**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN PENULISAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**Salsabila Putri Widiya1 Reny Yuniasanti2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Salsabilaputriwidiya@gmail.com](mailto:Salsabilaputriwidiya@gmail.com)

[Reny.yuniasanti@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:Reny.yuniasanti@mercubuana-yogya.ac.id)

# **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kecemesan penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungn yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan penulisan skripsi. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan penulisan skripsi. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 140 subjek dengan karakteristik mahasiswa aktif, berusia 21-25 tahun, sedang mengambil mata kuliah skripsi, dan sudah mengambil skripsi minimal 6 bulan atau satu semester. Metode yang digunakan dalam penelitian ini teknik analisis korelasi product moment dari Pearson. Pada hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,080 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,347 (p > 0,050) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Sehingga hopotesis yang diajukan untuk penelitian ini ditolak. Hal ini menujukkan bahwa efikasi diri hanya menyumbang sebesar 0,6% dan 99,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

**Kata kunci:** Kecemasan penulisan skripsi, Efikasi diri

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND THESIS WRITING ANXIENTY AMONG FINAL-YEAR STUDENTS***

**Salsabila Putri Widiya1 Reny Yuniasanti2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Salsabilaputriwidiya@gmail.com](mailto:Salsabilaputriwidiya@gmail.com)

[Reny.yuniasanti@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:Reny.yuniasanti@mercubuana-yogya.ac.id)

# ***ABSTRACT***

*This research aims to determine the relationship between self-efficacy and anxiety about writing a thesis in final year students. The hypothesis in this research is that there is a negative relationship between self-efficacy and thesis writing anxiety in final year students. The higher the self-efficacy, the lower the thesis writing anxiety. Conversely, the lower the self-efficacy, the higher the thesis writing anxiety. The subjects in this study were 140 subjects with the characteristics of active students, aged 21-25 years, currently taking a thesis course, and had taken a thesis for at least 6 months or one semester. The method used in this research is Pearson's product moment correlation analysis technique. From the results of the analysis, a correlation coefficient value of -0.080 was obtained with a significance p value of 0.347 (p > 0.050), indicating that there is no relationship between self-efficacy and thesis writing anxiety in final year students. So the hypothesis proposed for this research can be rejected. This shows that self-efficacy only contributes 0.6% and 99.4% is influenced by other factors.*

***Keyword:*** *Thesis writing anxiety, self efficacy*

# PENDAHULUAN

Mahasiswa terdiri dari dua suku kata yaitu maha yang meiliki arti besar dan siswa yang memiliki arti orang yang sedang melakukan pembelajaran, sehingga mahasiswa dapat diartikan sebagai seseorang yang sedang melakukan pembelajaran yang tingkatannya lebih tinggi dari siswa lainnya (Panjaitan, Simanungkalit, Wardoyo, Tuerah, & Roson, 2018). Menurut Sarwono (dalam Panjaitan, Simanungkalit, Wardoyo, Tuerah, Roson, 2018) mahasiswa merupakan seseorang yang berusia antara 18-30 tahun yang secara resmi terdaftar di perguruan tinggi. Menurut Sistem Pendidikan Nasional yang tertera dalam Undang-Undang Dasar Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 dijelaskan bahwa pendidikan pada tingkat tinggi masih termasuk kedalam subsistem dari Sistem Pendidikan nasional. Pendidikan tinggi di Indonesia bisa berbentuk institut, universitas, akademi, ataupun sekolah tinggi. Syarat utama dalam perguruan tinggi demi mencapai gelar sarjana atau strata 1 (S1) di perguruan tinggi yakni dengan menyusun tugas akhir atau skripsi sesuai dengan aturan yang berlaku dari pemerintah dan dilanjut dengan ujian skripsi.

