penelitian. Skripsi merupakan laporan penelitian yang telah dilakukan oleh mahasiswa S1. Setiap isi skripsi berkesinambungan, mulai dari judul skripsi, pendahuluan, metode penelitian, sampai dengan hasil penelitian, pembahasan, serta kesimpulan dan saran (Abidin, 2006). Dalam penulisan skripsi yang juga merupakan rancangan penelitian, proses penelitian, serta penulisan laporan penelitian akan dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa. Selain itu, skripsi sebagai bukti kemampuan akademik dalam melakukan penelitian yang kemudian akan dipertahankan dalam suatu ujian sidang (Akbar & Anggaraeni, 2017).

Mahasiswa berharap dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu, tetapi terkadang harapan mahasiswa tersebut tidak sesuai dengan realita yang terjadi. Pihak fakultas dan universitas biasanya memberikan waktu untuk penulisan skripsi kurang lebih 2 semester. Tetapi, kenyataan yang terjadi masih ada mahasiswa yang mengerjakan skripsi lewat dari waktu yang ditentukan. Kondisi tersebut menimbulkan perasaan yang berbeda-beda di setiap mahasiswa yang sedang mengalaminya. Tidak sedikit mahasiswa merasa bahwa penulisan skripsi merupakan tanggung jawab yang

harus diselesaikan secara cepat sehingga terbebas dari beban yang ada. Selain itu, juga ada yang merasa bahwa skripsi adalah sebuah ketakutan akademis, sehingga memunculkan kecemasan (Fachrozie, Sofia, & Ramadhani, 2021; Srinayanti, Rosmiati, & Munandar, 2018; Widigda & Setyaningrum, 2018; Bukit & Widodo, 2022).

Penelitian Baskoro, Ervina, & Rahmawati (2008) menyatakan bahwa masalah yang sering ditemui dalam proses penyelesaian skripsi adalah sulitnya mencari dan menemukan literatur yang sesuai dengan judul skripsi yang akan diteliti, aktivitas dosen pembimbing yang padat, banyaknya revisi yang diberikan dosen ketika bimbingan, dan target lulus mahasiswa yang tidak tercapai. Hal ini juga ternyata dialami oleh sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3 November 2021. Mahasiswa A (inisial) menuturkan bahwa mencari topik yang sesuai dengan fenomena saat ini tidak mudah karena beberapa kali ketika mahasiswa tersebut mengajukan judul skripsi, dosen pembimbing menolak judul tersebut dengan alasan sudah banyak yang meneliti judul tersebut. Mahasiswa B (inisial) juga mengalami hal yang sama. Bahkan, mahasiswa B mengatakan bahwa untuk mencari referensi skripsi yang sesuai dengan topik yang sedang diteliti tidak mudah. Selain itu, mahasiswa B mengalami kewalahan ketika beberapa kali dosen pembimbing memintanya untuk mencari serta menambahkan referensi skripsi dari jurnal internasional karena menurut dosen pembimbingnya jurnal internasional yang menjadi referensi dari penelitiannya masih sangat kurang. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa B mengalami kecemasan. Berbeda dengan kedua mahasiswa sebelumnya, mahasiswa C (inisial) merasa bahwa tuntutan dari orangtua agar cepat lulus membuat mahasiswa C merasa cemas. Bahkan, mahasiswa C menuturkan bahwa hal yang sering ditanyakan kepada mahasiswa C setiap kali ditelepon oleh

orangtuanya adalah kapan mahasiswa C lulus. Ditambah lagi ketika teman-teman yang satu angkatan dengan setiap kali ditelepon oleh orangtuanya sudah lebih dahulu menyelesaikan skripsi. Bahkan, adik tingkat setiap kali ditelepon oleh orangtuanya juga sudah ada yang lebih dahulu menyelesaikan skripsinya.

Nevid, Rathus, & Greene (2017) kecemasan merupakan keadaan emosional yang memiliki ciri keterangsangan secara fisiologis, perasaan menegangkan yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Santrock (2017) mendefinisikan kecemasan sebagai sesuatu yang tidak kelihatan nyata, memiliki perasaan yang tidak nyaman yang saling berkaitan dengan ketakutan dan keprihatinan. Wiramihardja (2005) dan Durrand, Barlow, & Hofmann (2018) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, ketika individu merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal dan wujudnya. Adwas, Jbireal, & Azab (2019) menuliskan bahwa kecemasan dimanifestasikan dalam bentuk gangguan suasana hati, pemikiran, perilaku, dan aktivitas fisiologis lainnya seperti gangguan tidur, konsentrasi, serta gangguan fungsi sosial. Selain itu, kecemasan juga terkait dengan kegelisahan, perasaan tegang atau gelisah, mudah lelah, sulit berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong, lekas marah, ketegangan otot, dan lekas marah.

Mahasiswa yang diwawancarai juga menuturkan bahwa mereka mengalami kecemasan yang mengakibatkan beberapa gangguan-gangguan fisik yang mempengaruhi aktivitas sehari-harinya, seperti gelisah saat mengerjakan skripsi, gugup saat mereka ditanya mengenai skripsi sehingga membuat mereka menghindari dari lingkungan, merasa takut untuk berinteraksi dengan teman-teman yang sudah terlebih dahulu menyelesaikan skripsi sehingga memilih untuk berdiam diri di kos, keluar keringat dingin, serta tidak nafsu. Spielberger (2007, 2013) menyatakan bahwa kecemasan adalah

emosi yang terdiri dari pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan, sensasi fisik yang tidak menyenangkan, perubahan fisik yang terjadi dalam menanggapi suatu stimulus yang dianggap dapat mengancam atau berbahaya. Respons emosional seperti kecemasan merupakan respons fisiologis tubuh yang diarahkan oleh sistem saraf otonom yang akan meningkatkan denyut jantung serta keringat sebagai reaksi terhadap sebuah situasi stres (Cohen, Ben-Zur, & Rosenfeld, 2008). Selain itu, gangguan kecemasan dapat mempengaruhi proses belajar mengajar pada mahasiswa karena pada gangguan ini mahasiswa akan mengalami distorsi pemrosesan informasi. Hal ini dapat mengganggu kemampuan untuk memusatkan perhatian dan menurunkan daya ingat sehingga dapat mengganggu proses belajar pada mahasiswa (Chandratika & Purnawati, 2013)

Kecemasan merupakan gangguan mental terbesar. Diperkirakan 20% dari populasi dunia menderita kecemasan menurut Gail (Lasri & Pratiwi, 2014). Menurut *World Health Organization* (2017), diperkirakan 3,6% dari gangguan kecemasan dan 4,4% dari populasi global menderita gangguan depresi. Selain itu juga, data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia yang ditunjukkan dalam gejala-gejala kecemasan dan depresi untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk (Utami, Jumaini, & Nauli, 2019). Jumlah individu yang mengalami kecemasan tersebut kemudian meningkat pada tahun 2022 (Santika, 2013).

Menurut Spielberger (2013) terdapat empat aspek kecemasan. Pertama, perasaan ketakutan, merupakan suatu ketakutan yang timbul pada saat tertentu dalam waktu dan pada tingkat intensitas tertentu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan. Kedua, perasaan kegugupan adalah keadaan yang dirasakan oleh individu yang timbul bila berhadapan dengan situasi tertentu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan. Ketiga, perasaan khawatir merupakan keadaan

yang timbul bila individu berhadapan dengan situasi tertentu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan. Keempat, perasaan ketegangan yaitu keadaan yang timbul bila individu berhadapan dengan situasi tertentu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan yang merupakan suatu pola kecendrungan dalam berespons terhadap suatu stimulus yang serupa.

Spielberger (2013) juga mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu perasaan ketidakpastian, perasaan ketidakberdayaan, serta perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan yang tertuju pada masalah yang dihadapi. Selain itu, Nevid et al. (2017) juga memberikan sebuah klasifikasi tentang hal-hal yang dapat membentuk sebuah kecemasan. Pertama, faktor sosial lingkungan, meliputi proses peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial. Kedua, faktor biologis, meliputi predisposisi genetik, iregualitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif. Ketiga, faktor behavioral atau perilaku, meliputi stimuli aversif dan stimulus yang sebelumnya netral, kelegaannya dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimulus fobik, serta menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan terhadap objek atau situasi yang ditakuti. Keempat, faktor kognitif dan emosional, meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan, faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan individu yang *self-defeating* atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, kecemasan, atribusi yang salah dari sinyal-sinyal tubuh, dan *self-efficacy* atau efikasi diri yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Deviyanthi & Wideasavitri (2016) menghasilkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas

di depan kelas. Semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka semakin rendah kecemasan komunikasi. Begitu pula sebaliknya, apabila efikasi diri rendah, maka semakin tinggi pula kecemasan komunikasinya.

Bandura (1977, 1997) dan Flammer (2015) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seorang individu untuk mampu mengorganisasi dan melakukan tindakan-tindakan guna memperoleh pencapaian. Sementara itu, menurut Baron & Branscombe (2011) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi individu terhadap kemampuan serta kompetensi dalam dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, serta mengatasi hambatan yang ada. Sementara itu, menurut Woolfolk (2014) efikasi diri merupakan kepercayaan mengenai kompetensi personal dalam sebuah situasi khusus. Menurut Byers & Weber (1995) dalam kehidupan sehari-hari efikasi diri mengarahkan individu untuk menghadapi tujuan yang menantang dan untuk bertahan dalam sebuah kesulitan.

Teori kognitif sosial memandang efikasi diri sebagai peran dalam sebuah mekanisme kognitif yang dapat menyebabkan seorang individu mengendalikan reaksi terhadap tekanan yang diterima (Bandura, 1997). Seorang mahasiswa yang yakin dapat mengatasi tekanan yang sedang dialaminya secara efektif, maka mahasiswa tersebut tidak akan mudah cemas dan gelisah saat menyelesaikan skripsi. Individu yang menyakini bahwa dirinya mampu melakukan tugas akan lebih memiliki peluang untuk berhasil dalam menyelesaikan tugas tersebut dibandingkan dengan individu yang tidak yakin mampu menangani suatu tugas.

Menurut Bandura (1977, 2006) efikasi diri memiliki tiga aspek yang memiliki implikasi yang penting bagi performa individu. Pertama, level (*magnitude*) berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas. Penerimaan serta keyakinan seseorang terhadap suatu tugas berbeda-beda. Jika rintangan yang dihadapi sedikit dalam menyelesaikan tugas, maka tugas tersebut akan dengan mudah diselesaikan sehingga

dengan begitu individu akan memiliki efikasi diri yang tinggi. Kedua, kekuatan (*strength*) berhubungan dengan kuat dan lemah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang diberikan. Kekuatan berkaitan juga dengan ketahanan serta keuletan individu dalam menyelesaikan setiap tugasnya. Pengalaman yang lemah akan melemahkan keyakinan. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang dimilikinya akan dengan mudah mengesampingkan kesulitan yang akan dihadapi. Ketiga, keadaan umum (*generality*) berkaitan dengan kepercayaan individu dalam menghadapi berbagai aktivitas atau situasi. Individu merasa yakin terhadap kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas serta situasi yang bervariasi, dengan kata lain individu dapat menilai dirinya mampu di dalam rentang aktivitas secara luas atau hanya beberapa bidang saja.

Untuk mengetahui tingkat efikasi diri dalam diri individu maka dapat ditandai dengan seberapa besar individu dapat menyelesaikan masalah-masalah yang sedang dihadapi. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Jex & Bliese (1999) bahwa efikasi diri mempengaruhi keyakinan dalam diri individu untuk dapat mencapai sesuatu serta cara individu mengatasi masalah.

Schultz & Schultz (2016) menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara individu dengan efikasi diri yang tinggi dan individu dengan efikasi diri rendah. Individu yang memiliki efikasi diri rendah sulit untuk melakukan pengendalian diri terhadap keadaan yang sedang terjadi dihidupnya. Ketika individu tersebut diperhadapkan dengan sebuah hambatan, individu tersebut akan dengan cepat menyerah. Selain itu juga, individu dengan efikasi diri yang rendah tidak akan melakukan upaya apapun untuk mengatasi hambatan yang ada.

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka dapat mengatasi situasi yang sedang terjadi secara efektif.

Dimana, individu tersebut cenderung memperlihatkan sedikit ketidakpercayaan terhadap dirinya sendiri, karena individu tersebut melihat sebuah kesulitan yang dihadapinya sebagai sesuatu tantangan, dibandingkan sebagai sesuatu yang menyulitkan dirinya. Efikasi diri atau kepercayaan terhadap keterampilan dan kemampuan pada dirinya sendiri akan mampu mengendalikan respon fisiologis sehingga tidak memberikan pengaruh negatif terhadap individu (Bandura, 1997).

Bandura (1977, 1997) dan Flammer (2015) mengidentifikasi empat tipe perilaku yang dapat berdampak pada efikasi diri individu yaitu *selection processes*, *cognitive processes*, *motivational processes*, dan *affective processes*. *Selection processes* berkaitan dengan penyeleksian terhadap tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga mencapai target tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan penyeleksian terhadap tingkah laku membuat individu tidak percaya dengan dirinya sendiri, mudah bingung, dan mudah untuk menyerah ketika diperhadapkan dengan situasi atau masalah yang menurutnya sulit. *Cognitive processes* menjelaskan bahwa serangkaian tindakan yang dilakukan oleh manusia awalnya dikonstruksi dalam pikirannya yang kemudian memberikan arahan bagi tindakan yang dilakukan individu. Individu tersebut menetapkan sebuah tujuan dan target terhadap perilaku sehingga individu dapat melakukan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan. Penetapan tujuan tersebut dipengaruhi terhadap kognitif individu. *Motivational processes* bertautan dengan motivasi yang ada didalam diri individu. Melalui kognitifnya individu memotivasi dirinya dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan serta merealisasikan tindakan yang telah direncanakan. *Affective processes* terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Proses afeksi berkaitan juga dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Nuraini (2018) mengenai hubungan antara efikasi diri dan kecemasan dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Balikpapan tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam proses menyusun skripsi. Korelasi antar kedua variabel ini menunjukkan bahwa efikasi diri digunakan sebagai prediktor kecemasan dalam proses penyusunan skripsi. Dengan kata lain, korelasi negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam penyusunan skripsi menunjukkan bahwa naiknya efikasi diri akan diikuti dengan turunnya kecemasan dalam penyusunan skripsi. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa akan seiring dengan menurunnya kecenderungan kecemasan yang dimiliki dalam proses penyusunan skripsi.

Penelitian Babua (2017) mengenai hubungan antara efikasi diri dan kecemasan berkomunikasi terhadap dosen pembimbing skripsi menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berkomunikasi. Semakin rendah efikasi diri maka tingkat kecemasan berkomunikasi akan semakin tinggi. Hasil hipotesis pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa rendahnya efikasi diri menjadi salah satu faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Selanjutnya, penelitian Septianisa & Caninsti (2016) mengenai hubungan efikasi diri dan *burnout* pada guru Sekolah Dasar inklusi. Hasilnya adalah ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan *burnout*, yaitu guru yang memiliki efikasi diri yang tinggi mempunyai tingkatan *burnout* yang rendah, hal ini juga berlaku sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Mugiarto, Setyowani, & Tedra (2018) mengenai efikasi diri dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik. Penelitian

tersebut menunjukkan hasil yang tidak sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu, kecemasan tidak terbukti mempunyai efek mediator pada hubungan antara efikasi diri dengan presistensi mahasiswa ketika sedang mengerjakan skripsi.

Berikutnya, penelitian yang dilakukan Gunawan (2017) tentang hubungan efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa skripsi Fakultas Ekonomika dan Bisnis di Universitas Kristen Satya Wacana yang menunjukkan bahwa efikasi diri tidak terlalu berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi. Penelitian lain tentang efikasi diri dan kecemasan menghadapi skripsi dilakukan oleh Bukit & Widodo (2022); Widigda & Setyaningrum (2018); Baskoro et al. (2008); Srinayanti et al. (2018); Fachrozie et al. (2021); Permana, Harahap, & Astuti (2016); Florencea & Hapsari (2019); Jayanti, Krisnawati, & Devi (2021).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Pertama, sampel penelitian merupakan semua mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Kriisten Satya Wacana dari semua angkatan pada tahun 2021 yang sedang mengerjakan skripsi dengan populasi yang lebih besar dari penelitian sebelumnya. Penelitian terdahulu yang mirip dengan penelitian ini adalah penelitian Florencea & Hapsari (2019); Gunawan (2017); dan Nuraini (2018). Penelitian-penelitian tersebut juga meneliti hubungan efikasi diri dan kecemasan mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi. Akan tetapi, sampel penelitian tersebut dengan sampel penelitian ini berbeda. Kedua, tema penelitian. Sebagian penelitian terdahulu meneliti kecemasan menghadapi skripsi dan efikasi diri secara terpisah. Misalkan, penelitian Srinayanti et al. (2018); Baskoro et al. (2008); Widigda & Setyaningrum (2018); Fachrozie et al. (2021); dan Bukit & Widodo (2022) yang meneliti tentang kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi. Adapun penelitian efikasi diri mahasiswa yang mengerjakan skripsi dilakukan oleh Mugiarto et al. (2018). Selain itu, sebagian penelitian

yang lain meneliti kecemasan dan efikasi diri, akan tetapi bukan dalam konteks kecemasan menghadapi skripsi. Misalkan, penelitian Jayanti et al. (2021) yang meneliti hubungan efikasi diri dengan kecemasan mahasiswa menghadapi ujian praktik; penelitian Babua (2017) yang meneliti hubungan efikasi diri dengan kecemasan mahasiswa dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing; penelitian Permana et al. (2016) yang meneliti hubungan efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian; penelitian Deviyanthi & Widiasavitri (2016) yang meneliti hubungan efikasi diri dengan kecemasan berkomunikasi ketika mempresentasikan tugas; dan penelitian Saba, Lisiswanti, & Cania B (2018) yang meneliti tentang hubungan efikasi diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran Universitas Udayana.

Hipotesis alternatif (H_a) dari penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri semakin tinggi tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah cara pandang dalam melihat sebuah penelitian dari aspek kuantitas data. Pendekatan ini dipilih karena peneliti mengelolah data dalam bentuk angka-angka ke dalam analisis statistik. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara efikasi diri (sebagai variabel bebas) dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi (sebagai variabel terikat/tergantung). Arah

dinyatakan dalam bentuk hubungan positif atau negatif, sedangkan kuatnya hubungan ditentukan dalam besarnya koefisien korelasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi. Adapun kriterianya adalah mahasiswa yang mengambil mata kuliah TPI (Teknik Penulisan Ilmiah) sampai mata kuliah Seminar Hasil Skripsi yang berjumlah 478 orang. Jumlah ini didapatkan dari data mahasiswa pada tahun 2021 semester dua. Perolehan sampel penelitian dihitung dengan menggunakan rumus Slovin dengan derajat ketepatan sebesar 5% (Slovin, 1960). Jadi dari 478 populasi diambil sampel sebanyak 218 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah secara *accidental sampling*. Teknik ini merupakan salah satu bentuk dari teknik *nonprobability sampling*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala efikasi diri yang dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem (2010) dan Schwarzer & Jerusalem (1993) dalam bahasa Jerman kemudian telah direvisi dan diadaptasi ke dalam 32 bahasa, termasuk ke dalam bahasa Indonesia. Skala ini mengukur tiga aspek efikasi diri, yaitu *magnitude* (tingkatan), *strength* (kekuatan), dan *generality* (keadaan umum). Skala ini berisi sepuluh item dengan empat respons yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Hasil uji reliabilitas pada skala efikasi diri dengan menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan hasil perhitungan reliabilitas sebesar 0,795. Ini artinya, skala efikasi diri tersebut memiliki reliabilitas yang cukup baik karena melebihi batas minimal koefisien reliabilitas sebesar 0,700 (Saifuddin, 2021)

Skala kecemasan mengerjakan skripsi berdasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Spielberger (1989) dan Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs (1983) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Skala tersebut bernama *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI). STAI form YI yang terdiri dari 20 item yang telah dimodifikasi

oleh peneliti. Berdasarkan aspek-aspek perasaan ketakutan, perasaan kegugupan, perasaan kekhawatiran, serta perasaan ketegangan. Skala tersebut terdiri atas *favourable* dan *unfavourable* yang berjumlah 20 item yang masing-masing terdiri dari empat alternatif jawaban, diantaranya sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan hasil perhitungan reliabilitas sebesar 0,813, sehingga reliabilitas alat ukur tersebut dianggap baik.

Selanjutnya, data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui sebaran data penelitian mengikuti kurva normal atau tidak. Uji normalitas dengan menggunakan formula One Sampel Kolmogorov-Smirnov Test. Data dianggap normal jika $p > 0,05$. Adapun uji linearitas bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Data dianggap linear jika besaran *Deviation form Linearity* lebih dari 0,05. Jika kedua uji asumsi tersebut terpenuhi, maka data penelitian dianggap parametrik sehingga uji hipotesisnya menggunakan korelasi Pearson. Akan tetapi, apabila salah satu uji asumsi tersebut tidak terpenuhi, maka uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman. Baik korelasi Pearson maupun Spearman, hipotesis alternatif dianggap diterima apabila $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan adalah 218 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan skripsi. Kategorisasi hasil penelitian variabel efikasi diri tersaji dalam tabel 1.

Tabel 1.
Kategorisasi Skor Variabel Efikasi Diri

No	Kategori	N	Persentase
1	Tinggi	84	38,5 %
2	Sedang	133	61,0 %
3	Rendah	1	0,5 %
	Jumlah	218	100%

Berdasarkan tabel 1, terlihat perbedaan tingkat efikasi diri dari 218 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian ini. Sebanyak 84 mahasiswa (38,5%) memiliki tingkat efikasi diri tergolong tinggi, 133 mahasiswa (61,0%) memiliki tingkat efikasi diri tergolong dalam kategori sedang, dan 1 mahasiswa (0,5%) memiliki tingkat efikasi diri tergolong kategori rendah. Nilai *mean*/rata-rata efikasi diri pada mahasiswa sebesar 22,5 dengan deviasi standar (SD) sebesar 4,5. Hasil ini menunjukkan efikasi diri termasuk di dalam kategori sedang.

Tabel 2.
Kategorisasi Skor Variabel Kecemasan Mengerjakan Skripsi.

No	Kategori	N	Persentase
1	Tinggi	92	42,2 %
2	Sedang	113	51,8 %
3	Rendah	13	6,0 %
	Jumlah	218	100%

Tabel 2 menunjukkan terdapat 92 mahasiswa (42,2%) memiliki kecemasan mengerjakan skripsi dengan kategori tinggi, 113 mahasiswa (51,8%) memiliki kecemasan mengerjakan skripsi dalam kategori sedang, dan 13 mahasiswa (6,0%) memiliki kecemasan mengerjakan skripsi dalam kategori rendah. Nilai *mean*/rata-rata kecemasan pada mahasiswa sebesar 20 dengan deviasi standar (SD) sebesar 4. Artinya, rata-rata kecemasan mengerjakan skripsi termasuk di dalam kategori sedang.

Tabel 3.

Hasil Uji Normalitas Dengan One Sampel Kolmogorov-Smirnov Test

	Efikasi Diri	Kecemasan
Kolmogorov-Smirnov Z	1,882	0,936
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,002 (p<0,05)	0,346 (p>0,05)

Berdasarkan hasil uji normalitas yang tersaji dalam tabel 3 menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memiliki Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,002 (p<0,05) sedangkan variabel kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi memiliki Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,346 (p>0,05). Dengan demikian, data variabel efikasi diri dianggap tidak normal, sedangkan data kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi dianggap normal.

Tabel 4.

Hasil Uji Linearitas

	F	Sig.	Kesimpulan
Linearity	26,344	.000	p<0,05 (tidak linear)
Deviation from Linearity	2,913	.000	p<0,05 (tidak linear)

Berdasarkan hasil uji Linearitas pada tabel 4, diperoleh nilai F dari *deviation from linearity* sebesar 2,913 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05) yang menunjukkan bahwa efikasi diri dan kecemasan mengerjakan skripsi tidak memiliki hubungan yang linier. Oleh karena data bersifat tidak normal dan tidak linear, maka uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman.

Tabel 5.
Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Korelasi Spearman

Correlation Coefficient	Sig. (1-tailed)	Kesimpulan
-0,223	.000	$p < 0,05$ (hipotesis diterima)

Berdasarkan hasil pengujian korelasi menggunakan rumus Spearman hasil dari nilai r_{xy} sebesar -0,223 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi. Sebaliknya, apabila efikasi diri mahasiswa rendah, maka mahasiswa tersebut rentan mengalami kecemasan menghadapi skripsi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, diketahui besaran nilai korelasi adalah -0,223 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang yang berarti terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Dengan demikian, efikasi diri mempunyai peran dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Sumbangan efektif yang diberikan efikasi diri terhadap kecemasan adalah sebesar 9,7% ditunjukkan melalui koefisien determinan (r^2) sebesar 0,097. Hal ini berarti masih terdapat 90,3% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

Efikasi diri dan kecemasan pada penelitian ini di dukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Florencea & Hapsari (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir pada mahasiswa

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (UKWMS). Mahasiswa yang tidak memiliki efikasi diri dalam mengatasi tugas akhirnya maka mahasiswa tersebut akan merasa cemas. Namun, apabila mahasiswa tersebut memiliki efikasi diri terkait dengan tugas akhirnya maka mahasiswa tersebut dapat mengatasi rasa cemasnya. Hal ini disebabkan dalam efikasi diri, terdapat keyakinan seseorang dalam menghadapi permasalahan. Ketika seseorang memiliki keyakinan yang kuat dan tinggi, maka seseorang tersebut akan berupaya mengoptimalkan potensi untuk menyelesaikan permasalahan. Terlebih lagi, di dalam efikasi diri terdapat aspek *magnitude*, yaitu aspek keyakinan seseorang dalam menyelesaikan permasalahan yang memiliki tingkat kesulitan berbeda-beda (Bandura, 1977, 1997, 2006). Di dalam skripsi, tingkat kesulitan di setiap fase penelitian dan penulisan skripsi berbeda-beda. Hal ini membutuhkan keyakinan yang berbeda-beda pula untuk bisa menyelesaikannya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Saba et al. (2018) yang menyatakan terdapat korelasi negatif antara efikasi diri terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Efikasi diri mempengaruhi kecemasan karena efikasi diri dianggap mengatur kemampuan sosial dalam mengelola situasi yang sulit, bertahan dalam situasi yang penuh dengan stresor atau tekanan, serta memberikan kepuasan sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Lebih lanjut, Jayanti et al. (2021) menjelaskan bagaimana efikasi diri bisa berpengaruh terhadap kecemasan melalui pengalaman seseorang, baik pengalaman keberhasilan yang banyak diperoleh ataupun banyaknya pengalaman kegagalan. Hal ini kemudian membuat individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi menentukan seberapa kuat usaha, kegigihan, keuletan yang dikerahkan dalam menyelesaikan pekerjaannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Permana et al. (2016) menjelaskan bahwa tidak sedikit seseorang sering cemas ketika seseorang tersebut mengalami konflik dalam menghadapi persoalan akademik. Konflik tersebut timbul akibat dari ketidaksesuaian antara harapan dengan kenyataan yang terjadi pada seseorang sehingga dalam hal ini seseorang merasa tertekan dalam menyelesaikan persoalan akademik yang sedang dihadapinya.

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya di awal penelitian ini, individu yang memiliki efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka dapat mengatasi situasi yang sedang terjadi secara efektif. Individu tersebut cenderung menjadikan kesulitan itu sebagai sesuatu tantangan, dibandingkan sebagai sesuatu yang menyulitkan dirinya (Schultz & Schultz, 2016). Hal ini yang kemudian yang akan mengarahkan individu untuk menekan kecemasan yang ada di dalam dirinya, sehingga individu tersebut mampu menghadapi kendala yang terjadi. Hal ini didukung oleh Bandura (1997) yang mengatakan tingkat efikasi diri yang dimiliki individu dalam menghadapi permasalahan dapat mempengaruhi kecemasan individu terhadap suatu permasalahan yang terjadi.

Sumbangan efektif variabel efikasi diri yang diberikan terhadap variabel kecemasan adalah sebesar 9,7% sedangkan 90,3% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Faktor lainnya tersebut tidak diteliti dalam penelitian ini. Misalkan, faktor dukungan sosial (Kugbey, Osei-Boadi, & Atefoe, 2015; Maharani, Dewi, & Kurniyawan, 2022; Moghtader & Shamloo, 2019). Dukungan sosial memiliki beberapa jenis. Contohnya adalah dukungan instrumental yang merupakan bentuk dukungan berupa bantuan materi. Mahasiswa yang menyelesaikan skripsi tentu butuh materi, misalkan membutuhkan biaya untuk penelitian dan menulis laporan penelitian. Jika dukungan instrumental ini tinggi, maka mahasiswa tersebut akan memiliki keyakinan yang kuat untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Bentuk dukungan sosial

yang lain adalah dukungan emosional, misalkan sikap empati orang lain terhadap mahasiswa yang sedang skripsi. Ketika banyak orang di sekitar mahasiswa yang sedang skripsi bersikap empati kepadanya, maka mahasiswa tersebut merasa diterima dan tidak akan merasa sendirian jika mengalami kesulitan skripsi. Dukungan sosial juga bisa berbentuk arahan. Arahan ini penting bagi mahasiswa yang sedang menjalani skripsi karena tidak jarang mahasiswa butuh saran untuk kelancaran skripsinya, baik dari dosen pembimbing maupun dari orang tua dan teman-temannya. Jika arahan ini diperoleh dengan baik, maka mahasiswa tersebut akan merasa yakin dapat menyelesaikan setiap permasalahan di dalam skripsinya. Dengan efikasi diri yang tinggi, maka mahasiswa yang sedang skripsi tidak akan mudah cemas.

Faktor kedua yang lain dan bisa mempengaruhi kecemasan adalah kepercayaan diri (Ariyani, 2022; Dimenggo & Yendi, 2020; Pebriyana, 2017). Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi berarti seseorang tersebut mempercayai bahwa dirinya memiliki potensi dan kekuatan. Kepercayaan terhadap potensi dan kekuatan dirinya ini mengakibatkan seseorang memiliki keyakinan yang tinggi untuk dapat menyelesaikan permasalahan. Sehingga, kepercayaan diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang tidak rentan mengalami kecemasan. Begitu pula dalam konteks mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Ketika mahasiswa tersebut percaya bahwa dirinya memiliki potensi dan kekuatan untuk menyelesaikan skripsi, maka mahasiswa tersebut tidak akan mengalami kecemasan.

Faktor ketiga yang mempengaruhi kecemasan selain efikasi diri adalah kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) (Malone & Wachholtz, 2018). Apabila mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, maka mahasiswa tersebut akan selalu merasa dan berpikir positif. Perasaan dan pikiran positif menyebabkannya selalu melihat sisi positif di setiap permasalahan dan kehidupan. Perasaan dan pikiran positif tersebut

yang kemudian dapat menyebabkan mahasiswa tersebut tidak mudah cemas.

Faktor keempat adalah kontrol diri (Eriksson, Ramklint, Wolf-Arehult, & Isaksson, 2023). Kontrol diri memungkinkan mahasiswa yang menghadapi skripsi memiliki kecemasan untuk mengelola pikiran dan perasaan ketika menemui kesulitan selama pengerjaan skripsi. Pengelolaan yang baik tersebut akan menyebabkan mahasiswa tersebut terhindar kecemasan. Selain itu, kontrol diri juga memungkinkan mahasiswa yang sedang skripsi mengelola setiap perilakunya untuk tetap sesuai dan searah dengan proses pengerjaan skripsi. Kontrol diri menyebabkan mahasiswa dapat mengendalikan dirinya untuk tidak melakukan sesuatu yang tidak berkaitan dengan skripsi. Dengan demikian, kontrol diri akan menghindarkan mahasiswa yang sedang skripsi dari kecemasan.

Faktor kelima adalah religiositas (Machado et al., 2018). Religiositas merupakan kepercayaan seseorang terhadap adanya Tuhan. Ketika mahasiswa yang sedang skripsi percaya bahwa di luar dirinya ada Tuhan yang memiliki kekuatan untuk mengatur apapun, maka kepercayaan tersebut akan menyebabkannya untuk tidak terlalu memikirkan sesuatu di luar kemampuannya. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa yang sedang skripsi tidak mudah tertekan. Ketika mahasiswa yang sedang skripsi tidak mudah tertekan, maka mahasiswa tersebut dapat terhindar dari kecemasan.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa untuk dapat meningkatkan efikasi diri dalam diri sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam proses pengerjaan skripsi. Penelitian ini dilakukan sudah sesuai dengan metode ilmiah, namun tentunya masih ada keterbatasan. Keterbatasan tersebut di antaranya adalah pengumpulan data dilakukan secara daring (*online*) karena penelitian ini dilaksanakan ketika pandemi Covid-19 belum mereda. Selain itu, data yang terkumpul bersifat tidak normal dan tidak linear sehingga data tersebut dianggap nonparametrik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Begitupun sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sumbangan efektif variabel efikasi diri yang diberikan terhadap variabel kecemasan adalah sebesar 9,7% sedangkan 90,3% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti di dalam penelitian ini. Faktor lain tersebut misalkan kontrol diri, religiositas, dukungan sosial, dan kepercayaan diri.

Saran

Efikasi diri merupakan sesuatu hal yang penting dan harus dimiliki oleh mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi. Mahasiswa sebaiknya terus berupaya dalam meningkatkan efikasi diri yang ada di dalam dirinya dengan mengelola pikiran serta emosi sehingga mahasiswa tidak mudah mengalami kecemasan dalam menghadapi berbagai macam kendala khususnya saat mengerjakan skripsi. Mahasiswa juga diharapkan untuk terus melakukan kegiatan-kegiatan positif yang dapat meningkatkan efikasi diri serta tidak malu untuk terus belajar dari setiap kegagalan yang dialami. Bagi perguruan tinggi/dosen disarankan untuk terus memberikan pendampingan penuh pada setiap anak bimbingannya serta dukungan dalam bentuk apapun terhadap mahasiswa sehingga meningkatkan efikasi diri dan menurunkan kecemasan dalam menghadapi skripsi. Sedangkan untuk

peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa diharapkan dapat mengaitkan variabel kecemasan dengan variabel lainnya, seperti kontrol diri, dukungan sosial, kepercayaan diri dan religiositas, agar dapat diketahui seberapa besar kontribusi variabel tersebut terhadap efikasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan meneliti kedua variabel tersebut dengan metode yang berbeda, misalkan metode eksperimen, sehingga dapat diketahui efektifitas efikasi diri di dalam menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2006). Pendekatan Kualitatif Pada Skripsi Mahasiswa Psikologi Undip Tahun 2006. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 26-36. <https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.26%20-%2036>
- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights Into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, And Treatment. *East African Scholars Journal Of Medical Sciences*, 2(10), 580-591.
- Akbar, M. F., & Anggaraeni, F. D. (2017). Teknologi Dalam Pendidikan: Literasi Digital Dan Self-directed Learning Pada Mahasiswa Skripsi. *Jurnal Indigenous*, 2(1), 28-38. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.4458>
- Ariyani, R. S. (2022). The Relationship Between Anxiety And Self-Confidence In English Language Learning. *Journal Of English Education*, 7(1), 28-35. <https://doi.org/10.31327/jee.v7i1.1642>
- Babua, A. C. (2017). Hubungan Antara Self-Dfficacy Dengan Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Dosen Pembimbing Skripsi. *Thesis Undergraduate (Unpublished)*.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. New York, USA: W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.

- Bandura, A. (2006). Guide For Constructing Self-Efficacy Scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-Efficacy Beliefs Of Adolescents* (pp. 307–337). Greenwich, CT: Information Age Publishing. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2011). *Social Psychology* (13th Ed). London, UK: Pearson Education, Inc.
- Baskoro, D. S. B., Ervina, I., & Rahmawati, E. I. (2008). Studi Deskriptif Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Tugas Akhir. *Jurnal Insight*, 3(1), 44–51.
- Bukit, E. br., & Widodo, Y. H. (2022). Tingkat Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Perantau Berdomisili Di Yogyakarta. *Solution: Jurnal Of Counseling And Personal Development*, 4(1), 44–49.
- Byers, P. Y., & Weber, C. S. (1995). The Timing Of Speech Anxiety Reduction Treatments In the Public Speaking Classroom. *The Southern Communication*, 60(3), 246–256. <https://doi.org/10.1080/10417949509372983>
- Chandratika, D., & Purnawati, S. (2013). Gangguan Cemas Pada Mahasiswa Semester I Dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 3(4), 1–12.
- Cohen, M., Ben-Zur, H., & Rosenfeld, M. J. (2008). Sense Of Coherence, Coping Strategies, And Test Anxiety As Predictors Of Test Performance Among College Students. *International Journal Of Stress Management*, 15(3), 289–303. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.3.289>
- Deviyanthi, N. M. F. S., & Widiyasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Komunikasi Dalam Mempresentasikan Tugas Di Depan Kelas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 342–353. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p16>
- Dimenggo, D., & Yendi, F. M. (2020). The Correlation Between Self-Confidence And Anxiety In Encounter The Work Environment Of Final Semester Students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(1), 55–60. <https://doi.org/10.24036/00357kons2021>
- Durrand, V. M., Barlow, D. H., & Hofmann, S. G. (2018). *Essentials Of Abnormal Psychology* (8th Ed). Boston, Massachusetts, United States: Cengage Learning.

- Eriksson, E., Ramklint, M., Wolf-Arehult, M., & Isaksson, M. (2023). The Relationship Between Self-Control And Symptoms Of Anxiety And Depression In Patients With Eating Disorders: A Cross-Sectional Study Including Exploratory Longitudinal Data. *Journal Of Eating Disorders*, 11(21), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00750-x>
- Fachrozic, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 509-518. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Flammer, A. (2015). Self-Efficacy. In J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia Of The Social & Behavioral Sciences* (2nd Ed, Vol. 4, pp. 504-508). Amsterdam, Netherlands: Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25033-2>
- Florencea, S., & Hapsari, E. W. (2019). Self Efficacy Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Tugas Akhir Pada Mahasiswa UKWMS. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 55-68. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2124>
- Gunawan, E. C. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Di Universitas Kristen Satya Wacana. *Thesis Undergraduate (Unpublished)*.
- Jayanti, N. K. A. E., Krisnawati, K. M. S., & Devi, N. L. P. S. (2021). Hubungan Self-Efficacy Dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Ujian Praktik Laboratorium. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 9(3), 287-296. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p07>
- Jex, S. M., & Bliese, P. D. (1999). Efficacy Beliefs As A Moderator Of The Impact Of Work-related Stressors: A Multilevel Study. *Journal Of Applied Psychology*, 84(3), 349-361. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.84.3.349>
- Kugbey, N., Osei-Boadi, S., & Atefoe, E. A. (2015). The Influence Of Social Support On The Levels Of Depression, Anxiety And Stress Among Students In Ghana. *Journal Of Education And Practice*, 6(25), 135-140.
- Kusuma, A. T., & Indrawati, E. S. (2013). Procrastination In Completing The Thesis (Phenomenological Qualitative Study On Psychology Colleger Of Diponegoro University Semarang). *Jurnal Empati*,

2(4), 1–10. <https://doi.org/10.14710/empati.2013.7386>

- Lasri, L., & Pratiwi, K. R. (2014). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(2), 12–14. <https://doi.org/10.33366/cr.v2i2.589>
- Machado, L., de Souza, C. T. N. de, Nunes, R. de O., de Santana, C. N., de Araujo, C. F., & Cantilino, A. (2018). Subjective Well-Being, Religiosity And Anxiety: A Cross-Sectional Study Applied To A Sample Of Brazilian Medical Students. *Trends In Psychiatry And Psychotherapy*, 00(0), 1–18. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0070>
- Maharani, F. A., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2022). The Correlation Of Peer Social Support With Anxiety Levels Of Students Working On Undergraduate Thesis At The Faculty Of Nursing, University Of Jember. *Nursing And Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(2), 56–62. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.92>
- Malone, C., & Wachholtz, A. (2018). The Relationship Of Anxiety And Depression To Subjective Well-Being In A Mainland Chinese Sample. *Journal Of Religion And Health*, 57(1), 266–278. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0447-4>
- Moghtader, L., & Shamloo, M. (2019). The Correlation Of Perceived Social Support And Emotional Schemas With Students' Social Anxiety. *Journal Of Holistic Nursing And Midwifery*, 29(2), 106–112. <https://doi.org/10.32598/JHNM.29.2.106>
- Mugiarso, H., Setyowani, N., & Tedra, L. B. (2018). Self-Efficacy Dan Persistensi Mahasiswa Ketika Mengerjakan Skripsi Ditinjau Dari Kecemasan Akademik. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 171–175. <https://doi.org/10.26539/1370>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2017). *Abnormal Psychology In A Changing World* (10th Ed). London, UK: Pearson Education, Inc.
- Nuraini, T. A. (2018). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Balikpapan Tahun 2017. *Jurnal Edueco*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.36277/edueco.v1i2.16>

- Pebriyana, H. (2017). The Correlation Of Students' Anxiety And Self-Confidence Toward Their Speaking Ability. *Journal Of Languages And Language Teaching*, 5(1), 28–33. <https://doi.org/10.33394/jollt.v5i1.331>
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX Di MTs Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(1), 51–68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Saba, R. T., Lisiswanti, R., & Cania B, E. (2018). Hubungan Self-efficacy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority: Medical Journal Of Lampung University*, 7(3), 12–16.
- Saifuddin, A. (2021). *Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur Psikologi*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Santika, E. F. (2013). Jutaan Remaja Indonesia Disebut Terdiagnosis Gangguan Kesehatan Mental, Ini Jenisnya. Retrieved July 22, 2023, from databoks.katadata.co.id website: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/04/14/jutaan-remaja-indonesia-disebut-terdiagnosis-gangguan-kesehatan-mental-ini-jenisnya>
- Santrock, J. W. (2017). *Educational Psychology* (6th Ed). New York, New York, United States: McGraw-Hill.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theoris Of Personalitiy* (11th ed.). Boston, Massachusetts, United States: Cengage Learning.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1993). *Measurement Of Perceived Self-Efficacy: Psychometric Scales For Cross-Cultural Research*. Berlin, Germany: Freie University.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2010). Self-Efficacy Measurement: Generalized Self-Efficacy Scale (GSES). *Anxiety, Stress, and Coping*, 12, 329–345.
- Septianisa, S., & Caninsti, R. (2016). Hubungan Self Efficacy Dengan Burnout Pada Guru Di Sekolah Dasar Inklusi. *Jurnal Psikogenesis*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i1.523>
- Slovin, E. (1960). Slovin's Formula For Sampling Technique. Retrieved from prudencexd.weebly.com website: <https://prudencexd.weebly.com/>

- Spielberger, C. D. (1989). *State-Trait Anxiety Inventory: Bibliography* (2nd Ed). Palo Alto, California, United States: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (2007). *Encyclopedia Of Applied Psychology*. Cambridge, Massachusetts, United States: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (2013). *Anxiety Current Trends In Theory And Research*. Cambridge, Massachusetts, United States: Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual For The State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, California, United States: Consulting Psychologists Press.
- Srinayanti, Y., Rosmiati, R., & Munandar, A. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Persepsi Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Ciamis. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Kebidanan, Farmasi, & Analisis Kesehatan STIKES Muhammadiyah Ciamis*, 5(2), 102-110. <https://doi.org/10.52221/jurkes.v5i2.41>
- Utami, A. B., Jumaini, & Nauli, F. A. (2019). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dan Depresi Mahasiswa Yang Akan Tinggal Bersama Orang Tua Dan Tinggal Sendiri. *Jurnal Online Mahasiswa: Perpustakaan Fakultas Keperawatan*, 6(1), 334-342.
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190-199. <https://doi.org/10.21831/jpms.v6i2.23963>
- Wiramihardja, S. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Woolfolk, A. (2014). *Educational Psychology: Active Learning Edition* (14th Ed). London, United Kingdom: Pearson Education, Inc.
- World Health Organization. (2017). Depression And Other Common Mental Disorders. *Obstetrics And Gynecology*, 1-24.

AUTHOR GUIDELINE

1. The article must be scientific, either based on the empirical research or conceptual ideas. The content of the article have not published yet in any journal, and should not be submitted simultaneously to another journal. Article should not be part of fully one chapter of the theses or dissertation.
2. Article must be in the range between 15-20 pages, not including title, abstract, keywords, and bibliography
3. Article consisting of the various parts: i.e. title, the author's name(s) and affiliation(s), abstract (200-250 words), Keywords (maximum 5 words), introduction, description and analysis, conclusion, and bibliography.
 - Title should not be more than 15 words
 - Author s name(s) should be written in the full name without academic title (degree), and completed with institutional affiliation(s) as well as corresponding address (e-mail address).
 - Abstract consisting of the discourses of the discipline area; the aims of article; methodology (if any); research finding; and contribution to the discipline of areas study. Abstract should be written in English.
 - Introduction consisting of the literature review (would be better if the research finding is not latest than ten years) and novelty of the article; scope and limitation of the problem discussed; and the main argumentation of the article.
 - Discussion or description and analysis consisting of reasoning process of the article s main argumentation.
 - Conclusion should be consisting of answering research problem, based on the theoretical significance/conceptual construction
 - All of the bibliography used should be written properly
4. Citation's style used is the American Psychological Association (APA) 6th Edition and should be written in the model of body note (author(s), year), following to these below examples:

a. Book

In the bibliography:

Tagliacozzo, E. (2013). *The Longest Journey: Southeast Asian and the Pilgrimage to Mecca*. New York: Oxford University Press.

In the citation:

(Tagliacozzo, 2013)

b. Edited book(s)

In the bibliography:

Pranowo, M. B. (2006). "Perkembangan Islam di Jawa." In *Menjadi Indonesia 13 Abad Eksistensi Islam di Bumi Nusantara*, Komaruddin Hidayat dan Ahmad Gaus AF, eds., 406-444. Jakarta: Mizan dan Yayasan Festival Istiqlal.

In the citation:

(Pranowo, 2006)

c. E-book(s)

In the bibliography:

Sukanta, P.O., ed. (2014). *Breaking the Silence: Survivors Speak about 1965-66 Violence in Indonesia* (translated by Jemma Purdey). Clayton: Monash University Publishing. Diakses dari <http://books.publishing.monash.edu/apps/bookworm/view/Breaking+the+Silence%3A+Survivors+Speak+about+1965%E2%80%9366+Violence+in+Indonesia/183/OEBPS/cop.htm>, tanggal 31 Maret 2016.

In the citation:

(Sukanta, 2014)

d. Article of the Journal

a. Printing Journal

In the bibliography:

Reid, A. (2016). "Religious Pluralism or Conformity in Southeast Asia's Cultural Legacy." *Studia Islamika* 22, 3: 387-404. DOI:.....

In the citation:

(Reid, 2016)

b. E-Journal

In the bibliography:

Crouch, M. (2016). "Constitutionalism, Islam and the Practice of Religious Deference: the Case of the Indonesian Constitutional Court." *Australian Journal of Asian Law* 16, 2: 1-15. http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2744394 diakses 31 Maret 2016. DOI:.....

In the citation:

(Crouch, 2016)

5. In writing the citation suggested to use software of citation manager, like Mendeley, Zotero, End-Note, Ref-Works, Bib-Text, and so forth, with following standard of American Psychological Association 6th Edition.
6. Arabic transliteration standard used International Journal of Middle Eastern Studies. For detailed transliteration could be seen at <http://ijmes.chass.ncsu.edu/docs/TransChart.pdf>
7. Article must be free from plagiarism; through attached evidence (screenshot) that article has been verified through anti-plagiarism software, but not limited to the plagiarism checker

