

Hubungan *Self Efficacy* Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di STIKes Widyagama Husada Malang

Muhammad Revan Amrizal Naufalda¹, Miftakhul Ulfa^{2*}, Senditya Indah Mayasari³

^{1,2,3}Program Studi S1 Pendidikan Ners, STIKES Widyagama Husada Malang,

Jl Taman Borobudur Indah 3a Malang

Email: mimiulfah336@gmail.com^{2*}

Abstrak

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah untuk menilai pengetahuan mahasiswa dalam mengkritisi suatu kejadian yang terjadi secara ilmiah didasarkan dengan ilmu yang didapat sesuai bidang keahliannya. Pada saat menyelesaikan skripsi tidak terlepas dari hambatan dan masalah yang dialami. Hambatan tersebut jika tidak segera ditangani maka bisa saja akan menimbulkan kecemasan. Salah satu cara agar terhindar dari kecemasan adalah dengan bersikap *self efficacy*. *Self efficacy* ialah keyakinan dalam diri dalam memperkirakan kemampuannya melaksanakan tugas untuk mencapai hasil tertentu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKes Widyagama Husada Malang. Metode Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan yaitu kuesioner ZSAS (Zung Self-Rating Anxiety Scale) dan untuk mengukur tingkat *self efficacy* menggunakan kuesioner GSES (General Self Efficacy Scale). Teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan hasil 41 sampel. Analisa data menggunakan uji Sommers, D. Hasil penelitian menunjukkan nilai $\text{Sig.000} < 0.05$ maka bermakna terdapat hubungan antara *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKes Widyagama Husada Malang. Nilai koefisien korelasi 0.820 maka terdapat hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel.

Keywords: Kecemasan, *Self efficacy*, Skripsi

PENDAHULUAN

Kegiatan evaluasi pembelajaran pada perkuliahan, baik dari Universitas, Perguruan Tinggi, Institut maupun Sekolah tinggi mahasiswa harus menyelesaikan penyusunan tugas akhir mereka yaitu skripsi (Hastuti *et al.*, 2016). Skripsi ialah karya tulis ilmiah untuk menilai pengetahuan mahasiswa dalam mengkritisi suatu kejadian yang terjadi secara ilmiah yang didasarkan dengan ilmu yang didapat sesuai bidang keahliannya. Selain itu, dalam proses penyusunan skripsi dapat membat tenaga pendidik ataupun mahasiswa dengan mudah untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa yang didapat

semasa kegiatan perkuliahan (Wakhyudin & Putri, 2020).

Di dalam proses pengerjaan skripsi, tentunya mahasiswa akan menjalani proses bimbingan dengan dosen, proses wawancara atau pengambilan data ataupun proses untuk mengolah data yang sudah diambil. Mahasiswa tidak terlepas dari hambatan dan masalah dalam proses penyusunan skripsi. Masalah tersebut bisa dari faktor internal ataupun eksternal yang tentu saja setiap mahasiswa akan beragam dan berbeda. Tidak sedikit mahasiswa yang harus berhenti di tengah jalan saat pengerjaan skripsi dikarenakan mereka

merasa tidak mampu untuk menyelesaikan penyusunan skripsi. Rendahnya pengetahuan mahasiswa akan teori ataupun metode yang nantinya dimuat dalam penelitian juga merupakan salah satu masalah utama mahasiswa yang kerap ditemui saat dalam proses penyusunan skripsi yang sistematis (Wakhyudin Putri, 2020).

Faktor yang mempengaruhi proses dalam penyusunan skripsi sangat beragam mulai dari buku referensi yang tidak cukup di perpustakaan, kesulitan menemui dosen pembimbing, kesulitan dalam mengatur waktu, aktif berorganisasi, dan lain-lain. Masalah tersebut jika tetap dibiarkan tanpa penanganan yang baik, maka akan berdampak pada proses penyusunan skripsi mahasiswa serta terhadap psikologis mahasiswa. Kesulitan tersebut tentunya akan mengakibatkan tertundanya proses penyusunan skripsi, sehingga apabila tetap terjadi maka akan membentuk hal yang negatif dan tidak menutup kemungkinan akan menimbulkan suatu kecemasan (Hidayat & Aziz, 2013).

Kecemasan ialah suatu perasaan tidak berdaya atau ketidakmampuan individu dimana suatu individu dihadapkan terhadap suatu kenyataan yang ada atau tuntutan hidup sehari-hari (Annisa & Ifdil, 2016). Data yang diperoleh dari Riskesdas pada tahun 2013, dapat dilihat bahwa jumlah prevalensi kecemasan yang terdapat di Indonesia menyentuh angka 20 % dari jumlah penduduk dunia dan 52,4 %, dan sebagian besar terjadi pada kategori usia dewasa. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pramuditha (2013) terhadap

mahasiswa akhir yang tengah dalam proses penyusunan skripsi, dari total jumlah responden 40 mahasiswa di STIKes Aisyiah Yogyakarta, menunjukkan bahwa sebanyak 11 mahasiswa tidak mengalami kecemasan (27,5%), kemudian sebanyak 20 mahasiswa mempunyai tingkat kecemasan yang sedang (50%), sebanyak 8 mahasiswa mengalami tingkat kecemasan tinggi (20%), serta terdapat 1 mahasiswa yang tengah mengalami kecemasan berat (2,5%).

Mayoritas yang mengalami kecemasan pada mahasiswa ketika menyusun skripsi berada pada kategori sedang, yaitu 41,1% (Kristianto *et al*, 2014). Pada saat proses penyusunan skripsi, penyebab cemas yang dialami mahasiswa sangat beragam. Dimulai dari proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing, khawatir atau takut terhadap penelitian mereka yang dirasa sulit, tuntutan dari orang tua mahasiswa, dan masih banyak lagi. Kecemasan juga berpengaruh terhadap diri mahasiswa, gejala umum yang dialami yaitu pusing, insomnia, jantung yang sering berdebar-debar, dan bisa sampai terhadap perubahan suasana hati. Hal tersebut berpengaruh terhadap pengerjaan skripsi mahasiswa yang membuat mundurnya target kelulusan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, setelah dilakukan wawancara kepada 68 mahasiswa, sebanyak 90% mahasiswa mengatakan bahwa saat ini mereka mengalami kecemasan pada saat proses penyusunan skripsi. Hal ini dikarenakan judul yang belum di acc oleh dosen pembimbing, revisi dari dosen

pembimbing, takut tidak bisa menyelesaikan skripsi sesuai batas yang telah ditentukan, takut akan penelitian yang sulit, dan masih banyak lagi. Tentu saja, masalah tersebut harus ditangani segera agar kecemasan tidak sampai pada tahap berat yang takutnya akan mengganggu psikologis mahasiswa. Penting pada hal ini *self efficacy* pada diri mahasiswa harus ditingkatkan agar kepercayaan diri mereka terhadap permasalahan yang dialami saat proses penyusunan skripsi bisa ditangani dengan baik.

Self efficacy merupakan hal yang sangat penting terhadap penyusunan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa. *Self efficacy* bisa diartikan suatu keadaan di dalam diri suatu individu dimana mereka merasa yakin ketika melakukan suatu hal untuk mencapai suatu hasil tertentu (Rustika, 2016). Mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah, seringkali mereka untuk menghindari akan sesuatu yang tengah dikerjakan. Sebaliknya, mahasiswa yang mempunyai *self efficacy* tinggi, akan menganggap bahwa mereka yakin akan kemampuannya saat melakukan sesuatu yang tengah mereka kerjakan, sehingga hal tersebut dapat mendorong semangat, motivasi, dan kemampuan mereka untuk berpikir optimis yang bisa membuat mereka menghadapi segala jenis tuntutan saat di segala macam situasi.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, dari 68 mahasiswa sebanyak 60% mahasiswa mengatakan mereka sulit untuk menemukan solusi terkait masalah mereka saat menyusun skripsi seperti revisi yang diberikan dosen ataupun isi dari skripsi

