

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA

Julia Fatmawati

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya julia.17010664095@mhs.unesa.ac.id

Hermien Laksmiwati

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa dikatakan berhasil dalam studinya apabila dapat menyelesaikan studi hingga lulus. Ujian skripsi sebagai salah satu proses yang menentukan kelulusan sangat penting bagi mahasiswa strata satu (S1). Pada ujian skripsi, mahasiswa harus mempertanggungjawabkan dan mempertahankan hasil penelitian yang telah dituangkan ke dalam skripsi. Bayangan mengenai proses ujian dan berbagai pertanyaan sulit yang harus dijawab selama ujian mengakibatkan tidak sedikit mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi. Efikasi diri mahasiswa terwujud dalam keyakinan yang dimiliki akan kesanggupan dirinya untuk dapat menghadapi ujian skripsi dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa jurusan X, salah satu universitas di Surabaya. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 65 mahasiswa yang memprogram mata kuliah skripsi. Instrumen penelitian terdiri dari skala efikasi diri berdasarkan *General Self-Efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem yang berjumlah 10 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,948 dan skala kecemasan menghadapi ujian skripsi yang memiliki 32 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,952. Pada penelitian ini, analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan aplikasi SPSS 26.0 *for windows*. Hasil penelitian diperoleh nilai signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi -0,818 yang artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan dengan arah hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa. Efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa akan menjadikan semakin rendah kecemasan menghadapi ujian skripsi yang dialami.

Kata Kunci: efikasi diri, kecemasan menghadapi ujian skripsi, mahasiswa.

Abstract

Students are considered successful in their studies if they are able to finish their coursework and graduate. The importance of the thesis examination as one of the criteria for graduation can not be overstated for bachelor's degree student. During the thesis examination, students must take responsibility for and defend the thesis's research findings. The image of the examination procedure and the numerous challenging questions that must be answered throughout the examination induced anxiety in a number of students confronting the thesis examination. Students' self-efficacy is demonstrated by their confidence in their abilities to perform well on the thesis test. The purpose of this study is to evaluate the association between self-efficacy and anxiety in students facing thesis exams. This research has made use of a quantitative approach. The research population consists of students majoring in X at one of Surabaya's universities. This research utilized a sample of 65 students enrolled in thesis-related subjects. The research instrument included a self-efficacy scale based on the General Self-Efficacy Scale (GSES) developed by Schwarzer and Jerusalem with 10 questions and a reliability coefficient of 0,948, as well as an anxiety scale to face the thesis exam with 32 items and a reliability coefficient of 0,952. In this study, data analysis was performed using the product moment correlation technique and the Windows application SPSS 26.0. A significance value of 0.000 and a correlation coefficient of -0.818 indicate that there is a highly significant link in the direction of a negative relationship between self-efficacy and anxiety among students approaching thesis exams. Students with high self-efficacy will have less anxiety before to the thesis examination.

Keywords: self-efficacy, anxiety confronting thesis examination, college students

PENDAHULUAN

Mampu menyelesaikan studi merupakan salah satu indikasi keberhasilan mahasiswa dalam melaksanakan studi. Bagi mahasiswa program strata satu (S1) saat ini, tugas akhir yang dimasukkan sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi bisa berbeda-beda tergantung kebijakan yang berlaku di masing-masing universitas. Beberapa perguruan tinggi tidak lagi menetapkan tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat mutlak bagi mahasiswa yang ingin menyelesaikan studi S1. Namun, banyak juga perguruan tinggi yang tetap menjadikan tugas akhir berupa skripsi sebagai keharusan apabila ingin mencapai kelulusan studi. Mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir berupa skripsi harus melalui beberapa tahapan, mulai dari penulisan proposal penelitian hingga penilaian. Tahapan penilaian yang harus ditempuh mahasiswa di antaranya yaitu ujian skripsi. Pada ujian skripsi, mahasiswa akan diuji untuk dapat mempertanggungjawabkan dan mempertahankan hasil penelitian yang telah dituangkan ke dalam skripsi. Pada saat ujian skripsi, mahasiswa harus mempertanggungjawabkan isi yang terdapat dalam skripsi di hadapan dosen yang bertindak sebagai dewan penguji. Selain itu, mahasiswa juga harus mampu menjawab pertanyaan dari dewan penguji terkait dengan tulisannya. Kemudian, hasil ujian skripsi akan menentukan nilai kelulusan.

Ujian skripsi sebagai salah satu proses yang menentukan kelulusan tentunya sangat penting bagi mahasiswa. Oleh karena itu, tidak jarang mahasiswa diliputi rasa takut dan khawatir saat menghadapi ujian skripsi. Bayangan mengenai proses ujian dan berbagai pertanyaan sulit yang harus dijawab selama ujian memunculkan berbagai respons yang tidak menyenangkan, termasuk kecemasan berlebihan dan ketakutan akan kegagalan. Kondisi ini mengakibatkan mahasiswa mengalami kecemasan tersendiri ketika akan menghadapi ujian skripsi. Oleh karena itu, tidak sedikit mahasiswa yang kemudian menunda untuk melaksanakan ujian skripsi walaupun materi atau naskah skripsi telah dinyatakan siap untuk diujikan dalam ujian skripsi (Nursidiq, 2016).

Kecemasan didefinisikan sebagai emosi yang timbul dari pikiran dan sensasi yang tidak menyenangkan, serta kondisi fisik yang berubah sebagai respons terhadap stimulus atau situasi yang dianggap berbahaya atau mengancam (Spielberger, 2004). Nevid, Rathus, & Greene (2014) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan umum dari perasaan tidak nyaman atau takut. Kecemasan dapat timbul ketika individu merasa tidak mampu untuk melakukan tugas tertentu, merasa gugup dan ragu-ragu saat dihadapkan dengan situasi

penting, atau tidak siapnya individu untuk melakukan sesuatu yang penting (Devianthi & Widiasavitri, 2016).

