



Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan *Self-Efficacy* pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana

Anton Lusi¹, Andriani P. Nalle² & Khetye R. Saba³

¹⁻⁴ Universitas Nusa Cendana, Kupang ✉ (e-mail) antolusi46@gmail.com

*Corresponding Author, E-mail: antolusi46@gmail.com

Received: 10/08/2023

Accepted: 20/08/2023

First Published: 21/08/2023

Published by:

Prodi Bimbingan Konseling,
FKIP - Universitas Nusa Cendana
Kupang - NTT



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author

Abstract

One of the psychological issues brought on by low self-efficacy is academic anxiety. This research aims to ascertain the description of academic anxiety and self-efficacy in students who are preparing a thesis and the relationship between both. In the Education Science group at the Faculty of Teacher Training and Education, Nusa Cendana University. This study adopted a quantitative descriptive correlational research methodology. 500 learners represent the faculty, where this study was carried out, and 100 of them as the sampling purposively. The research revealed that 38% of them is predominate in the high category of academic anxiety when preparing their thesis, while their self-efficacy is predominated in the low category with 36% respondents. According to the value of r count, the result of the product moment correlation test reveals a substantial link between Academic Anxiety and Self-Efficacy: significant alpha probability, which is $0.000 < 0.05$, and $-0.286 > r$ table -0.197 . Academic Anxiety and Self-Efficacy have a strong negative relationship, which means that the higher the academic anxiety students experience, the lower their self-efficacy when preparing and finishing a thesis, and the converse is also true: the lower the academic anxiety of students, the higher their self-efficacy.

Keyword: College students, Academic anxiety, Self-efficacy

Abstrak

Salah satu masalah psikologis yang disebabkan oleh rendahnya efikasi diri adalah kecemasan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang kecemasan akademik dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi serta hubungan keduanya pada kelompok Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusa Cendana. Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif deskriptif korelasional. 500 orang peserta didik mewakili fakultas tempat penelitian ini dilakukan, dan 100 orang diantaranya sebagai sampel secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 38% diantaranya didominasi pada kategori kecemasan akademik tinggi ketika menyusun skripsi, sedangkan efikasi diri didominasi dalam kategori rendah dengan jumlah responden sebanyak 36%. Berdasarkan nilai r hitung, hasil uji korelasi product moment menunjukkan adanya hubungan yang substansial antara Academic Anxiety dengan Self-Efficacy: probabilitas alpha signifikan yaitu $0.000 < 0.05$ dan $-0.286 > r$ tabel -0.197 . Academic Anxiety dan Self-Efficacy mempunyai hubungan negatif yang kuat, artinya semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah self-eficacy-nya dalam mempersiapkan dan menyelesaikan skripsi, begitu pula sebaliknya: semakin rendah kecemasan akademik mahasiswa, semakin tinggi efikasi diri mereka.

Kata Kunci: Mahasiswa, Kecemasan Akademik, Efikasi diri

Citation: Anton Lusi¹, Andriani P. Nalle² & Khetye R. Saba³. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan *Self-Efficacy* pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.12292>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses menanamkan pengetahuan dan pengembangan diri peserta didik tentang keyakinan, sikap dalam hidup serta keterampilan untuk dapat mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya. Perguruan tinggi merupakan salah satu lembaga penyelenggara pendidikan formal dan peserta didik di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Tujuan akhir setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi adalah mendapatkan gelar dan menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan profesional sehingga kehadirannya di tengah masyarakat menjadi bermakna. Setiap mahasiswa tingkat akhir akan dihadapkan pada tugas dan tuntutan yang sama yaitu menyelesaikan tugas akhir yang disebut sebagai skripsi. Skripsi merupakan salah satu karya ilmiah yang wajib disusun oleh mahasiswa sebagai persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada jenjang strata satu. Dalam penyusunan skripsi, mahasiswa akan menemui berbagai kendala yang tidak bisa dihindari sehingga dapat memicu masalah psikologis.

Kecemasan akademik merupakan suatu masalah penting yang dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi tugas dan tanggung jawabnya di bidang akademik, salah satunya adalah ketika mahasiswa sampai pada masa penyusunan skripsi. Ottens (dalam Aristawati, 2020) menjelaskan kecemasan akademik merupakan suatu kondisi yang mengindikasikan kecemasan yang berlebihan terhadap berbagai tuntutan akademik. Sumber utamanya adalah adanya ketakutan akan kegagalan dan kekhawatiran yang berdampak pada rendah atau hilangnya harga diri mahasiswa (Harefa & Telaumbanua, 2020). Selain kecemasan akademik, Bandura (1997) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik tinggi terhadap pengerjaan skripsi adalah mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang rendah.

Self-efficacy adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang tentang sejauh mana ia dapat menaksir kemampuan yang ia miliki dalam melaksanakan suatu tugas untuk mencapai tujuan tertentu (Saputra *et al*, 2020). *Self-Efficacy* merupakan keyakinan mahasiswa bahwa dirinya mempunyai kemampuan dan kapasitas untuk dapat menyelesaikan skripsinya dengan baik. Berhasil atau gagalnya mahasiswa dalam penyusunan skripsi bukan hanya karena kemampuan intelektual yang dimiliki mahasiswa akan tetapi terkait dengan keberanian dan keyakinan mahasiswa tentang kemampuan yang dimilikinya untuk dapat menghadapi tuntutan akademiknya. Seringkali mahasiswa merasa tidak yakin untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu karena diliputi oleh pikiran-pikiran yang irasional seperti skripsi merupakan hal yang sulit, memakan waktu yang lama dan berbagai pikiran negatif yang dipikirkan oleh mahasiswa. Mahasiswa dengan keyakinan-keyakinan tersebut merupakan mahasiswa dengan ciri-ciri *self-efficacy* yang rendah yang kemudian menimbulkan kecemasan akademik (Bandura, 1997).

Masalah ini juga dialami oleh mahasiswa di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana Kupang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa mahasiswa seringkali menunjukkan kecemasan terhadap pengerjaan skripsi dan cenderung merasa tidak yakin dapat menyelesaikan tuntutan tersebut. Mahasiswa-mahasiswi yang diwawancarai ini mengakui bahwa mereka sering merasa cemas dan ragu dengan dirinya sendiri apakah dapat menyelesaikan skripsi atau tidak. Hal ini dirasakan ketika mereka menemui kesulitan dalam menyusun skripsi maupun ketika melihat teman seangkatan atau adik tingkat yang lebih dahulu menyelesaikan skripsi. Mahasiswa mengakui bahwa rasa cemas, takut pada kegagalan,

takut tidak berhasil dan takut tidak lulus tepat waktu disebabkan oleh kecemasan serta ketidakyakinan diri terhadap kemampuannya. Beberapa alasan yang diungkapkan yaitu kecemasan ditolak oleh dosen pembimbing, waktu yang lama untuk merevisi, jangka waktu revisi oleh pembimbing yang lama, merasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri, merasa kurang mampu menjawab pertanyaan ketika ditanyakan oleh dosen ketika bimbingan, merasa takut jika judul yang diajukan ditolak oleh pembimbing, takut menyampaikan kendala pada dosen.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kecemasan Akademik dengan *Self-efficacy* pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana” dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan akademik, gambaran *self-efficacy* dan hubungan antara kecemasan akademik dengan *self-efficacy* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan penyusunan skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional dengan tujuan untuk mendeskripsikan kecemasan akademik dengan *self-efficacy* dan hubungan antara kecemasan akademik dengan *self-efficacy* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana.

Sumber Data

Populasi penelitian adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana yang berjumlah 500 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan secara *Non-probability Sampling* dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah 20% dari populasi sehingga didapat sampel sebanyak 100 mahasiswa.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data dikumpulkan melalui Skala yaitu *skala likert*. Menurut Sugiyono (2022) *skala likert* adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan *skala likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai negatif, yang dapat berupa kata-kata antara lain: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kecemasan akademik dan *self-efficacy* pada mahasiswa. Skala kecemasan akademik dimodifikasi peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Calhoun & Acocella (dalam Novitria & Khoirunnisa, 2022) serta Holmes (1991), yakni Psikologis, Kognitif dan Fisiologis. Sedangkan skala *self-efficacy* dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek menurut Bandura (1997) yaitu *level*, *strength* dan *generality*. Uji validitas alat ukur menggunakan rumus *koefisien product moment*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik analisis *Alpha cronbach* dengan bantuan SPSS versi 26.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kemudian dilakukan uji asumsi klasik dan uji hipotesis. Uji asumsi klasik menggunakan uji normalitas untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak dan menggunakan uji linearitas untuk mengetahui apakah ada hubungan linear atau tidak secara signifikan antara variabel dependen dan variabel independen. Untuk uji hipotesisnya menggunakan uji korelasi *product-moment* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yaitu variabel kecemasan akademik dengan variabel *selfefficacy*.

Selanjutnya, penentuan kuat atau lemahnya hubungan antar variabel diperoleh dari nilai koefisien korelasi. Nilai koefisien korelasi ada pada kisaran -1 sampai 1, sedangkan untuk arah hubungannya dinyatakan dengan tanda positif (+) dan negatif (-) (Sugiyono, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

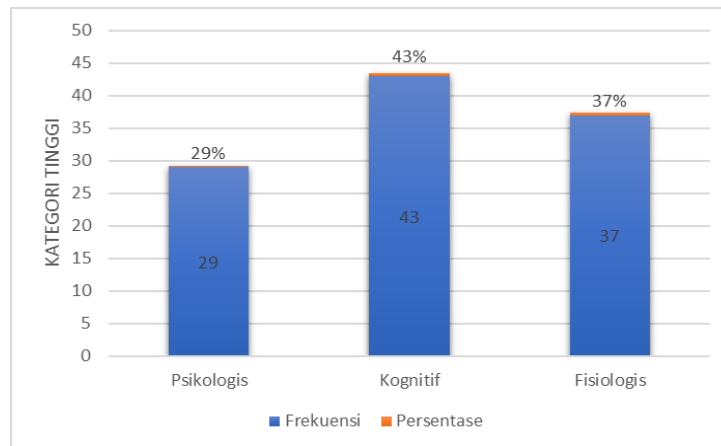
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap variabel kecemasan akademik diperoleh nilai tertinggi sebesar 184 dan terendah sebesar 46 dengan nilai *mean* sebesar 117,3 serta nilai standar deviasi sebesar 14,78. Subjek penelitian dikategorikan menjadi empat kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah. Untuk itu skor skala kecemasan akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana dapat dibagi berdasarkan frekuensi dan persentase yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Data Kecemasan Akademik

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	>132.08	16	16%
Tinggi	117.3 - 132.08	38	38%
Rendah	102.31 - 117.06	30	30%
Sangat Rendah	<102.52	16	16%
Total		100	100%

Sumber: Hasil olah data (2023)

Hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana dominan berada pada kategori tinggi yang terdiri dari 38 mahasiswa dengan persentase 38%. Kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana dapat dilihat melalui tiga aspek yaitu aspek psikologis, kognitif dan fisiologis. Berikut disajikan dalam bentuk grafik untuk melihat aspek yang lebih dominan terhadap kecemasan akademik:



Gambar 1. Aspek-Aspek Kecemasan Akademik

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa aspek yang paling dominan terhadap kecemasan akademik yang tinggi adalah aspek kognitif dengan persentase 43% diikuti oleh aspek fisiologis dengan persentase 37%, sedangkan aspek psikologis memiliki persentase paling rendah yaitu 29%.

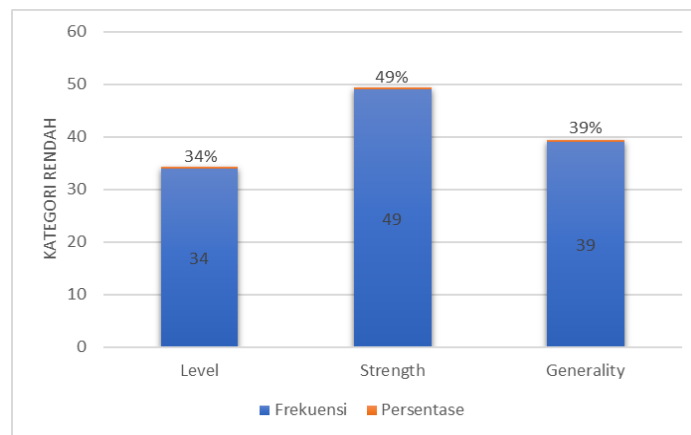
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap variabel *self-efficacy* diperoleh nilai tertinggi sebesar 128 dan terendah sebesar 32 dengan nilai *mean* sebesar 92,67 serta nilai standar deviasi sebesar 7,90. Subjek penelitian dikategorikan menjadi empat kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah.

Tabel 2. Distribusi data *Self-efficacy*

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	>100.57	22	22%
Tinggi	92.67 - 100.57	21	21%
Rendah	84.77 - 92.67	36	36%
Sangat Rendah	<84.77	21	21%
Total		100	100%

Sumber: Hasil olah data (2023)

Hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana dominan berada pada kategori rendah yang terdiri dari 36 mahasiswa dengan persentase 36%. *Self-efficacy* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana dapat dilihat melalui tiga aspek yaitu aspek *level*, *strength* dan *generality*. Berikut disajikan dalam bentuk grafik untuk melihat aspek yang lebih dominan terhadap *self-efficacy*:



Gambar 2. Aspek-aspek *Selfefficacy*

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa aspek yang paling dominan terhadap *self-efficacy* yang rendah adalah aspek *strength* dengan persentase 49% diikuti oleh aspek *generality* dengan persentase 39%, sedangkan aspek *level* memiliki persentase paling rendah yaitu 34%.

Kecemasan akademik adalah suatu perasaan yang timbul dalam diri individu yang berisi ketegangan dan ketakutan akan suatu hal yang belum jelas di masa yang akan datang terkait dengan situasi akademik sehingga mengakibatkan terganggunya pola pikir, respon fisik serta perilaku. Empat karakteristik kecemasan akademik yaitu pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*), perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*), distress secara fisik (*physiological distress*) dan perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviours*) (Ottens, 1991). Kecemasan akademik terdiri dari tiga aspek yaitu aspek psikologis, kognitif dan fisiologis. Istiantoro (2018) dan Kartika (2020) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik yaitu faktor pribadi, faktor keluarga, faktor sosial dan faktor kelembagaan.

Kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana Kupang dominan berada pada kategori tinggi dengan responden berjumlah 38 mahasiswa (38%). Hasil tersebut dapat dilihat dari jawaban responden terhadap skala kecemasan akademik pada aspek psikologis, kognitif dan fisiologis. Aspek yang lebih dominan terhadap tingginya kecemasan akademik adalah aspek kognitif dengan responden 43 mahasiswa (43%). Secara kognitif, individu yang mengalami kecemasan terus menerus mengkhawatirkan setiap konflik yang mungkin akan terjadi dan membuatnya sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil suatu keputusan, kebingungan dan sulit untuk mengingat sesuatu. Aspek kognitif dari kecemasan akademik dominan pada kategori tinggi yang berarti bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terus mengkhawatirkan konflik yang mungkin akan terjadi sehingga membuatnya merasa sulit berkonsentrasi, ragu dalam mengambil keputusan, memiliki pikiran yang irasional dan kebingungan.

Selanjutnya, diikuti oleh aspek fisiologis dengan responden 37 mahasiswa (37%) pada kategori tinggi. Aspek fisiologis dari kecemasan akademik terdiri dari somatik dan motorik. Somatik berkaitan dengan sistem saraf yang dapat mengendalikan otot dan kelenjar tubuh sedangkan motorik berkaitan dengan sikap dan perilaku. Aspek fisiologis dari kecemasan akademik dominan pada kategori tinggi yang berarti bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga mengalami kecemasan yang berakibat pada somatik maupun motoriknya seperti jantung berdebar cepat, tangan mudah berkeringat, merasa pusing, diare, sulit berbicara, suara bergetar, gemetar dan terburu-buru.

Terakhir, pada aspek psikologis, kecemasan akademik dominan berada pada kategori rendah yaitu dengan responden 41 mahasiswa (41%). Aspek psikologis dari kecemasan akademik berkaitan dengan perilaku yang timbul ketika individu mengalami kecemasan. Aspek psikologis dominan pada kategori rendah yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun ilmu pendidikan FKIP Undana cukup mampu mengontrol dirinya ketika mengalami kecemasan sehingga perilaku seperti gelisah, tegang, khawatir dan takut tidak begitu dirasakan.

Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sehingga tidak ada perasaan cemas dalam melaksanakan suatu tugas untuk mencapai suatu tujuan tertentu. *Self-efficacy* terbagi menjadi dua bentuk yaitu *self-efficacy* tinggi dan *self-efficacy* rendah. Bandura (1997) mengemukakan bahwa ada tiga aspek penting dalam efikasi diri atau *self-efficacy* yaitu *level* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (tingkat kekuatan) dan *generality* (keadaan yang umum). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura (1997) yaitu faktor pengalaman yang telah dilalui (*enactive mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*) dan kondisi fisik dan afektif (*psychological and affective states*).

Self-efficacy mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana dominan berada pada kategori rendah dengan responden berjumlah 36 mahasiswa (36%). Hasil tersebut dapat dilihat berdasarkan jawaban responden pada skala *self-efficacy* yang terdiri aspek *level*, *strength* dan *generality*. Aspek yang paling dominan terhadap rendahnya *self-efficacy* adalah aspek *strength* dengan responden 49 mahasiswa (49%). Aspek *strength* dalam penelitian ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinan yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas akademik. Aspek *strength* dari *self-efficacy* pada mahasiswa dominan berada di kategori rendah yang berarti bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki rendah keyakinan terhadap potensi diri dalam menyelesaikan skripsi, semangat juang yang rendah dan mudah putus asa ketika menemukan hambatan serta memiliki komitmen yang rendah untuk penyelesaian tugas akhir (skripsi).

Selanjutnya diikuti oleh aspek *generality* dengan responden 39 mahasiswa (39%). Aspek *generality* dalam penelitian ini berkaitan dengan luas bidang penguasaan terhadap tugas akademik yang dihadapi individu. Aspek *generality* dari *self-efficacy* pada mahasiswa dominan pada kategori rendah yang berarti bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya menyikapi secara positif situasi yang beragam, kurang memanfaatkan pengalaman yang pernah dilalui sebagai langkah berikutnya untuk mencapai keberhasilan dan menunjukkan perilaku ketidakyakinan diri terhadap seluruh proses akademik.

Sedangkan pada aspek *level*, *self-efficacy* dominan berada pada kategori tinggi yaitu dengan responden 34 mahasiswa (34%). Aspek *level* pada penelitian ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas akademik yang dihadapi oleh individu. Aspek *level* dari *self-efficacy* pada mahasiswa dominan berada di kategori tinggi yang berarti sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan dirinya dalam mengatasi hambatan ketika mengalami kesulitan dan memiliki pandangan yang positif terhadap kesulitan yang dihadapi.

Hipotesis (Ha) pada penelitian ini yaitu adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan *self-efficacy* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana Kupang. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan diketahui nilai koefisien korelasi r hitung $-0,286 > r$ tabel $-0,197$, dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$ dimana ini memiliki arti Hipotesis (Ha) yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan yang lemah antara kecemasan akademik dengan *self-efficacy* pada mahasiswa yang sedang menyusun

skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana Kupang. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecemasan akademik maka semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecemasan akademik maka semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa. Hubungan antara kecemasan akademik dengan *self-efficacy* sebesar $-0,286$ artinya bahwa kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana memiliki hubungan dengan *self-efficacy* sebesar $0,286$ (28,6%) sementara 71,4% sisanya berhubungan dengan faktor lainnya diluar penelitian ini seperti faktor pribadi, keluarga, sosial, kelembagaan, pengalaman yang telah dilalui individu, pengalaman orang lain, persuasi verbal serta kondisi fisik dan afektif.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara kecemasan akademik dengan *self-efficacy* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun ilmu pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana, dapat disimpulkan : Kecemasan akademik mahasiswa dominan pada kategori tinggi yaitu 38 mahasiswa (38%). Hal ini ditunjukkan dengan adanya kecemasan yang tinggi pada aspek kognitif dan fisiologis, yaitu: sulit berkonsentrasi, ragu-ragu, berpikir irasional, kebingungan, jantung berdebar cepat, tangan mudah berkeringat, merasa pusing, diare, sulit berbicara, suara bergetar, gemetar dan terburu-buru sedangkan pada aspek psikologis kecemasan akademik dominan rendah yang berarti mahasiswa cukup mampu mengontrol dirinya ketika mengalami kecemasan sehingga perilaku seperti gelisah, tegang, khawatir dan takut tidak begitu dirasakan.

Self-efficacy mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana dominan pada kategori rendah dengan responden 36 mahasiswa (36%). Hal ini ditunjukkan dengan rendahnya *self-efficacy* pada aspek *strength* dan *generality* yaitu mahasiswa memiliki keyakinan yang rendah terhadap potensi diri dalam menyelesaikan skripsi, daya juang yang rendah dan mudah menyerah ketika mengalami hambatan, komitmen yang rendah untuk menyelesaikan tugas akhir, rendah keyakinan terhadap kemampuannya menyikapi situasi yang beragam secara positif, dan kurang memanfaatkan pengalamannya sebagai langkah untuk mencapai keberhasilan serta menunjukkan perilaku tidak yakin terhadap seluruh proses akademik. Namun, aspek *level* dari *self-efficacy* dominan tinggi yang berarti bahwa mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam mengatasi hambatan ketika mengalami kesulitan dan memiliki pandangan yang positif terhadap kesulitan yang dihadapi dalam menyusun skripsi.

Ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dengan *self-efficacy* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana. Artinya, semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami mahasiswa maka akan semakin rendah *self-efficacy* ketika menyusun skripsi, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan akademik mahasiswa maka semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa ketika menyusun skripsi. Faktor kecemasan akademik memberikan pengaruh sebesar $0,286$ (28,6%) terhadap *self-efficacy*, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terima kasih kepada ibu Andriani Paulin Nalle, S.Psi, M.Ed (CPEP) selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling dan Pembimbing I yang telah membantu

penulis dalam menyelesaikan segala administrasi dan dengan penuh kerelaan hati sudah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan petunjuk dengan penuh kesabaran, tulus, ikhlas bagi penulis. Khetye Romelya Saba, S.Psi, MA selaku Pembimbing II yang penuh kerelaan hati sudah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan petunjuk dengan penuh kesabaran, tulus, ikhlas bagi penulis. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Matius Lusi dan Ibu Yakonet Lusi-Mee atas cinta dan kasih sayang yang tulus dan tiada tara selama ini kepada penulis. Kepada kakak Nimrod Lusi dan adik Melinda Lusi yang selalu memberikan motivasi dan mendukung selalu mendukung penulis. Kepada teman-teman, senior dan junior di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Undana yang sudah meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam pengambilan data penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Aristawati, Pratitis & Ananta. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa menjelang Ujian ditinjau dari Jenis Kelamin. *SUKMA Jurnal Penelitian Psikologi*. Volume. 1, No.01, hal 73-80.
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan* (edisi revisi).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York. WH. Freeman.
- Harefa & Telambauna. (2020). *Belajar Berpikir dan Bertindak Secara Praktis dalam Dunia Pendidikan*. Kajian untuk Akademis. Sumatera Barat. CV INSAN CENDEKIA MANDIRI.
- Holmes, D. S. (1991). *Abnormal Psychology*. New York; Harper Collins, Inc.
- Kartika Diva. (2020). Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Volume 4 Nomor 3 Tahun 2020 (3544-3549).
- Noviatri, E. A., Lohmay, I., Korohama, K. E., & Apriliana, I. P. A. (2023). Hubungan antara Burnout Belajar dengan Perilaku Displacement pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(1).
- Novitria Felisca & Khoirunnisa Riza N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Rumpun Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi* Volume 9 Nomor 1 (2022).
- Ottens, A. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Saputra Febry, Suarni & Dantes. (2020). Development of a Self-efficacy Scale for Vocational School Student. *Bisma The Journal of Counseling*. Volume 4 number 2, 2020, pp 154-160.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Widodo. (2017). *Metode Penelitian Populer & Praktis*. Depok: PT Raja Grafindo