Skripsi adalah sebuah karya tulis ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa sebagai syarat terakhir menyelesaikan pendidikan akademis, dan juga sebagai bukti bahwa mahasiswa telah mampu memahami dan menyerap ilmu yang telah dipelajari. Tujuan dari penulisan skripsi adalah untuk menilai kemampuan mahasiswa dalam mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah psikologi secara ilmiah, serta mampu melakukan penalaran logis terhadap gejala psikologis yang ada, dan menerapkannya dalam sebuah karya ilmiah. Proses penulisan skripsi membutuhkan mahasiswa untuk berpikir keras dalam menentukan judul, mencari referensi, menyusun penelitian, dan melaksanakan penelitian. (Rismen, 2015).

Waktu dalam penyusunan atau pengerjaan skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir biasanya menjadi stressor tersendiri di kalangan mahasiswa, yang mana dapat menimbulkan kecemasan keputusasaan (Mugiarso, Setyowati, & Tedra, 2018). Kecemasan memiliki ciri-ciri diantaranya berupa perasaan takut, kewaspadaan yang tidak jelas, perasaan tidak menyenangkan. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi beranggapan bahwa dalam menyusun skripsi itu sulit, dan proses dalam penyusunan cukup panjang sehingga dapat menyebabkan kecemasan ketika menghadapi skripsi (Herdiani, 2012). Hal itu membuat seseorang memiliki perasaan dan juga keterampilan yang berbeda-beda dalam melakukannya. Ada seseorang yang merasa ketakutan, saat mengerjakan skripsi, dan ada juga yang mengerjakannya skripsi dengan begitu cepat. Hal itu bisa terjadi karena mahasiswa merasa terbebani dan juga adanya tuntutan yang membuat mahasiwa memiliki tekanan yang cukup tinggi, serta memiliki potensi kecemasan apabila individu tidak siap dengan tuntutan dan tugas yang dimiliki. Beban yang dirasakan seseorang terjadi karena adanya kompetensi dan tekanan, tekanan teman sebaya, serta harapan orang tua.

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2014) kecemasan didefinisikan sebagai perasaan ketidaknyamanan atau ketakutan yang umum. Tanda kecemasan pada mahasiswa muncul ketika mereka merasa ada perasaan tidak menyenangkan, merasa ketakutan, ketegangan, dan peningkatan aktivitas saraf otonom saat memikirkan tugas akhir atau skripsi yang menyebabkan mahasiswa enggan untuk mengerjakannya (Mugiarso, Setyowi, & Tedra, 2018). Nevid, Rathus, & Greene (2014) menyatakan aspek kecemasan terdiri dari tiga hal yaitu kecemasan fisik yang bisa dilihat dari kondisi fisik seseorang, kecemasan behavioral yang bisa dilihat dari perilaku seseorang, dan kecemasan kognitif yang terlihat dari kognitif seperti takut, sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristianto, P. H., Sumardjono, Pm., & Setyorini. (2014) menyatakan sebanyak 41,1% mahasiswa mengalami kecemasan saat menyusun proposal skripsi yang mana disebabkan ketidakpercayaan diri, proses bimbingan, kekhawatiran tentang penelitian yang sulit, dan juga tekanan dari orang tua. Gejala yang muncul antara lain sakit kepela, sulit tidur, mual, jantung berdebar, serta perubahan mood. Hal ini menyebabkan tertundanya bimbingan dan pengerjaan skripsi serta kemunduran target kelulusan yang sudah ditetapkan (Listianto & Demak, 2015). Begitupun dengan hasil penelitian Livana, Susanti, dan Ariasanti (2018) menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi sebesar 51,5% dan termasuk kedalam kategori kecemasan berat yang terjadi pada wanita. Komunikasi dengan dosen pada saat melakukan bimbingan skripsi membuat ketegangan pada saat proses bimbingan berlangsung antara mahasiswa dan dosen (Wakhyudin & Putri, 2020).

