

## HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA

**Julia P. A. Matondong**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : [21101235@unima.ac.id](mailto:21101235@unima.ac.id)

**Tellma M. Tiwa**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : [tellmatiwa@unima.ac.id](mailto:tellmatiwa@unima.ac.id)

**Marssel M. Sengkey**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : [mmsengkey@unima.ac.id](mailto:mmsengkey@unima.ac.id)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Latar belakang penelitian ini adalah banyaknya mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan dalam proses penyusunan skripsi, yang berpotensi menghambat penyelesaian studi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif. Sampel penelitian berjumlah 90 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala efikasi diri dan skala kecemasan yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Uji asumsi menunjukkan data berdistribusi normal ( $p = 0,200$ ) dan hubungan antarvariabel linear ( $p = 0,315$ ). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan ( $r = -0,662$ ;  $p < 0,001$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menyusun skripsi. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa intervensi peningkatan efikasi diri dapat menjadi salah satu strategi untuk mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian studi.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Kecemasan, Mahasiswa.

**Abstract:** This study aims to analyze the relationship between self-efficacy and anxiety among students writing their undergraduate thesis at the Faculty of Education and Psychology, Manado State University. The background of this research is the high level of anxiety experienced by final-year students, which often hampers the thesis completion process. The study employed a quantitative associative design with a sample of 90 students selected through purposive sampling. Data were collected using validated and reliable self-efficacy and anxiety scales. Assumption testing indicated that the data were normally distributed ( $p = 0.200$ ) and the variables showed a linear relationship ( $p = 0.315$ ). Pearson correlation analysis revealed a significant negative relationship between self-efficacy and anxiety ( $r = -0.662$ ;  $p < 0.001$ ). These findings suggest that students with higher self-efficacy experience lower levels of anxiety in the thesis-writing process. The study highlights the importance of self-efficacy enhancement programs as a strategy to reduce anxiety and support students in completing their academic requirements.

**Keywords:** Self-Efficacy, Anxiety, Students.

## PENDAHULUAN

Skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan mahasiswa pada program Strata-1 yang harus disusun secara ilmiah dan sistematis. Menurut Kamus Bahasa Indonesia (dalam Putri, 2022), menyusun tugas akhir merupakan kewajiban mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Dalam praktiknya, penyusunan skripsi dilakukan dengan memperhatikan prinsip penelitian dan metode ilmiah (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Namun, tidak jarang mahasiswa mengalami kesulitan memenuhi standar tersebut sehingga menimbulkan kecemasan terkait waktu penyelesaian studi.

Permasalahan yang sering muncul antara lain perubahan judul penelitian, keterbatasan waktu untuk berkonsultasi dengan dosen pembimbing, kesulitan menentukan topik penelitian, serta hambatan dari faktor lingkungan dan keluarga. Hambatan tersebut berpotensi meningkatkan stres dan kecemasan mahasiswa, yang tampak dalam perilaku mudah marah, menunda pekerjaan, kehilangan motivasi, pola makan dan tidur tidak teratur, hingga munculnya reaksi emosional seperti menangis. Bentuk kecemasan juga terlihat pada aspek kognitif, misalnya rasa khawatir, kurang percaya diri, kesulitan berkonsentrasi, serta kebingungan dalam mencari referensi.

Dalam teori kognitif sosial, efikasi diri berperan penting dalam mengurangi kecemasan. Individu dengan efikasi diri rendah cenderung menghindari aktivitas bukan karena adanya ancaman nyata, tetapi karena merasa kurang mampu mengelola risiko (Bandura, 1997). Sebaliknya, individu dengan efikasi diri tinggi lebih tekun, percaya diri, dan memandang tugas sulit sebagai peluang (Bandura, dalam Ulfah, 2010). Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock

(2009) yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya mengontrol situasi dan mencapai hasil positif. Lebih lanjut, Bandura (dalam Ghurfon & Rini, 2011) menjelaskan tiga dimensi efikasi diri, yaitu *magnitude* (tingkat kesulitan yang dapat ditangani), *generality* (luasnya situasi penerapan efikasi diri), dan *strength* (kekuatan keyakinan individu).

Selain itu, Stuart (2013) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi subjektif yang ditandai perasaan khawatir samar dan tidak menyenangkan, sering disertai ketidakberdayaan dan ketidakpastian. Tellma (2022) menambahkan bahwa kemampuan individu mengontrol perilaku menentukan sejauh mana ia dapat mengendalikan situasi yang menimbulkan tekanan.