Kecemasan merupakan reaksi yang tepat dalam menghadapi ancaman, tetapi ketika tingkat kecemasan tidak sepadan dengan porsi ancaman, kecemasan dapat menjadi abnormal (Nevid, Rathus, & Greene, 2014). Kecemasan dapat bermanfaat bagi mahasiswa untuk memotivasi mereka belajar menjelang ujian, tetapi kecemasan berlebihan dalam menghadapi suatu ujian justru akan mengakibatkan dampak yang negatif terhadap prestasi akademik. Kaplan, Sadock, & Grebb (2010) mengemukakan pendapat yang sama, bahwa sebenarnya kecemasan diperlukan untuk mengantisipasi atau mempersiapkan peristiwa yang akan terjadi, tetapi kecemasan yang tidak wajar atau berlebihan dapat mengakibatkan kerugian belajar mahasiswa. Kecemasan yang berlebihan cenderung menyebabkan penyimpangan persepsi. Penyimpangan tersebut dapat mengganggu proses berpikir dengan menjadikan turunya daya ingat, menyebabkan perhatian berkurang, dan terganggunya kemampuan untuk dapat menghubungkan hal satu dengan hal yang lain. Lebih lanjut, meningkatnya tingkat kecemasan menuntun pada kinerja rendah mahasiswa dalam situasi ujian (Asayesh, dkk., 2016).

Kecemasan yang dirasakan sebelum mengikuti ujian disebut sebagai kecemasan menghadapi ujian. Kecemasan menghadapi ujian merupakan kondisi psikologis di mana individu mengalami tingkat stres dan kecemasan yang meningkat ketika mereka berada dalam situasi ujian (Dawood, dkk., 2016). Kecemasan menghadapi ujian skripsi adalah kecemasan menghadapi ujian yang muncul pada mahasiswa ketika mahasiswa tersebut akan menghadapi situasi ujian skripsi.

Menurut Tresna (2011), manifestasi kecemasan menghadapi ujian diwujudkan sebagai perpaduan dan kolaborasi aspek-aspek yang tidak dapat dikendalikan di dalam diri individu. Ketiga aspek tersebut meliputi (1) Manifestasi kognitif, diwujudkan berupa ketegangan mental yang menyebabkan sulit berkonsentrasi, bingung ketika menjawab suatu pertanyaan, dan terjadi kondisi *mental block*; (2) Manifestasi afektif, yaitu dapat berupa emosi tertekan seperti takut, khawatir, dan kecemasan berlebih; (3) Perilaku motorik yang tidak berada di bawah kendali kesadaran, yang dapat dilihat sebagai gerakan tersentak-sentak seperti gemetar.

Berdasarkan temuan studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa Jurusan X salah satu universitas di Surabaya yang akan mengikuti ujian skripsi, menunjukkan hasil bahwa mahasiswa kerap kali mengalami kecemasan ketika akan menghadapi ujian skripsi. Kecemasan tersebut terwujud melalui gejala-gejala berupa telapak tangan berkeringat, pusing, keringat dingin, jantung berdebar-debar, mual, tidak nafsu makan,

dan sakit perut. Mahasiswa juga menyebutkan adanya perasaan tegang, gelisah, cemas, sulit berkonsentrasi, takut tidak mampu menjawab pertanyaan dari pengujian ujian skripsi, merasa minder, dan memiliki kekhawatiran terhadap hasil ujian skripsi. Pengalaman yang dilaporkan mahasiswa tersebut sesuai dengan tanda dan gejala kecemasan. Rachmad (2009), yang meliputi: gejala fisik berupa keringat yang banyak, keringat dingin, sakit kepala, pusing, jantung berdebar-debar, sesak napas, mual, kehilangan nafsu makan, muntah, sakit perut, tidur tidak nyenyak, dan sulit tidur; gejala mental berupa kecemasan, lekas marah, dan serangan panik; gejala psikis seperti perasaan mudah marah, sulit memperhatikan, tidak berdaya, merasa terancam, rendah diri, khawatir, gelisah, takut, dan kehilangan kepercayaan diri.

Gejala-gejala kecemasan yang muncul pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi dapat dikarenakan oleh berbagai faktor. Secara umum terdapat dua faktor yang berpengaruh pada tingkat kecemasan, yakni faktor internal individu dan faktor yang bersifat eksternal (Saba, Lisiswanti, & Cania, 2018). Nevid, Ratus, dan Greene mengemukakan faktor internal yang berkontribusi terhadap kecemasan, yaitu ketakutan yang berlebihan akan masa depan, keyakinan irasional, sensitivitas terhadap kecemasan, kepekaan yang berlebih pada ancaman, kesalahan atribusi tubuh, dan rendahnya efikasi diri (Nur, Sultan, & Abduh, 2021). Sementara itu, faktor eksternal yang berkontribusi terhadap kecemasan di antaranya adalah dukungan sosial (Situmorang, 2019).

Sementara itu menurut Hardjono, Andayani, dan Karyanta (2012), faktor-faktor yang memberi pengaruh terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Terdapat beberapa faktor internal yang terdiri dari: faktor kognitif dan emosional seperti keyakinan irasional, rasa takut gagal, dan efikasi diri yang rendah; serta faktor biologis. Adapun faktor eksternal yaitu lingkungan fisik dan lingkungan sosial, khususnya berupa tekanan, harapan yang berlebihan dan tidak realistis dari orang tua dan/atau orang lain, konflik, dan kurangnya dukungan sosial.

Faktor kecemasan menghadapi ujian skripsi salah satunya adalah rendahnya efikasi diri pada diri mahasiswa. Seseorang dengan efikasi diri yang rendah atau tidak cukup mempunyai kepercayaan terhadap kemampuan dirinya akan dapat berhasil melakukan tugas-tugas cenderung terfokus pada ketidakmampuan yang dipersepsikannya (Saba, Lisiswanti, & Cania, 2018). Efikasi diri yang rendah pada mahasiswa dapat menjadikan keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk bisa melaksanakan ujian skripsi secara baik, sehingga kecemasan yang dirasakan akan makin tinggi pada saat menghadapi ujian skripsi. Dengan kata

lain, mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah berkemungkinan lebih tinggi untuk mengalami kecemasan menghadapi ujian skripsi.