Hal ini diperkuat dengan wawancara peneliti dengan tujuh orang mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di salah satu universitas swasta di Yogyakarta pada tanggal 22 maret 2023 pukul 13.00 WIB. Berdasarkan hasil wawancara kepada 7 orang subjek terdapat beberapa jenis tanggapan ketika diwawancarai. Pada aspek kecemasan fisik, lima dari tujuh orang subjek mengaku menjadi gugup, berkeringat, panas dingin, gemetar pada saat bertemu dengan dosen pembimbing. Subjek juga mengatakan jika sebelum bimbingan ia merasakan mules pada perutnya. Pada aspek kecemasan behavioral tiga dari tujuh orang subjek memilih untuk menghindar. Selanjutnya, pada aspek kognitif lima dari tujuh orang subjek merasa khawatir akan skripsi, takut terhadap sesuatu hal yang belum terjadi, kebingungan dalam membuat mencari topik permasalahan, sulit berkonsentrasi pada saat menulis skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa lima dari tujuh orang subjek memiliki masalah kecemasan saat menyusun skripsi. Setiap individu memiliki tanggapan yang berbeda terhadap kecemasan, karena adanya karakteristik yang berbeda tiap individu. Karakteristik tersebut yang akan menentukan respon individu dalam menghadapi kecemasan. Hidayat (2013) mengatakan banyaknya kendala dan juga kesulitan saat menyusun skripsi menimbulkan potensi yang akan mempengaruhi psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, contohnya seperi merasa rendah diri, bosan, frustasi, stress, bahkan hilangnya motivasi dan semangat dalam mengerjakan yang mana akan menimbulkan rasa malas, dan dari kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut dapat berkembang menjadi sikap yang negatif dan menimbulkan kecemasan pada mahasiswa.

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2014) kecemasan memiliki empat faktor kecemasan yaitu: prediksi berlebihan pada rasa takut, keyakinan irasional, sensitivitas berlebih pada ancaman, dan efikasi diri. Prediksi berlebihan pada rasa takut biasanya akan cenderung dianggap aman oleh mayoritas orang. Keyakinan irasional timbul pada saat pikiran-pikiran yang mengarah pada suatu kesalahan. Sensitivitas berlebih pada ancaman cenderung melebih-lebihkan situasi yang mereka anggap menakutkan. Efikasi diri sangat penting bagi individu dalam menjalankan tugas dan kewajiban, terlebih bagi mahasiswa tingkat akhir yang merasa cemas pada saat mengerjakan skripsi mengerjakan skripsi.

Hidayat (2013) menyatakan bahwa banyak kendala dan kesulitan dalam menulis makalah yang dapat mempengaruhi psikologis mahasiswa yang mengerjakan skripsi, seperti rendahnya harga diri, rasa bosan, frustasi, stres, bahkan kehilangan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan suatu tugas yang dapat menimbulkan perasaan malas. Rasa kesulitan ini dapat berkembang menjadi sikap negatif dan menimbulkan kecemasan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada individu menurut Myres (2012) adalah efikasi diri, semakin tinggi efikasi diri akan menunjukkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, dan tidak ada tekanan dalam menghadapi suatu hal. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Adinugraha, Suprihatin, & Fitriani (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi tidak akan memiliki kecemasan dalam menyusun skripsi. Oleh karena itu efikasi diri penting untuk meningkatkan kemampuan dalam mengerjakan skripsi dan yakin akan kemampuan diri sendiri. Efikasi diri sangat diperlukan bagi mahasiswa karena dapat membantu mengatasi kendala dan kesulitan yang dialami dalam segala situasi dan kondisi yang dihadapi sehingga dapat mengontrol kecemasan dan stress yang terjadi (Adinugraha, Suprihatin, & Fitriani, 2019).

Menurut Bandura (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) efikasi diri memiliki kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan yang akan berpengaruh terhadap tingkat stress dan depresi yang akan dialami oleh seseorang ketika berhadapan dengan situasi yang susah dan mengancam. Kreitner & Kinicki (dalam Permana, Harahap, dan Astuti, 2016) juga mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai peluangnya untuk berhasil mencapai tugas tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997) seperti, a) tingkat kesulitan tugas (magnitude), b) luas bidang tugas (generality), c) tingkat kemantapan, keyakinan, kekuatan (strength).

