

# The Relationship Between Self Efficacy and Academic Anxiety for Students When Working on Their Thesis at Faculty of Psychology and Education University of Muhammadiyah Sidoarjo

## [Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Nurisma Putri Zain <sup>1)</sup>, Ghozali Rusyid Affandi<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: <sup>1)</sup> [ghozali@umsida.ac.id](mailto:ghozali@umsida.ac.id)

**Abstract.** *This research is inspired with the phenomenon of academic anxiety experienced by undergraduate students in completing their thesis. The purpose of this study is to determine the relationship between self-efficacy and academic anxiety in students who are working on their thesis, especially at the Faculty of Psychology and Education, Muhammadiyah University of Sidoarjo. There are 465 students population in this study and 200 students as the sample from the Psychology study program, Elementary School Teacher Education, and Information Technology Education at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo who were taken using accidental sampling technique. The data collection technique used a self-efficacy scale based on the self-efficacy aspects: Magnitude, Strength and Generality adapted from Wijaya (2019) with a reliability score of 0.906 out of 29 items and an academic anxiety psychological scale based on aspects of academic anxiety: Emotional, Cognitive, and Physical which was adapted from Toby (2018) with a reliability score of 0.893 out of 38 items. The analysis technique used in this research is the Rank Spearman correlation technique assisted by SPSS 25.0 for windows. The results of the analysis of the data obtained are  $\rho_{xy} = -0.186$  with a significance ( $p$ )  $0.008 < 0.05$ , it indicates that there is a negative relationship between self-efficacy and academic anxiety in students who were working on their thesis.*

**Keywords** – Self Efficacy; Academic Anxiety; Students; Thesis

**Abstrak.** Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 465 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan namun sampel dalam penelitian ini berjumlah 200 mahasiswa program studi Psikologi, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, dan Pendidikan Teknologi Informasi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang di ambil menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala efikasi diri berdasarkan aspek efikasi diri: Magnitude, Strength dan Generality yang diadaptasi dari Wijaya (2019) dengan reliabilitas 0,906 dari 29 aitem dan skala psikologi kecemasan akademik berdasarkan aspek kecemasan akademik: Emosional, Kognitif, dan Fisik yang diadaptasi dari Toby (2018) dengan reliabilitas 0,893 dari 38 aitem. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian adalah teknik korelasi Rank Spearman yang dibantu dengan SPSS 25.0 for windows. Hasil analisis data yang diperoleh adalah  $\rho_{xy} = -0,186$  dengan signifikansi ( $p$ )  $0,008 < 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

**Kata Kunci** – Efikasi Diri; Kecemasan Akademik; Mahasiswa; Skripsi

## I. PENDAHULUAN

Kecemasan akademik adalah persepsi dan emosi individu yang meliputi rasa takut dan tertekan sehingga mengganggu pola pikir, reaksi fisiologis, dan kognitif dalam menghadapi kegiatan akademik di lingkungan akademik [1]. Hal tersebut merupakan keadaan mental yang gelisah atau distress sebagai reaksi terhadap situasi di lembaga pendidikan yang dianggap negatif [2].

Praktisi pendidikan yang berada di lingkungan akademik menganggap kecemasan akademik adalah kendala yang sampai saat ini masih mendapatkan perhatian khusus dan sedang diupayakan strategi penyelesaiannya karena hal ini merupakan problem psikologis yang mengganggu proses pembelajaran dan aktivitas akademik sehari-hari [3].

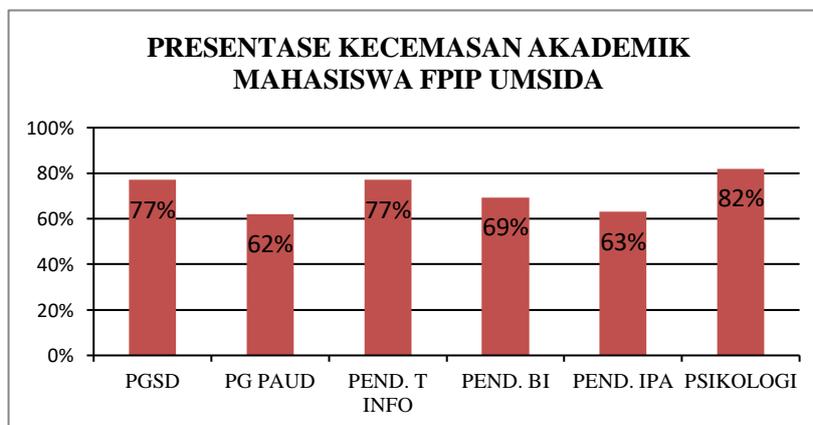
Aktivitas belajar pada individu yang mengalami kecemasan akademik akan memunculkan beberapa kendala seperti ketika mendekati waktu ujian atau kesulitan dalam memahami materi. Selain itu, muncul perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas akademik [4].

Kecemasan akademik menimbulkan penurunan motivasi belajar siswa atau mahasiswa dalam aktivitas akademik. Hal ini akan berdampak negatif pada prestasi belajar yang dicapai di lingkungan akademik [5]. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Lewis menjelaskan bahwa kecemasan akademik yang berlebihan akan mempengaruhi kehidupan akademik siswa seperti kesulitan berkonsentrasi dan kemampuan strategi koping yang buruk dalam belajar [6].

Kecemasan akademik umum terjadi pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik pada masa studi [4]. Salah satu tugas akademik yang harus dihadapi oleh mahasiswa adalah mengerjakan skripsi [7]. Proses pengerjaan skripsi sering menyita waktu dan pikiran sehingga mahasiswa merasa tertekan maka dari itu mengerjakan skripsi dapat dianggap sebagai salah satu stressor kecemasan akademik bagi mahasiswa saat menyelesaikan studinya [8]. Kecemasan akademik saat mengerjakan skripsi berhubungan erat dengan kemampuan kognitif mahasiswa yang menurun sehingga menghambat penyelesaian skripsi [9]. Ottens menggambarkan kecemasan akademik mahasiswa berkaitan dengan hambatan secara psikologis yang ditunjukkan dengan perilaku seperti sulitnya berkonsentrasi, mudah khawatir serta tidak teliti ketika mahasiswa menyelesaikan tugas akademik [10].

Hasil survey awal dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi. Peneliti melakukan survey awal dengan menyebarkan kuisioner yang didasarkan pada aspek kecemasan akademik melalui link *Googleform* yang dikirim dengan pesan *Whatsapp*. Gambar 1.1 menunjukkan hasil rata-rata presentase kecemasan akademik yang didapatkan dari 18 mahasiswa FPIP dengan jumlah 3 mahasiswa per prodi ketika mengerjakan skripsi serta mendapatkan hasil bahwa hanya ada 3 prodi yang kecemasan akademiknya diatas 70% yaitu prodi Psikologi sebesar 82%, PG Sekolah Dasar sebesar 77%, dan Pendidikan Teknologi Informasi sebesar 77%. Hasil survey awal penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena kecemasan akademik secara lebih detail yang berkaitan dengan kecemasan akademik yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi serta melakukan perbandingan presentase kecemasan akademik antar 6 prodi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Gambar 1.1  
Hasil survey penelitian



Berbagai macam faktor mampu mempengaruhi kecemasan akademik mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi salah satunya adalah efikasi diri [11]. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi lebih mampu menghadapi kecemasan akademik dan situasi yang sulit ketika berada dalam lingkungan akademik [12]. Efikasi diri memiliki hubungan dan peran penting untuk mahasiswa dalam membantu mereka menghadapi permasalahan dalam mengerjakan skripsi [13]. Mahasiswa dianggap memiliki efikasi diri yang tinggi ketika memiliki keyakinan dalam menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, dan menghadapi situasi yang sulit [14] oleh karena itu efikasi diri dianggap mampu mempengaruhi kecemasan akademik mahasiswa ketika sedang mengerjakan skripsi [15].

Berbagai penelitian mengenai kecemasan akademik sudah banyak dilakukan. Beberapa penelitian ini telah dilakukan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Ibrahimy Situbondo [16] dan Universitas Diponegoro Semarang [15] Namun analisis mengenai kecemasan akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada penelitian terdahulu tampaknya lebih sering dihubungkan pada variabel prokrastinasi akademik [16] atau dukungan sosial [17].

Sejalan dengan informasi tersebut, penelitian yang meneliti efikasi diri dan kecemasan akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo belum

pernah dilakukan. Penelitian semacam ini perlu dilakukan karena dapat memberikan informasi mengenai bagaimana tingkat efikasi diri mempengaruhi kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

## II. METODE

### 2.1 Jenis penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data berupa angka atau bilangan yang dapat dilakukan operasi matematika [18]. Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang mempelajari keterkaitan atau hubungan antar dua variabel atau lebih [19].

### 2.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan angkatan 2018 dengan jumlah 6 program studi yaitu Psikologi, PG Sekolah Dasar, PG PAUD, Pendidikan IPA, Pendidikan Bahasa Inggris, dan Pendidikan Teknologi Informasi yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah 465 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yang digunakan dengan menentukan kriteria khusus terhadap sampel [20]. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa prodi Psikologi, PG Sekolah Dasar, dan Pendidikan Teknologi Informasi berjumlah 200 mahasiswa berdasarkan tabel Krejcie Morgan dengan taraf kesalahan 5% yang memenuhi kriteria khusus yang telah ditentukan yaitu program studi mahasiswa tergabung dalam Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan angkatan tahun 2018, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dan mengalami kecemasan akademik diatas 70% saat mengerjakan skripsi yang diketahui ketika survey awal penelitian.

Tabel 2.2  
Sampel penelitian

Program Studi	Jenis kelamin		Presentase	
	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
Psikologi	40	60	20%	30%
PG Sekolah Dasar	12	70	6%	35%
Pendidikan Teknologi Informasi	5	13	2.5%	6.5%
Jumlah	57	143	28.5%	71.5%
	200		100%	

### 2.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala efikasi diri dan kecemasan akademik yang telah di uji coba dan memiliki hasil koefisien korelasi diatas 0,3. Pada penilaian skala efikasi diri dan kecemasan akademik yang digunakan dalam penelitian ini dinilai dengan poin 1-4 dengan metode skala *Likert*. Validitas dan reliabilitas didapatkan dari uji coba skala efikasi diri dan kecemasan akademik kepada 186 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu pendidikan yang sedang mengerjakan skripsi.

#### 2.3.1 Skala efikasi diri

Skala efikasi diri yang diadaptasi memiliki reliabilitas sebesar 0,906 yang diukur menggunakan teknik *Alpha Cronbach* sejumlah 29 aitem yang dapat mewakili 3 aspek efikasi diri, yaitu: 1) Magnitude (tingkat kesulitan tugas), yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tugas yang sulit dengan salah satu aitem : “saya mampu mengerjakan skripsi dengan tepat” 2) Strength (tingkat kekuatan) berkaitan dengan kepercayaan yang kuat dalam diri individu untuk mencapai hasil yang diinginkan dengan salah satu aitem : “saya mampu fokus dengan pengerjaan revisi skripsi saat ini” 3) Generality (keadaan umum) berhubungan dengan individu yang memiliki keyakinan

yang kuat pada waktu tertentu seperti ketika menghadapi tugas yang sama seperti orang lain melalui proses kognitif, afektif dan konatif dengan salah satu aitem : “saya mampu mengerjakan skripsi sebaik yang dilakukan teman temannya yang lain” [21].

### 2.3.2 Skala kecemasan akademik

Skala kecemasan akademik yang diadaptasi memiliki reliabilitas sebesar 0,893 yang diukur menggunakan teknik *Alpha Cronbach* sejumlah 38 aitem yang dapat mewakili 3 aspek kecemasan akademik, yaitu 1) Emosional yang berkaitan dengan persepsi psikologis individu seperti rasa sedih, prihatin dan tegang dengan salah satu aitem : “saya merasa sedih jika hasil revisi skripsi yang dikerjakan tidak maksimal” 2) Kognitif yang berkaitan dengan kemampuan berpikir secara jernih pada individu seperti timbul rasa khawatir dan takut dengan salah satu aitem : “saya merasa takut menjawab pertanyaan dosen saat bimbingan skripsi” 3) Fisiologis yang berkaitan dengan reaksi fisik individu terhadap sumber kecemasan akademik seperti jantung berdetak lebih kencang dan nafas lebih cepat dengan salah satu aitem : “saya merasa jantung berdebar ketika dosen membahas hasil revisi skripsi” [22].

### 2.4 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Peneliti merumuskan masalah penelitian.
- Peneliti melakukan studi literature sebagai acuan teori dalam penelitian.
- Peneliti mengajukan hipotesis.
- Peneliti menentukan metode yang akan digunakan dalam penelitian.
- Peneliti menyusun instrument penelitian berupa kuisisioner sebagai alat pengumpulan data serta menguji reliabilitas dan validitas instrumen penelitian.
- Subjek dijelaskan mengenai tujuan penelitian sebelum mengisi kuisisioner penelitian.
- Subjek melengkapi identitas diri dan mengisi kuisisioner secara jujur serta peneliti bertanggung jawab atas data yang diberikan subjek.
- Peneliti mengumpulkan dan menganalisa data menggunakan alat uji statistik yang relevan.
- Setelah peneliti mengolah dan menganalisa data, maka informasi data tersebut digunakan untuk menarik kesimpulan.

### 2.5 Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasional dengan bantuan SPSS 25.0. Tujuan dari teknik korelasional yaitu untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo untuk memenuhi uji asumsi sebelum dilakukan uji hipotesis.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 3.1 Uji Asumsi

##### 3.1.1 Uji Normalitas

Pada hasil uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* untuk mengetahui normalitas dari kedua variabel penelitian. Berdasarkan tabel 3.1 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,020 yang artinya lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel antara efikasi diri dan kecemasan akademik terdistribusi secara tidak normal.

Tabel 3.1. Hasil Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		200
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.20311916
Most Extreme Differences	Absolute	.108
	Positive	.108

	Negative	-.062
Kolmogorov-Smirnov Z		1.521
Asymp. Sig. (2-tailed)		.020

a. Test distribution is Normal

### 3.1.2 Uji Linearitas

Pada tabel 3.2 menunjukkan hasil uji linearitas bagian Linearity diperoleh hasil nilai F sebesar 10,149 dengan sig 0,002 (<0,05). Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan kecemasan akademik memiliki hubungan yang linear.

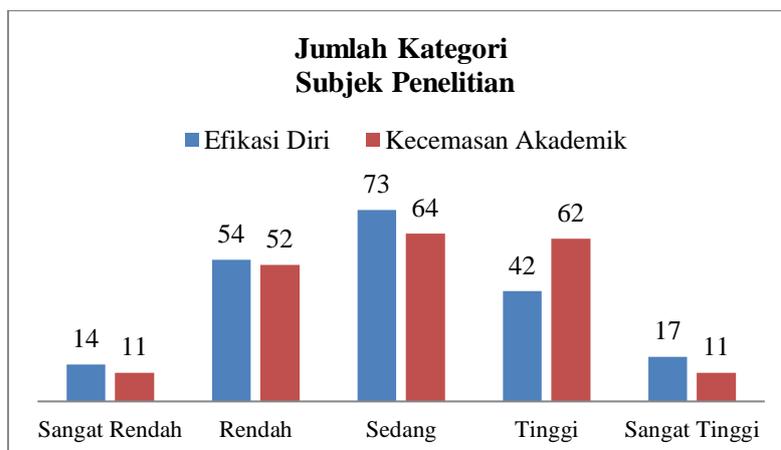
Tabel 3.2 Hasil Uji Linearitas  
ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
ED-KA	Between Groups	(Combined)	13558.098	35	387.374	3.707	.000
		Linearity	1060.448	1	1060.448	10.149	.002
		Deviation from Linearity	12497.650	34	367.578	3.518	.000
	Within Groups		17136.657	164	104.492		
	Total		30694.755	199			

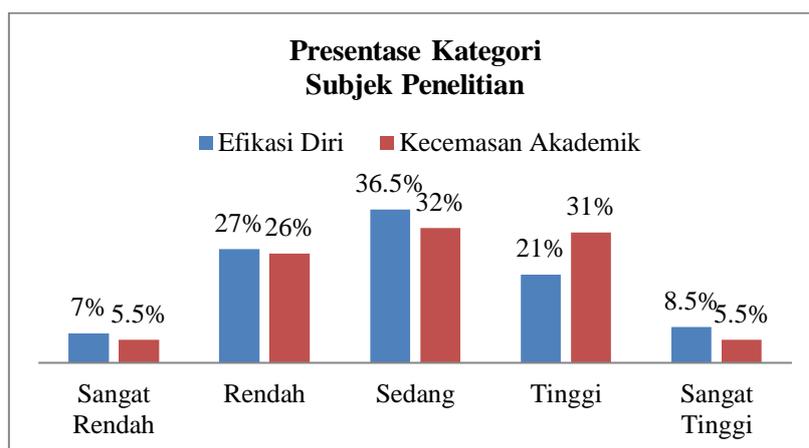
### 3.2 Analisis Deskriptif Efikasi Diri dan Kecemasan Akademik

Tabel kategori subjek penelitian dibawah ini menunjukkan hasil bahwa dari total 200 mahasiswa, terdapat 14 mahasiswa dengan efikasi diri sangat rendah, 54 mahasiswa dengan efikasi diri rendah. 73 mahasiswa dengan efikasi diri sedang, 42 mahasiswa dengan efikasi diri tinggi, dan 17 mahasiswa dengan efikasi diri sangat tinggi sedangkan pada variabel kecemasan akademik terdapat 11 mahasiswa dengan kecemasan akademik sangat rendah, 52 mahasiswa dengan kecemasan akademik rendah, 64 mahasiswa dengan kecemasan akademik sedang, 62 mahasiswa dengan kecemasan akademik tinggi, dan 11 mahasiswa dengan kecemasan akademik sangat tinggi

Gambar 3.2.1  
Jumlah Kategori Subjek Penelitian



Gambar 3.2.2  
Presentase Kategori Subjek Penelitian



Berdasarkan gambar 3.2.1 dan 3.2.2 analisis di atas maka disimpulkan bahwa efikasi diri dan kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo termasuk dalam kategori sedang.

### 3.3 Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi dengan hasil koefisien korelasi ( $\rho_{xy}$ ) diperoleh nilai sebesar -0,186 dengan signifikansi ( $p$ ) 0,008 ( $<0,05$ ). Tabel 3.3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan akademik, yang artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan akademik begitupun sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan akademik.

Tabel 3.3  
Hasil Uji Hipotesis  
Correlations

		Efikasi Diri	Kecemasan Akademik
Spearman's rho	Efikasi Diri	1.000	-.186**
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)		.008
Kecemasan Akademik		200	200
	Correlation Coefficient	-.186**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.008	
		200	200

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 3.3 hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,186 yang menjelaskan bahwa arah hubungan antara efikasi diri ( $x$ ) dan kecemasan akademik ( $y$ ) adalah negatif. Dapat diartikan bahwa terdapat bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di FPIP Umsida. Diketahui nilai besaran efek pada penelitian ini adalah tergolong kecil yaitu dengan nilai -0,186 [23].

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa diatas menggunakan korelasi dari *Rank Spearman* menggunakan SPSS *statistics* 25.0 hasil menunjukkan  $\rho_{xy} = -0,186$  dengan signifikansi (p) 0,008 (<0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti terbukti yakni penelitian ini memiliki hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil nilai juga menjelaskan bahwa korelasi yang negatif menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan akademik yang artinya apabila semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan akademik mahasiswa begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan akademik mahasiswa.

Efikasi diri memiliki peran dan kontribusi terhadap keyakinan atas kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam menyusun skripsi serta mengatasi kendala yang terjadi [24]. Kecemasan akademik pun juga mempengaruhi mahasiswa dalam proses menyusun skripsi, berupa keraguan akan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi secara tepat waktu yang berdampak pada konsentrasi dan daya pikir mahasiswa [25]. Efikasi diri berkaitan erat dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi [15]. Mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah akan cenderung merasa tak berdayasaat dihadapkan pada hambatan dalam mengerjakan skripsi. Mereka akan merasa tidak mampu mengerjakan skripsi sehingga hal itu membuat mereka lebih mudah menyerah, putus asa takut dan menghindari dari penyelesaian skripsi. Namun jika mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi, maka mahasiswa akan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan mereka dalam mengerjakan skripsi, mereka menganggap bahwa tugas akademik seperti mengerjakan skripsi merupakan suatu tantangan bukan merupakan beban atau ancaman [9].

Dari serangkaian penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu, jika kecemasan akademik tidak diatasi akan berdampak negatif terhadap psikologis mahasiswa dan juga proses pengerjaan skripsi. Mahasiswa memerlukan strategi yang tepat untuk mengatasi kecemasan tersebut. Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan efikasi diri [15]. Kesulitan-kesulitan tersebut akan mampu diatasi jika mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi [26]. Beberapa kesulitan yang dialami mahasiswa ketika mengerjakan skripsi adalah ketika proses pengambilan data, pengolahan data, pembahasan hasil sampai dengan sidang skripsi dan setiap mahasiswa memiliki perbedaan sikap ketika menghadapi kendala tersebut [12]. Kemampuan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa akan memudahkan mahasiswa untuk memposisikan dirinya secara tepat dalam berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain, terutama dalam menghadapi berbagai tuntutan tugas akademik yang dibebankan kepada mahasiswa dan ketika mahasiswa mampu mengatasi kesulitan yang terjadi maka mahasiswa tersebut tidak mengalami kecemasan akademik dalam mengerjakan skripsi [27].

Menerapkan efikasi diri yang tinggi adalah salah satu cara untuk menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi tidak menganggap tugas akademik sebagai beban sehingga tidak mudah mengalami kecemasan akademik [28]. Efikasi diri di lingkungan akademik dapat ditingkatkan dengan kemampuan berpikir positif dalam diri mahasiswa supaya mahasiswa memiliki motivasi menyelesaikan tugas dengan optimal dan mengatasi tantangan akademik dengan baik sehingga tujuan akademik mahasiswa mampu tercapai [29]. Pikiran positif akan membangun kepercayaan diri mahasiswa dan mempermudah pencapaian tujuan akademik yang mampu memicu motivasi untuk berusaha dalam menyelesaikan berbagai tugas yang ada [15]. Dukungan dosen di perkuliahan juga memiliki peran terhadap peningkatan efikasi diri mahasiswa saat menghadapi tugas-tugas akademik karena dosen berpeluang memfasilitasi dan menciptakan situasi kondusif pada proses belajar mahasiswa [30]. Masalah kecemasan akademik adalah masalah yang sangat rentan terjadi di lingkungan mahasiswa ketika mengerjakan skripsi, maka dosen pembimbing skripsi atau dosen pembimbing akademik sangat dianjurkan untuk mengetahui permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa pada saat proses menyelesaikan skripsi [7].

Berdasarkan penelitian ini masih terdapat beberapa mahasiswa dengan kecemasan akademik yang tergolong sedang saat mengerjakan skripsi. Oleh karena itu meningkatkan efikasi diri adalah salah satu cara yang bisa dilakukan mahasiswa untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik saat mengerjakan skripsi sehingga mampu mengerjakan skripsi dengan optimal [27].

## IV. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik yang artinya efikasi diri yang meningkat mampu menurunkan kecemasan akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah

Sidoarjo. Sumbangan efektif penelitian ini tergolong kecil yang artinya kuatnya hubungan antar variabel dalam penelitian ini termasuk kategori rendah.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah populasi yang terbatas hanya pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sehingga tidak dapat digeneralisasikan pada sampel diluar populasi penelitian serta hanya menggunakan 1 variabel untuk menggali kecemasan akademik sehingga penelitian selanjutnya dapat diharapkan agar menjangkau penelitian pada populasi yang lebih luas dan menambahkan variabel x selain efikasi diri.

Implikasi dalam penelitian ini adalah temuan ini dapat dijadikan referensi untuk mengatasi kecemasan akademik dalam mengerjakan skripsi melalui pengembangan efikasi diri pada mahasiswa adapun hal-hal yang dapat dilakukan yaitu pelatihan untuk mahasiswa seperti *outbond* dan *support sytem dari dosen* dinilai mampu mengoptimalkan peningkatan efikasi diri mahasiswa agar kecemasan akademik yang dialami menurun. Mahasiswa juga dapat meningkatkan efikasi diri dengan berpikir positif yang berorientasi pada keyakinan diri seperti belajar dari masalah dan kesulitan yang telah dilalui di lingkungan akademik dan memiliki rasa percaya diri serta berani menghadapi tantangan sehingga lebih mampu menghadapi situasi yang sulit seperti ketika mengerjakan skripsi. Bentuk dukungan dosen terhadap mahasiswa untuk meningkatkan efikasi diri dapat diaplikasikan dengan cara meningkatkan intensitas bimbingan skripsi dengan situasi yang kondusif serta membangun komunikasi yang efektif dan nyaman antara mahasiswa dan dosen pembimbing sehingga efikasi diri mahasiswa ketika mengerjakan skripsi bisa meningkat.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kepada para dosen Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang terhormat dan mendukung berjalannya penelitian ini serta kepada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

### Referensi

- [1] H. Ishtifa, "Pengaruh self-efficacy dan kecemasan akademis terhadap self-regulated learning mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta," *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, hlm. 39, 2011.
- [2] A. N. M. Azyz, M. Q. Huda, dan L. Atmasari, "School well-being dan kecemasan akademik pada mahasiswa," *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, vol. 3, no. 1, hlm. 18, doi: [10.30762/happiness.v3i1.350](https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350).
- [3] I. Irman, "Pengelolaan kecemasan akademik siswa melalui pelatihan regulasi emosi," *Alqalb*, vol. 6, no. 2, hlm. 62–71, Sep 2019, doi: [10.15548/alqalb.v6i2.814](https://doi.org/10.15548/alqalb.v6i2.814).
- [4] S. T. Luzanil dan A. Menaldi, "Efektivitas terapi kelompok kognitif perilaku untuk menangani kecemasan akademik pada mahasiswa rantau," *JPU*, Jun 2021, doi: [10.24854/jpu221](https://doi.org/10.24854/jpu221).
- [5] T. Firmantyo dan A. Alsa, "Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa," *PJPP*, vol. 1, no. 1, hlm. 1, Jan 2017, doi: [10.21580/pjpp.v1i1.959](https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.959).
- [6] S. Nurlaila, "Pelatihan efikasi diri untuk menurunkan kecemasan pada siswa-siswi yang akan menghadapi ujian akhir nasional," *GUIDENA*, vol. 1, no. 1, hlm. 1, Sep 2011, doi: [10.24127/gdn.v1i1.348](https://doi.org/10.24127/gdn.v1i1.348).
- [7] M. Habibullah, Y. Hastiana, dan S. Hidayat, "Kecemasan mahasiswa dalam menghadapi seminar hasil skripsi di lingkungan FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang," *BJPB*, vol. 10, no. 1, hlm. 36, Mei 2019, doi: [10.24127/bioedukasi.v10i1.2015](https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015).
- [8] D. D. B. Situmorang, "Academic anxiety sebagai distorsi kognitif terhadap skripsi: penerapan konseling cognitive behavior therapy dengan musik," *j. psikol. pendidik.*, vol. 4, no. 2, hlm. 114, Mar 2019, doi: [10.26858/jpkk.v4i2.5252](https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5252).
- [9] Suyanti dan Albadri, "Self efficacy dan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa," *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, vol. 1, no. 1, Des 2021, doi: [10.35316/psycomedia.2021.v1i1.10-20](https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.10-20).
- [10] K. A. Permata dan P. N. Widiasavitri, "Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana tahun pertama," *JPU*, vol. 6, no. 01, hlm. 1, Apr 2019, doi: [10.24843/JPU.2019.v06.i01.p01](https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p01).
- [11] H. Mugarso, N. Setyowani, dan L. B. Tedra, "Self-efficacy dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik," *Terap.j.bimbing.konsel.*, vol. 1, no. 3, hlm. 171, Mar 2018, doi: [10.26539/1370](https://doi.org/10.26539/1370).
- [12] S. Florencea dan E. W. Hapsari, "Self efficacy dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir pada mahasiswa UKWMS," *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 7, no. 1, hlm. 55–68, 2019.
- [13] R. Fauzia dan M. U. Tanau, "Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis," *Jurnal Kognisia*, vol. 3, no. 1, hlm. 7, Feb 2022.

- [14] A. Bandura, *Self Efficacy: The Exercise Of Control*. New York: W.H. Freeman and Company, 1997.
- [15] N. Saraswati, M. Dwidiyanti, A. Santoso, dan D. Y. Wijayanti, "Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan," *Holistic Nursing and Health Science*, vol. 4, no. 1, hlm. 1–7, Jun 2021, doi: [10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7](https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7).
- [16] U. F. Gautama dan D. Hadi, "Hubungan prokrastinasi akademik terhadap kecemasan pada mahasiswa skripsi," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 6, no. 2, hlm. 10388–10398, 2022.
- [17] W. Lestari dan D. A. Wulandari, "Hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020," *PSIMPHONI*, vol. 1, no. 2, hlm. 99, Sep 2021, doi: [10.30595/psimphoni.v1i2.8174](https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174).
- [18] M. Abdullah, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 1 ed. Banjarmasin: Aswaja Pressindo Yogyakarta, 2015.
- [19] S. Sumadi, *Metodologi Penelitian*, 2 ed. Universitas Gadjah Mada: PT. RajaGrafindo Persada Jakarta, 2004.
- [20] B. Prasetyo dan L. Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, 1 ed. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada Jakarta, 2007.
- [21] B. D. Wijaya, "Pengaruh efikasi diri akademik, resiliensi, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi akademik mahasiswa UIN Walisongo Semarang," *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 2019.
- [22] M. P. Toby, "Hubungan antara kecemasan akademik dengan penggunaan defense mechanism pada mahasiswa," *Undergraduate thesis. Universitas Sanata Dharma*, hlm. 114, 2018.
- [23] M. Goss-Sampson, *Statistical Analysis in JASP - A Students Guide v0.10.2*. figshare, 2019, hlm. 4932317 Bytes. doi: [10.6084/M9.FIGSHARE.9980744](https://doi.org/10.6084/M9.FIGSHARE.9980744).
- [24] F. Rachmawati dan T. E. Budiningsih, "Hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi," *Intuisi*, vol. 7, no. 1, hlm. 5, 2015.
- [25] H. Wakhyudin dan A. D. S. Putri, "Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi," *wasis*, vol. 1, no. 1, hlm. 14–18, Jun 2020, doi: [10.24176/wasis.v1i1.4707](https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707).
- [26] H. I. S. Putri dan G. R. Affandi, "Efikasi diri dan prokrastinasi akademik saat perkuliahan daring pada mahasiswa organisatoris ikatan mahasiswa muhammadiyah," *Bandung Conference Series: Psychology Science*, vol. 2, no. 3, 2022, doi: [10.29313/bcsp.v2i3.4882](https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.4882).
- [27] T. A. Nuraini, "Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan dalam proses penyusunan skripsipada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan tahun 2017," *edueco*, vol. 1, no. 2, hlm. 1–7, Des 2018, doi: [10.36277/edueco.v1i2.16](https://doi.org/10.36277/edueco.v1i2.16).
- [28] H. A. P. Duarsa dan D. I. Angraini, "Hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama di fakultas kedokteran Universitas Lampung tahun 2018," *Medula*, vol. 10, no. 10, hlm. 7, 2018.
- [29] J. Parjianto, A. D. Yanto, dan D. Erlita, "Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga," *Sains Psikologi*, vol. 10, no. 2, hlm. 118, Nov 2021, doi: [10.17977/um023v10i22021p118-135](https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p118-135).
- [30] L. H. Utami dan L. Nurjati, "Hubungan self-efficacy, belief dan motivasi dengan kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran bahasa inggris," *psy*, vol. 4, no. 2, hlm. 219–238, Des 2017, doi: [10.15575/psy.v4i2.1447](https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1447).