Bandura juga mengemukakan bahwa efikasi diri individu berpengaruh pada tingkat kecemasan (Safaria & Saputra, 2009). Mempunyai efikasi diri yang tinggi memungkinkan individu untuk lebih bisa menahan atau menoleransi rasa sakit, stres, dan situasi yang menyebabkan ketegangan atau kecemasan dibandingkan ketika individu memiliki efikasi diri rendah. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan yaitu mahasiswa yang tingkat efikasi dirinya rendah akan menunjukkan kecemasan pada tingkatan yang lebih tinggi ketika dihadapkan dengan situasi yang menimbulkan ketegangan atau kecemasan, seperti saat menghadapi ujian skripsi. Penjelasan tersebut sejalan dengan temuan penelitian Wardhani (2015), yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi. Artinya, ketika tingkat efikasi diri seorang mahasiswa tinggi maka tingkat kecemasan menghadapi ujian skripsi menjadi rendah. Sebaliknya, ketika tingkat efikasi diri seorang mahasiswa rendah, tingkat kecemasan mereka ketika menghadapi ujian skripsi menjadi lebih tinggi.

Bandura (1997) pertama kali mengajukan konsep yang disebut efikasi diri, yaitu mengacu pada keyakinan individu tentang dirinya sendiri dan kemampuannya untuk dapat menyelesaikan tindakan atau tugas tertentu. Sejauh mana kepercayaan individu bahwa mereka mampu memecahkan masalah secara langsung berkaitan dengan, dan memiliki pengaruh pada tingkat motivasi, pemilihan perilaku, dan tekad individu (Jendra & Sugiyono, 2020). Rambe (2017) juga menjelaskan bahwa keyakinan efikasi individu memiliki pengaruh pada tindakan yang dipilih, seberapa besar usaha yang dilakukan, dan ketahanan individu pada saat menghadapi tantangan atau hambatan.

Bandura (1997) menjelaskan aspek-aspek efikasi diri yang meliputi (1) *Magnitude* atau *task level of difficulty*, yaitu keyakinan individu mengenai dirinya dan kemampuan untuk menuntaskan suatu tugas yang memiliki tingkat kesulitan pasti. Aspek ini memberi pengaruh pada perilaku yang dipilih oleh individu berdasarkan kepercayaan mereka akan kemampuan untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut. Pilihan individu akan cenderung pada menyelesaikan tugas-tugas yang mampu mereka lakukan dan menghindari dari tugas-tugas yang tidak dapat dilakukan. (2) *Generality*, yaitu terkait dengan cakupan dari berbagai macam perilaku yang bisa dilakukan oleh individu. Pemahaman yang dimiliki individu akan kesanggupannya memengaruhi kepercayaan akan kesanggupannya, dalam situasi dan kegiatan tertentu atau pada suatu rangkaian situasi dan

kegiatan yang beragam. (3) *Strength*, yaitu aspek yang berkaitan dengan seberapa kuat kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki. Kuatnya kepercayaan individu akan mendorong upaya yang dilakukan untuk mencapai tujuan meski tanpa adanya pengalaman. Kebalikan dari hal tersebut, rendahnya kepercayaan akan membuat mudah goyah bahkan ketika individu tersebut memiliki banyak pengalaman.

Setiap individu memiliki perbedaan pada tingkat efikasi dirinya yang memberikan pengaruh pada diri individu tersebut. Individu dengan keyakinan efikasi diri yang tinggi dapat menuntaskan suatu pekerjaan dengan baik dan memiliki kepercayaan bahwa dirinya mampu menghadapi setiap persoalan dan masalah yang ada, memandang masalah sebagai suatu tantangan yang harus ia hadapi dan tetap teguh dalam usahanya untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah memiliki kepercayaan bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan untuk menangani masalah secara efektif sehingga ketika berhadapan dengan masalah tersebut ia akan menjadi cemas (Lalita, 2014).

Efikasi diri bisa didapatkan, dipelajari dan dapat dikembangkan melalui empat sumber informasi (Bandura, 1997). Penjelasan mengenai sumber-sumber efikasi diri tersebut diuraikan oleh Bandura (1997) yaitu meliputi (1) *Performance Accomplishments*, yaitu didasarkan pada pengalaman pribadi individu. Keberhasilan sebelumnya akan menjadikan keyakinan dan penilaian individu terhadap efikasi dirinya meningkat, sementara kegagalan berulang akan menurunkan keyakinan dan penilaian tersebut. (2) *Vicarious Experience*, yaitu diperoleh dengan melihat dan memperhatikan keberhasilan orang lain dalam melaksanakan suatu kegiatan atau tugas. Pengamatan yang dilakukan dapat memunculkan harapan dari pandangan pengamat bahwa mereka juga akan berhasil jika mereka berusaha dan bertahan dalam upaya mereka. (3) *Verbal Persuasion*, yaitu persuasi melalui sugesti untuk membuat individu percaya bahwa mereka dapat mengatasi dengan sukses apa yang telah membuat mereka kewalahan sebelumnya. (4) *Physiological and Emotional States*, berkaitan dengan keadaan fisiologis atau emosional individu yang mempengaruhi penilaian efikasi diri mengenai tugas-tugas tertentu. Reaksi emosional terhadap tugas-tugas tersebut dapat menyebabkan penilaian negatif terhadap kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas.

Efikasi diri sangatlah penting bagi mahasiswa. Efikasi diri tinggi yang dimiliki memungkinkan dirinya untuk lebih dapat menunjukkan kecakapan yang dimiliki (Triswanto & Laksmiwati, 2020). Sehingga, dalam menyelesaikan tugas kuliah, mahasiswa yang tingkat

efikasi dirinya tinggi lebih mungkin untuk berhasil dan mampu menunjukkan hasil yang baik. Selain itu, mahasiswa yang tingkat efikasi dirinya lebih tinggi melaporkan kecemasan menghadapi ujian lebih rendah (Asayesh, Hosseini, Sharififard, & Kharamah, 2016). Kecemasan dapat mempengaruhi mahasiswa pada saat ujian, kecemasan yang lebih rendah memungkinkan kinerja mahasiswa yang lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui efikasi diri mahasiswa berkaitan erat dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi. Manifestasi efikasi diri mahasiswa terwujud dalam keyakinan yang ia miliki akan kesanggupan dirinya menghadapi ujian skripsi. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri tinggi mempunyai kepercayaan akan kemampuan dirinya untuk dapat melaksanakan ujian skripsi sehingga tidak terjadi adanya kecemasan menghadapi ujian skripsi yang tinggi. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Wisudaningtyas (2012) tentang kecemasan menghadapi ujian skripsi yang ditinjau berdasarkan dari efikasi diri pada mahasiswa yang menemukan bahwa tingkat efikasi diri mahasiswa termasuk pada tingkat kategori tinggi sementara tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi berada pada kategori sedang.