Menurut Bandura (dalam Mugiarso, Setyowani, & Tedra, 2018) efikasi diri mempengaruhi perilaku manusia melalui empat proses, yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi, dan proses seleksi. Efikasi diri berkaitan dengan prestasi, inisiatif dalam menghadapi situasi, motivasi dan juga kegigihan dalam melakukan ataupun menyelesaikan suatu tugas dalam menghadapi suatu kesulitan atau hambatan. Efikasi diri yang positif pada seseorang akan dapat membawa ia dalam menyelesaikan tugas nya dengan baik, sementara seseorang dengan efikasi diri yang negatif akan cenderung menyerah dan putus asa dalam menghadapi kesulitan. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang positif akan lebih mudah dan yakin dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir yang sedang ia kerjakan. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka ia semakin termotivasi, semangat serta percaya diri terhadap kemampuannya dalam mengerjakan skripsi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya oleh Saraswati, Dwidiyanti, Santoso, & Wijayanti (2021) menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh positif terhadap kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa ketika efikasi diri meningkat maka tingkat kecemasan akan berkurang.

Oleh karena itu, kecemasan sangat erat dengan adanya efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi sehingga mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan termotivasi untuk menyelesaikan tulisannya meskipun dihadapkan berbagai macam tantangan, serta memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan (Al-Baddareen, Ghaith, & Akour, 2015). Penelitian ini memfokuskan hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi di Universitas X. Penelitian ini menarik dan penting untuk diteliti karena menganalisis peningkatan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang meningkat.

# Metode penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan teknik mengumpulan data menggunakan skala psikologi yang diukur menggunakan skala Likert. Skala kecemasan ini disusun berdasarkan teori kecemasan menurut Nevid, Rathus, Greene (2014) yang berisikan 15 aitem favorable yang merepresentasikan aspek kecemasan yaitu fisik, *behavioral,* dan kognitif dengan 4 format respon yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Contoh aitem skala ini adalah ” Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan skripsi”. Sebelum skala tersebut digunakan dalam penelitian in, peneliti trlebih dahulu melakukan uji coba pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi. Berdasarkan hasil perhitungan SPSS terhadap 15 aitem ditemukan bahwa daya beda yang dimiliki oleh skala kecemasan bergerak dari 0,466-0,876 dengan reliabilitas *alpha* (α) 0,938, maka skala kecemasan dapat digunakan karena memiliki pengukuran yang realiabel atau konsisten.

Skala efikasi diri disusun berdasarkan teori Bandura (1997) yang berisikan 29 aitem favorable dan unfavorable yang merepresentasikan aspek efikasi diri yaitu tingkat kesulitan (*magnitude level),* kekuatan (*strength),* generalisasi (*generality)* dengan 4 format respon yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Contoh aitem skala ini adalah ”saya yakin dengan potensi yang saya miliki dapat lulus sesuai dengan target yang sudah saya tentukan”. Sebelum skala tersebut digunakan dalam penelitian in, peneliti trlebih dahulu melakukan uji coba pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi. Berdasarkan hasil perhitungan SPSS terhadap 29 aitem ditemukan bahwa daya beda yang dimiliki oleh skala efikasi diri bergerak dari 0,402 - 0,831 dengan reliabilitas *alpha* (α) 0,956, maka skala efikasi diridapat digunakan karena memiliki pengukuran yang realiabel atau konsisten.

Subjek pada penelitian ini menggunakan 140 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi dari tiga fakultas di salah satu universitas swasta Yogyakarta, yaitu fakultas psikologi, ilmu komunikasi dan multimedia, dan fakultas ekonomi. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah simple random sampling. Simple random sampling merupakan cara pengambilan sampel seacara acak dan tidak memperhatikan kedudukan dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2015). Adapun karakteristik sampel yang diinginkan adalah: 1) Berstatus mahasiswa aktif; 2) Sedang mengambil mata kuliah skripsi; 3) Mahasiswa tingkat akhir yang berusia 21 – 25 tahun; 4) Sudah mengambil skripsi minimal 6 bulan.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode Skala. Skala yang digunakan adalah skala *likert* yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan juga persepsi seseorang atau kelompok tentang gejala social atau fenomena yang terjadi (Sugiyono, 2017). Skala dalam penelitian ini terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable.* Skala pengukuran dimulai dari rentang skor 1 sampai dengan 4. Teknik analisis data yang digunakan dalam peneitian ini adalah teknik korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Peneliti menggunakan teknik analisis data ini karena analisis korelasi *product moment* sesuai untuk menguji hipotesis antara dua variabel. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product Service Solutions*) versi 16.0 *for Windows*.