Sejumlah penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami kecemasan dalam penyusunan skripsi. Penelitian Susilo & Eldawaty (dalam Putri, 2022) menemukan seluruh responden mengalami kecemasan dengan kategori sedang hingga sangat berat. Hasil serupa dilaporkan Khoirunnisa (2021), di mana sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan hingga sedang. Penelitian lain menegaskan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan koefisien korelasi signifikan (Suyanti & Albadri, 2021; Sarawasti et al., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan masalah umum yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi, dan efikasi diri diduga menjadi faktor penting yang memengaruhi tingkat kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk

menganalisis hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuantitatif asosiatif, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Fokus penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

Sampel penelitian mencakup mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi atau tugas akhir. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, yakni pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap mewakili populasi (Lenaini, 2021). Jumlah sampel penelitian adalah 90 mahasiswa atau sekitar 11,22% dari populasi, yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Menurut Jaya (2010), rumus Slovin digunakan untuk menghitung ukuran sampel pada populasi homogen dengan asumsi setiap elemen memiliki karakteristik serupa.

Data dikumpulkan dengan metode angket tertutup. Angket disusun dalam bentuk skala Likert dengan rentang skor 1–4, yang mencakup pernyataan *favorable* dan *unfavorable* (Sugiyono, 2017). Pada pernyataan *favorable*, skor diberikan sebagai berikut: Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Setuju (3), dan Sangat Setuju (4). Untuk pernyataan *unfavorable* dilakukan pembalikan skor, yaitu Sangat Setuju (1), Setuju (2), Tidak Setuju (3), dan Sangat Tidak Setuju (4).

Variabel efikasi diri diukur dengan skala yang terdiri atas 16 item *favorable* dan 20 item *unfavorable*, yang disusun berdasarkan teori Bandura (dalam Lunenburg, 2011). Skala ini mencakup tiga dimensi: (1) *magnitude* (tingkat kesulitan tugas yang dapat ditangani), (2) *generality* (luasnya situasi penerapan efikasi diri), dan (3) *strength* (kekuatan keyakinan terhadap kemampuan diri).

Variabel kecemasan diukur dengan skala yang terdiri atas 25 item *favorable* dan 15 item *unfavorable*, yang disusun berdasarkan teori Greenberg & Padesky (dalam Listiyani, 2023). Skala ini mencakup empat aspek utama: (1) *physical symptom* (reaksi fisik), (2) *thought* (pikiran), (3) *behavior* (perilaku), dan (4) *feelings* (perasaan). Kedua instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan.

Hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut:

Ha: Terdapat hubungan antara efikasi diri dan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

Ho: Tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk menguji normalitas data, guna menilai apakah data yang digunakan dalam penelitian mengikuti distribusi normal. Dasar uji normalitas adalah nilai signifikansi  $> 0,05$  dilihat dari buku *Psikometrika Dasar II*.

Hasil uji normalitas variabel Efikasi Diri (X) dan Kecemasan (Y) adalah 0,200. Karena  $0,200 > 0,05$ , maka dapat

disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji linearitas juga dilakukan. Dasar pengambilan keputusan adalah variabel yang diukur linear apabila nilai *sig. deviation from linearity* > 0,05 (Sugiyono, 2017). Berdasarkan uji linearitas, diperoleh nilai *sig. deviation from linearity* sebesar 0,315, dimana  $0,315 > 0,05$ , yang berarti terdapat hubungan linear antara Efikasi Diri (X) dengan Kecemasan (Y).

Melalui analisis deskriptif diperoleh gambaran mengenai tingkat Efikasi Diri pada mahasiswa dalam menyusun skripsi sebagai berikut:

**Tabel 1. Tingkat Efikasi Diri**

| Kategori (X) | Frekuensi | Presentasi |
|--------------|-----------|------------|
| Rendah       | 13        | 14%        |
| Sedang       | 67        | 74%        |
| Tinggi       | 10        | 12%        |
| Total        | 90        | 100%       |

Berdasarkan tabel 1, dari 90 mahasiswa terdapat 14% yang memiliki Efikasi Diri pada tingkat rendah, 74% pada tingkat sedang, dan 12% pada tingkat tinggi.

Selain itu, melalui analisis deskriptif diperoleh gambaran tingkat Kecemasan pada mahasiswa dalam menyusun skripsi sebagai berikut:

**Tabel 2. Tingkat Kecemasan**

| Kategori (X) | Frekuensi | Presentasi |
|--------------|-----------|------------|
| Rendah       | 9         | 10%        |
| Sedang       | 69        | 77%        |
| Tinggi       | 12        | 13%        |
| Total        | 90        | 100%       |

Berdasarkan data tersebut, dari 90 mahasiswa sebanyak 10% mengalami kecemasan pada tingkat rendah, 77% pada tingkat sedang, dan 13% pada tingkat tinggi.

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi parametrik Pearson's. Hipotesis diterima apabila angka signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil uji disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 3. Uji Korelasi**

| Correlations |                     |              |           |
|--------------|---------------------|--------------|-----------|
|              |                     | Efikasi Diri | Kecemasan |
| Efikasi Diri | Pearson Correlation | 1            | -.662**   |
|              | Sig. (2-tailed)     |              | .000      |
|              | N                   | 90           | 90        |
| Kecemasan    | Pearson Correlation | -.662**      | 1         |
|              | Sig. (2-tailed)     | .000         |           |
|              | N                   | 90           | 90        |

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

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel 3 diperoleh nilai *sig.* 0,00, dimana  $0,00 < 0,05$ . Angka tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan. Dengan kata lain, Efikasi Diri menjadi salah satu faktor penentu tinggi atau rendahnya kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Selain itu, diperoleh nilai korelasi sebesar -0,662 yang menunjukkan bahwa hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan adalah negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat Efikasi Diri seseorang maka semakin rendah kecemasannya, begitu pula sebaliknya. Hal ini berarti hipotesis ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis ( $H_0$ ) ditolak.

Arah hubungan yang negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah Efikasi Diri seseorang. Arah hubungan ini dapat dijelaskan melalui perasaan cemas, takut, khawatir, gelisah, dan gugup yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi, terutama ketika melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing.

Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menemukan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dengan koefisien korelasi sebesar -0,606. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* seseorang maka semakin rendah kecemasannya, begitu pula sebaliknya (Suyanti & Albadri, 2021).

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Sarawasti et al. (2021) pada mahasiswa keperawatan yang sedang

menyusun skripsi, dimana diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,445 dengan taraf signifikansi 0,0. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel, yang berarti semakin tinggi Efikasi Diri maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam mengerjakan skripsi.

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Efikasi Diri (X) dengan Kecemasan (Y) sebesar 0,000. dan dengan nilai korelasi negatif sebesar 0,662. Selain itu diperoleh gambaran Efikasi Diri dalam menyusun Skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado yaitu 14% memiliki Efikasi Diri pada tingkat rendah, 74% pada tingkat sedang, dan 12% pada tingkat tinggi. Diperoleh pula gambaran Kecemasan dalam menyusun Skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado yaitu 10% mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyusun Skripsi pada tingkat rendah, 77% pada tingkat sedang, dan 13% pada tingkat tinggi.

Saran bagi peneliti selanjutnya yang mengangkat topik serupa adalah agar memperluas penelusuran referensi dan mempertimbangkan kelemahan metode pengambilan sampel dalam penelitian ini. Selain itu, disarankan agar peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain selain Kecemasan yang dapat mempengaruhi Efikasi Diri mahasiswa. Peneliti juga diharapkan dapat mengeksplorasi perbedaan dan faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri dan Kecemasan dalam proses penulisan skripsi oleh mahasiswa

### DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Ghurfon, A., & Rini, M. (2011). Efikasi diri: Konsep dan pengukurannya.
- Jaya, I. M. (2010). *Statistik penelitian untuk pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Khoirunnisa, K. (2021). *Tingkat kecemasan mahasiswa terhadap tugas akhir prodi pai di IAIN Palangka Raya* (Doctoral dissertation, IAIN Palangka Raya).
- Listiyani, D. A. (2023). *Hubungan antara kecemasan menyusun skripsi dengan efikasi diri pada mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi* (Skripsi). Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Putri, A. A. (2022). *Hubungan self-efficacy dengan kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin* (Skripsi). Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Susilo, P. E. T., & Eldawati. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmiah BK*.
- Tellma, A. (2022). *Self-control and behavioral regulation*.
- Ulfah, S. H. (2010). *Efikasi diri mahasiswa yang bekerja pada saat penyusunan*

- skripsi* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Santrock, J. W. (2009). *Educational psychology* (4th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1-7.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyanti, S., & Albadri, A. (2021). Self Efficacy dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(1), 10-20.