Penelitian lain oleh Rista (2014) yang dilakukan dengan subjek mahasiswa Universitas Negeri Makassar, menunjukkan hasil analisis data yang sejalan yakni bahwa antara variabel efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi terdapat hubungan dengan arah yang negatif. Dijelaskan bahwa makin tinggi tingkat efikasi diri subjek maka akan menjadikan kian bertambah rendah kecemasan menghadapi ujian skripsi yang bisa dialami oleh subjek.

Berdasarkan latar belakang fenomena dan kajian literatur yang telah diuraikan tersebut menjadikan penulis kemudian ingin melakukan penelitian yang mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini memakai metodologi kuantitatif untuk melakukan penelitian korelasional guna mengetahui mengenai ada atau tidak hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa. Studi korelasi bertujuan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara variabel-variabel yang diteliti (Jannah, 2018). Populasi penelitian ini yakni 160 mahasiswa jurusan X, salah satu universitas di Surabaya yang sedang memprogram mata kuliah skripsi.

Metode sampel digunakan untuk menghindari keterbatasan waktu, dana, dan tenaga bagi peneliti. Pengambilan sampel yakni menggunakan teknik *simple*

random sampling. Penggunaan teknik *Simple Random Sampling* sebagai teknik yang paling akurat dan representatif untuk pengambilan sampel karena setiap bagian anggota di dalam populasi mendapat kesempatan yang sama dan tidak terbatas untuk dapat menjadi sampel (Nalendra, dkk., 2021). Selanjutnya, rumus Slovin digunakan untuk menghitung ukuran sampel minimal berdasarkan pada ukuran populasi yang diketahui (Syamsuri & Siregar, 2018). Menurut rumus Slovin, jumlah minimum sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini dengan margin kesalahan 10% adalah 62 mahasiswa. Dari jumlah populasi 160 orang mahasiswa, sebanyak 30 orang mahasiswa diambil untuk melakukan *try out* atau uji coba instrumen penelitian. Sedangkan, jumlah mahasiswa yang digunakan sebagai subjek penelitian yakni sejumlah 65 orang mahasiswa.

Pengumpulan data penelitian melalui sarana *Google Form* dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Menurut Sugiyono (2015), kuesioner yakni teknik yang mana pada prosesnya responden diberi seperangkat pernyataan atau pertanyaan tertulis yang harus dijawab. Penggunaan kuesioner pada penelitian adalah berupa Skala Likert yang terdiri dari seperangkat pernyataan dengan lima alternatif pilihan jawaban, yaitu: sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Pada tiap-tiap pernyataan memiliki skor dari 5 (lima) hingga 1 (satu) secara berurutan untuk pernyataan *favorable* dan sebaliknya skor berturut-turut 1 (satu) hingga 5 (lima) untuk pernyataan *unfavorable*.

Instrumen penelitian terdiri dari skala efikasi diri dan skala kecemasan menghadapi ujian skripsi. Skala efikasi diri menggunakan 10 aitem *General Self-Efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995). Hingga saat ini, tersedia 32 alih bahasa *General Self-Efficacy Scale* yang telah digunakan di banyak negara, termasuk Indonesia. Skala *General Self-Efficacy* tersebut dapat menjadi alat yang sah untuk mengukur efikasi diri dalam konteks yang lengkap pada mahasiswa (Novrianto, Maretih, & Wahyudi, 2019). Adapun instrumen skala kecemasan menghadapi ujian skripsi diadaptasi dan dimodifikasi dari Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Rachmat (2009) dengan total 32 aitem yang penyusunannya didasarkan pada gejala kecemasan yaitu gejala psikologis dan gejala fisik.

Uji coba instrumen alat ukur dilakukan sebelum melakukan pengambilan data. Pelaksanaan uji coba yaitu pada 30 mahasiswa dari kelompok populasi penelitian. Data yang terkumpul selanjutnya akan digunakan untuk melakukan uji validitas aitem dalam skala dan dilanjutkan dengan uji reliabilitas pada masing-masing instrumen. Validitas aitem-aitem skala diuji menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*.

Adapun uji reliabilitas skala yaitu menggunakan teknik *alpha crobach*.

Uji validitas yang dilakukan bertujuan untuk mengukur suatu kuesioner terkait valid atau tidaknya (Sugiyono, 2017). Suatu aitem dalam kuesioner dinyatakan valid apabila nilai dari r hitung lebih besar dari nilai r tabel pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil uji validitas data *try out* yang dilakukan dengan bantuan program SPSS 26.0 for Windows, ditemukan 10 item pada skala efikasi diri dapat dinyatakan valid dan pada skala kecemasan menghadapi ujian skripsi 32 item dapat dinyatakan valid.

Uji reliabilitas yakni mempunyai tujuan untuk mencari tahu sejauh mana sebuah pengukuran bisa dipercaya terkait konsistensinya (Yusup, 2018). Pada penelitian ini, uji reliabilitas *alpha cronbach* dilakukan dengan bantuan program SPSS 26.0 for Windows. Kuesioner dikatakan konsisten atau reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* yang ditemukan dari hasil pengujian lebih besar dari 0,60 (Sujarweni, 2014). Hasil uji reliabilitas skala efikasi diri diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,948 yang artinya skala efikasi diri dinyatakan reliabel. Nilai *cronbach's alpha* pada skala kecemasan menghadapi ujian skripsi yaitu sebesar 0,952 sehingga skala kecemasan menghadapi ujian skripsi juga dapat dinyatakan reliabel.