# Hasil penelitian

***Deskripsi Subjek Penelitian***

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 140 orang, terdapat 69 orang dengan rentang usia 21-23 tahun dengan persentase 49,2%. Sedangkan subjek dengan rentang usia 24-25 tahun sebanyak 71 orang dengan persentase 50,8%. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 140 orang, subjek dengan fakultas psikologi berjumlah 59 orang dengan persentase 42,1%, ilmu komunikasi dan multimedia berjumlah 52 orang dengan persentase 37,1%, dan subjek dengan fakultas ekonmi berjumlah 29 orang dengan persentase 20,8%. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 140 orang, subjek dengan semester 9 berjumlah 59 orang dengan persentase 42,1%, semester 11 dengan jumlah 71 orang dengan persentase 50,8%, semester 10 dengan jumlah subjek 11 orang dengan persentase 7,1%.

**Tabel 1.** Deskripsi Subjek Penelitian

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data demografi** | **Kategori** | **Jumlah** | **Presentase** |
| Rentang usia | 21-23  24-25 | 69  71 | 49,2%  50,8% |
| Fakultas | Psikologi  Ilmu komunikasi  Ekonomi | 59  52  29 | 42,1%  37,1%  20,8% |
| Semester | 9  11  13 | 59  71  10 | 42,1%  50,8%  7,1% |

***Uji Hipotesis***

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016).. Teknik ini untuk menguji hubungan antara variable bebas dan variable terikat, jika diperoleh hasil korelasi yang signifikan menunjukkan adanya hubungan antara kedua variable. Pedoman untuk uji korelasi adalah apabila p < 0,050 berarti terdapat korelasi dan apabila p > 0,050 berarti tidak terdapat korelasi. Pedoman juga digunakan untuk memberikan koefisien korelasi berdasarkan interval koefisiennya yaitu 0,00 – 0,100 tingkat hubungan sangat rendah, 0,200-0,399 tingkat hubungan rendah, 0,40- 0,599 tingkat hubungan sedang, 0,60 -0,799 tingkat hubungan tinggi, 0,80-1,00 tingkat hubungan sangat tinggi (Sugiyono, 2016).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Correlations | | | |
|  | | Efikasi\_diri | Kecemasan\_penulisan |
| Efikasi\_diri | Pearson Correlation | 1 | -.080 |
| Sig. (2-tailed) |  | .347 |
| N | 140 | 140 |
| Kecemasan\_penulisan | Pearson Correlation | -.080 | 1 |
| Sig. (2-tailed) | .347 |  |
| N | 140 | 140 |

Berdasarkan hasil analisis *product moment* (*person correlation)* diperoleh korelasi rxy -0,080 dengan nilai signifikansi p = 0,347 (p > 0,050) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif namun tidak signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi efikasi diri maka kecemasan penulisan skripsi pada mahasiswa cenderung rendah. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri pada mahasiswa maka kecemsan penulisan skripsi akan tinggi. Maka dari itu penulis menyimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,006 yang menunjukkan bahwa variabel efikasi diri hanya memiliki kontribusi sebesar 0,6% terhadap variabel kecemasan penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir, sedangkan 99,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

# Pembahasan

Tujuan dari penlitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan penulisan skrispi pada mahasiswa tingkat akhir. Setelah melakukan uji korelasi menggunakan product moment diperoleh Correlation Coefficient (koefien korelasi) sebesar -0,080 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,347 menunjukkan adanya hubungan negative namun tidak signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan penulisan pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini, diperoleh data bahwa 52,9 % mahasiwa mengalami tingkat efikasi yang rendah, sementara 100 % mahasiswa mengalami kecemasan penulisan skripsi pada tingkat yang tinggi.