yang akan di susun, sehingga harus menunggu waktu lebih lama untuk menemukan solusinya. Selain itu, kebanyakan dari mahasiswa takut akan permasalahan yang dihadapi mereka saat penyusunan skripsi. Takut yang berlebihan tentunya akan membentuk sifat yang pesimis bagi mahasiswa, sehingga hal tersebut akan mengganggu pola pikir mereka dalam menghadapi masalah saat penyusunan skripsi. Dari hal tersebut dapat dilihat bahwa tingkat *self efficacy* pada diri mahasiswa yang telah dilakukan wawancara masih kurang.

Motivasi dapat dipengaruhi oleh tingkat *self efficacy* suatu individu (Amir & Rasnawati, 2016). Semakin tingginya *self efficacy* pada diri mahasiswa saat proses penyusunan skripsi, maka akan semakin tinggi pula motivasi mereka. Hal tersebut sangat berperan penting bagi kelulusan mahasiswa itu sendiri karena mereka akan mengikuti alur penyusunan skripsi dengan baik sehingga kemungkinan besar mereka akan bisa lulus tepat waktu.

Self efficacy sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan suatu individu. Bandura (dalam Nurlaila, 2017) mengemukakan *self efficacy* tinggi yang dimiliki oleh suatu individu akan membuat individu tersebut akan lebih rajin, terhindar dari perasaan cemas dan depresi. Disisi lain, suatu individu dengan *self efficacy* rendah akan cenderung akan mempunyai keterampilan sosial yang buruk, respon ketika berada pada suatu lingkungan disertai dengan perasaan cemas, terdapat keinginan untuk menjauhi interaksi

interpersonal serta akan lebih cenderung terkena depresi. Kurbanoglu & Akim (2013) juga menyatakan bahwa *self efficacy* menjadi faktor yang berpengaruh yang dapat mempengaruhi sikap terhadap kecemasan pada mata pelajaran kimia.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Azwar (2012) menyebutkan bahwa untuk menyelidiki sejauh mana variasi terhadap suatu variabel berkaitan dengan variasi terhadap satu atau lebih variabel yang lain didasarkan terhadap koefisien korelasi. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat ukurnya, untuk mengukur tingkat kecemasan peneliti menggunakan kuesioner ZSAS (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*) sedangkan untuk mengukur tingkat *self efficacy* menggunakan kuesioner GSES (*General Self Efficacy Scale*). Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa STIKes Widyagama Husada Malang tingkat akhir angkatan 2019 yang saat ini tengah menyusun skripsi berjumlah 68 mahasiswa. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sample yaitu dengan *purposive sampling* karena harus didasarkan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi, dan didapatkan hasil bahwa sampel berjumlah 41 responden. Uji Validitas instrumen kuesioner diuji menggunakan rumus *produt moment*. Uji Realiabilitas instrumen kueseioner menggunakan rumus *alpha cronbach*.

Proses pengumpulan data penelitian ini menggunakan alat bantu kuesioner dengan

metode yang digunakan yaitu skala Likert. Responden diminta untuk mengisi kuesioner dan memilih 1 dari 4 jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi responden. Kuesioner tingkat kecemasan berjumlah 10 pertanyaan dan kuesioner *self efficacy* berjumlah 20 pertanyaan. Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan uji *Sommers'D* dengan bantuan *software spss*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan data penelitian yang dikategorikan menjadi 4 tabel. Tabel 1 menjelaskan distribusi karakteristik responden, tabel 2 menjelaskan tingkat *self efficacy* responden, tabel 3 menjelaskan tingkat kecemasan responden, dan tabel 4 menjelaskan mengenai hubungan *self efficacy* terhadap kecemasan responden.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

	Frequency	Percent
Jenis kelamin		
Perempuan	29	70.7%
Laki-laki	12	29.3%
Total	41	100.0%
Umur		
20	3	7.3%
21	15	36,6%
22	18	43,9%
23	5	12,2%
Total	41	100%