Analisis data penelitian yaitu dengan teknik korelasi untuk menguji hipotesis penelitian bahwa “terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa”. Terdapat syarat asumsi yang harus terpenuhi untuk dapat melakukan uji hipotesis menggunakan teknik statistik parametrik menggunakan korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson, sehingga lebih dahulu dilakukan tahap uji asumsi. Pengujian asumsi tersebut terdiri uji Normalitas dan uji Linearitas.

Uji normalitas yang mempunyai tujuan untuk mencari tahu sebaran data penelitian yaitu dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Sementara uji linearitas untuk mencari tahu hubungan antara variabel penelitian apakah sebaran datanya bersifat linear atau tidak linier dilakukan dengan teknik uji *Anova*. Jika uji asumsi tidak terpenuhi, maka uji statistik non parametrik akan digunakan untuk melakukan pengujian hipotesis (Wahyuliani, Supriadi, & Anwar, 2016). Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 26.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian yang diperoleh dari 65 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian kemudian dilakukan olah

data dengan menggunakan program SPSS 26.0 for Windows sehingga didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Efikasi Diri	65	20	50	38,54	6,847
Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	65	47	140	86,85	23,707

Berdasarkan pada hasil analisis data deskriptif yang dipaparkan dalam tabel di atas diketahui bahwa pada variabel efikasi diri didapatkan nilai rata-rata yaitu sebesar 38,54 dengan skor terendah 20 dan skor tertinggi sebesar 50. Sementara untuk nilai standar deviasi yang ditemukan adalah sebesar 6,847.

Deskripsi data hasil penelitian pada variabel kecemasan menghadapi ujian skripsi menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang didapatkan yaitu sebesar 86,85 dengan skor terendah yang diperoleh sebesar 47 dan skor tertinggi sebesar 140. Sementara nilai standar deviasi yang ditemukan adalah 23,707.

Tabel 2. Kategorisasi

	Efikasi Diri		Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	
	N	Persentase	N	Persentase
Rendah	11	17%	14	21,5%
Sedang	40	61,5%	41	63,1%
Tinggi	14	21,5%	10	15,4%

Hasil kategorisasi variabel efikasi diri berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari jumlah keseluruhan 65 mahasiswa yang merupakan subjek penelitian, mahasiswa yang mempunyai tingkat efikasi diri pada kategori sedang menempati posisi mayoritas yaitu berjumlah 40 mahasiswa dengan besaran persentase 61,5%. Sementara sisanya yaitu sebanyak 11 mahasiswa atau 17% mempunyai tingkat efikasi diri rendah, dan pada kategori tingkat efikasi diri tinggi terdapat 14 mahasiswa atau setara dengan 21,5% dari jumlah keseluruhan subjek penelitian.

Kategorisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi mahasiswa berdasarkan pada tabel diketahui bahwa mayoritas mahasiswa yaitu sebanyak 41 orang mahasiswa atau sebesar 63,1% memiliki kategori kecemasan menghadapi ujian skripsi sedang. Jumlah mahasiswa yang kecemasan menghadapi ujian skripsi pada kategori rendah yaitu 21,5% atau sebanyak 14 mahasiswa, sementara untuk kecemasan menghadapi ujian skripsi tinggi terdapat 10 mahasiswa atau sebesar 15,4% dari keseluruhan subjek penelitian.

Uji Asumsi

Tahapan uji asumsi yang dilakukan yakni uji normalitas dan uji linearitas. Tujuan uji normalitas yakni mencari tahu distribusi sebaran data sehingga diketahui data variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal. Untuk melakukan uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* dengan bantuan program SPSS 26.0 for Windows. Ketentuan dasar dalam mengambil keputusan pada uji normalitas *kolmogorov-smirnov* yaitu data dapat dinyatakan berdistribusi normal jika ditemukan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($\text{sig.} > 0,05$), sebaliknya data dinyatakan tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi yang ditemukan lebih kecil dari 0,05 ($\text{sig.} < 0,05$). Berikut adalah tabel hasil uji normalitas variabel efikasi diri dan variabel kecemasan menghadapi ujian skripsi:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Efikasi Diri	0,200	Data berdistribusi normal
Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	0,200	Data berdistribusi normal

Berdasarkan data hasil uji *kolmogorov-smirnov* pada tabel diketahui nilai signifikansi variabel efikasi diri yang ditemukan yaitu sebesar 0,200. Nilai 0,200 lebih besar dari 0,05) sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal. Sementara pada variabel kecemasan menghadapi ujian skripsi, ditemukan nilai signifikansi 0,200. Nilai signifikansi 0,200 lebih besar dari 0,05 yang artinya data berdistribusi normal. Dengan demikian, data kedua variabel dalam penelitian ini diketahui berdistribusi normal

Uji linearitas kemudian dilakukan guna mencari tahu antara kedua variabel penelitian apakah memiliki hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Uji linearitas variabel efikasi diri dan variabel kecemasan menghadapi ujian skripsi dalam penelitian ini yaitu dengan uji *anova* dan menggunakan bantuan program SPSS 26.0 for Windows. Jika ditemukan nilai *signifikansi deviation from linearity* $> \alpha = 0,05$ maka kedua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan dan berlaku sebaliknya jika ditemukan nilai *signifikansi deviation from linearity* $< \alpha = 0,05$ maka tidak ada hubungan yang linear antara kedua variabel. Uji linearitas didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Nilai Sig. <i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
Efikasi Diri* Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	0,389	Linear

Berdasarkan pada tabel diketahui nilai *signifikansi deviation from linearity* yaitu 0,389. *Signifikansi deviation from linearity* 0,389 > 0,05 sesuai dengan ketentuan bahwa nilai *signifikansi deviation from linearity* > $\alpha = 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang linear secara signifikan antara kedua variabel. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri mempunyai hubungan yang linear dengan variabel kecemasan menghadapi ujian skripsi.

A. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk membuktikan mengenai hipotesis yang diajukan dalam suatu penelitian apakah ditolak atau dapat diterima. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa.

Diketahui hasil uji asumsi yang telah dilakukan sebelumnya yaitu pada variabel efikasi diri dan variabel kecemasan menghadapi ujian skripsi data berdistribusi normal, serta terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut. Artinya, asumsi untuk korelasi Pearson telah terpenuhi dan dengan demikian uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik uji korelasi *product moment*. Ketentuan pengambilan keputusan uji korelasi *product moment* yakni berdasarkan nilai probabilitas 0,05. Jika diketahui nilai *signifikansi* yang didapatkan lebih kecil atau dari 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Sebaliknya, apabila didapatkan nilai *signifikansi* yang lebih besar dari 0,05 artinya antara kedua variabel tidak terdapat hubungan yang signifikan. Hasil uji korelasi variabel efikasi diri dan variabel kecemasan menghadapi ujian skripsi yang dilakukan dengan bantuan program SPSS 26.0 for Windows disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

		Efikasi Diri	Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi
Efikasi Diri	<i>Pearson</i>	1	-,818**
	<i>Correlation</i>		
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,000
	<i>N</i>	65	65
Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi	<i>Pearson</i>	-,818**	1
	<i>Correlation</i>		
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000	
	<i>N</i>	65	65

Berdasarkan data pada tabel diketahui bahwa hasil nilai *signifikansi* yang didapatkan dari uji korelasi *product moment* kedua variabel penelitian adalah sebesar 0,000. Hasil nilai *signifikansi* 0,000 adalah lebih kecil dari 0,05 sehingga dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel efikasi diri dengan variabel kecemasan menghadapi ujian skripsi. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan diterima.

Selanjutnya, nilai koefisien korelasi yang didapatkan yaitu -0,818. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi, nilai koefisien korelasi dengan interval 0,800 sampai dengan 1,000 menunjukkan tingkat hubungan yang sangat kuat (Sugiyono, 2017). Adapun nilai negatif (-) pada koefisien korelasi menandakan bahwa variabel efikasi diri mempunyai arah hubungan yang negatif dengan variabel kecemasan menghadapi ujian skripsi. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi skripsi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu mengenai hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa. Hasil uji hipotesis data yang diperoleh dari 65 mahasiswa subjek penelitian menggunakan teknik korelasi *product moment* diketahui bahwa nilai *signifikansi* antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi ujian skripsi yakni sebesar 0,000. Nilai *signifikansi* tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga dinyatakan bahwa antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi terdapat hubungan yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa” diterima.

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment*, ditemukan koefisien korelasi yaitu sebesar -0,818. Koefisien korelasi menunjukkan kekuatan dan arah

hubungan antara kedua variabel penelitian. Koefisien korelasi dengan interval 0,800 sampai dengan 1,000 menunjukkan tingkat hubungan yang sangat kuat (Sugiyono, 2017). Nilai koefisien korelasi yang diketahui sebesar -0,818 berada pada interval 0,800-1,000 sehingga antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi skripsi menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat. Kontribusi efikasi diri yaitu sebesar 81,8% terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi. Adapun nilai negatif (-) pada koefisien korelasi menandakan bahwa hubungan antara variabel efikasi diri dengan variabel kecemasan menghadapi skripsi mempunyai arah hubungan yang negatif. Artinya, semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa menjadikan makin rendah kecemasan menghadapi ujian skripsinya. Sebaliknya, efikasi diri yang makin rendah pada mahasiswa akan menjadikan kecemasan menghadapi ujian skripsi yang makin tinggi.

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa. Kecemasan menghadapi ujian skripsi dalam penelitian ini merujuk pada kecemasan menghadapi ujian yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi. Kecemasan menghadapi ujian merupakan kondisi psikologis di mana individu mengalami tingkat stres dan kecemasan yang meningkat ketika mereka berada dalam situasi ujian (Dawood, dkk., 2016). Kecemasan merupakan reaksi yang tepat dalam menghadapi ancaman, tetapi ketika tingkat kecemasan tidak sepadan dengan porsi ancaman, kecemasan dapat menjadi abnormal (Nevid, Rathus, & Greene, 2014). Kecemasan dapat bermanfaat bagi mahasiswa untuk memotivasi mereka belajar menjelang ujian, tetapi kecemasan berlebihan dalam menghadapi suatu ujian justru akan mengakibatkan dampak yang negatif terhadap prestasi akademik. Hal tersebut berlaku pada kecemasan menghadapi ujian skripsi mahasiswa dalam penelitian ini di mana kecemasan menjadi masalah ketika tingkatannya berada pada kategori tinggi.

Kategorisasi kecemasan menghadapi ujian skripsi diketahui bahwa jumlah mahasiswa dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi rendah yaitu 21,5% atau sebanyak 14 orang mahasiswa, 41 orang mahasiswa atau sebesar 63,1% mengalami kecemasan menghadapi ujian skripsi sedang, dan 10 mahasiswa atau sebesar 15,4% mengalami kategori tinggi kecemasan menghadapi ujian skripsi. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan menghadapi ujian skripsi rendah dan sedang, masih terdapat 15,4% mahasiswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian skripsi yang tinggi. Tingkat kecemasan yang tinggi menuntun pada kinerja rendah mahasiswa dalam situasi ujian (Asayesh, dkk., 2016).

Kinerja yang rendah pada saat ujian skripsi akan berakibat pada hasil ujian skripsi yang kurang memuaskan dan bahkan dapat mengakibatkan kegagalan ujian skripsi.

Kecemasan menghadapi ujian dipengaruhi oleh efikasi diri (Hardjono, Andayani, dan Karyanta, 2012). Individu dengan efikasi diri rendah atau kurang mempunyai keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk dapat berhasil melaksanakan tugas-tugas tertentu cenderung terfokus pada ketidakmampuan yang dipersepsikannya (Saba, Lisiswanti, & Cania, 2018). Efikasi diri yang rendah pada mahasiswa dapat menjadikan keyakinan bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan untuk dapat melaksanakan ujian skripsi dengan baik, sehingga kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut akan semakin tinggi pada saat menghadapi ujian skripsi. Sementara itu, mahasiswa dengan tingkat efikasi diri tinggi mempunyai kepercayaan akan kemampuan dirinya untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan ujian skripsi sehingga mahasiswa tidak mengalami kecemasan yang berlebihan ketika dihadapkan dengan ujian skripsi.

Bandura juga mengemukakan bahwa tingkat efikasi diri individu berpengaruh pada tingkat kecemasan (Safaria & Saputra, 2009). Tingginya tingkat efikasi diri memungkinkan individu untuk lebih dapat menahan tekanan dari situasi ujian skripsi yang dapat menyebabkan kecemasan. Mahasiswa perlu meningkatkan efikasi diri yang dimiliki terkait keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk dapat melaksanakan dan menyelesaikan ujian skripsi sehingga dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian skripsi yang dialami.

Efikasi diri mengacu pada keyakinan individu tentang dirinya sendiri dan kemampuannya untuk dapat menyelesaikan tindakan atau tugas tertentu (Bandura, 1997). Keyakinan efikasi individu memiliki pengaruh pada tindakan yang dipilih, seberapa besar usaha yang dilakukan, dan ketahanan individu pada saat menghadapi tantangan atau hambatan (Rambe, 2017). Efikasi diri pada mahasiswa dalam penelitian ini terwujud dalam keyakinan yang dimiliki akan kesanggupan dirinya untuk dapat menghadapi ujian skripsi dengan baik.

Hasil kategorisasi efikasi diri menunjukkan bahwa dari jumlah keseluruhan 65 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian, sebanyak 11 orang mahasiswa atau 17% dari jumlah subjek penelitian mempunyai tingkat efikasi diri rendah, jumlah persentase 61,5% atau sebanyak 40 orang mahasiswa mempunyai efikasi diri pada tingkat sedang, dan pada kategori tingkat efikasi diri tinggi terdapat 14 mahasiswa atau setara dengan 21,5% dari jumlah subjek keseluruhan. Dari kategorisasi tersebut mayoritas subjek diketahui sudah memiliki

efikasi diri yang baik pada kategori sedang dan kategori tinggi yang berarti subjek memiliki kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki untuk dapat menyelesaikan suatu tindakan atau tugas tertentu. Namun, perlu diperhatikan bahwa masih terdapat mahasiswa pada kategori efikasi diri rendah yang kurang mempunyai keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Mahasiswa dengan efikasi diri yang baik pada kategori sedang dan tinggi akan memandang ujian skripsi sebagai sebuah tantangan yang harus dituntaskan untuk dapat mencapai tujuan penyelesaian studi. Dengan demikian mahasiswa tidak akan menganggap ujian skripsi sebagai suatu hal yang mengancam dan menimbulkan tekanan atau kecemasan. Meningkatkan efikasi diri dapat mencegah mahasiswa dari mengalami kecemasan berlebihan dalam menghadapi ujian skripsi sehingga mahasiswa dapat tetap teguh dalam usahanya untuk dapat menuntaskan ujian skripsi dan mencapai kelulusan studi.

Meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa dapat melalui sumber-sumber informasi yang dapat mengembangkan efikasi diri. Bandura (1997) menjelaskan mengenai empat sumber efikasi diri yang meliputi (1) *Performance Accomplishments*, yaitu didasarkan pada pengalaman pribadi individu. Keberhasilan sebelumnya akan menjadikan keyakinan dan penilaian individu terhadap efikasi dirinya meningkat, sementara kegagalan berulang akan menurunkan keyakinan dan penilaian tersebut. (2) *Vicarious Experience*, yaitu diperoleh dengan melihat dan memperhatikan keberhasilan orang lain dalam melaksanakan suatu kegiatan atau tugas. Pengamatan yang dilakukan dapat memunculkan harapan dari pandangan pengamat bahwa mereka juga akan berhasil jika mereka berusaha dan bertahan dalam upaya mereka. (3) *Verbal Persuasion*, yaitu persuasi melalui sugesti untuk membuat individu percaya bahwa mereka dapat mengatasi dengan sukses apa yang telah membuat mereka kewalahan sebelumnya. (4) *Physiological and Emotional States*, berkaitan dengan keadaan fisiologis atau emosional individu yang mempengaruhi penilaian efikasi diri mengenai tugas-tugas tertentu. Reaksi emosional terhadap tugas-tugas tersebut dapat menyebabkan penilaian negatif terhadap kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan diketahui bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan dengan arah hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa. Terdapat beberapa temuan penelitian terkait efikasi diri dan kecemasan menghadapi ujian skripsi yang mendukung hasil penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Wardhani (2015) dengan subjek

mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengambil mata kuliah skripsi menunjukkan bahwa terdapat sumbangan efektif efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian serta terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Rista (2014) dengan subjek mahasiswa Universitas Negeri Makassar, menunjukkan hasil analisis data yang sejalan yakni bahwa antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi terdapat hubungan dengan arah yang negatif. Penelitian Wisudaningtyas (2012) tentang kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi yang ditinjau dari efikasi diri pada mahasiswa juga mengungkap bahwa efikasi diri memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa.

Mahasiswa sangat penting untuk mempunyai efikasi diri. Efikasi diri yang baik pada kategori sedang dan tinggi meningkatkan kepercayaan terhadap dirinya serta kemampuan yang dimiliki sehingga mengurangi kecemasan menghadapi ujian skripsi yang dialami. Hasil penelitian menyatakan bahwa efikasi diri memberikan pengaruh terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi dengan sumbangan efektif efikasi diri menunjukkan kontribusi sebesar 81,8% terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi. Artinya, kontribusi efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi sangat kuat. Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri tinggi memiliki kemungkinan lebih rendah untuk mengalami kecemasan menghadapi ujian skripsi.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan dengan arah hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa. Arah hubungan negatif artinya makin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka makin rendah kecemasan menghadapi ujian skripsi yang dialami. Sebaliknya, makin rendah efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka makin tinggi kecemasan menghadapi ujian skripsi yang dialami. Efikasi diri menunjukkan kontribusi sebesar 81,1% terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi. Kontribusi yang kuat dari efikasi diri diharapkan dapat membantu mahasiswa menurunkan kecemasan menghadapi ujian skripsi. Mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi akan memungkinkan mereka untuk dapat menunjukkan kinerja yang lebih baik selama ujian skripsi sehingga mahasiswa mampu mendapatkan

hasil ujian skripsi yang lebih baik dan mencapai kelulusan studi.

Saran

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber acuan bagi penelitian berikutnya mengenai efikasi diri dan kecemasan menghadapi ujian skripsi. Saran kepada peneliti yang hendak melakukan penelitian terkait selanjutnya yaitu agar dapat memperluas cakupan subjek penelitian sehingga menjadi lebih menyeluruh. Penggunaan metode yang berbeda serta penambahan variabel lain pada penelitian selanjutnya juga disarankan untuk dapat menggali hasil yang lebih mendalam.

Bagi instansi pendidikan, penelitian ini diharap bisa memberi informasi tambahan tentang kecemasan menghadapi ujian skripsi, pengaruhnya terhadap performa mahasiswa dalam ujian skripsi serta kaitannya dengan efikasi diri. Sehingga, instansi pendidikan dapat memberikan perhatian yang serius untuk membantu mahasiswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian skripsi tinggi. Selain itu, bagi mahasiswa disarankan untuk dapat meningkatkan efikasi diri yang dimiliki sehingga ketika menghadapi ujian skripsi tidak akan mengalami kecemasan yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asayesh, H., Hosseini, M. A., Sharififard, F., & Kharamah, Z. T. (2016). The relationship between self-efficacy and test anxiety among the Paramedical students of Qom University of Medical Sciences. *Journal of Advances in Medical Education (JAMED)*, 1(3). 14-21. DOI: <http://jamed.ir/article-1-42-en.pdf>
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward A Unifying Theory of Behavior Change. *Psychological Review*, 84(2). 191-215. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Dawood, E., Ghadeer, H. A., Mitsu, R., Almutary, N., & Alenezi, B. (2016). Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement among Undergraduate Nursing Students. *Journal of Education and Practice*, 7 (2). 57-65. DOI: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1089777>.
- Devianthi, N. M. F. S., & Widiasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2). 342-353. DOI: <https://doi.org/10.24843/JPU.2016.v03.i02.p16>.
- Hardjono, Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2012). Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Melalui Pelatihan Komunikasi Efektif (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi FK UNS). *Jurnal Wacana*, 4(1). DOI: <https://doi.org/10.13057/wacana.v4i1.35>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jendra, A. F., & Sugiyo. (2020). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1). 138-159. DOI: <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v4i1.5992>
- Kaplan H. I., Sadock B. J., & Grebb J. A. (2010). *Sinopsis Psikiatri Jilid 1*. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher.
- Lalita, T. V. (2014). Hubungan antara Self Efficacy Dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(2). 3-7. DOI: <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk6d1247d357full.pdf>.
- Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Priadi, A., Subroti, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusamandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., Latumahina, J., Purnomo, M. W., & Zede, V. A. (2021). Statistika Seri Dasar dengan SPSS. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Nevid, JS, Rathus, SA, & Greene, B. (2014). *Abnormal Psychology in A Changing World*. (Edisi Kesembilan). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Novrianto, R., Marettih, K. A. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1). 1-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>
- Nur, M. A., Sultan B, S., & Abdu, A. (2021). Students Speaking Anxiety During Online Learning: Causes and Overcoming Strategies. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 1(4). 18-26. DOI: <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/viewFile/24142/13544>.
- Nursidiq, C. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Purworejo. *Equilibrium : Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Pembelajarannya*, 4(2). 126-134. DOI: <http://doi.org/10.25273/equilibrium.v4i2.653>.
- Rachmad, H. W. (2009). Kecemasan pada Mahasiswa saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau dari Kepercayaan Diri. In *Skripsi*. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Rambe, Y. S. (2017). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Swasta PAB 12 Saentis. *Analitika*, 9(1). 60-68. DOI: <https://doi.org/10.31289/analitika.v9i1.740>.
- Rista. (2014). *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar*. in *Thesis*. Universitas Negeri Makassar.
- Saba, R. T., Lisiswanti, R., & Cania, E. (2018).

- Hubungan Self-efficacy terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 7(3). 12-16. DOI: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/2046/2015>.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Situmorang, N. Z. (2019). The Correlation of Self-Efficacy and Peer Support towards Anxiety Preceding Final Examinations Faced by 9th Graders in Yogyakarta. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 17(3). 169-175. DOI: 0.18510/hssr.2019.7326.
- Spielberger, C. D. (2004). *Encyclopedia of Applied Psychology*. Oxford: Elsevier Academic Press.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syamsuri, A. R. & Siregar, Z. M. E. (2018). Analisis Pelatihan, Disiplin Kerja, Remunerasi, dan Motivasi Berprestasi dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening terhadap Kinerja Karyawan. *JSHP*, 2(2). 95-105. DOI: <https://doi.org/10.32487/jshp.v2i2.470>.
- Tresna, I. G. (2011). Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011). *Integritas: Jurnal Penelitian Pendidikan Karakter, Edisi Khusus*. 90-104. DOI: <http://jurnal.upi.edu/integritas/view/638>.
- Triswanto, V. S., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kesulitan Belajar Matematika pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri X Porong. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4). 79-84. DOI: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/36535>.
- Wahyuliani, Y., Supriadi, U. & Anwar, S. (2016). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Flip Book terhadap Peningkatan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran PAI dan Budi Pekerti di SMA Negeri 4 Bandung. *TARBAWY*, 3(1). DOI: <https://doi.org/10.17509/t.v3i1.3457>.
- Wardhani, D.K. (2015). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. In *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wisudaningtyas, A. (2012). Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau dari Self Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Lembaran Ilmu Kependidikan*, 41(2). 89-92. DOI: <https://doi.org/10.15294/lik.v41i2.2343>.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1). 17-23. DOI: <http://dx.doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>.