Pengujian melalui kategorisasi efikasi diri diketahui sebagai berikut: 0,7 % dalam kategori sangat tinggi dengan 1 subjek, 46,4% dalam kategori tinggi dengan 65 subjek, dan 52,9 % dalam kategori rendah dengan 74 subjek. Kategorisasi ini menunjukkan bahwa efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir berada dalam kategori rendah. Pada kategorisasi tingkat kecemasan penulisan skripsi menunjukkan bahwa 100 % dalam kategori tinggi dengan 140 subjek. Kategorisasi ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan penulisan skripsi berada dalam kategori tinggi. Berdasarkan kategorisasi di atas, bahwa dengan efikasi diri yang rendah membuat tingkat kecemasan penulisan skripsi mahasiswa tinggi.

Penelitian ini menemukan juga bahwa hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan penulisan skripsi ditunjukkan dengan F linearity = 1, 749 dan p = 0, 017, hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variable tersebut memiliki sifat yang tidak linier, dikarenakan p< 0,05. Artinya, kedua skala memiliki sifat yang linier dan selaras, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara efikasi diri dengan kecemasan dalam penulisan skripsi.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gunawan (2017) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi. Selanjutnya, Adinugraha, Suprihatin, dan Fitiriani (2019) menyatakan terdapat berbagai stressor yang muncul saat menyusun skripsi, seperti kesulitan dalam menemukan judul yang tepat dan sesuai keinginan dosen pembimbing, kesulitan dalam menentukan suatu masalah, kesulitan dalam mencari referensi, dana terbatas, timbul rasa malas sehingga enggan untuk mengerjakan skripsi, sulit untuk bertemu dosen pembimbing, subjek penelitian yang sulit didapatkan, dan kesulitan dalam mengekspresikan ide dalam bahasa ilmiah.

Sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap variabel kecemasan adalah sebesar 0,6 % sedangkan 99,4 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor dukungan sosial (Maharani, Dewi, & Kurniyawan, 2022; Moghtader & Shamloo,2019). Dukungan sosial memiliki berbagai jenis, contohnya seperti dukungan instrumental yang berupa bantuan materi. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam penulisan skripsi tentunya membutuhkan materi, misalkan membutuhkan biaya untuk penelitian dan menulisan laporan penelitian. Jika dukungan instrumental tinggi, maka mahasiswa tingkat akhir ini memiliki semangat serta keyakinan yang kuat untuk bisa menyelesaian skripsi dengan baik. Selain itu, ada juga dukungan emosional, misalkan bersikap empati terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi. Ketika ada banyak orang disekitar mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi, sikap empati dari oranglain sangat dibutuhkan karena mahasiswa akan merasa diterima dan tidak merasa sendirian jika mengalami kesulitan dalam skripsi. Ada juga dukungan berbentuk arahan yang sangat dibutuhkan bagi mahasiswa tingkat akhir agar skripsi bisa berjalan dengan lancar, baik dari dosen pembimbing, orangtua, maupun teman-temannya. Dengan arahan yang baik, maka mahasiswa akan merasa yakin dapat menyelesaikan setiap masalahan dalam skripsinya. Dengan tingginya efikasi diri, mahasiswa yang sedang dalam penulisan skripsi tidak akan mudah cemas.

Faktor lain yang kedua dan dapat mempengaruhi kecemasan adalah kepercayaan diri (Ariyani, 2022; Pebriyana, 2017). Orang dengan kepercayaan diri yang tinggi, percaya bahwa dirinya memiliki potensi dan kekuatan dalam dirinya. Kepercayaan terhadap potensi dan kekuatan diri ini dapat membuat mereka yakin dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi akan berpotensi kecil mengalami kecemasan. Begitupun dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam penulisan skripsi. Jika mahasiswa tersebut yakin akan potensi dan kemampuan untuk menyelesaikan skripsi, maka mahasiswa tersebut tidak akan mengalami kecemasan.