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa karakteristik berdasarkan jenis kelamin dari 41 responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 29 responden (70,7%). Disisi lain,

karakteristik responden berdasarkan umur dari 41 responden hampir setengahnya berumur 22 tahun (43,9%)

Tabel 2. Tingkat Self Efficacy

	Frequency	Percent
Tinggi	31	75.6%
Rendah	10	24.4%
Total	41	100.0%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat dari total 41 responden, sebagian besar memiliki tingkat *self efficacy* tinggi yaitu sebanyak 31 responden (75,6%), serta sebagian kecil responden memiliki tingkat *self efficacy* rendah yaitu sebanyak 10 responden (24,2%).

Tabel 3. Tingkat Kecemasan

	Frequency	Percent
Rendah	27	65.9%
Sedang	10	24.4%
Berat	4	9.8%
Total	41	100.0%

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari 41 responden sebagian besar responden mengalami kecemasan rendah yaitu sebanyak 27 responden (65,9%), 10 responden mengalami kecemasan sedang (24,4%) dan 4 responden mengalami kecemasan berat (9,8%).

Tabel 4. Hubungan *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Responden

Tingkat Self Efficacy	Tingkat Kecemasan						Total	
	Ringan		Sedang		Berat			
	F	%	F	%	F	%	N	%
Tinggi	27	87,1%	4	12,9%	0	0%	31	75,6%
Rendah	0	0,00%	6	60%	4	40%	10	24,4%
Total	27	65,9%	10	24,4%	4	9,8%	41	100%

Berdasarkan data tabel diatas dapat dilihat dari 41 responden, sebagian besar responden mempunyai tingkat *self efficacy*

tinggi yaitu sebanyak 31 responden (75,6%), sedangkan sebagian kecil, mempunyai *self efficacy* yang rendah yaitu sebanyak 10 responden (24,4%). Dari 31 responden yang mempunyai tingkat *self efficacy* yang tinggi, hampir seluruh responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 27 responden (87,1%), kemudian dari 10 responden yang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah, sebagian besar responden berada pada rentang kecemasan sedang yaitu sebanyak 6 responden (60%), 4 responden berada pada kecemasan berat (40%).

Table 5. Hasil Uji Sommers

Uji Sommers	
p/ Sig.	0.00
r/ Correlation coeficient	0.82

Analisa data menggunakan Uji Sommers'D karena kedua data menggunakan skala ukur ordinal dan didapatkan hasil yaitu $p = 0,000$, artinya nilai $p < 0,05$ yang bermakna bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat hubungan antara *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKes Widyagama Husada Malang. Hasil koefisien korelasi juga menunjukkan bahwa nilai $r = 0,82$ yang dimana hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel.

Tingkat *Self Efficacy* Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi

Dalam penelitian ini, tingkat *self efficacy* mahasiswa tingkat akhir STIKes Widyagama Husada Malang yang saat ini tengah menyusun skripsi dari 41 responden,

sebagian besar mempunyai *self efficacy* tinggi yaitu sebanyak 31 responden (75,6%). Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa STIKes Widyagama Husada Malang dalam menyusun skripsi sangat baik. Banyak hal yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri mahasiswa tersebut, salah satunya yaitu dikarenakan pada waktu semester 6 dan 7 mereka sudah mendapatkan mata kuliah biostatistik dan metodologi penelitian guna mempersiapkan penelitian mereka. Mata kuliah tersebut membuat mahasiswa lebih mengerti terkait mekanisme dalam pengerjaan skripsinya, sehingga mereka merasa yakin bahwa bisa menyusun skripsi dengan baik.

Penelitian serupa dilakukan oleh Aditya (2022) yakni dari 205 mahasiswa perguruan tinggi maupun swasta di Surakarta, mayoritas mahasiswa mempunyai *self efficacy* yang tinggi yaitu sebanyak 106 mahasiswa (51,7%). Hal ini dapat terjadi karena mayoritas mahasiswa baik dari Perguruan Tinggi Swasta maupun Perguruan Tinggi Negeri pada penelitian ini mempunyai keyakinan ataupun kepercayaan akan kemampuannya ketika mereka menyusun tugas akhir yang bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana mereka. Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi akan menganggap bahwa dirinya mampu untuk mengubah peristiwa disekitarnya dengan kemampuan yang dimilikinya (Ghufro dan Nur, 2014). Pada saat suatu individu berada pada keadaan yang sulit, individu yang mempunyai tingkat *self efficacy* yang tinggi akan lebih berusaha dalam menghadapi

segala tantangan dan hambatan yang mereka hadapi.

Self efficacy ialah suatu hal yang harus dimiliki oleh mahasiswa karena *self efficacy* menekankan persepsi individu mengenai kemampuannya dalam mengatasi segala sesuatu yang akan dihadapinya baik hal tersebut dalam bentuk tugas ataupun masalah yang dialami selama proses perkuliahan. *Self efficacy* membuat individu yakin akan kemampuannya dalam menghadapi sesuatu hal atau tugas yang mereka hadapi untuk bisa berhasil melewatinya. *Self efficacy* bisa bersifat umum, karena suatu individu mempunyai kepercayaan akan kemampuannya pada saat mereka menjalankan, serta menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan tugas yang mereka hadapi. (Bandura 1997 dalam Wilde 2019).

Self efficacy berpengaruh terhadap penilaian mahasiswa dalam menghadapi masalah atau kejadian yang akan atau sedang dialami. Mahasiswa dengan *self efficacy* yang baik, mereka akan berkeyakinan bahwa segala hambatan yang mereka hadapi bisa teratasi dengan baik berkat kemampuan yang mereka miliki. Sedangkan mahasiswa dengan *self efficacy* yang buruk cenderung akan lebih berpikir negatif dan menganggap tenaga atau usaha yang mereka lakukan akan sia-sia ketika dihadapkan terhadap situasi yang akan terjadi. ketika berhadapan dengan keadaan yang sulit. Oleh karena itu, seseorang yang percaya akan kemampuannya dalam mengontrol ancaman tidak akan berpengaruh pada kognisinya, sedangkan

suatu individu yang tidak yakin akan kemampuannya dalam menghadapi ancaman akan menyebabkan mereka mengalami kecemasan yang semakin tinggi.

Tingkat kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi

Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir STIKes Widyagama Husada Malang yang saat ini tengah menyusun skripsi, dari 41 responden sebagian besar responden mempunyai kecemasan rendah yaitu 27 responden (65,9%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pada saat ini cukup siap dalam menghadapi skripsi bisa dilihat dengan mayoritas mahasiswa berada pada tingkat kecemasan rendah. Mayoritas mahasiswa mengatakan bahwa komunikasi mereka dengan dosen pembimbing sangat baik yang membuat mereka bisa mengerti terkait apa yang disampaikan dosen saat melakukan konsultasi dan hal tersebut membuat mereka terhindar dari kecemasan yang berlebih. Selain itu, peran dari dosen pembimbing sangat penting ketika proses bimbingan skripsi berlangsung, hal ini dapat dilihat dari proses penilaian skripsi. Meninjau peran dosen pembimbing tersebut, maka diharapkan mahasiswa bisa menjalin hubungan dan komunikasi yang baik dengan dosen pembimbing, agar pada saat proses penyusunan skripsi bisa berlangsung dengan baik.

Disisi lain, dari 41 responden, terdapat 4 mahasiswa yang mengalami kecemasan berat (9,8). Data yang diperoleh dari kuesioner menyebutkan bahwa mahasiswa yang mempunyai kecemasan berat

mengalami gangguan baik dari segi psikologis maupun fisiologis seperti sulit untuk tidur, badan sering bergemetar, kepala sering pusing, dan lain-lain. Hal tersebut disebabkan adalah salah satunya karena mahasiswa tersebut tidak bisa mengikuti alur pengerjaan skripsi dengan baik. Mahasiswa tersebut merasa tidak yakin atau takut akan kemampuannya dalam mengerjakan skripsi dikarenakan tingkat *self efficacy* yang rendah dan hal tersebut yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan berat. Menurut Suhron (2017), kepercayaan diri yang baik akan mampu mengatasi kecemasan saat mahasiswa semester akhir tengah berada pada proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, ketahanan diri suatu individu sangat berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mereka dalam menghadapi segala bentuk rintangan dan hambatan.

Penelitian serupa dilakukan oleh Khoirunnisa (2021) bahwa sebagian besar mahasiswa program studi PAI mengalami kecemasan ringan saat mereka menyelesaikan tugas akhir skripsi. Penyebab kecemasan ringan yang terjadi pada mahasiswa Prodi PAI dikarenakan kurangnya pemahaman terkait tugas akhir mereka yang menyebabkan mereka tidak tahu bagaimana cara mengkonsep skripsi mereka dengan benar. Namun, mereka yang mengalami kecemasan ringan ketika mereka mengalami kesulitan dalam proses penyusunan skripsi akan berdiskusi dengan teman yang lebih mengerti dan bertanya pada dosen pembimbing mereka pada saat proses bimbingan berlangsung.

Kecemasan ringan berkaitan erat dengan ketegangan yang terjadi sehari-hari dimana hal ini mengakibatkan suatu individu meningkatkan kewaspadaanya yang membuat mereka meningkatkan lapang persepsinya. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan menunjukkan bahwa mereka bisa mengikuti alur pengerjaan skripsi dengan baik. Berbeda dengan mahasiswa yang mengalami kecemasan yang berlebihan, tentu saja sangat berpengaruh pada proses penyusunan skripsi pada mereka dan bisa saja berakibat buruk bagi psikologis mahasiswa.

Menurut Firmansyah (2014), faktor internal dan eksternal sangat mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Sifat seperti malu bertanya, kurang pemahaman terkait isi maupun metode penelitian, serta malas merupakan salah faktor internal yang bersumber dari dalam diri individu. Disisi lain, hal-hal yang berhubungan dengan proses bimbingan dengan dosen, proses pengajuan judul proposal, serta tuntutan dari lingkungan dan berbagai hal lainnya merupakan salah satu faktor yang berasal dari luar atau faktor eksternal. Mahasiswa yang tengah bingung terkait revisi yang diberikan oleh dosen terkadang juga bisa menjadikan penyebab utama mahasiswa mengalami kecemasan pada saat dalam proses penyusunan skripsi.

Hubungan *Self Efficacy* Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi

Pada penelitian ini, berdasarkan tabel 4, dari jumlah responden sebanyak 41 didapatkan hasil bahwa Dari 31 responden

yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi, mayoritas responden berada pada kecemasan ringan yaitu sebanyak 27 responden (87,1%), dari total 10 responden yang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah, mayoritas responden mengalami kecemasan sedang yaitu 6 responden (60%) dan 4 responden mengalami kecemasan berat (40%). Hal tersebut bermakna bahwa *self efficacy* yang rendah pada saat menyusun skripsi akan menyebabkan kecemasan yang tinggi pula pada mahasiswa saat menyusun skripsi, disisi lain *self efficacy* yang tinggi saat menyusun skripsi akan menyebabkan kecemasan mahasiswa juga semakin rendah.

Berdasarkan uji analisis yang didapatkan dengan menggunakan Uji Sommers'D bahwa hasil dari nilai signifikasi yaitu nilai $p = 0,000$. Hal tersebut berarti bahwa nilai $p < 0,05$ yang dimana H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKes Widyagama Husada Malang. Pada nilai koefisien korelasi didapatkan hasil bahwa nilai $r = 0,82$ yang dimana berarti antara kedua variabel mempunyai hubungan yang sangat kuat.

Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mempunyai tingkat *self efficacy* cenderung mempunyai sifat yang optimis terhadap segala tantangan yang akan dihadapinya, dalam hal ini tantangan tersebut adalah segala hal yang bersangkutan dengan skripsi, sehingga

dalam proses menyusun skripsi mereka yakin akan bisa mengerjakan dan mengikuti alurnya dengan baik sehingga bisa terhindar dari gangguan kecemasan. Disisi lain, mahasiswa yang mempunyai tingkat *self efficacy* yang rendah, mereka justru mempunyai sifat pesimis akan sesuatu yang akan terjadi. Mereka merasa tidak mampu atau takut akan tantangan yang akan mereka hadapi sehingga jika hal itu tidak ditangani segera maka kemungkinan mahasiswa tersebut akan mengalami gangguan kecemasan. Adanya mata kuliah untuk mempersiapkan skripsi pada semester 6 dan komunikasi dengan dosen pembimbing yang merupakan salah penyebab yang mempengaruhi tingginya tingkat *self efficacy* pada mahasiswa STIKes Widyagama Husada Malang sehingga hal tersebut juga berdampak pada tingkat kecemasan mereka.

Hartono (2014) juga melakukan penelitian yang serupa dimana apabila tingkat *self efficacy* suatu individu tinggi, maka semakin rendah tingkat kecemasan individu tersebut. Sebaliknya suatu individu yang mempunyai *self efficacy* yang rendah, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasannya. Menurut Hartono hal tersebut bisa terjadi karena mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi akan lebih memiliki kemampuan dalam berkehidupan sosial lebih baik sehingga mereka dapat melewati rintangan dan hambatan yang dialaminya. Berbeda dengan mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* yang rendah, mereka akan lebih mempunyai sifat pesimis saat menghadapi tantangan yang hal tersebut sangat berdampak pada tingkat kecemasan

mahasiswa tersebut. Pendapat yang dikemukakan oleh Zaccova (2005 dalam Hartono 2014) mengemukakan bahwa pada saat suatu individu menghadapi suatu ancaman, kecemasan sangat dipengaruhi oleh *self efficacy*. Hal tersebut dapat terjadi *self efficacy* sangat berpengaruh pada kemampuan sosial pada saat menghadapi situasi yang sulit, bertahan terhadap keadaan yang dipenuhi oleh stressor yang membuat mereka merasa puas sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Utami (2020), menyebutkan bahwa *self efficacy* pada diri mahasiswa sangat penting untuk untuk ditanamkan sedini mungkin pada saat mereka tengah berada pada suatu tugas atau hal tertentu. *Self efficacy* sangat menentukan usaha suatu individu pada saat mereka tengah melakukan pekerjaannya. Disisi lain, *self efficacy* dipengaruhi oleh individu itu sendiri dalam menghadapi rintangan pada saat bekerja, mengelola stress dan kecemasan. Prestasi akademis yang baik dapat dicapai dengan meningkatkan tingkat *self efficacy*, karena mereka yang mempunyai tingkat *self efficacy* yang baik akan dengan mudah untuk adaptasi terhadap kehidupan pada saat perkuliahan. Namun, mahasiswa akan terhambat ketika mereka mulai mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya karena mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah dapat menyebabkan mereka tidak yakin akan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan (Siddiqui, 2018).

Dalam proses pengerjaan skripsi, mahasiswa yang mengalami kecemasan

ialah hal yang normal terjadi ketika proses penyusunan skripsi. Hal tersebut dapat terjadi karena dalam proses pengerjaan skripsi tentunya akan mengalami proses yang begitu panjang mulai dari penentuan judul, bimbingan dengan dosen, penelitian, sampai dengan tahap ujian. Tentunya sangat beragam dan berbeda-beda masalah yang mungkin di alami oleh mahasiswa namun tentu saja mereka harus segera mencari jalan keluar saat berada dalam masalah atau situasi tersebut. *Self efficacy* pada diri mahasiswa ialah salah satu sifat yang harus ditingkatkan karena dengan *self efficacy* yang baik maka mereka akan menganggap skripsi sebagai sebuah tantangan yang yakin mereka bisa lewati dan bukan sebagai ancaman. Meskipun dalam proses pengerjaan skripsi mereka menghadapi masalah, namun mahasiswa akan berusaha meyakinkan dirinya untuk berusaha yang terbaik pada saat menyusun skripsi dikarenakan tingkat *self efficacy* mereka yang baik.

Roger (2002 dalam Suyanti 2021), mengemukakan bahwa kecemasan mempunyai dua elemen utama, pertama yaitu rasa takut akan faktor eksternal yang bisa membuat ancaman bagi diri sendiri. Hal tersebut sangat berkaitan dengan proses mahasiswa saat menyusun skripsi karena mereka akan merasa terbebani oleh faktor eksternal tersebut karena syarat utama mahasiswa untuk lulus dari sarjana salah satunya yaitu skripsi. Kedua yaitu perasaan dari dalam diri terkait kekhawatiran mereka akan kemampuan dalam menghadapi tantangan datau ancaman yang dihadapi. Hal tersebut berpengaruh terhadap keyakinan

mahasiswa pada saat menyelesaikan skripsinya serta keyakinan akan penelitian mereka. Dapat dilihat bahwa *self efficacy* sangat penting dalam proses penyusunan skripsi agar mahasiswa bisa mengikuti alur skripsi dengan baik dan dijauhkan dari perasaan cemas.

KESIMPULAN

Dari paparan hasil diatas, hasil daripada penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang sangat kuat antara *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di STIKes Widyagama Husada Malang. Peneliti berharap bahwa penelitian ini bisa untuk dijadikan referensi terhadap pengemangan disiplin ilmu yang terkait dan dapat dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Selain itu, peneliti berharap bahwa terdapat penelitian selanjutnya yang mengembangkan variabel guna untuk menambah wawasan bagi masyarakat lain.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat dukungan dan bantuan pihak institusi, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada STIKes Widyagama Husada Malang yang telah memberikan izin sebagai tempat dimana penelitian ini dilaksanakan sehingga diperoleh hasil yang dituangkan dalam artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Amir, Z. dan Risnawati. (2016). Psikologi Pembelajaran Matematika. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hartono, D. R. (2012). Pengaruh self-efficacy (efikasi diri) terhadap tingkat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran universitas sebelas maret.
- Hasanah, Ummul, Alizamar Alizamar, Marjohan Marjohan, and Engkizar Engkizar. (2019). The Effect of Self Efficacy and Parent Support on Learning Motivation in Management Business Students in Padang's Private Vocational School. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (EJournal)*
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 11(22), 9–21.
- Hidayat, Aziz A. (2013). *Kebutuhan dasar Manusia: Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Khoirunnisa, K. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa terhadap tugas akhir prodi pai di IAIN Palangka Raya.
- Kristianto, P. H., Pm, S., & Setyorini. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi. *Jurnal Satya Widya*, 30(1), 43–48.
- Kurbanoglu, N. I., & Akim, A. (2013). The Relationships between University 72 Students' Chemistry Laboratory Anxiety, Attitudes, and Self-Efficacy Beliefs. *Australian Journal of Teacher Education*
- M. Nur Ghufon & Rini Risnawita, S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media. Sarlito
- Nurlaila, S. (2017). Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*.
- Riskedas. (2013). *Riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Pebelitian dan Pebgembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf>.
- Rustika, I. M. (2016) „Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Studi, Program Fakultas, Psikologi Universitas, Kedokteran“, *Buletin Psikologi*, 20(1–2), pp. 18–25.
- Siddiqui, Aesha F. (2018). Self-Efficacy as a Predictor of Stress in Medical Students of King Khalid University, Saudi Arabia. *Makara Journal of Health Research*
- Suhron Muhammad. (2017). *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Suyanti, S., & Albadri, A. (2021). Self Efficacy dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(1), 10-20.
- Utami, Sri, Anna Rufaidah, and Afiatin Nisa. (2020). Kontribusi Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19.
- Wilde, Natalie, and Anne Hsu. (2019). The Influence of General Self-Efficacy on the Interpretation of Vicarious Experience Information within Online Learning. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*.