Faktor ketiga adalah kontrol diri (Eriksson, Ramklint, Wolf-Arehult, & Isaksson, 2023). Kontrol diri dapat membantu mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi untuk mengelola pikiran dan perasaan ketika mengalami kesulitan dalam proses penulisan. Dengan mengelola pikiran yang baik, akan membuat mahasiswa terhindar dari kecemasan. Selain itu, kontrol diri juga dapat membantu mahasiswa untuk tetap fokus dan disiplin dalam menyelesaikan skripsinya. Kemampuan mengontrol diri juga membantu mahasiswa untuk mengendalikan perilaku yang tidak mendukung dalam proses penulisan skripsi, sehingga dapat mengurangi nkecemasan yang dirasakan.

Faktor keempat yang mempengaruhi kecemasan adalah kesejahteraan subjektif (subjective well-being) (Malone & Wachholtz, 2018). Mahasiswa yang memiliki subjective well-being terbilang tinggi, maka mahasiswa tersebut akan selalu berperasaan dan berpikir positif. Hal ini akan membantunya melihat segala permasalahan dan kehidupan dari sudut pandang yang positif. Perasaan dan pikiran positif tersebut yang akan membuat mahasiswa tidak mudah merasa cemas.

Faktor kelima adalah religiositas (Machado et al., 2018). Religiotas merujuk pada keyakinan seseorang terhadap Tuhan. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi percaya bahwa ada Tuhan memiliki kendali atas segalanya, sehingga kepercayaan tersebut akan membuat mahasiswa tingkat akhir tidak terlalu khawatir tentang hal-hal apapun diluar kendalinya. Hal itu akan membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi tanpa terlalu tertekan dan merasa cemas.

Hal ini memungkinkan kecemasan dalam penulisan skripsi terbilang rendah dipengaruhi oleh pengalaman yang dimiliki sehingga menghasilkan efikasi diri didalam diri mahasiswa yang mengerjakan (Saraswati, 2021). Hal ini sejalan dengan penjelasan Bandura & Woods (1898) bahwa saat seseorang memiliki efikasi diri yang baik akan mampu mendorong motivasi, semangat, serta kemampuan dalam kognitif untuk menghasilkan Tindakan yang positif yang berguna untuk menghadapi segala tantangan dalam penulisan skripsi. Sejalan dengan penelitian ini, penelitian yang dilakukan Mega (2014) semakin tinggi efikasi diri maka kecemasan dalam penulisan skripsi semakin rendah karena kepercayaan diri yang dimiliki seseorang mampu mengontrol kecemasan dan stress yang dihadapi.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa untuk dapat meningkatkan efikasi diri dalam menyelesaikan skripsi dan mengurangi rasa cemas saat penulisan skripsi. Penelitian ini sudah dilakukan sesuai metode ilmiah, namun tetap terdapat kelemahan. Kelemahan penelitian ini diantaranya adalah media penyebaran skala penelitian ini melalui google form sehingga peneliti tidak melakukan pendampingan secara langsung pada saat subjek mengisi skala penelitian serta peneliti kurang dapat mengetahui kesungguhan subjek penelitian.

# Kesimpulan

Berdasarkam hasil penelitian dan analisis data yang telah dibuat maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil kategorisasi data diketahui bahwa subjek penelitian pada mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki kecemasan penulisan skripsi yang tergolong sangat tinggi dengan jumlah subjek 140 orang (100%) dan efikasi diri yang tergolong rendah dengan jumlah subek 74 orang (52,9%). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sumbangan efektivitas yang diberikan oleh efikasi diri terhadap kecemasan penulisan skripsi sebesar 0,6% dan 99,4 % dipengaruhi faktor lain. Adapun faktor lain yang dimaksud seperti dukungan sosial, kepercayaan diri, kontrol diri, kesejahteraan subjektif, dan religiositas.

# DAFTAR PUSTAKA

Adinugraha, R. R., Suprihatin, T., & Fitriani, A. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. doi: 10.24036/02016526480-0-00

Ariyani, R. S. (2022). The Relationship Between Anxiety And SelfConfidence In English Language Learning. Journal Of English Education, 7(1), 28–35

Asmarani, N. (2021). Efikasi diri terhadap kemampuan menulis skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling islam Institut Abdullah Said Batam. Jurnal Inovasi Strategi dan Model Pembelajaran, 1 (2).

Bandura, A. (1997). Self Efficacy. The Exercise of a Control. New York: W.H. Freeman and Company.

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.

Fachrozie, 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.

Fauzia, U. (2022). Hubungan *Self Efficacy* dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19. Happiness, 6 (2).

Fatmawati, J., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi pada Mahasiswa. *Character*: Jurnal Penelitian Psikologi, 9 (8).

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

Ghaleb, A. B., Ghaith, S., & Akour, M. (2015). Self-efficacy, achievement goals, and metacognition as predicators of academic motivation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *191*, 2068-2073.

Ghufron, M. N., & Risnawati, R. 2012. *Teori-teori psikologi.* Yogyakarta: ar-ruzz media.

Gunawan, Y. E. S., Landi, M., & Anthasari, D. (2018). Hubungan Antara Motivasi, Dukungan Keluarga Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Proposal Di Prodi Keperawatan Waingapu. *Jurnal Info Kesehatan*, *16*(1), 72-82.

Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Motorik*, *10*(21), 152465.

Huberty TJ. 2012. *Anxiety and depresioon in children and adolescents*. New York: Springer

Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi 5)*. Jakarta: Erlangga

Jayabaya, M.T.A. (2013). Hubungan antara tipe kepribadian dengan kecemasan supporter wanita “the jakmania” di stadion .

Kreitner, R., & Kinicki, A. (2003). *Perilaku organisasi buku I*. Jakarta: Salemba Empat

Kristianto, P. H., Sumardjono, Pm., & Setyorini. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi. *Jurnal Satya Widya*, 30(1), 43–48.

Listanto, V., & Demak, I. P. K. (2015). Kecemasan pada mahasiswa angkatan 2010 yang mengerjakan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UNTAD Tahun 2010. *Jurnal Ilmiah Kedokteran,* 2(1), 40–49.

Livana, D. (2018). Tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi. *COPING*, 113-118.

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

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.

Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 3(2), 84-89.

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.

Moghtader, L., & Shamloo, M. (2019). The correlation of perceived social support and emotional schemes with students’ social anxiety. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, *29*(2), 106-112.

Mugiarso, H., Setyowani, N., & Tedra, L. B. (2018). Self-efficacy dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *1*(3), 171-175.

Nevid, J.S., Rathus S. A. & Green B. (2014). *Psikologi abnormal. Edisi kesembilan, jilid satu*. Jakarta: Erlangga.

Panjaitan, S., Simamungkalit, M., Wardoyo, Y., Tuerah, F., Roson, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Inti Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Kerusso*, 3 (1), 24-25.

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.

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. *Jurnal hisbah*, *13*(1), 51-68.

Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. *Happiness*, *1*(2), 111-124

Rau, M. J., Rahman, A., & Randalembah, G. R. (2017). Faktor Risiko Kejadian Gangguan Anxietas Di Rumah Sakit Umum Daerah Ampana Kota Kabupaten Tojo Una-una Tahun 2016. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *8*(1).

Ruswandi, I., Masliha., & supriatun, E. (2022). Hubungan Efikasi diri dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan Menghadapi Ujian Akhir. Klinik: Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan, 1 (2).

Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, *4*(1), 1-7.

Siswoyo, Sulistyono, T., & Dardiri, A. (2007). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jurnal Ilmiah BK, 4(2), 105-113.

Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Nur, I.R. D., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi, dam prestasi belajar mahasiswa. *Taman Cendekia, 1*(1), 67.

Winkel, W. S. (2004). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi

Yulianto, A. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa (4th ed). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama