

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN KONTROL DIRI
DENGAN KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG
MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh :

Siti Fadhilah (1807016102)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Fadhilah

NIM : 1807016102

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN KONTROL DIRI
DENGAN KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG
MENYUSUN SKRIPSI**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 06 Desember 2022

Pembuat Pernyataan



Siti Fadhilah

NIM 1807016102

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Nama : Siti Fadhilah
NIM : 1807016102
Judul : Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dan Kontrol Diri dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Menyusun Skripsi

Telah diujikan oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan, serta dinyatakan lulus dengan predikat cumlaude pada tanggal 21 Desember 2022 dan dapat diterima sebagai pelengkap ujian akhir untuk memperoleh gelar sarjana (Strata satu/S1) pada Ilmu Psikologi.

Semarang, 21 Desember 2022

Dewan Penguji

Ketua Sidang

Sekretaris Sidang

Dr. Nikmah Rochmawati, M.St
NIP. 202028001



Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP. 197502052006042003

Penguji I

Penguji II

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP. 1989512022019032010

Pembimbing I

Pembimbing II

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP. 197502052006042003

Lainatul Mudzkiyah, S. Psi, M. Psi, Psikolog
NIP. 198805032016012901

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN KONTROL DIRI DENGAN KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Nama : Siti Fadhilah

NIM : 1807016102

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Semarang, 30 November 2022
Yang bersangkutan

Hj. Siti Hikmah S. Pd., M. Si
NIP 197502052006042003

Siti Fadhilah
1807016102

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76413370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.


Judul : HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN KONTROL DIRI DENGAN KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI
Nama : Siti Fadhilah
NIM : 1807016102
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Semarang, 08 Desember 2022
Yang bersangkutan


Lainatal Mudzkiyah, S. Psi, M. Psi, Psikolog
NIP 198805032016012901


Siti Fadhilah
1807016102

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat, karunia dan hidayah Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat dan salam kita sanjungkan kepada Rasulullah SAW, yang dinanti-nantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dan Kontrol Diri dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Menyusun Skripsi”, disusun guna memenuhi sebagai persyaratan kelulusan dan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penyusunan dan penelitian laporan skripsi ini juga memiliki kekurangan dan kendala. Namun penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini karena adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi ini hingga selesai. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada keluarga yang saya cintai dan sayangi, kedua orang tua penulis, Bapak Dodi Sucipto dan Ibu Sukarti, kakak penulis Nur Khasanah, Ichsan Syarifudin Zida, Budiyatno, Desbilla Qunna’ah dan adik saya Rahmad Ifanuddin yang selalu memberi semangat, dukungan, dan mendoakan.
3. Prof. Dr. Kh. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Prof. Dr. Syamsul Ma’arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

5. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
6. Ibu Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses penyusunan skripsi.
7. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi, M. Psi, Psikolog, selaku pembimbing II sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, arahan dan membimbing kepada penulis.
9. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas.
10. Kepada mahasiswa/i Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
11. Kepada Nourma Annisa' C, Nita Indah Purnama, Ummi Lestari dan teman-teman agen perubahan yang telah mendukung dan memberi semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
12. Kepada teman-teman Prodi Psikologi Angkatan 2018 khususnya kelas psikologi C yang telah membersamai penulis dari awal sampai akhir perkuliahan.
13. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun.

Semarang, 06 Desember 2022



Siti Fadhilah

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
D. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kecemasan.....	12
a. Definisi Kecemasan	12
b. Pengertian Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Menyusun Skripsi	13

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan dalam Menyusun Skripsi.....	14
d. Aspek-Aspek Kecemasan dalam Menyusun Skripsi	16
e. Kecemasan Menyusun Skripsi dalam Perspektif Islam.....	17
B. Efikasi Diri Akademik.....	18
a. Definisi Efikasi Diri Akademik.....	18
b. Aspek-aspek Efikasi Diri Akademik	20
c. Efikasi Diri Akademik dalam Perspektif Islam.....	21
C. Kontrol Diri	23
a. Definisi Kontrol Diri.....	23
b. Aspek-aspek Kontrol Diri	24
c. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam	26
D. Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dan Kontrol Diri dengan Kecemasan dalam Menyusun Skripsi	28
E. Hipotesis	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	31
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	38
a. Validitas	38
b. Reliabilitas	39
c. Hasil Uji Validitas	40
d. Hasil Uji Reliabilitas.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	45

1. Uji Asumsi	45
2. Uji Hipotesis.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	47
1. Deskripsi Subjek.....	47
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	49
B. Hasil Uji Asumsi.....	52
1. Uji Normalitas	52
2. Uji Linearitas.....	53
C. Hasil Analisis Data.....	55
1. Uji Hipotesis Pertama	55
2. Uji Hipotesis Kedua.....	57
3. Uji Hipotesis Ketiga	58
D. Pembahasan	59
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

3.1 Data Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2016-2018.....	34
3.2 Kriteria Penilaian Skala.....	35
3.3 <i>Blueprint</i> Sebaran Item Skala Kecemasan Menyusun Skripsi	36
3.4 <i>Blueprint</i> Sebaran Item Skala Efikasi Diri Akademik	37
3.5 <i>Blueprint</i> Sebaran Item Skala Kontrol Diri.....	38
3.6 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Menyusun Skripsi.....	40
3.7 <i>Blueprint</i> Efikasi Diri Akademik	41
3.8 <i>Blueprint</i> Kontrol Diri.....	42
3.9 Reliabilitas Uji Skala Kecemasan Menyusun Skripsi.....	43
3.10 Reliabilitas Uji Skala Efikasi Diri Akademik.....	44
3.11 Reliabilitas Uji Skala Kontrol Diri.....	44
4.1 Kategori Skor Variabel Kecemasan Menyusun Skripsi	49
4.2 Distribusi Variabel Kecemasan Menyusun Skripsi	50
4.3 Kategori Skor Variabel Efikasi Diri Akademik.....	50
4.4 Distribusi Variabel Efikasi Diri Akademik	51
4.5 Kategori Skor Variabel Kontrol Diri.....	51
4.6 Distribusi Variabel Kontrol Diri	52
4.7 Hasil Uji Normalitas	53
4.8 Hasil Uji Linearitas Efikasi Diri Akademik dan Kecemasan Menyusun Skripsi	54

4.9 Hasil Uji Linearitas Kontrol Diri dan Kecemasan Menyusun Skripsi.....	55
4.10 Hasil Uji Hipotesis Pertama	56
4.11 Hasil Uji Hipotesis Kedua	57
4.12 Hasil Uji Hipotesis Ketiga.....	58

DAFTAR GAMBAR

4.1 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
4.2 Persentase Subjek Berdasarkan Angkatan	48
4.3 Persentase Subjek Berdasarkan Fakultas	49

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	73
Skala Uji Coba 1	73
Skala Uji Coba 2	76
Skala Uji Coba 3	78
LAMPIRAN 2	80
Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 1	80
Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 2	82
Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 3	84
LAMPIRAN 3	86
Skala Penelitian 1	86
Skala Penelitian 2	88
Skala Penelitian 3	90
LAMPIRAN 4	92
Skor Responden	92
LAMPIRAN 5	102
1. Penghitungan Skor Kategori Skala Kecemasan Skripsi	102
2. Penghitungan Skor Kategori Skala Efikasi Diri Akademik	103
3. Penghitungan Skor Kategori Skala Kontrol Diri	104
LAMPIRAN 6	105
A. Uji Asumsi	105
1. Uji Normalitas	105

2. Uji Linearitas	106
B. Uji Hipotesis	107
1. Uji Hipotesis Pertama.....	107
2. Uji Hipotesis Kedua	107
3. Uji Hipotesis Ketiga.....	108
LAMPIRAN 7	109
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	109

ABSTRACT

Anxiety is a disturbance of the individual self in the form of fear he experiences about something that will happen accompanied by several physical and psychological disturbances. Anxiety is often experienced by final year students who are preparing their thesis because of various problems and problems regarding the thesis. If this anxiety is not addressed, it will hinder the completion of the student's final project. Therefore, to suppress the anxiety that exists, students need academic self-efficacy, because having good academic self-efficacy in students will create a feeling of confidence that these students will be able to go through various difficult things on the way to completing the thesis. In addition, self-control is also a thing that can affect anxiety. Where, when they have good self-control, students will be able to direct their behavior in a positive direction.

This study aims to test empirically the relationship between academic self-efficacy and self-control with student anxiety in preparing thesis. The sample in this study were 257 students of UIN Walisongo Semarang. The type of research used is quantitative. Measuring tools used are academic self-efficacy scale, self-control, and anxiety in compiling thesis. The data analysis technique used is *multiple correlation*.

The results of this study indicate that there is a relationship between academic self-efficacy and self-control with anxiety in writing thesis with a significance value of $0.00 < 0.05$ and a coefficient value of 0.441. Academic self-efficacy and self-control have a 19.5% influence on anxiety in preparing thesis.

Keywords: academic self-efficacy, self-control, thesis writing anxiety

ABSTRAK

Kecemasan adalah terganggunya diri individu berupa ketakutan yang dialaminya terhadap sesuatu yang akan terjadi dengan dibarengi beberapa gangguan fisik maupun psikis. Kecemasan sering kali dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi karena berbagai kendala dan persoalan mengenai skripsi. Apabila kecemasan ini tidak ditanggulangi, maka akan menghambat penyelesaian tugas akhir dari mahasiswa. Maka dari itu untuk menekan kecemasan yang ada mahasiswa memerlukan efikasi diri akademik, sebab dengan adanya efikasi diri akademik yang baik pada diri mahasiswa akan menimbulkan perasaan yakin bahwasannya mahasiswa tersebut akan bisa melalui berbagai hal sulit dalam perjalanan menyelesaikan skripsi. Selain itu, kontrol diri juga merupakan hal yang dapat mempengaruhi kecemasan. Dimana, ketika memiliki kontrol diri yang baik maka mahasiswa akan bisa mengarahkan perilakunya ke arah yang positif.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sampel dalam penelitian ini adalah 257 mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Alat ukur yang digunakan yaitu skala efikasi diri akademik, kontrol diri, dan kecemasan dalam menyusun skripsi. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi berganda (*multiple correlation*).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan dalam menyusun skripsi dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ dan nilai koefisiensi sebesar 0,441. Efikasi diri akademik dan kontrol diri memberikan pengaruh 19,5% terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi.

Kata kunci: efikasi diri akademik, kontrol diri, kecemasan menyusun skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi adalah karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan Strata-1 (S1) guna memperoleh gelar akademiknya sebagai seorang sarjana. Rismen (2015: 57) mengemukakan bahwa skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang diwajibkan sebagai salah satu persyaratan pendidikan akademik di perguruan tinggi. Dalam pelaksanaannya banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Misalnya sulit dalam mencari referensi, bingung teori yang akan dipakai, dosen pembimbing yang sulit ditemui, banyaknya godaan-godaan untuk menunda skripsi, dan takut bertatap muka dengan dosen pembimbing. Hal ini pula yang dapat membuat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi meningkat.

Bagi mahasiswa, tugas akhir atau skripsi merupakan suatu hal yang bermanfaat untuk melatih, menguji kualitas diri, tambahan ilmu pengetahuan, berpikir kritis, tanggung jawab, dan sebagai sarana untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama menempuh studi perkuliahan. Akan tetapi bagi sebagian mahasiswa, skripsi bisa menjadi suatu hal yang dapat memicu kecemasan. Skripsi yang seharusnya menjadi sebuah proses petualangan intelektual sering berubah menjadi hal yang sangat menakutkan bagi mahasiswa (Lubis, 2019:29). Proses penyusunan skripsi seringkali menyita waktu dan pikiran menjadikan mahasiswa merasa terbebani. Oleh karena itu, skripsi dapat digolongkan sebagai salah satu kecemasan bagi mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan Marjan et al., (2018) bahwa mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami kecemasan.

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat mengakibatkan gangguan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Kesulitan dalam menyusun skripsi bagi mahasiswa sering dijadikan beban yang berat, kesulitan-kesulitan tersebut menjadi dampak negatif bagi mahasiswa dan dapat menyebabkan gangguan kecemasan (Hidayat, 2008: 2). Perasaan cemas inilah yang membuat mahasiswa merasa kurang yakin pada dirinya sendiri. Perasaan cemas tersebut tidak bisa dipungkiri pasti akan tetap ada perasaan tersebut. Mahasiswa yang merasa kurangnya efikasi diri akan lebih mudah merasa cemas dan sulit untuk mengontrol diri sendiri.

Respon dari kecemasan terkadang muncul perasaan gelisah, khawatir, ragu-ragu akan kualitas skripsi yang dibuat, kurang percaya diri dan kesulitan konsentrasi terhadap suatu hal. Perasaan cemas biasanya muncul apabila individu berada dalam suatu keadaan yang dirasa akan merugikan dan mengancam diri individu, pada saat individu merasa tidak berdaya menghadapinya, kemudian apa yang dicemaskan belum tentu terjadi, sehingga perasaan cemas itu sebenarnya ketakutan yang diciptakan oleh individu sendiri. Hampir dalam segala hal, seorang pencemas selalu khawatir, gelisah, dan takut (Bustaman, 2006: 156).

Menurut Durand & Barlow (2006: 158) kecemasan merupakan susana perasaan atau *mood* yang ditandai dengan munculnya gejala-gejala kecemasan dapat bersifat fisik, psikis, dan sosial. Pada manusia kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah resah), atau respon fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. Beberapa gejala tersebut juga dialami oleh mahasiswa yang cemas dalam menyusun tugas akhir.

Kecemasan juga diartikan sebagai perasaan yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2004: 511). Kecemasan mengenai masa-masa

yang akan datang ini sering kali menjadi alasan terlambatnya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini disebabkan oleh adanya sikap pesimis atau kurangnya keyakinan dengan hasil tulisan yang membuat mahasiswa sehingga membuat takut untuk melakukan bimbingan.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan terlebih dahulu dengan metode wawancara pada tanggal 10-11 Juni 2022 dan tanggal 03 Agustus 2022, kepada 16 mahasiswa UIN Walisongo Semarang, terdapat 14 mahasiswa diantaranya menyatakan bahwa merasakan perasaan takut, gelisah, perasaan yang tidak menentu dan ragu akan kemampuannya sendiri dalam menyusun skripsi. Responden yang mengatakan merasakan khawatir dan takut dalam menyusun skripsi karena, takut untuk melakukan bimbingan dengan dosen, sudah tertinggal dari teman-temannya dalam menyusun skripsi hal tersebut membuat mahasiswa menyalahkan diri sendiri, merasa kurang yakin dengan apa yang sudah dikerjakan, takut pekerjaannya tidak disetujui dosen pembimbing, merasa frustrasi karena direvisi terus menerus oleh dosen pembimbing dan takut untuk menghadapi sidang skripsi. Hal-hal tersebut yang memicu munculnya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Pernyataan yang disampaikan oleh responden tersebut selaras dengan aspek reaksi emosional dalam kecemasan.

Responden juga mengatakan dalam menyusun skripsi muncul perasaan cemas yang menyebabkan mahasiswa merasa sulit untuk berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi, sulit mengambil keputusan, merasa bingung mencari referensi untuk skripsi, banyak beban pikiran yang membuat konsentrasi skripsi terganggu, merasa gelisah ketika memikirkan tidak bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan target yang sudah ditentukan, dan merasa tidak tenang ketika memikirkan skripsi. Hal tersebut termasuk dalam aspek kecemasan yaitu kognitif.

Selanjutnya responden juga menyampaikan merasa tegang dan takut ketika akan melakukan bimbingan dengan dosen, merasa takut dan stres apabila akan sidang, dan perasaan yang tidak menentu ketika sedang mengerjakan skripsi. Responden merasakan detak jantung yang berdebar kencang, sesak nafas, takut, kepala pusing, dan panik. Pernyataan tersebut selaras dengan salah satu aspek kecemasan yaitu reaksi fisik atau fisiologis.

Seorang mahasiswa tingkat akhir dapat mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi karena disebabkan beberapa macam faktor, salah satunya faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi adalah efikasi diri akademik (Nevid et al., 2003:180). Menurut teori efikasi diri dari Bandura (1997), efikasi diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi situasi yang menantang. Maka apabila dikaitkan dengan konteks akademik, efikasi diri akademik merupakan kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya bahwa mereka bisa mencapai kesuksesan yang sudah direncanakan dalam hal akademis.

Salah satu cara untuk menyeimbangkan antara beban yang berat dan hasil yang maksimal adalah dengan memupuk rasa percaya pada kemampuan diri, sehingga akan muncul motivasi dan semangat untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Dengan efikasi diri akademik yang tinggi mahasiswa akan berusaha untuk menyelesaikan tugas dengan kemampuannya dan mempunyai keyakinan untuk menyelesaikan setiap tugas (Bukhori *et al.*, 2019: 202). Dengan efikasi diri akademik yang tinggi dapat menuntun individu untuk menghadapi tuntutan tugas yang ada (Shofiah & Raudatussalamah, 2014: 220).

Sebagai seorang mahasiswa selayaknya memiliki keyakinan yang kuat dalam pencapaian tugas akademiknya. Konsep ini disebut dengan efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik yang diberikan dan menandakan level kemampuan dirinya (Baron & Byrne, 2003: 183). Efikasi diri

akademik sangat penting bagi mahasiswa untuk mengontrol motivasi mencapai harapan-harapan akademik.

Mahasiswa tingkat akhir yang mempunyai efikasi diri akademik akan memiliki kepercayaan bahwa dirinya dapat menyelesaikan skripsi dan mencapai target yang sudah ditentukan oleh dirinya sendiri. Semakin mahasiswa merasa percaya diri dengan kemampuan akademiknya, maka efikasi diri akademik akan semakin meningkat (Mudzkiyyah *et al.*, 2022: 34). Sedangkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah akan cenderung bermalas-malasan, merasa cemas dan tidak memiliki keyakinan pada dirinya sendiri akan kemampuannya dalam menyusun skripsi. Hal tersebut bisa mengakibatkan mahasiswa terlambat dalam mengerjakan skripsi hingga menimbulkan gangguan psikologis yaitu kecemasan. Kecemasan inilah yang membuat efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi rendah.

Kecemasan yang muncul pada diri mahasiswa tingkat akhir ini dapat dikendalikan dengan adanya kontrol diri (Faried, 2012: 6). Kontrol diri menurut (Ghufron dan Risnawati, 2010: 21) adalah suatu kemampuan untuk menyusun, mengatur, mengarahkan, dan membimbing perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri (*self control*) merupakan suatu kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan tingkah laku, menahan diri, atau tidak memperlihatkan perasaan seseorang, seperti memperlihatkan atau mencoba mengendalikan diri untuk tidak marah, dan sebagainya (Hornby 2005 dalam Fachorizie *et al.*, 2021: 512).

Pada dasarnya kontrol diri berperan dalam penyesuaian diri, sehingga ketika kontrol diri kurang baik membuat perilaku yang ditimbulkan cenderung menyimpang. Lebih jelasnya individu yang dikategorikan memiliki tingkat kontrol diri yang rendah yakni apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan, tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi ke dalam bentuk perilaku utama serta tidak mampu memilih tindakan yang tepat

sehingga akan mengarah pada perilaku agresif. Kontrol diri dapat disebut sebagai suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku individu (Widiana *et al.*, 2004 dalam Fachrozie *et al.*, 2021: 512). Ketika mahasiswa tingkat akhir mempunyai kontrol diri yang baik, mampu mengendalikan, menekan stimulus yang memicu emosi, maka orang tersebut memiliki efikasi diri akademik yang baik akan membuat tingkat kecemasan menurun.

Kontrol diri bisa dikatakan sebagai salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama melewati proses-proses dalam kehidupan, termasuk mahasiswa dalam menghadapi berbagai hambatan dalam menyusun skripsi. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fachrozie *et al.*, (2021: 512) terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecemasan. Artinya, semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Apabila kontrol diri dari seorang mahasiswa itu rendah, maka mahasiswa tersebut akan merasa cemas, minder dengan teman-teman lain yang sudah melangkah jauh didepannya, merasa mudah menyerah karena revisi yang tidak kunjung selesai, ataupun hal-hal negatif lainnya. Dengan memiliki kontrol diri yang baik, maka mahasiswa akan lebih bisa mengarahkan perilakunya ke arah yang positif, memunculkan respon atau tanggapan mengenai suatu hal dengan lebih baik dan tidak menanggapi dengan kekhawatiran dan kepanikan. Maka dari itu kontrol diri yang baik akan sangat membantu mahasiswa untuk bisa menekan kecemasan yang dirasakan. Selaras dengan hasil penelitian Ilfiandra (2009), menyebutkan kontrol diri adalah salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini diajukan sebagai syarat untuk memenuhi tugas akhir dan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian adakah hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dan

kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang dikemas dalam judul skripsi “HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN KONTROL DIRI DENGAN KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi?
2. Adakah hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi?
3. Adakah hubungan antara efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

- a. Untuk menguji secara empiris hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.
- b. Untuk menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.
- c. Untuk menguji secara empiris hubungan antara efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur bacaan atau khasanah psikologi yang berkaitan dengan efikasi diri akademik, kontrol diri, dan kecemasan. Dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian yang sejenis yang mungkin akan melakukan penelitian yang serupa selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan tambahan wawasan untuk meningkatkan efikasi diri akademik dan kontrol diri pada mahasiswa tingkat akhir, agar mahasiswa mampu mengontrol kecemasan menyusun skripsi sehingga dapat memberikan wawasan terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu yang memiliki tema terkait dengan penelitian yang akan dilakukan, sebagai upaya untuk menghindari terjadinya plagiarisme atau pengulangan hasil penelitian. Berikut beberapa penelitian yang relevan dengan hubungan antara permasalahan yang akan diteliti, sebagai berikut :

Fachrozie, Sofia dan Ramadhani melakukan penelitian pada tahun 2021 dengan judul “**Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi**”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil dari penelitian tersebut dilihat dari hasil analisis korelasi *product moment* terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan pengambilan keputusan, dengan nilai korelasi sebesar 0.761 dan nilai Sig sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Terdapat hubungan yang kuat antara kontrol diri dengan kecemasan. Dengan begitu, semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah dari lokasi penelitian, dimana penelitian dilakukan di Program Studi Teknologi Hasil Pertanian Universitas Mulawarman Samarinda sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah di UIN Walisongo Semarang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdiri dari tiga variabel dan juga membahas mengenai efikasi diri akademik, sedangkan dalam penelitian tersebut hanya membahas dua variabel saja.

Penelitian yang dilakukan tahun 2018 oleh Lestari dan Dewi yang berjudul **“Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan”**. Hasil penelitian antara efikasi diri dengan prokrastinasi skripsi menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,787 dan – 0,668 kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi. Nilai koefisien regresi pada variabel efikasi diri dan kontrol diri adalah positif. Dengan artinya semakin tinggi efikasi diri dan kontrol diri semakin tinggi prokrastinasi skripsi.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah tempat penelitiannya di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah di UIN Walisongo Semarang. Selain itu, penelitian tersebut mengkaji mengenai prokrastinasi skripsi sedangkan penelitian ini tidak mengkaji hal tersebut.

“Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dan Efikasi Diri Akademik dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII SMAN 3 Magelang”. Penelitian yang dilakukan oleh Arumsari dan Ariati pada tahun 2018. Kecemasan menghadapi ujian nasional merupakan keadaan individu yang merasa takut atau khawatir jika suatu hal buruk akan terjadi pada saat menghadapi ujian nasional. Efikasi diri akademik adalah suatu keyakinan individu terhadap kemampuan akademiknya dalam melakukan tugas akademik dan menghadapi hambatan untuk mencapai tujuan akademik yang diinginkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel

dukungan sosial orangtua dan variabel efikasi diri akademik berhubungan negatif dan signifikan dengan variabel kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMAN 3 Magelang.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah subjek penelitiannya, dimana dalam penelitian tersebut subjeknya adalah remaja akhir di SMAN sedangkan subjek dari peneliti adalah mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian tersebut mengkaji mengenai kecemasan menghadapi ujian nasional dan dukungan sosial sedangkan penelitian ini tidak mengkaji hal tersebut.

Pada penelitian tahun 2021, Saraswati, Dwidiyanti, Santoso, dan Wijayanti melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan”** dengan subjek 112 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Analisis data menggunakan uji korelasi pearson. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan menyusun skripsi ($r = -0,45$) yang artinya ada hubungan antara dua variabel yang cukup kuat.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah tempat penelitiannya di Prodi Keperawatan Universitas Negeri Padang, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah di UIN Walisongo Semarang. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdiri dari tiga variabel yaitu juga membahas mengenai kontrol diri, sedangkan dalam penelitian tersebut hanya membahas dua variabel saja.

Marjan, Sono, dan Ifdil melakukan penelitian pada tahun 2018 dengan judul **“Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi”** jenis penelitian ini adalah deskriptif. Subjek dalam penelitian dipilih menggunakan teknik *non random sampling*, dengan metode *purposive sampling* sebanyak 27 mahasiswa. Dengan kriteria subjek penelitian adalah mahasiswa yang telah menjalani proses bimbingan, menyusun

instrumen, dan pelaksanaan penelitian. Berdasarkan hasil penelitian rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi berada pada kategori tinggi. Rata-rata tingkat kecemasan ditinjau dari proses bimbingan, seminar proposal, menyusun instrumen, dan pelaksanaan penelitian berada pada kategori tinggi.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah tempat penelitiannya di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah di UIN Walisongo Semarang. Selain itu, penelitian hanya mengkaji kecemasan saja, sedangkan peneliti akan mengkaji mengenai kontrol diri dan efikasi diri akademik.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian relevan di atas, terdapat beberapa perbedaan dari penelitian di atas diantaranya terletak pada subjek penelitian, tempat penelitian, dan belum ada penelitian yang menggunakan ketiga variabel seperti yang akan peneliti lakukan. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa judul yang akan diteliti oleh peneliti tidak memiliki kesamaan, belum pernah diteliti sebelumnya maka dari itu hasil dari penelitian dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan dalam psikologi disebut dengan *anxiety*, secara etimologi *anxiety* artinya kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengkhawatirkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid *et al.*,2003: 163). Kecemasan memiliki beberapa makna yaitu perasaan yang takut dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, rasa takut atau khawatir tingkat ringan, ketakutan yang kuat dan meluap-luap, serta satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari (Chaplin, 1999: 32).

Freud (dalam Feist., *et al* 2010: 38) menjelaskan bahwa kecemasan adalah situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh reaksi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan yang tidak menyenangkan ini biasanya sulit dipastikan tapi selalu terasa.

Menurut Daurand dan Barlow (2006:158) kecemasan merupakan suasana perasaan yang ditandai dengan gejala-gejala jasmaniah seperti khawatir akan masa yang akan datang dan ketegangan fisik. Pada manusia kecemasan dapat berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, seperti perilaku yang tampak gelisah, khawatir dan resah atau respon yang bersumber dari otak dan direspon dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot menegang.

Menurut dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan kecemasan merupakan gangguan perasaan yang tidak menentu akibat dari perwujudan berbagai proses emosi yang bercampur. Sehingga dapat memunculkan perasaan takut atau khawatir pada situasi yang mengancam karena adanya ketidakpastian di masa yang akan datang dan ketakutan akan sesuatu yang buruk dan yang akan terjadi.

b. Pengertian Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Menyusun Skripsi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan skripsi merupakan karya ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat akhir pendidikan akademisnya. Menurut slamet (2003) umumnya mahasiswa mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademiknya, adanya kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, sulitnya mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur untuk bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Semakin tinggi Pendidikan, semakin tinggi juga tekanan-tekanan yang dihadapi dalam segala aspek, mahasiswa dituntut untuk lebih dewasa tindakan, perilaku dan pemikirannya (Rettob, 2008).

Sementara itu menurut Herdiani (2012:19) menyatakan bahwa kendala yang menghadang dalam penyusunan skripsi dapat berdampak pada proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat. Keterlambatan tersebut dapat menimbulkan dampak seperti kecemasan, stres, perubahan perilaku, bahkan depress. Kendala-kendala yang menghadang dalam menyusun skripsi mahasiswa semester akhir membuat proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat. Keterlambatan tersebut dapat menimbulkan dampak seperti perasaan cemas, stress, perubahan perilaku dan depresi. Menurut Rachmat (2009: 22) menyebutkan bahwa ketika menghadapi hal yang baru atau belum pernah dilakukan dapat memunculkan kecemasan. Berkaitan

dengan hal tersebut, skripsi sering dipandang sebagai hal yang baru untuk mahasiswa yang belum memiliki banyak pengalaman atau tidak banyak literasi. Sumber stres (*stressor*) yang berlebihan akan menjadi suatu ancaman, contohnya pada mahasiswa yang merasa dirinya tidak mampu dalam menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menyusun skripsi adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa takut, khawatir dan gelisah. Disebabkan oleh adanya kurang keyakinan akan kemampuan dalam menyusun skripsi yang sedang dihadapinya.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan dalam Menyusun Skripsi

Menurut Nevid *et al.*, (2003: 180) ada empat faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menyusun skripsi, sebagai berikut:

1. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut

Individu dengan gangguan-gangguan kecemasan sering kali memperkirakan secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan dilalui dalam situasi untuk membangkitkan kecemasan.

2. Keyakinan yang irasional

Pikiran-pikiran yang mengarah pada suatu kesalahan (*self-defeating*) dapat meningkat dan menyebabkan gangguan-gangguan kecemasan dan fobia. Pikiran-pikiran seperti itulah yang mendorong tingkah laku menghindar, dan menurunkan harapan seseorang. Oleh karena itu dengan kemampuannya seseorang dapat mengendalikan kecemasannya.

3. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman

Dengan sensitivitas yang berlebihan terhadap suatu ancaman adalah ciri utama dari gangguan kecemasan.

4. *Self-efficacy*

Individu dengan *self-efficacy* yang rendah yaitu, kurang yakin pada kemampuannya untuk menghadapi tugas-tugas dengan baik sehingga cenderung untuk berfokus pada kegagalan yang akan terjadi kedepannya.

Menurut Sarason dkk. (Djiwandono, 2002) ada 3 faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menyusun skripsi, yaitu:

1. Keyakinan diri

Individu yang mempunyai keyakinan diri rendah akan mudah mengalami kecemasan, sedangkan individu yang berkepercayaan diri yang tinggi akan berkurang rasa keemasannya.

2. Dukungan sosial

Dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun materi yang diperoleh dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dan bernilai sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan.

3. *Modelling*

Kecemasan dapat disebabkan karena ada proses *modelling*. *Modelling* dapat merubah perilaku seorang individu, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut juga cenderung mengalami kecemasan.

Fachrozie et al (2021: 517) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kontrol diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah diuraikan di atas, dapat diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan seperti rendahnya *self-efficacy*, prediksi dan sensitivitas yang berlebihan terhadap rasa takut, pikiran-pikiran yang mengarah pada suatu kesalahan, keyakinan diri yang rendah. Dan kurangnya kontrol diri akan mudah mengalami kecemasan.

d. Aspek-Aspek Kecemasan dalam Menyusun Skripsi

Aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (Safaria dan Saputra, 2009: 55-56) ada tiga yaitu:

1. Reaksi Emosional

Kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan itu sendiri. Reaksinya berupa perasaan kegelisahan, kekhawatiran, ketakutan, dan mencela diri sendiri.

2. Reaksi Kognitif

Reaksi kecemasan yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan berpikir sehingga menjadikan sulit untuk berkonsentrasi, mengganggu dalam memecahkan suatu masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.

3. Reaksi Fisik

Reaksi yang ditampilkan oleh tubuh dengan sistem saraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak keras, nafas tidak beraturan, keringat dingin, kepala pusing dan sulit berbicara.

Sedangkan menurut Daradjat (2001) ada dua aspek kecemasan, sebagai berikut:

1. Fisik (Fisiologis)

Fisiologis meliputi jantung yang berdebar-debar, tekanan darah meningkat, meningkatnya denyut nadi, tidak dapat tidur tenang dan sesak nafas.

2. Psikologis

Psikologi ini meliputi perasaan takut, perasaan akan bahaya, tidak bisa memusatkan perhatian, tidak berdaya, rasa rendah diri, tidak tenang dan hilangnya rasa percaya diri.

Berdasarkan beberapa aspek kecemasan dalam menyusun skripsi yang telah diuraikan di atas, dapat diketahui bahwa kecemasan yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan berpikir, persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan itu sendiri, reaksi yang muncul oleh tubuh ketika individu mengalami kecemasan. Pada penelitian ini menggunakan aspek oleh Calhoun dan Acocella (Safaria dan Saputra, 2009: 55-56) yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisik.

- e. **Kecemasan Menyusun Skripsi dalam Perspektif Islam**

Dalam Al-Qur'an kecemasan digambarkan dengan kalimat *khauf*, yakni kondisi hati yang tidak tenang terkait dengan perkara di masa datang. Hal ini disebabkan karena adanya keraguan yang ada dalam hati (*daiq*), maka timbulah sifat gelisah (*halu'a*), yang akhirnya menjadikan seseorang merasa selalu susah (*hazn*). Bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan berseberangan dengan ketenangan. Dengan adanya ketenangan membuat manusia terhindar dari perasaan cemas. Allah menjelaskan dalam firman-Nya dalam ayat Al-Qur'an pada surat Ar- Ra'd: 28 sebagai berikut:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” [QS. Ar-Ra'd ayat 28]

Menurut Tafsir Al-Azhar Jilid 5 (HAMKA, 1999:3761) dalam ayat ini kepada kita dijelaskan bahwa Iman adalah menyebabkan senantiasa ingat kepada Tuhan. Iman menyebabkan hati kita mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan. Dan ingatan kepada Tuhan itu menimbulkan tenteram, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, pikiran kusut, duka cita, putus asa, keragu-raguan, ketakutan dan kecemasan.

Dalam ayat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Allah menjelaskan orang-orang yang beriman dan selalu mengingat Allah akan tenang hatinya. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun cemas. Adanya rasa ketenangan yang Allah kehendaki membuat individu terhindar dari rasa kecemasan seperti gelisah dan ketakutan. Dengan jiwa yang tenang membuat individu merasa lebih tenang tidak khawatir atau merasa cemas akan suatu hal. Karena seseorang yang merasa kecemasan berarti ia tidak memiliki ketenangan.

B. Efikasi Diri Akademik

a. Definisi Efikasi Diri Akademik

Menurut Bandura (1994:2) efikasi diri akademik adalah suatu keyakinan yang dimiliki seseorang akan kemampuannya pada dirinya untuk menghadapi permasalahan yang ada. Efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu melaksanakan tugas dan

mencapai suatu tujuan. Alwisol (2009: 287) menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa baik diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.

Ormrod, (2008: 20) menyatakan efikasi diri sebagai penilaian individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dan meyakini potensi yang dimiliki untuk dapat mencapai tujuan tertentu melalui perilaku tertentu juga. Ketika individu dihadapkan pada kecemasan yang akan timbul maka efikasi dirinya meyakinkan akan terjadinya reaksi terhadap suatu situasi antara reaksi emosi dan usahanya dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut. Efikasi diri yang dimiliki individu itu dapat membuat individu mampu untuk menghadapi berbagai situasi.

Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan memiliki kepercayaan diri bahwa mereka bisa melakukan suatu tindakan yang menghasilkan perilaku yang diinginkan di situasi yang khusus (Feist *et al.*, 2017: 147). Selaras dengan hal tersebut, Rahmi *et al.*, (2017:12) menyatakan seseorang yang memiliki efikasi diri yang baik akan memiliki kepercayaan untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang akan dihadapi tanpa menunda-nunda.

Bandura (dalam Atmasari 2009) mengatakan bahwa efikasi diri akademik adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas dan menghadapi hambatan serta rintangan dalam pencapaian prestasi akademik. Efikasi diri akademik dapat diartikan tingkat kepercayaan yang dimiliki oleh mahasiswa untuk mencapai keberhasilan dalam melakukan tugas-tugas akademik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa efikasi diri akademik adalah keyakinan seorang individu yang mempunyai kemampuan dalam mengerjakan suatu tugas dan menghadapi semua

hambatan-hambatan yang ada dalam pencapaian suatu tugas-tugas yang akan dicapai yang sudah ditentukan perihal akademik.

b. Aspek-aspek Efikasi Diri Akademik

Menurut Bandura (1997: 42) ada tiga aspek efikasi diri akademik, sebagai berikut :

a) Aspek Tingkat-Level Kesulitan (*Magnitude*)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang diberikan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan efikasi diri secara individual mungkin terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah atau tinggi. Individu akan melakukan tindakan dimana ia merasa mampu untuk melaksanakannya dan akan tugas tugas yang diperkirakan diluar batas kemampuan yang dimilikinya.

b) Aspek Generalisasi (*Generality*)

Aspek ini berhubungan dengan seberapa luas keyakinan individu dalam melakukan berbagai aktivitas untuk mencapai tujuan. Individu akan mempunyai keyakinan dalam melaksanakan tugas-tugas pada ranah yang berbeda-beda, ada individu yang yakin akan melakukan dengan baik di berbagai macam bidang, namun ada individu yang merasa mampu dalam beberapa bidang saja.

c) Aspek Kekuatan (*Strength*)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Tingkat efikasi diri yang lebih rendah mudah tergoyahkan, sedangkan orang yang memiliki efikasi diri yang kuat maka kepercayaan akan kemampuan dirinya juga akan semakin kuat. Sedangkan individu dengan dengan efikasi diri akademik yang tinggi akan mendorong dirinya untuk tetap bertahan dalam usahanya

untuk menyelesaikan tugas walaupun dihadapkan oleh banyak hambatan yang tidak menyenangkan.

Menurut Rizvi dkk., (1997: 58) ada tiga aspek yang terdapat dalam efikasi diri akademik, antara lain:

a) Harapan hasil (*outcome expectancy*)

Merupakan hasil dari keyakinan individu bahwa tindakan tertentu yang diambil dapat menghasilkan konsekuensi tertentu.

b) Efikasi yang diharapkan (*efficacy expectancy*)

Keyakinan bahwa individu mampu melakukan tindakan yang diperlukan untuk mendapatkan suatu hasil.

c) Nilai hasil (*outcome value*)

Berbentuk nilai tertentu dalam kaitannya dengan hasil yang dicapai. Individu yang mempunyai *outcome value* tinggi akan dapat mendukung harapan hasil dan harapan efikasi yang dimiliki individu.

Berdasarkan beberapa aspek efikasi diri akademik yang telah diuraikan di atas, dapat diketahui bahwa seseorang mempunyai keyakinan dan kemampuan untuk menyelesaikan setiap kesulitan yang ada untuk mencapai suatu tujuan atau tugasnya. Pada penelitian ini menggunakan aspek dari Bandura (1997: 42) yaitu, *magnitude*, *Generality*, dan *Strength*.

c. Efikasi Diri Akademik dalam Perspektif Islam

Keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan suatu tugas dan mengatur tindakan dalam menghadapi berbagai situasi untuk mencapai hasil yang sesuai dengan yang sudah ditargetkan atau disebut efikasi diri akademik dalam islam sangat dianjurkan. Sehingga dapat dijadikan penekanan bahwa efikasi diri akademik di dalam islam disebut sebagai iman yang artinya yaitu meyakini

dan mengakuinya secara lisan, perbuatan, dan hatinya sebagai bentuk dari kejujuran dalam beragama (Shofa ussamawati, 2016: 213). Hal ini terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah: 286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebijakan) yang diusahakannya. (mereka berdoa): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir” [Q.S Al-Baqarah: 286]

Tafsir Al-Azhar jilid 1 (HAMKA, 1990: 695) dalam ayat ini telah ditegaskan bahwa memang tidaklah ada suatu perintah didatangkan oleh Allah yang tidak akan terpikul oleh tiap-tiap diri. Apabila iman kita telah ada, tidaklah ada perintah yang berat. Serta apapun yang dilakukan dalam hal baik akan dapat pahala dari sebab apa yang diusahakannya dan akan mendapat siksa jika apa yang dilakukan buruk dari sebab apa yang diusahakannya.

Kesimpulan dari ayat di atas memberikan penjelasan bahwa permasalahan-permasalahan yang menghampiri manusia tidak akan melampaui batas kemampuannya. Dengan memahami ayat Al-Quran di atas, seseorang akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu

menghadapi tugas dan tantangan-tantangan yang ada, karena setiap permasalahan yang dihadapi pasti masih berada dalam batas kemampuannya. Dalam konsep berfikir ini, individu akan selalu berpikir dan mengambil tindakan untuk langkah penyelesaian, karena individu yakin bahwa ia mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang ada.

C. Kontrol Diri

a. Definisi Kontrol Diri

Menurut Averill dalam Hafizah et al., (2021:663) Kontrol diri digambarkan sebagai transformasi kognitif yang terdiri dari kemampuan individu untuk mengatur perilaku, menyaring informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, dan memilih arah di mana dia merasa dia harus berperilaku. Kontrol diri (*self-control*) adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk membimbing tingkah laku, kemampuan untuk menekan atau mengurangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif menurut Chaplin (Nugraha, 2016: 126).

Menurut Harlock (2004) kontrol diri mempunyai kaitan cara individu dalam mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang berada dalam dirinya sendiri. Pada dasarnya kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.

Menurut Ghufro dan Risnawati (2017: 21) kontrol diri adalah suatu kemampuan individu dalam mengontrol dan mengarahkan segala bentuk dorongan serta perilaku ke arah yang positif. Kontrol diri adalah serangkaian yang menjadikan individu sebagai pelaku utama dalam

mengatur, mengarahkan dan membimbing untuk membentuk perilaku ke arah konsekuensi yang positif pernyataan menurut Goldfried dan Merbaum (Gunarsa, 2012: 20-21).

Diponegoro dan Malik (2013) mengartikan kontrol diri adalah suatu kemampuan digunakan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan juga mengarahkan perilaku membawa ke arah yang lebih positif agar individu dapat mengambil keputusan dan langkah yang efektif untuk mendapatkan dampak yang diinginkan tanpa menyinggung perasaan orang lain (Rahayu, 2018: 53).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk membimbing, mengatur, menyusun dan mengarahkan perilaku untuk bertindak kearah yang positif.

b. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (1973: 287) ada tiga aspek kontrol diri, sebagai berikut:

1. Kontrol terhadap perilakunya (*Behavior Control*)

Suatu kemampuan individu untuk mengontrol perilaku. Di dalam mengambil tindakan yang konkrit untuk mengurangi akibat dari stressor dan kemampuan dalam mengatur stimulus.

2. Kontrol terhadap kognitif (*Cognitive Control*)

Kapasitas individu untuk berpikir positif dan mampu untuk mengelola informasi. Kemudian yang individu lakukan dengan cara menginterpretasi, yang kemudian menghubungkan atau menilai kejadian untuk menjadikan kerangka kognitif sebagai salah satu adaptasi psikologi yang bermanfaat mengurangi tekanan bagi individu.

3. Kontrol terhadap keputusan (*Decisional Control*)

Suatu kapasitas individu dalam menentukan keputusan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam penilaian akan berhasil jika individu diberi kesempatan, kebebasan, atau kemampuan untuk memilih dalam berbagai kemungkinan tindakan. Ada tiga jenis kontrol diri menurut Block and Block (M. Nur & Rini, 2010: 31) yaitu:

a) *Over control*

Kontrol yang dilakukan seseorang secara berlebihan dan dapat menyebabkan seseorang banyak menahan diri dan mengontrol diri untuk bereaksi terhadap stimulus.

b) *Under control*

Kecenderungan individu untuk melepaskan impuls yang bebas tanpa adanya hitungan yang masak.

c) *Appropriate control*

Kontrol yang digunakan individu untuk mengendalikan impuls secara tepat

Sedangkan menurut Tangney *et al.*, (Resalinda dan Satwika, 2019: 3) ada lima aspek kontrol diri, yaitu:

1. Disiplin Diri

Disiplin diri adalah kemampuan berkonsentrasi kepada tugas. Individu yang memiliki disiplin diri dapat menghindari untuk melakukan hal-hal yang akan mengganggu mereka.

2. Kehati-hatian

Individu yang baik biasanya memiliki kecenderungan untuk berhati-hati terhadap sesuatu hal yang dihadapinya.

3. Kebiasaan yang sehat

Merujuk pada bagaimana individu mampu mengubah pola perilaku mereka menjadi kebiasaan yang sehat dan konstruktif. Seseorang yang memiliki kecenderungan untuk berperilaku sehat akan menghindari segala sesuatu yang berdampak buruk untuk dirinya, sekalipun itu menyenangkan.

4. Etika Kerja

Berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika kerja. Individu dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal dari luar meskipun hal tersebut menyenangkan.

5. Konsistensi

Penilaian seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk melaksanakan rancangan strategi jangka Panjang untuk pencapaian tertentu.

Kesimpulan dari aspek kontrol diri adalah suatu kapasitas individu dalam bereaksi yang bisa mempengaruhi keadaan, kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan. Mencoba mengkaji dan mengevaluasi suatu keadaan dan mempunyai kemampuan untuk mengatur keputusan tergantung pada apa yang diyakini. Berdasarkan aspek-aspek yang sudah dibahas, pada penelitian ini menggunakan aspek kontrol diri dari Averill (1973: 287) yaitu, *behavior control*, *cognitive control* dan *decisional control*.

c. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

Menurut Alaydrus (2017:19) dalam Islam kontrol diri dianggap sebagai bentuk kesabaran, bahkan menempati urutan pertama di antara jenis-jenis kesabaran lainnya. Seperti yang terkandung dalam surat Ali'Imran: 134 sebagai berikut:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan” [QS. Ali’ Imran: 134]

Menurut Tafsir Al-Azhar Jilid 2 (HAMKA, 1990: 927) dalam ayat ini ada tingkatan-tingkatan kenaikan takwa seorang mu’min. Pertama mereka pemurah, baik dalam waktu senang maupun susah. Artinya kaya atau miskin tetap berjiwa dermawan. Kedua, naik setingkat lagi yaitu pandai menahan amarah. Yang dikehendaki di sini adalah kesanggupan mengendalikan diri ketika marah. Kemudian naik setingkat lagi yaitu memberi maaf. Kemudian naik ke tingkat yang paling atas yaitu menahan marah dan mengendalikan diri, serta memberi maaf yang diiringi dengan berbuat baik.

Menurut pendapat Al Ghazali (dalam Alaydrus, 2017: 19), tingkah laku manusia dilandasi oleh dua hal penting yaitu akal (*aql*) dan hati (*qalb*). Akal merupakan insting yang diciptakan untuk mengamati kekuasaan-kekuasaan Allah. Sementara itu, hati diumpamakan sebagai pengendali bagi seluruh anggota tubuh yang berperan menjadi pengontrol perilaku. Kemudian bisa dipahami kontrol diri berkaitan erat dengan peran hati (*qalb*) yang mengarah pada ketaatan manusia terhadap Allah.

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa seorang mukmin harus mampu mengendalikan dirinya. Dikaitkan dengan psikologi, bahwa menahan ataupun mengendalikan diri yang dimaksud adalah mampu mengontrol dirinya sendiri. Dimana seseorang bisa mengontrol dirinya menuju arah yang positif.

D. Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dan Kontrol Diri dengan Kecemasan dalam Menyusun Skripsi

Kecemasan sendiri adalah terganggunya diri individu berupa ketakutan yang dialaminya terhadap sesuatu yang akan terjadi dengan dibarengi beberapa gangguan fisik maupun psikis. Kecemasan dapat muncul pada mahasiswa tingkat akhir karena banyaknya tekanan yang dirasakan selama perjalanan menyusun skripsi (Saraswati et al, 2021: 2). Kendala tersebut juga bisa muncul akibat dari ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan oleh mahasiswa dan kenyataan yang terjadi pada mahasiswa saat menyusun skripsi. Dimana mahasiswa kurang mempunyai keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya atau sering disebut efikasi diri akademik, hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan dengan efikasi diri akademik adalah dua variabel yang saling berkaitan. Karena ketika mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah dalam menyelesaikan persoalan akademik maka mahasiswa tersebut dapat mengalami kecemasan. Sedangkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi dalam menyelesaikan persoalan akademik maka mahasiswa tersebut tidak akan mengalami kecemasan (Nevid et al, 2005: 183).

Selanjutnya pada penelitian Florencea dan Hapsari (2019). Hasil penelitian terdapat hubungan yang negatif yang artinya bahwa ada hubungan antara dua variabel cukup kuat antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir. Semakin mahasiswa tidak mempunyai kemampuan dalam mengatasi tugas akhir maka mahasiswa tersebut akan semakin merasa cemas dan jika mahasiswa tersebut memiliki kepercayaan diri terkait tugas akhir maka mahasiswa tersebut dapat mengatasi rasa cemasnya dan mahasiswa tersebut tidak menghindari stressor yang mahasiswa tersebut cemaskan.

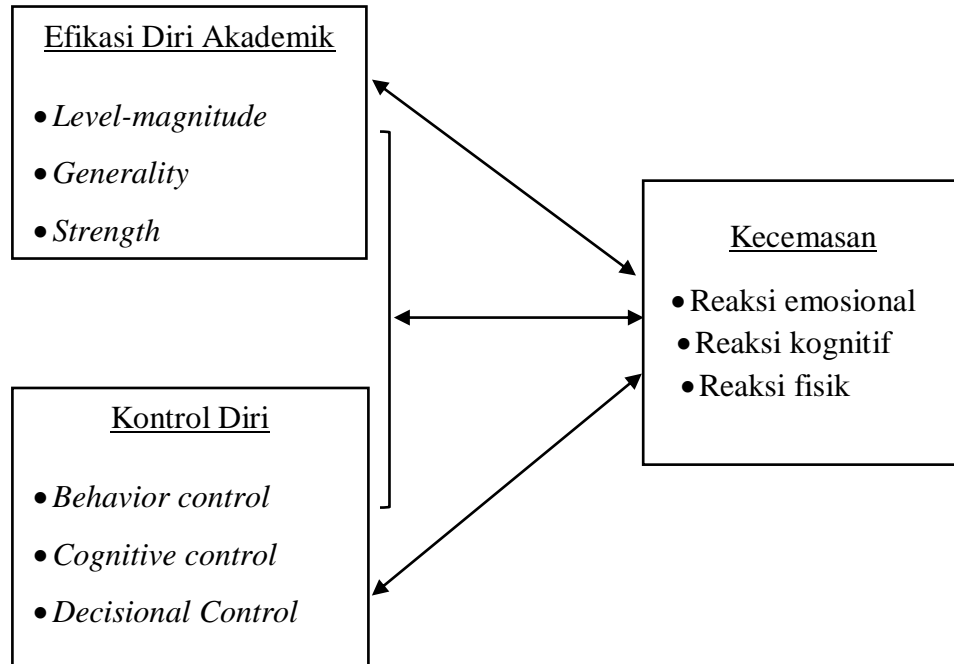
Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik memiliki pengaruh besar terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Individu yang mengalami kesulitan akan efikasi diri

akademik yang dimiliki maka akan semakin mudah pula mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi.

Menurut Ghufron dan Risnawati (2017: 21) kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengontrol segala bentuk dorongan, perilakunya ke arah yang positif. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Aini dan Mahardayani (2011) menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri seorang mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan dan semakin cepat untuk menyelesaikan tugas skripsi. Seorang mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi dapat mengontrol perilakunya untuk segera mengerjakan skripsi. Individu tersebut mampu mengatur stimulusnya, sehingga dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki (yaitu stimulus yang menghambat penyelesaian skripsi) dan mampu menghadapi stimulus tersebut. Individu tersebut mampu mengantisipasi suatu peristiwa kejadian yang menghalanginya dalam mengerjakan skripsi. Hal tersebut membuat beberapa mahasiswa merasakan kecemasan. Hasil penelitian Ifiandra (2009), juga menyebutkan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan adalah kontrol diri.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Selaras dengan hasil penelitian Lestari dan Dewi (2018) dengan menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kontrol diri. Maka dari itu semakin tingginya efikasi diri akademik dan kontrol diri semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Sebaliknya, apabila remaja tidak memiliki efikasi diri akademik dan kontrol diri yang baik akan mengalami hambatan dalam menyusun skripsi seperti mengalami kecemasan saat menyusun skripsi.

Berikut skema hubungan efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.



E. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H1: Ada hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi

H2: Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi

H3: Ada hubungan antara efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis korelasional dan metode statistika. Menurut Sugiyono (2018: 15) metode kuantitatif merupakan hasil data yang diperoleh dalam bentuk angka-angka dengan analisis statistika. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional adalah penelitian untuk mengetahui adanya kekuatan dan hubungan antara variabel-variabelnya (Azwar, 2017: 7).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

a. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti yang bertujuan untuk dipelajari sehingga diperoleh suatu informasi tentang hal yang akan diteliti, yang kemudian dapat ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 58). Dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel yang terdiri dari satu variabel dependen (Y) dan dua variabel independen (X) yaitu:

- | | |
|--|------------------------------------|
| a) Variabel Dependen (Y) | : Kecemasan dalam Menyusun Skripsi |
| b) Variabel Independen (X ₁) | : Efikasi Diri Akademik |
| (X ₂) | : Kontrol Diri |

b. Definisi Operasional

a) Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Menyusun Skripsi

Kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menyusun skripsi adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya rasa takut, khawatir, gelisah yang disebabkan adanya pikiran-pikiran negatif serta disebabkan oleh kurang yakin akan kemampuan dirinya dalam menyusun skripsi yang sedang dihadapinya. Variabel kecemasan dalam menyusun skripsi diukur dengan menggunakan skala kecemasan dalam menyusun skripsi yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan aspek-aspek berikut: 1) emosional, 2) kognitif, 3) fisik. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada subjek maka akan semakin tinggi pula kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sedangkan jika semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa semester akhir.

b) Efikasi Diri Akademik

Efikasi diri akademik dapat diartikan sebagai keyakinan individu yang mempunyai kemampuan dalam mengerjakan suatu tugas dan menghadapi semua hambatan-hambatan yang ada dalam pencapaian suatu tugas-tugas yang akan dicapai. Variabel efikasi diri akademik yang akan diukur dengan skala efikasi diri akademik yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan aspek-aspek berikut: (1) *level*, (2) *generality*, (3) *strength*. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula efikasi diri akademik yang dimiliki individu. Sedangkan, jika semakin rendah skor yang diperoleh maka akan semakin rendah pula efikasi diri akademik yang dimiliki suatu individu.

c) Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk membimbing, mengatur, menyusun dan mengarahkan perilaku dirinya untuk bertindak kearah yang positif. Variabel kontrol diri diukur dengan skala kontrol diri yang dibuat oleh peneliti sendiri dengan aspek-aspek yaitu 1) kontrol diri perilaku (*behavior control*), 2) kontrol kognitif (*cognitive control*), 3) kontrol kepuasan (*decision control*). Semakin tinggi skor yang diperoleh artinya semakin tinggi pula tingkat kontrol diri pada individu. Sedangkan, jika semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh individu.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1) Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan secara online menggunakan *google form* dengan link <https://forms.gle/23LcvzqqqifZZ2Gm6> yang disebar dan diisi oleh mahasiswa UIN Walisongo Semarang tahun angkatan 2016-2018.

2) Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2022.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi merupakan bidang yang luas dimana peneliti menentukan subjek menggunakan kualitas dan karakteristik tertentu untuk melakukan suatu penelitian dan selanjutnya menarik kesimpulan (Sugiyono, 2018:130). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang tahun 2016-2018 yang berjumlah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Data Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2016-2018

No	Angkatan	Jumlah
1.	2016	678
2.	2017	1.310
3.	2018	2.612
Total		4.600

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari karakteristik dan sampel dari dalam populasi (Sugiyono, 2013: 116). Pengambilan jumlah sampel dalam penelitian ini mengikuti tabel Issac dan Michael, dengan mengambil ketentuan populasi berjumlah 4.600 subjek dengan taraf kesalahan 10% adalah 257 orang.

c. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *sampling purposive*. *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018: 122). Dengan kata lain sampel yang diambil berdasarkan kriteria-kriteria tertentu yang menjadi permasalahan dalam penelitian. Teknik *sampling purposive* merupakan bagian dari teknik *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2013: 120-121).

Dalam penelitian ini yang menjadi kriteria dalam pengambilan sampel sebagai berikut:

- a) Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang tahun angkatan 2016-2018.

- b) Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang yang sedang menyusun skripsi (minimal sudah menyusun BAB I).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Skala dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Sugiyono (2018: 152) menyatakan skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur pendapatan, perilaku, persepsi terhadap fenomena sosial individu atau sekelompok orang. Menurut Hadi (1991:19) Skala *likert* yang dirancang untuk mengurangi kekurangan skala lima tingkat dengan alasan, yaitu:

- Kategori *Undecided* memiliki arti ganda: dapat dipahami sebagai tidak dapat memutuskan atau menanggapi (menurut definisi aslinya), tetapi juga dapat dianggap sebagai netral, setuju atau tidak setuju, tidak setuju, atau bahkan ragu-ragu. Jenis respons multi-interpretasi ini tentunya tidak diharapkan dalam instrumen.
- Adanya *middle response* menimbulkan dampak *central tendency*, terutama bagi mereka yang bingung apakah pandangan responden setuju atau tidak setuju. Jika kategori jawaban diberikan, akan menghilangkan banyak data penelitian, menurunkan kualitas informasi yang dapat diperoleh responden.

Kriteria penilaian skala dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Skala

<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

1. Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi

Penyusunan skala pada variabel kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi berdasarkan dari aspek menurut Calhoun dan Acocella (Safaria dan Saputra, 2009: 55-56) yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisik.

Tabel 3.3 *Blueprint* Sebaran Item Skala Kecemasan dalam Menyusun Skripsi

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Reaksi Emosional	Perilaku gelisah menyusun skripsi	1, 3, 32	7, 21, 31	16
	Mencela diri sendiri	10, 24, 8	11, 22, 30	
	Kekhawatiran dan ketakutan dalam menyusun skripsi	2, 15	6, 25	
Reaksi Kognitif	Sulit berkonsentrasi dalam menyusun skripsi	34, 33, 37	14, 26, 38	10
	Ketidakmampuan untuk mengatasi masalah	4, 23	4, 20	
Reaksi Fisik	Jantung berdetak kencang disertai tubuh berkeringat dingin	9, 18	16, 17	12
	Sulit berbicara	12, 35	13, 36	
	Kepala pusing	29, 19	27, 28	
Total		19	19	38

2. Efikasi Diri Akademik

Penyusunan skala pada variabel efikasi diri akademik berdasarkan pada aspek dari Bandura (1997: 42) yaitu tingkat-level kesulitan (*magnitude*), generalisasi (*Generality*) dan kekuatan (*strength*).

Tabel 3.4 *Blueprint* Sebaran Item Skala Efikasi Diri Akademik

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Tingkat-Level Kesulitan (<i>Magnitude</i>)	Tingkat kesulitan tugas yang dapat diselesaikan individu	1, 3, 21	9, 27, 28	12
	Pemilihan tindakan individu sesuai dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi	2, 26, 31	5, 10, 32	
Generalisasi (<i>Generality</i>)	Keyakinan akan kemampuannya dalam berbagai aktivitas dan bidang yang berbeda	11, 17, 16 14, 22, 15	4, 20, 33, 19, 25, 36	12
Kekuatan (<i>Strength</i>)	Tingkat kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas	8, 24, 30, 7, 18, 35	6, 13, 34, 12, 23, 29	12
Total		18	18	36

3. Kontrol Diri

Penyusunan skala pada variabel kontrol diri didasarkan pada aspek dari Averill (1973: 287) yaitu kontrol terhadap perilakunya (*behavior control*), kontrol terhadap kognitif (*cognitive control*) dan kontrol terhadap keputusan (*decision control*).

Tabel 3.5 Blueprint Sebaran Item Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Behavior Control</i>	Mampu mengontrol perilaku	1, 3, 11, 25, 26	4, 13, 14, 22, 28	10
<i>Cognitive control</i>	Dapat mengelola informasi	2, 19	9, 16	10
	Mampu berpikir positif	10, 18, 5	6, 20, 23	
<i>Decision control</i>	Mengambil keputusan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini	7, 8, 12, 27, 30	15, 17, 24, 29, 21	10
Total		16	14	30

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

a. Validitas

Validitas menyatakan keakuratan atau ketepatan menurut Sugiarto (2017: 205). *Valid* yang berarti suatu instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2018: 193). Sehingga

dalam penelitian sebuah instrumen perlu dilakukan uji validitas dengan tujuan agar tingkat kevalidan dari instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data menjadi terpercaya dan akurat.

Dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Validitas isi dapat dilakukan dengan meminta ahli atau pakar untuk mengevaluasi atau mengoreksi alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian. Untuk mengetahui kevalidan penelitian ini, dalam hal ini peneliti dibantu oleh *expert judgment* atau ahli psikologi untuk mengkaji unsur-unsur pernyataan tersebut (Sugiyono, 2018: 197).

Standar pengukuran yang digunakan peneliti untuk mengukur suatu aitem sebesar $r_{xy} > 0,3$ (Sugiyono, 2015: 126). Dalam penelitian ini apabila hasil koefisien yang didapat lebih besar dari 0,3 maka aitem dalam skala pengukuran yang digunakan memiliki tingkat kevalidan yang tinggi. Apabila hasil skala pengukuran yang digunakan memiliki koefisien kurang dari 0,3 berarti skala pengukuran kurang valid. Dalam perhitungan tingkat validitas, peneliti menggunakan SPSS.

b. Reliabilitas

Reliabel berkenaan dengan konsistensi, presisi, dan ketelitian (Sugiarto, 2017: 208). Reliabilitas adalah suatu alat ukur yang dapat digunakan berkali-kali untuk menghasilkan data yang sama dan mengukur objek yang sama (Sugiyono, 2018: 193). Reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis *Alpha cronbach*, suatu instrumen dikatakan reliabel apabila koefisien $> 0,6$ (Sugiyono, 2018: 210).

Apabila koefisien reliabilitas yang dihasilkan lebih dari 0,6, maka instrumen penelitian dinyatakan reliabel, sebaliknya jika koefisien reliabilitas yang dihasilkan kurang dari 0,6 maka pengukuran kurang reliabel.

c. Hasil Uji Validitas

Peneliti telah melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah responden 42 orang. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 2.3 for windows*.

a. Kecemasan Menyusun Skripsi

Skala kecemasan menyusun skripsi yang digunakan pada uji coba ini berjumlah 38 aitem. Setelah dilakukan olah data menggunakan SPSS dan dilihat dari *Corrected Item-Total Correlation*, jumlah aitem yang valid 33 aitem dan yang gugur 5 aitem karena nilai r yang diperoleh $\leq 0,3$. Berikut adalah *blueprint* skala kecemasan menyusun skripsi yang akan dijadikan alat ukur penelitian dalam penelitian ini.

Tabel 3.6 *Blueprint* Skala Kecemasan Menyusun Skripsi

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Reaksi Emosional	Perilaku gelisah menyusun skripsi	1, 3, 32	7, 21, 31	16
	Mencela diri sendiri	10, 24, 8	11, 22, 30	
	Kekhawatiran dan ketakutan dalam menyusun skripsi	2, 15	*6, 25	
Reaksi Kognitif	Sulit berkonsentrasi dalam menyusun skripsi	34, 33, *37	14, *26, 38	10
	Ketidakmampuan untuk mengatasi masalah	4, 23	4, *20	

Reaksi Fisik	Jantung berdetak kencang disertai tubuh berkeringat dingin	9, 18	16, 17	12
	Sulit berbicara	12, 35	13, 36	
	Kepala pusing	29, 19	27, *28	
Total		19	19	38

Catatan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur

b. Efikasi Diri Akademik

Skala efikasi diri akademik yang digunakan pada uji coba berjumlah 36 aitem. Setelah dilakukan olah data dengan menggunakan SPSS dan dilihat dari *Corrected Item-Total Correlation*, jumlah aitem yang valid 29 aitem dan yang gugur 7 aitem karena nilai r yang diperoleh $\leq 0,3$. Berikut adalah *blueprint* skala efikasi diri akademik yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.7 Blueprint Efikasi Diri Akademik

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Tingkat-Level Kesulitan (<i>Magnitude</i>)	Tingkat kesulitan tugas yang dapat diselesaikan individu	1, *3, *21	9, 27, 28	12
	Pemilihan tindakan individu sesuai dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi	2, *26, *31	5, 10, 32	

Generalisasi (<i>Generality</i>)	Keyakinan akan kemampuannya dalam berbagai aktivitas dan bidang yang berbeda	*11, 17, *16 14, 22, 15	4, 20, 33, 19, 25, 36	12
Kekuatan (<i>Strength</i>)	Tingkat kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas	8, 24, 30, 7, 18, 35	*6, 13, 34, 12, 23, 29	12
Total		18	18	36

Catatan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur

c. Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang digunakan pada uji coba berjumlah 30 aitem. Setelah dilakukan pengolahan data dengan SPSS dan dilihat dari *Corrected Item-Total Correlation*, jumlah aitem yang valid 21 aitem dan yang gugur adalah 9 aitem karena nilai r yang diperoleh $\leq 0,3$. Berikut adalah *blueprint* skala kontrol diri yang akan digunakan untuk alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3.8 *Blueprint* Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Behavior Control</i>	Mampu mengontrol perilaku	1, 3, 11, 25, *26	*4, 13, 14, 22, 28	10

<i>Cognitive control</i>	Dapat mengelola informasi	*2, 19	9, 16	10
	Mampu berpikir positif	10, *18, *5	6, *20, *23	
<i>Decision control</i>	Mengambil keputusan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini	7, 8, 12, *27, 30	15, 17, *24, 29, 21	10
Total		16	14	30

*Catatan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur*

d. Hasil Uji Reliabilitas

1) Kecemasan Menyusun Skripsi

Berikut tabel hasil uji reliabilitas skala kecemasan menyusun skripsi.

Tabel 3.9 Reliabilitas Uji Skala Kecemasan Menyusun Skripsi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,924	38

Berdasarkan tabel diatas, nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,924. Maka dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya $>0,6$.

2) Efikasi Diri Akademik

Berikut tabel hasil uji reliabilitas skala efikasi diri akademik.

Tabel 3.10 Reliabilitas Uji Skala Efikasi Diri Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,910	36

Berdasarkan tabel diatas, nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,910. Maka dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya $>0,6$.

3) Kontrol Diri

Berikut tabel hasil uji reliabilitas skala kontrol diri.

Tabel 3.11 Reliabilitas Uji Skala Kontrol Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,890	30

Berdasarkan tabel diatas, nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,890. Maka dinyatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitasnya $>0,6$.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengecek apakah ada data tersebut sudah terdistribusi secara normal. Uji normalitas ini dilakukan untuk menguji asumsi bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi secara normal. Penelitian ini menggunakan uji normalitas data dengan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Jika hasil data berdistribusi normal maka nilai signifikan $> 0,05$ dan apabila hasil data $< 0,05$ berarti data dapat dinyatakan tidak normal (Priyanto, 2016: 97).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dapat digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan linear atau tidak secara signifikan antara variabel dependen dan variabel independen (Widodo, 2017: 113). Dalam penelitian ini menggunakan uji linearitas melalui *test for linearity* melalui aplikasi SPSS (Priyanto, 2016: 106). Variabel bebas dan variabel terikat dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila baris *linearity* $p < 0,05$ dan nilai yang terdapat pada *deviation from linearity* $p > 0,05$ (Payadnya & Jayantika, 2018: 68).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *multiple correlation*, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara dua variabel atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat secara bersamaan. Sebelum melakukan analisis korelasi berganda harus melewati korelasi sederhana antar variabel dihitung melalui analisis korelasi *product moment*, untuk mengetahui lebih dahulu apakah ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen (Sugiyono, 2018: 242). Apabila uji hipotesis $< 0,05$ maka hipotesis diterima, jika hasil uji hipotesis $> 0,05$ maka hipotesis ditolak.

Kemudian untuk menentukan kuat atau tidaknya suatu hubungan antar variabel dapat diketahui dari nilai koefisiensi korelasi. Nilai koefisiensi korelasi ada pada kisaran -1 sampai 1, sedangkan untuk arah hubungannya dinyatakan dengan tanda positif (+) dan negatif (-) (Nasir, 2016: 103). Kategori kekuatan hubungan disajikan dalam tabel berikut:

Nilai rxy	Interpretasi (Tingkat Hubungan)
0,00 – 0,20	Sangat rendah/sangat lemah
0,20 – 0,40	Rendah/lemah
0,40 – 0,70	Cukup/sedang
0,70 – 0,90	Tinggi/kuat
0,90 – 1,00	Sangat tinggi/sangat kuat

BAB IV

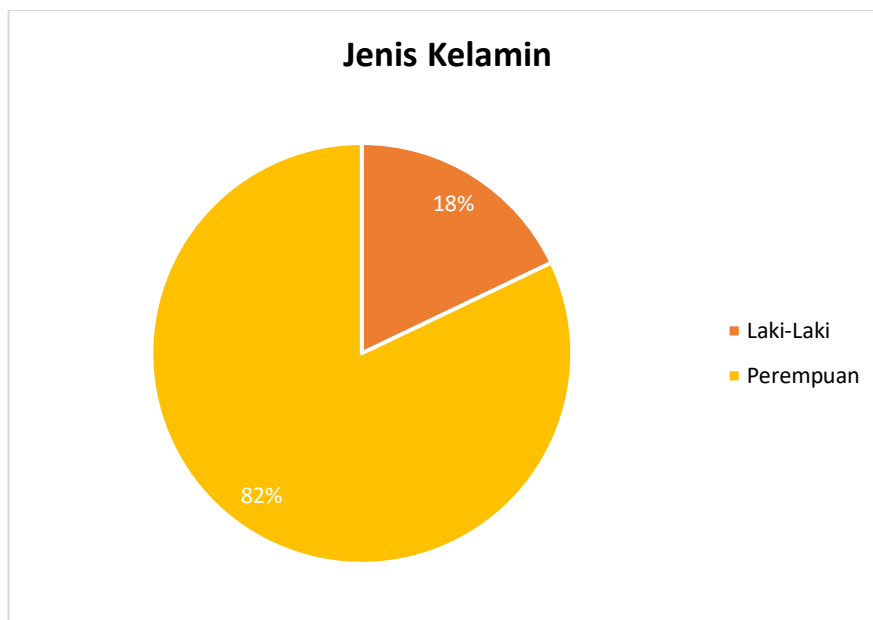
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2016, 2017, dan 2018. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 4.600 yang terdiri dari 8 Fakultas yang ada di UIN Walisongo Semarang, kemudian untuk sampel dalam penelitian ini berjumlah 257 mahasiswa dimana angka tersebut ditetapkan berdasarkan tabel Isaac dan Michael. Deskripsi data kecemasan menyusun skripsi, efikasi diri akademik, dan kontrol diri diperoleh dari perhitungan melalui *SPSS 2.3 for windows*.

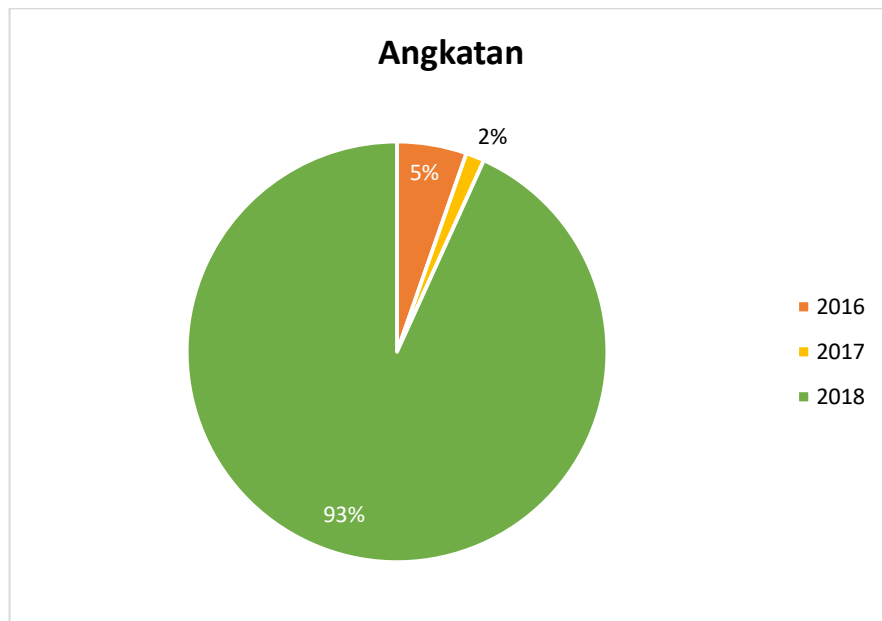
a. Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 4.1 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan diagram di atas jumlah subjek berjenis kelamin laki-laki sebesar 18% atau 46 mahasiswa, sedangkan subjek perempuan berjumlah 82% atau 211 mahasiswa.

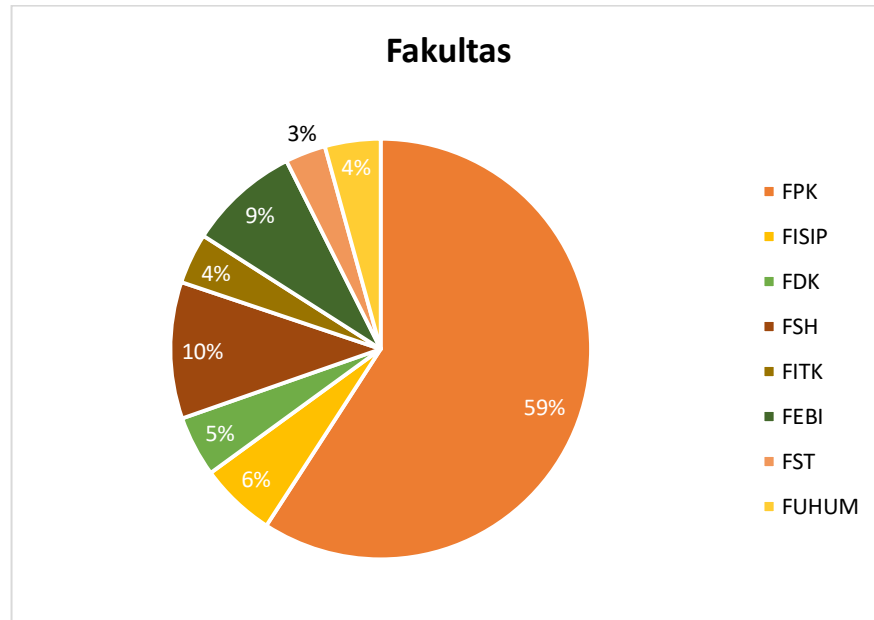
b. Berdasarkan Angkatan



Gambar 4.2 Persentase Subjek Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan diagram tersebut, subjek dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa angkatan 2016, 2017, dan 2018. Subjek yang berasal dari angkatan 2016 adalah 12 mahasiswa (2%), angkatan 2017 36 mahasiswa (5%), dan angkatan 2018 berjumlah 209 mahasiswa (93%).

c. Berdasarkan Fakultas



Gambar 4.3 Persentase Subjek Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa subjek penelitian ini berasal dari 8 Fakultas yaitu terdiri dari FPK sebanyak 152 mahasiswa (59%), FISIP sebanyak 15 mahasiswa (6%), FDK sebanyak 12 mahasiswa (5%), FSH sebanyak 27 mahasiswa (10%), FITK sebanyak 10 mahasiswa (4%), FEBI sebanyak 22 mahasiswa (9%), FST sebanyak 8 mahasiswa (3%), FUHUM sebanyak 11 mahasiswa (4%).

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

a. Kategorisasi Variabel Kecemasan Menyusun Skripsi (Y)

Tabel 4.1 Kategori Skor Variabel Kecemasan Menyusun Skripsi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	< 66	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	66-99	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	≥ 99	Tinggi

Kategori rumus di atas digunakan untuk menentukan kategori kecemasan menyusun skripsi mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Apabila skor yang diperoleh <66, maka termasuk dalam kecemasan menyusun skripsi yang rendah. Lalu apabila skornya ada pada rentang 66-99 termasuk dalam kategori sedang, dan bila skor yang diperoleh ≥ 99 maka masuk kategori kecemasan menyusun skripsi tinggi.

Tabel 4.2 Distribusi Variabel Kecemasan Menyusun Skripsi

KATEGORI					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid Rendah	17	6,6	6,6	6,6	
Sedang	126	49,0	49,0	55,6	
Tinggi	114	44,4	44,4	100,0	
Total	257	100,0	100,0		

Berdasarkan deskriptif statistik pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi yang masuk dalam kategori rendah adalah 17 mahasiswa (6,6%), tingkat sedang 126 mahasiswa (49,0%), dan tingkat tinggi adalah sebanyak 114 mahasiswa (44,4%).

b. Kategori Variabel Efikasi Diri Akademik (X1)

Tabel 4.3 Kategori Skor Variabel Efikasi Diri Akademik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	< 58	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	58-87	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	≥ 87	Tinggi

Rumusan di atas digunakan untuk menentukan kategori efikasi diri akademik pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Apabila skor yang didapatkan <58 maka masuk dalam kategori rendah, apabila skornya berada pada rentang 58-87 maka masuk dalam kategori sedang, dan apabila skornya ≥ 87 maka masuk dalam kategori tinggi.

Tabel 4.4 Distribusi Variabel Efikasi Diri Akademik

		KATEGORI			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	3,1	3,1	3,1
	Sedang	125	48,6	48,6	51,8
	Tinggi	124	48,2	48,2	100,0
	Total	257	100,0	100,0	

Berdasarkan deskriptif pada tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang memiliki efikasi diri akademik rendah sebanyak 8 mahasiswa (3,1%), tingkat sedang 125 mahasiswa (48,6%), dan tingkat tinggi 124 mahasiswa (48,2%).

c. Kategori Variabel Kontrol Diri (X2)

Tabel 4.5 Kategori Skor Variabel Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	< 42	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	42-63	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	≥ 63	Tinggi

Rumusan di atas dipergunakan untuk menentukan kategori kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Jika skor yang didapatkan <42 maka termasuk rendah, skor yang ada pada

rentang 42-63 termasuk kategori sedang, dan skor ≥ 63 dalam kategori kontrol diri yang tinggi.

Tabel 4.6 Distribusi Variabel Kontrol Diri

		KATEGORI			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	102	39,7	39,7	39,7
	Tinggi	155	60,3	60,3	100,0
Total		257	100,0	100,0	

Berdasarkan deskriptif statistik tabel di atas, dapat dilihat bahwa mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang memiliki kontrol diri kategori sedang sebanyak 102 mahasiswa (39,7%), dan kontrol diri dalam kategori tinggi sebanyak 155 mahasiswa (60,3%).

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengecek apakah data tersebut sudah terdistribusi secara normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas data dengan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Jika hasil data berdistribusi normal maka nilai signifikan $> 0,05$ dan apabila hasil data $< 0,05$ berarti data dapat dinyatakan tidak normal (Priyanto, 2016: 97).

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Efikasi Diri Akademik	Kontrol Diri	Kecemasan Menyusun Skripsi	
N	257	257	257	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	86,56	64,44	95,57
	Std. Deviation	16,652	7,075	20,063
Most Extreme Differences	Absolute	,053	,052	,048
	Positive	,053	,052	,035
	Negative	-,048	-,037	-,048
Test Statistic	,053	,052	,048	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,077 ^c	,091 ^c	,200 ^{c,d}	

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, diketahui bahwa nilai signifikansi (Asymp Sig) sebesar 0,077 untuk efikasi diri akademik, 0,091 untuk kontrol diri, dan 0,200 untuk kecemasan dalam menyusun skripsi, atau kesemuanya bernilai $> 0,05$. Maka data pada penelitian ini dinyatakan normal atau berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dapat digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan linear atau tidak secara signifikan antara variabel dependen dan variabel independen (Widodo,2017: 113). Dalam penelitian ini menggunakan uji linearitas melalui *test for linearity*, dengan kriteria yang berlaku jika nilai

signifikan pada linier $p \leq 0,05$ yang artinya antara variabel dependen dan variabel independen terdapat hubungan yang linier (Priyanto, 2016: 106).

Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas Efikasi Diri Akademik dan Kecemasan Menyusun Skripsi

ANOVA Tabel

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menyusun Skripsi * Efikasi Diri Akademik	Between Groups	(Combined)	42637,609	61	698,977	2,256	,000
		Linearity	17077,341	1	17077,341	55,122	,000
		Deviation from Linearity	25560,268	60	426,004	1,375	,055
Within Groups			60413,449	195	309,813		
Total			103051,058	256			

Berdasarkan tabel di atas pada kolom *linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $\leq 0,05$ dan pada kolom *deviation from linearity* menunjukkan nilai 0,055 atau $\geq 0,05$ yang artinya antar variabel memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Kontrol Diri dan Kecemasan Menyusun Skripsi

ANOVA Tabel

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menyusun Skripsi * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	26296,708	35	751,335	2,163	,000
		Linearity	14555,043	1	14555,043	41,909	,000
		Deviation from Linearity	11741,665	34	345,343	,994	,483
Within Groups			76754,351	221	347,305		
Total			103051,058	256			

Berdasarkan tabel diatas, kolom *linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 \leq 0,05$ dan pada kolom *deviation from linearity* menunjukkan nilai $0,483 \geq 0,05$ yang berarti antar variabel memiliki hubungan yang linear.

C. Hasil Analisis Data

Uji hipotesis dihitung melalui analisis korelasi *product moment*, untuk mengetahui lebih dahulu apakah ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen (Sugiyono, 2018: 242). Apabila uji hipotesis $< 0,05$ maka hipotesis diterima, jika hasil uji hipotesis $> 0,05$ maka hipotesis ditolak.

1. Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama yang diajukan adalah “Ada hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi”.

Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Pertama

Correlations

		Efikasi Diri Akademik	Kecemasan Menyusun Skripsi
Efikasi Diri Akademik	Pearson Correlation	1	-,407**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	257	257
Kecemasan Menyusun Skripsi	Pearson Correlation	-,407**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	257	257

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

Tabel hasil uji hipotesis di atas menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi karena memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai tersebut < 0,05.

Kemudian berdasarkan tabel di atas, nilai koefisiensi korelasi sebesar - 0,407 dimana hal tersebut menunjukkan hubungan negatif signifikan yang sedang/cukup antara efikasi diri akademik dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri akademik yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

2. Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua yang diajukan adalah “Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi”.

Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Kedua

Correlations

		Kontrol Diri	Kecemasan Menyusun Skripsi
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-,376**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	257	257
Kecemasan Menyusun Skripsi	Pearson Correlation	-,376**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	257	257

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

Hasil uji hipotesis di atas menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 atau $< 0,05$.

Nilai koefisien korelasi yang diperoleh pada hasil uji hipotesis ini adalah -0,376 dimana hal tersebut menunjukkan hubungan negatif signifikan yang rendah/lemah antara kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Hal ini menunjukkan semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin rendah kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Begitu juga sebaliknya, apabila semakin rendah kontrol diri

yang dimiliki oleh mahasiswa rendah, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga yang diajukan adalah “Ada hubungan efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi”.

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,441 ^a	,195	,189	18,073	,195	30,740	2	254	,000

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Efikasi Diri Akademik

Uji hipotesis ketiga ini menggunakan uji korelasi berganda (*multiple correlation*). Nilai signifikansi yang dihasilkan berdasarkan tabel di atas adalah sebesar 0,000 yang mana berarti $< 0,05$ sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan dalam menyusun skripsi.

Hasil nilai koefisiensi korelasi menunjukkan hasil 0,441 yang berarti menunjukkan adanya hubungan yang cukup/ sedang antara efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi efikasi diri akademik dan kontrol diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik dan kontrol diri

maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Kolom R square pada tabel di atas menunjukkan nilai 0,195 yang mana hal tersebut berarti variabel efikasi diri akademik (X1), dan kontrol diri (X2) memberikan pengaruh sebesar 19,5% terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi (Y).

D. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji adakah hubungan antara efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini memiliki tiga pokok bahasan yaitu *pertama* hubungan efikasi diri akademik dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. *Kedua*, hubungan kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. *Ketiga*, hubungan efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Hipotesis dalam penelitian ini ketiganya diterima, dimana hipotesis pertama menunjukkan hubungan yang sedang, hipotesis kedua menunjukkan hubungan rendah, dan hipotesis ketiga menunjukkan hubungan sedang. Penentuan tingkat hubungan tersebut didasarkan pada kategorisasi kekuatan hubungan (Nasir, 2016: 103).

Hasil hipotesis *pertama*, menunjukkan hasil terdapat hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,000 dimana nilai tersebut $< 0,05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,407 dimana hal tersebut menunjukkan hubungan negatif signifikan yang sedang/cukup antara efikasi diri akademik dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik mahasiswa maka

akan semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Kemudian berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa terdapat 8 mahasiswa memiliki efikasi diri akademik dalam kategori rendah, 125 mahasiswa dalam kategori sedang, dan 124 mahasiswa termasuk memiliki efikasi diri akademik dalam kategori tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri akademik yang sedang. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa belum memiliki kepercayaan diri yang penuh pada kemampuannya, mudah menyerah ketika menghadapi hal sulit seperti sulit menemukan referensi, merasa apa yang dikerjakan tidak bagus karena selalu revisi setiap kali melakukan bimbingan, dan mahasiswa belum yakin atau masih ragu dengan kemampuan akademik yang dimiliki.

Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Arumsari dan Ariati (2018: 185) bahwa efikasi diri akademik berhubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan. Penelitian dari Putri et al (2017: 118) memperoleh hasil terdapat hubungan negatif yang signifikan diantara efikasi diri dengan kecemasan, dimana hal ini menunjukkan arti bahwa semakin tinggi efikasi diri maka kecemasan akan semakin rendah. Penelitian lain yaitu dari Saraswati et al (2021: 6) juga menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan mahasiswa menyusun skripsi. Kecemasan merupakan suasana perasaan yang ditandai dengan gejala-gejala jasmaniah seperti khawatir akan masa yang akan datang dan ketegangan fisik (Daurand & Barlow, 2006:158). Perasaan cemas yang dialami seringkali disebabkan oleh kekhawatiran yang ditimbulkan dari pikiran mengenai suatu hal yang belum tentu terjadi, seperti takut bila mendapat banyak revisi, khawatir bila tidak bisa menyelesaikan skripsi, merasa tertinggal dengan orang lain, dan sebagainya. Maka dari itu, seorang mahasiswa memerlukan efikasi diri akademik agar dapat mengatasi kecemasannya dalam mengerjakan atau menyusun skripsi (Endiarsari, 2005: 25).

Efikasi diri akademik yang dimiliki oleh mahasiswa akan menimbulkan keyakinan bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan suatu tugas atau tantangan dengan baik. Optimisme yang dimiliki tersebut, akan menimbulkan rasa aman sehingga perasaan cemas yang mengganggu dapat diatasi. Mahasiswa dapat mengendalikan perasaan cemas yang dialami dengan merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, dimana kemampuan tersebut berkaitan dengan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas dan menghadapi hambatan serta rintangan dalam pencapaian penyelesaian skripsi (Rismadiyah, 2021: 150). Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung tidak merasa cemas karena yakin dengan kemampuannya (Yulikhah, 2019: 73).

Hasil uji hipotesis *kedua*, menunjukkan hasil adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 atau $< 0,05$. Sementara itu, nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah -0,376 dimana hal tersebut menunjukkan hubungan negatif signifikan yang rendah/lemah antara kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Maka dapat disimpulkan semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin rendah kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Begitu juga sebaliknya, apabila semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa rendah, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa terdapat 102 mahasiswa yang memiliki kontrol diri dalam kategori sedang, dan ada 155 mahasiswa yang memiliki kontrol diri dalam kategori tinggi. Maka, dari data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki rata-rata kontrol diri dalam kategori yang tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pola asuh dari orang tua, ketika orang tua menerapkan kedisiplinan, mandiri, memberi kesempatan untuk mengambil keputusan sendiri maka hal-hal tersebut akan membuat seseorang menjadi memiliki kontrol diri yang baik. Selain itu kontrol diri yang baik juga

dapat dilatar belakangi dari faktor usia, mahasiswa merupakan usia yang masuk dalam tahap perkembangan dewasa awal dimana tugas perkembangan pada tahap ini sudah cukup kompleks dan diiringi dengan perkembangan pemikiran yang matang. Maka dari itu, pada usia mahasiswa sudah memiliki kemampuan untuk dapat mengontrol dirinya dengan baik (Ghufron dan Risnawita, 2017: 32).

Hasil temuan pada penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Fachrozie et al (2021: 513) bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel kontrol diri dengan kecemasan. Penelitian dari Sevira (2022: 61) menunjukkan hasil terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecemasan pada mahasiswa. Penelitian lain dari Faried (2012: 44) juga menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan. Menyelesaikan studi untuk lulus dari perguruan tinggi pada kenyataannya memanglah tidak mudah karena mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala, dan hambatan (Hasanah, 2017: 393). Sehingga bagi sebagian mahasiswa, skripsi menjadi sebuah pemicu stres yang dapat menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa (Hartoni, 2016: 13).

Kecemasan yang muncul pada diri mahasiswa ini dapat dikendalikan dengan adanya kontrol diri (Faried, 2012: 6). Kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengarahkan segala bentuk dorongan serta perilaku ke arah yang positif (Ghufron & Risnawati, 2017: 21). Dengan memiliki kontrol diri yang baik, maka seseorang akan lebih mampu mengarahkan perilakunya dan dapat menyalurkan dorongan-dorongan yang muncul pada dirinya ke arah yang positif seperti segera mengerjakan skripsi dan menghindari hal-hal yang dapat menghambat pengerjaan skripsi. Hal ini selaras dengan penelitian dari Aini dan Mahardayani (2011: 69) yang menyatakan bahwasannya semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka akan semakin cepat dan mudah seseorang tersebut dalam menyelesaikan skripsinya.

Hipotesis *ketiga*, menunjukkan hasil terdapat hubungan antara efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan dalam menyusun skripsi. Hal ini dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana berarti $< 0,05$. Kemudian nilai koefisiensi korelasi menunjukkan hasil 0,441 yang berarti menunjukkan adanya hubungan yang cukup/sedang antara efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan terdapat 17 mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi pada kategori rendah, 126 mahasiswa ada dalam kategori sedang, dan terdapat 114 mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi pada kategori tinggi. Maka, dari data tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi berada pada kategori yang sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh masih kurangnya *self efficacy* dari mahasiswa, bisa juga disebabkan karena kurangnya dukungan sosial baik itu yang berasal dari orang tua maupun teman, sehingga mahasiswa tidak memiliki tempat untuk berbagi mengenai kesulitan yang dihadapainya, *overthinking*, terlalu cepat merespon suatu hal dengan negatif, dan lain sebagainya.

Individu yang memiliki efikasi diri akademik dan kontrol diri akan lebih dapat terhindar dari perasaan cemas ketika menyusun skripsi. Hal ini karena dengan memiliki keyakinan akademik mengenai kemampuan yang dimiliki serta kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan stimulus-stimulus yang ada, individu akan dapat segera mengerjakan skripsi. Sedangkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik dan kontrol diri yang rendah, akan meragukan kemampuannya dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi dan tidak mampu mengendalikan diri dengan baik sehingga akan menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi. Agustina (2019: 67) dalam penelitiannya menunjukkan hasil terdapat hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kecemasan dalam menyusun skripsi memang benar adanya dan dirasakan oleh para mahasiswa. Hal ini selaras dengan penelitian dari Marjan et al (2018: 87) bahwa dalam penelitiannya rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi berada pada kategori yang tinggi. Lebih lanjut penelitian dari Wakhyudi dan Putri (2020: 16) juga menunjukkan hasil bahwa kecemasan memang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Analisis dalam penelitian tersebut memaparkan bentuk kecemasan tersebut dapat berupa sakit kepala, sulit tidur, cepat merasa lelah, gelisah, gugup, putus asa, depresi, pusing, pikiran kacau, ketidakpastian apakah mahasiswa mampu menyusun, dan ragu apakah dapat menyelesaikan skripsi sebelum batas akhir kuliah. Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah dapat menurunkan produktivitas dan mengganggu proses penyusunan skripsi dari mahasiswa (Marjan et al, 2018: 87). Daradjat (2001: 17) menyampaikan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa menjadi minder, takut, gugup, dan tertekan. Hal ini pasti akan berpengaruh juga pada kondisi psikologis dari seorang mahasiswa (Wakhyudi dan Putri, 2020: 17). Maka dari itu efikasi diri akademik, kontrol diri, dan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi memiliki hubungan satu sama lain karena efikasi diri akademik dan kontrol diri yang tinggi terbukti dapat menurunkan kecemasan dalam hasil penelitian ini.

Keterbatasan penelitian ini terutama dalam hal operasionalisasi dari aspek menjadi item atau butir pernyataan. Terdapat item pertanyaan yang kurang tepat dalam menggambarkan aspek. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih memperhatikan hal ini dengan memperhatikan setiap tahapan konstruksi item hingga penilaian ahli untuk menentukan validitas konstruk dan isi. Pemilihan penilai (*expert*) juga perlu diperhatikan, agar dapat memberikan penilaian (*judgment*) yang lebih kredibel, karena berperan penting dalam penentuan validitas instrumen penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Artinya, semakin tinggi efikasi diri akademik yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik yang dimiliki maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.
2. Ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa ketika menyusun skripsi. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan menjadi semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
3. Ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Artinya, semakin tinggi efikasi diri akademik dan kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan begitu pula sebaliknya. Faktor efikasi diri akademik dan kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 19,5% terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh di atas, maka penulis memberikan saran kepada pihak-pihak yang berkaitan dengan penelitian ini:

1. Bagi Subjek

Mahasiswa diharapkan dapat lebih meningkatkan kontrol diri yang dimiliki, agar dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk mengkaji permasalahan yang sama, disarankan untuk meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi seperti keyakinan diri dan dukungan sosial keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2012). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(2), 65-71.
- Alaydrus, R. M. (2017). Membangun Kontrol Diri Remaja melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(2), 15–27. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss2.art2>
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. (2017). Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12-28.
- Alwisol. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Arumsari, A. L., & Ariati, J. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dan Efikasi Diri Akademik dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII SMAN 3 Magelang. *Jurnal Empati*, 7(1), 175-187.
- Averill, James R. 1973. "Personal Control over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress." *Psychological Bulletin* 80(4): 286–303.
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, Albert. 1997. *Self-Efficacy: The Excercise of Control*. New York: Freeman.
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial (Edisi ke 10)*. Jakarta: Erlangga.

- Bukhori, B. (2019). Plagiarism, Self-Efficacy, and Academic Procrastination on University Students. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 201-212.
- Daradjat, Zakiah. 2001. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung
- Djiwandono, S.T E.W. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Durand & Barlow. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal Edisi keempat*. Alih bahasa: Helly Prajitno & Sri Mulyantini. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Endiarsari, A. (2005). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Kecemasan Melakukan Presentasi Pada Mahasiswa.
- Fachrozie, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 509-518.
- Fariied, L. (2012). Hubungan antara kontrol diri dan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2010). *Teori Kepribadian edisi 7*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Ghufron, M. Nur & Risnawati, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. AR- RUZZ MEDIA.
- Hadi, Sutrisno. 1991. "Analisis butir untuk instrumen angket, Tes, Dan Skala Nilai."
- HAMKA. 1990. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid I, 2. Jakarta: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura
- HAMKA. 1999. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 5. Jakarta: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura

- Hartoni, M. T. (2016). *Kecemasan bimbingan skripsi dan problem solving pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Hasanah, A. N. (2017). Hubungan antara motivasi belajar dan kontrol diri dengan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa program studi ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan ilmu politik Universitas Mulawarman. *Psikoborneo*,(5), 3, 477-491.
- Herdiani, W., S. (2012). Pengaruh Expressive pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* , 1(1), 19-22.
- Hidayat, V. (2019). Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 141-152.
- Hurlock. E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan, suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Airlangga.
- Ilfiandra. (2009). Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (konsep dan aplikasi). *Jurnal* , 1-10
- J. S. Nevid, S. A. Rathus, B. Greene, (2003) *Psikologi Abnormal*.,163.
- Kemenag. 2019. "Qur'an Kemenag."
- Lestari, V. P., & Dewi, D. K. (2018). Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*., 5(3).
- Lubis, R. A. (2019). Kecemasan Menyusun Skripsi Ditinjau Dari Perfeksionisme Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*, 2(2), 99-114.

- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84-89.
- Mudzkiyyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). Well-being among boarding school students: Academic self-efficacy and peer attachment as predictors. *Psikohumaniora*.
- Nasir, M.A. (2016). Statistik pendidikan. Yogyakarta: Media Akademi.
- Nugraha, S. A. (2016a). Hubungan antara Tingkat Kontrol Diri dengan Penyesuaian Diri terhadap Pergaulan Remaja. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 66–78.
- Nugraha, S. A. (2016b). Penyesuaian Diri Terhadap Pergaulan Remaja. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 66–78.
- Persada, Resalinda, Resty, and yohana wuri Satwika. 2019. “Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 6(2).
- Priyatno, Dwi. (2016). *Belajar Alat Analisis Data dan Cara Pengolahannya dengan SPSS*. Gava Media.
- Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2).
- Rachmat, H. W. (2009). Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*
- Rahayu, L. P. (2018). Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja Smp Negeri 27 Samarinda. 6(2), 317–329

- Rahmi, N., Khaldun, I., & Fitri, Z. (2017). Hubungan efikasi diri dan kemandirian belajar dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa pendidikan kimia angkatan 2012, 2013, dan 2014 universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kimia*, 2(1).
- Resalinda, Resty, and yohana wuri Satwika. 2019. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Mahasiswa." *Jurnal Penelitian Psikologi* 6(2).
- Rettob. 2008. Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stress Terhadap Stress Mahasiswa Skripsi di Universitas Katolik Soegijapranata : *Skripsi. Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Manajemen dan Akuntansi Universitas Soegijapranata Semarang, Semarang.*
- Rismadiyanti, E. F. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UTBK 2020. *Acta Psychologia*, 3(2), 148-155.
- Rismen, S. (2015). *Analisis Kesulitan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi DiProdi Pendidikan Matematika STKIP PGRI. LEMMA*, 1(2), 57-62.
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H. P. (1997). Pusat Kendali dan Efikasi-Diri Sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 2(3).
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.iss3.art6>
- Safaria, T. dan Saputra N.E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta:PT.Bumi Aksara
- 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.
- Sevira, A. P. (2022). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral

dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Shofiah, V. dan Raudatussalamah. 2014. Self- Efficacy Dan Self- Regulation Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter. Riau: *Jurnal Penelitian sosial keagamaan*. Vol.17, No.2

Slamet. (2003). *Banyak yang Melakukan Plagiat*. Suara Merdeka.

Sudarsono. (2012). *Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sugiarto. (2017). *Metodologi Penelitian Bisnis*. Yogyakarta: Andi.

Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 1(1), 14-18.

Widodo. (2017). *Metode Penelitian Populer & Praktis*. Depok: PT Raja Grafindo

Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65-76.

LAMPIRAN 1

Skala Uji Coba 1

Skala Kecemasan Menyusun Skripsi

No.	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa tidak tenang ketika menyusun skripsi				
2.	Ketika bertemu teman-teman, saya khawatir jika mereka menanyakan tentang skripsi saya				
3.	Saya merasa gugup saat mengungkapkan pendapat saat bimbingan skripsi dengan dosen				
4.	Saya ragu apakah saya bisa menghadapi kesulitan-kesulitan dalam menyusun skripsi dengan kemampuan yang saya miliki				
5.	Bagi saya, hambatan yang saya hadapi dalam menyusun skripsi merupakan sebuah tantangan				
6.	Saya optimis jika saya bisa menyelesaikan skripsi dengan baik				
7.	Saya merasa gelisah ketika memikirkan skripsi saya				
8.	Sampai saat ini, saya belum selesai menyusun skripsi yang membuat saya merasa kecewa dengan diri sendiri				
9.	Jantung saya berdebar cepat ketika akan bertemu dengan dosen pembimbing				
10.	Saya kecewa dengan diri sendiri karena tidak segera menyelesaikan skripsi				
11.	Saya yakin bisa menyelesaikan skripsi sesuai target yang sudah saya buat				
12.	Suara saya bergetar setiap kali akan menjawab pertanyaan dari dosen				
13.	Saya yakin dapat mengatasi kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi dengan kemampuan yang saya miliki				
14.	Kepala saya terasa pusing ketika tidak menemukan referensi/bahan saat menyusun skripsi				
15.	Saya terbayang-bayang apakah saya bisa menyelesaikan skripsi				
16.	Saya merasa rileks saat diskusi dengan dosen pembimbing terkait skripsi				

17.	Ketika saya belum menemukan referensi untuk skripsi, saya tetap merasa tenang				
18.	Badan saya langsung berkeringat ketika akan konsultasi dengan dosen pembimbing				
19.	Saya merasa pusing ketika memikirkan skripsi yang tak kunjung selesai				
20.	Saya mampu mengatasi sendiri setiap hambatan yang saya alami dalam menyusun skripsi				
21.	saya merasa bersemangat ketika menunggu waktu bimbingan dengan dosen				
22.	Saya bangga dengan diri sendiri karena sudah mampu menyusun skripsi sampai saat ini				
23.	saya berpura-pura senang dihadapan orang lain ketika saya sedang terpuruk selama menyusun skripsi				
24.	Saya merasa minder dengan teman-teman yang sudah lulus				
25.	Mudah bagi saya menjawab setiap pertanyaan yang berkaitan dengan skripsi saya saat bimbingan				
26.	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik terhadap hal-hal lain selama proses menyusun skripsi				
27.	Kondisi fisik saya tetap sehat walaupun banyak tantangan dalam menyusun skripsi				
28.	Ketika memikirkan skripsi, pikiran saya tetap tenang dan tidak kacau				
29.	Selama ini, saya fokus dalam mengerjakan skripsi				
30.	Saya merasa yakin bisa menyelesaikan skripsi secepatnya				
31.	Saya tetap tenang ketika skripsi saya banyak dicoret-corei saat bimbingan				
32.	Saya tetap tenang ketika menunggu giliran untuk bimbingan skripsi				
33.	Ketika bimbingan skripsi, saya merasa sulit berkonsentrasi mendengarkan penjelasan dari dosen pembimbing				
34.	Konsentrasi saya mulai menurun semenjak saya mengerjakan skripsi				
35.	Sulit rasanya berbicara ketika menanyakan tentang skripsi kepada dosen pembimbing				
36.	Saya merasa mudah untuk berkomunikasi langsung dengan dosen saat bimbingan				
37.	Ketika saya banyak fikiran membuat saya sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi				

38.	Meskipun banyak pikiran saya tetap fokus menyusun skripsi				
-----	---	--	--	--	--

Skala Uji Coba 2

Skala Efikasi Diri Akademik

No.	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya tetap optimis, meskipun saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan revisi skripsi				
2.	Saya akan mengerjakan skripsi dari yang mudah saya pahami dulu				
3.	Walaupun sulit menemukan referensi untuk skripsi, saya tetap berusaha untuk mencarinya				
4.	Kadang-kadang saya menunda-nunda untuk bimbingan skripsi				
5.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan revisi dari dosen pembimbing				
6.	Saya menyalahkan diri sendiri ketika tidak dapat mengumpulkan revisi tepat waktu				
7.	Saya membuat skala prioritas waktu untuk mengerjakan skripsi				
8.	Saya sudah mempunyai target setelah lulus, hal ini membuat saya semangat dalam mengerjakan skripsi				
9.	Saya merasa pesimis dengan kemampuan sendiri ketika tidak dapat memahami koreksi revisi dari dosen pembimbing				
10.	Saya menunda-nunda mengerjakan skripsi, jika koreksi dari dosen kurang saya pahami				
11.	Saya lebih mengutamakan mempersiapkan diri untuk bimbingan skripsi besok daripada nongkrong dengan teman				
12.	Saya mudah menyerah saat tidak mampu menuliskan isi pikiran saya mengerjakan skripsi				
13.	Saya belum memiliki target selanjutnya setelah lulus, hal ini membuat saya malas menyusun skripsi				
14.	Saya tetap fokus pada skripsi, meskipun saya memiliki berbagai kesibukan				
15.	Saya dapat membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan waktu bermain				
16.	Ketika menghadapi kesulitan dalam menyusun skripsi, saya akan bertanya kepada teman agar dapat bertukar informasi				
17.	Saya akan segera mengerjakan skripsi agar dapat melakukan bimbingan setiap minggu				

18.	Saya yakin mampu menyelesaikan skripsi karena saya percaya akan kualitas diri saya				
19.	Saya menunda mengerjakan skripsi karena saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain				
20.	Saya kurang yakin dapat memahami referensi jurnal/buku dalam Bahasa Inggris karena kemampuan Bahasa Inggris saya biasa saja				
21.	Saya memiliki harapan untuk keluar dari masalah yang saya hadapi dalam mengerjakan skripsi				
22.	Saya merasa senang karena skripsi saya lancar dan saya tetap bisa membantu orangtua				
23.	Saya mengerjakan skripsi sesuai <i>mood</i>				
24.	Saya yakin dengan potensi yang saya miliki dapat lulus sesuai dengan target yang sudah saya tentukan				
25.	Saya menunda mengerjakan skripsi karena saya bosan dengan revisi skripsi dengan kesalahan yang sama				
26.	Saya mengerjakan revisi skripsi dari yang menurut saya mudah terlebih dahulu				
27.	Saya kesulitan untuk memperbaiki skripsi karena tulisan atau koreksi dari dosen pembimbing yang sulit saya pahami				
28.	Saya merasa putus asa dalam mengerjakan skripsi ketika terjadi banyak hambatan				
29.	Saya kurang mampu untuk mengontrol stress saat menyusun skripsi				
30.	Saya tetap optimis dengan diri saya sendiri, walaupun melihat teman-teman yang sudah ujian				
31.	Saya tetap berusaha mencari buku, jurnal referensi walaupun saya sulit menemukannya				
32.	Saya tetap ragu dengan kemampuan dalam menyusun skripsi				
33.	Saya merasa malas ketika sulit untuk bertemu dengan dosen pembimbing				
34.	Pertanyaan-pertanyaan teman-teman mengenai skripsi membuat saya semakin merasa cemas				
35.	Saya mampu mengontrol stress saat menyusun skripsi				
36.	ketika saya mengalami masalah membuat saya tidak semangat mengerjakan skripsi				

Skala Uji Coba 3

Skala Kontrol Diri

No.	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya melakukan kesalahan dalam mengerjakan skripsi, maka saya akan segera menyelesaikan kesalahan tersebut				
2.	Saya suka bertanya kepada teman-teman yang sudah selesai skripsi untuk menambah informasi				
3.	Ketika saya sedang mengerjakan skripsi, saya akan mengerjakannya dengan serius				
4.	Saya cenderung menghindari hambatan-hambatan dalam menyusun skripsi				
5.	Saya dapat menerima kritikan yang disampaikan orang lain, jika itu baik bagi saya				
6.	Saya sering menunda menyusun skripsi tanpa memikirkan akibatnya				
7.	Saya melakukan setiap tindakan melalui pertimbangan dulu				
8.	Saya akan memikirkan matang-matang masukan dari teman mengenai skripsi saya				
9.	Saya kurang bertukar informasi dan bertanya kepada teman mengenai skripsi				
10.	Saya berfikir positif agar hati saya tenang dalam menulis skripsi				
11.	Saya lebih memilih mengerjakan skripsi, dari pada menghabiskan waktu mengobrol dengan teman				
12.	Saya akan ke perpustakaan jika tidak menemukan referensi dari internet (jurnal, <i>e-book</i>)				
13.	Saya sulit menahan diri ketika teman mengajak untuk nongkrong atau jalan-jalan dibandingkan dengan menyelesaikan skripsi				
14.	Jika punya waktu senggang, saya memilih untuk bermalas-malasan dan bermain <i>gadget</i> ketimbang mengerjakan skripsi				
15.	Saya suka mengambil keputusan secara cepat sehingga tidak memperdulikan resiko yang harus saya hadapi				
16.	Ketika saya mendapat informasi mengenai skripsi seperti sidang membuat saya gelisah				
17.	Saya kesulitan memilih antara pergi bermain dengan teman atau mengerjakan skripsi				

18.	Saya mengharapkan kebahagiaan diakhir skripsi saya nanti				
19.	Saya bertukar pikiran dengan teman-teman lain saat bimbingan agar mendapat informasi mengenai skripsi				
20.	Sulit bagi saya untuk tidak berfikir bagaimana skripsi saya kedepannya				
21.	Saya lebih memilih menghabiskan waktu dengan bermain <i>smartphone</i> ketimbang mengerjakan skripsi				
22.	Saya kurang bersemangat ketika mengerjakan skripsi				
23.	Saya sering <i>overthinking</i> ketika memikirkan skripsi				
24.	Saya menyusun skripsi sesuai dengan keyakinan saya, tanpa inspirasi dari orang lain				
25.	Saya mampu menahan diri untuk tidak nongkrong ataupun bermain <i>smartphone</i> agar skripsi saya cepat selesai				
26.	Jika ada waktu luang saya lebih suka membaca jurnal-jurnal maupun buku untuk menambah referensi menyusun skripsi				
27.	Saya mencari tempat yang sepi jika saya butuh ketenangan untuk mengerjakan tugas				
28.	Saya mengerjakan skripsi sesuka hati saya				
29.	Ketika teman tidak mengerjakan skripsi, saya juga akan mengikutinya				
30.	Saya lebih memilih mengerjakan skripsi ketimbang bermain dengan teman				

LAMPIRAN 2

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	42	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,924	38

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y_1	92,381	183,315	,428	,922
Y_2	92,452	181,278	,464	,922
Y_3	92,500	183,573	,480	,922
Y_4	92,595	178,832	,568	,920
Y_5	93,429	185,861	,400	,922
Y_6	93,548	187,766	,231	,924
Y_7	92,119	180,595	,545	,921
Y_8	92,405	178,149	,608	,920
Y_9	92,381	178,876	,639	,920
Y_10	92,238	182,820	,452	,922
Y_11	93,405	182,198	,579	,921

Y_12	92,786	179,831	,576	,920
Y_13	93,452	184,156	,506	,922
Y_14	92,190	180,792	,512	,921
Y_15	92,286	177,087	,728	,919
Y_16	93,000	181,951	,519	,921
Y_17	92,476	182,890	,441	,922
Y_18	92,952	180,534	,555	,921
Y_19	92,119	177,132	,665	,919
Y_20	93,048	186,827	,255	,924
Y_21	93,214	182,953	,459	,922
Y_22	93,524	183,573	,507	,921
Y_23	92,333	182,618	,382	,923
Y_24	91,976	180,414	,425	,923
Y_25	92,929	183,824	,425	,922
Y_26	92,786	188,368	,175	,925
Y_27	92,976	180,707	,551	,921
Y_28	92,643	185,064	,285	,924
Y_29	93,024	181,829	,503	,921
Y_30	93,357	183,894	,384	,923
Y_31	93,190	180,597	,578	,921
Y_32	93,190	185,134	,312	,923
Y_33	92,857	179,052	,591	,920
Y_34	92,643	176,089	,665	,919
Y_35	92,810	182,109	,401	,923
Y_36	93,143	182,369	,553	,921
Y_37	92,048	186,534	,291	,923
Y_38	93,167	185,215	,318	,923

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	42	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,910	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1_1	96,167	153,167	,403	,908
X1_2	96,095	153,308	,367	,909
X1_3	96,048	156,876	,139	,911
X1_4	97,071	148,556	,520	,907
X1_5	96,548	145,425	,674	,904
X1_6	97,214	155,246	,190	,911
X1_7	96,452	149,864	,468	,908
X1_8	96,262	152,052	,384	,909
X1_9	96,929	149,385	,522	,907
X1_10	96,905	146,332	,636	,905
X1_11	96,167	155,508	,239	,910
X1_12	97,000	152,049	,342	,909

X1_13	96,571	148,690	,496	,907
X1_14	96,429	151,129	,513	,907
X1_15	96,286	151,965	,487	,907
X1_16	96,048	154,437	,264	,910
X1_17	96,238	150,527	,519	,907
X1_18	96,238	152,137	,524	,907
X1_19	96,476	150,695	,416	,908
X1_20	97,238	149,600	,516	,907
X1_21	96,167	155,947	,255	,910
X1_22	96,405	152,686	,392	,909
X1_23	97,214	150,172	,474	,907
X1_24	96,190	154,695	,373	,909
X1_25	96,667	147,642	,578	,906
X1_26	96,071	155,483	,260	,910
X1_27	96,833	150,484	,433	,908
X1_28	97,000	147,220	,533	,907
X1_29	97,095	147,991	,533	,907
X1_30	96,333	149,496	,662	,905
X1_31	96,095	154,869	,286	,910
X1_32	96,595	146,198	,597	,905
X1_33	96,714	151,429	,327	,910
X1_34	97,071	146,068	,603	,905
X1_35	96,714	147,624	,627	,905
X1_36	97,119	149,620	,454	,908

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 3

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	42	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,890	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2_1	80,357	102,284	,527	,886
X2_2	80,143	105,735	,258	,890
X2_3	80,167	104,240	,430	,888
X2_4	81,429	104,885	,293	,890
X2_5	80,310	106,073	,204	,891
X2_6	80,905	98,722	,568	,884
X2_7	80,357	100,723	,659	,883
X2_8	80,238	103,357	,455	,887
X2_9	80,786	101,685	,385	,889
X2_10	80,381	103,266	,458	,887
X2_11	80,500	100,695	,538	,885
X2_12	80,310	101,682	,517	,886

X2_13	80,952	96,827	,771	,880
X2_14	81,000	98,341	,665	,882
X2_15	80,905	101,161	,404	,888
X2_16	81,500	102,207	,410	,888
X2_17	80,643	100,430	,515	,885
X2_18	79,952	106,290	,204	,891
X2_19	80,167	104,630	,438	,888
X2_20	81,381	104,681	,232	,892
X2_21	80,881	100,156	,483	,886
X2_22	80,952	100,827	,498	,886
X2_23	81,857	104,711	,278	,890
X2_24	81,000	106,585	,101	,895
X2_25	80,786	99,977	,553	,885
X2_26	80,881	105,181	,259	,890
X2_27	80,190	105,377	,273	,890
X2_28	81,333	99,496	,595	,884
X2_29	80,667	100,081	,616	,884
X2_30	80,571	100,641	,592	,884

LAMPIRAN 3

Skala Penelitian 1

KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI

No.	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa tidak tenang ketika menyusun skripsi				
2.	Ketika bertemu teman-teman, saya khawatir jika mereka menanyakan tentang skripsi saya				
3.	Saya merasa gugup saat mengungkapkan pendapat saat bimbingan skripsi dengan dosen				
4.	Saya ragu apakah saya bisa menghadapi kesulitan-kesulitan dalam menyusun skripsi dengan kemampuan yang saya miliki				
5.	Bagi saya, hambatan yang saya hadapi dalam menyusun skripsi merupakan sebuah tantangan				
6.	Saya merasa gelisah ketika memikirkan skripsi saya				
7.	Sampai saat ini, saya belum selesai menyusun skripsi yang membuat saya merasa kecewa dengan diri sendiri				
8.	Jantung saya berdebar cepat ketika akan bertemu dengan dosen pembimbing				
9.	Saya kecewa dengan diri sendiri karena tidak segera menyelesaikan skripsi				
10.	Saya yakin bisa menyelesaikan skripsi sesuai target yang sudah saya buat				
11.	Suara saya bergetar setiap kali akan menjawab pertanyaan dari dosen				
12.	Saya yakin dapat mengatasi kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi dengan kemampuan yang saya miliki				
13.	Kepala saya terasa pusing ketika tidak menemukan referensi/bahan saat menyusun skripsi				
14.	Saya terbayang-bayang apakah saya bisa menyelesaikan skripsi				
15.	Saya merasa rileks saat diskusi dengan dosen pembimbing terkait skripsi				

16.	Ketika saya belum menemukan referensi untuk skripsi, saya tetap merasa tenang				
17.	Badan saya langsung berkeringat ketika akan konsultasi dengan dosen pembimbing				
18.	Saya merasa pusing ketika memikirkan skripsi yang tak kunjung selesai				
19.	saya merasa bersemangat ketika menunggu waktu bimbingan dengan dosen				
20.	Saya bangga dengan diri sendiri karena sudah mampu menyusun skripsi sampai saat ini				
21.	saya berpura-pura senang dihadapan orang lain ketika saya sedang terpuruk selama menyusun skripsi				
22.	Saya merasa minder dengan teman-teman yang sudah lulus				
23.	Mudah bagi saya menjawab setiap pertanyaan yang berkaitan dengan skripsi saya saat bimbingan				
24.	Kondisi fisik saya tetap sehat walaupun banyak tantangan dalam menyusun skripsi				
25.	Selama ini, saya fokus dalam mengerjakan skripsi				
26.	Saya merasa yakin bisa menyelesaikan skripsi secepatnya				
27.	Saya tetap tenang ketika skripsi saya banyak dicoret-corek saat bimbingan				
28.	Saya tetap tenang ketika menunggu giliran untuk bimbingan skripsi				
29.	Ketika bimbingan skripsi, saya merasa sulit berkonsentrasi mendengarkan penjelasan dari dosen pembimbing				
30.	Konsentrasi saya mulai menurun semenjak saya mengerjakan skripsi				
31.	Sulit rasanya berbicara ketika menanyakan tentang skripsi kepada dosen pembimbing				
32.	Saya merasa mudah untuk berkomunikasi langsung dengan dosen saat bimbingan				
33.	Meskipun banyak pikiran saya tetap fokus menyusun skripsi				

Skala Penelitian 2
EFIKASI DIRI AKADEMIK

No.	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya tetap optimis, meskipun saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan revisi skripsi				
2.	Saya akan mengerjakan skripsi dari yang mudah saya pahami dulu				
3.	Kadang-kadang saya menunda-nunda untuk bimbingan skripsi				
4.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan revisi dari dosen pembimbing				
5.	Saya membuat skala prioritas waktu untuk mengerjakan skripsi				
6.	Saya sudah mempunyai target setelah lulus, hal ini membuat saya semangat dalam mengerjakan skripsi				
7.	Saya merasa pesimis dengan kemampuan sendiri ketika tidak dapat memahami koreksi revisi dari dosen pembimbing				
8.	Saya menunda-nunda mengerjakan skripsi, jika koreksi dari dosen kurang saya pahami				
9.	Saya mudah menyerah saat tidak mampu menuliskan isi pikiran saya mengerjakan skripsi				
10.	Saya belum memiliki target selanjutnya setelah lulus, hal ini membuat saya malas menyusun skripsi				
11.	Saya tetap fokus pada skripsi, meskipun saya memiliki berbagai kesibukan				
12.	Saya dapat membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan waktu bermain				
13.	Saya akan segera mengerjakan skripsi agar dapat melakukan bimbingan setiap minggu				
14.	Saya yakin mampu menyelesaikan skripsi karena saya percaya akan kualitas diri saya				
15.	Saya menunda mengerjakan skripsi karena saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain				
16.	Saya kurang yakin dapat memahami referensi jurnal/buku dalam Bahasa Inggris karena kemampuan Bahasa Inggris saya biasa saja				
17.	Saya merasa senang karena skripsi saya lancar dan saya tetap bisa membantu orangtua				

18.	Saya mengerjakan skripsi sesuai <i>mood</i>				
19.	Saya yakin dengan potensi yang saya miliki dapat lulus sesuai dengan target yang sudah saya tentukan				
20.	Saya menunda mengerjakan skripsi karena saya bosan dengan revisi skripsi dengan kesalahan yang sama				
21.	Saya kesulitan untuk memperbaiki skripsi karena tulisan atau koreksi dari dosen pembimbing yang sulit saya pahami				
22.	Saya merasa putus asa dalam mengerjakan skripsi ketika terjadi banyak hambatan				
23.	Saya kurang mampu untuk mengontrol stress saat menyusun skripsi				
24.	Saya tetap optimis dengan diri saya sendiri, walaupun melihat teman-teman yang sudah ujian				
25.	Saya tetap ragu dengan kemampuan dalam menyusun skripsi				
26.	Saya merasa malas ketika sulit untuk bertemu dengan dosen pembimbing				
27.	Pertanyaan-pertanyaan teman-teman mengenai skripsi membuat saya semakin merasa cemas				
28.	Saya mampu mengontrol stress saat menyusun skripsi				
29.	ketika saya mengalami masalah membuat saya tidak semangat mengerjakan skripsi				

Skala Penelitian 3

KONTROL DIRI

No.	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya melakukan kesalahan dalam mengerjakan skripsi, maka saya akan segera menyelesaikan kesalahan tersebut				
2.	Ketika saya sedang mengerjakan skripsi, saya akan mengerjakannya dengan serius				
3.	Saya sering menunda menyusun skripsi tanpa memikirkan akibatnya				
4.	Saya melakukan setiap tindakan melalui pertimbangan dulu				
5.	Saya akan memikirkan matang-matang masukan dari teman mengenai skripsi saya				
6.	Saya kurang bertukar informasi dan bertanya kepada teman mengenai skripsi				
7.	Saya berfikir positif agar hati saya tenang dalam menulis skripsi				
8.	Saya lebih memilih mengerjakan skripsi, dari pada menghabiskan waktu mengobrol dengan teman				
9.	Saya akan ke perpustakaan jika tidak menemukan referensi dari internet (jurnal, <i>e-book</i>)				
10.	Saya sulit menahan diri ketika teman mengajak untuk nongkrong atau jalan-jalan dibandingkan dengan menyelesaikan skripsi				
11.	Jika punya waktu senggang, saya memilih untuk bermalas-malasan dan bermain <i>gadget</i> ketimbang mengerjakan skripsi				
12.	Saya suka mengambil keputusan secara cepat sehingga tidak memperdulikan resiko yang harus saya hadapi				
13.	Ketika saya mendapat informasi mengenai skripsi seperti sidang membuat saya gelisah				
14.	Saya kesulitan memilih antara pergi bermain dengan teman atau mengerjakan skripsi				
15.	Saya bertukar pikiran dengan teman-teman lain saat bimbingan agar mendapat informasi mengenai skripsi				
16.	Saya lebih memilih menghabiskan waktu dengan bermain <i>smartphone</i> ketimbang mengerjakan skripsi				
17.	Saya kurang bersemangat ketika mengerjakan skripsi				

18.	Saya mampu menahan diri untuk tidak nongkrong ataupun bermain <i>smartphone</i> agar skripsi saya cepat selesai				
19.	Saya mengerjakan skripsi sesuka hati saya				
20.	Ketika teman tidak mengerjakan skripsi, saya juga akan mengikutinya				
21.	Saya lebih memilih mengerjakan skripsi ketimbang bermain dengan teman				

LAMPIRAN 4

Skor Responden

N	Kecemasan Menyusun Skripsi	Efikasi Diri Akademik	Kontrol Diri
	TOTAL Y	TOTAL X1	TOTAL X2
N1	110	85	76
N2	75	101	63
N3	88	71	74
N4	103	71	66
N5	99	99	71
N6	79	91	76
N7	81	69	60
N8	95	93	68
N9	94	69	61
N10	90	80	62
N11	81	78	59
N12	101	72	70
N13	81	82	60
N14	104	76	57
N15	91	77	59
N16	98	100	68
N17	107	78	56
N18	90	69	58
N19	89	78	64
N20	48	84	71
N21	77	66	55

N22	105	73	62
N23	65	94	64
N24	74	69	60
N25	88	69	61
N26	81	73	62
N27	77	67	62
N28	96	104	73
N29	65	86	60
N30	106	79	63
N31	96	53	48
N32	106	69	63
N33	80	81	65
N34	90	66	62
N35	105	68	53
N36	81	86	61
N37	100	79	67
N38	102	72	55
N39	88	70	61
N40	90	67	50
N41	62	82	65
N42	97	90	65
N43	88	96	69
N44	69	104	67
N45	58	58	62
N46	114	77	57
N47	102	66	53
N48	93	74	61
N49	97	74	64

N50	106	82	66
N51	94	116	68
N52	60	93	68
N53	86	76	61
N54	61	88	59
N55	102	96	60
N56	106	108	61
N57	106	106	64
N58	115	107	69
N59	98	108	71
N60	67	111	70
N61	81	109	76
N62	103	72	66
N63	82	98	60
N64	80	102	56
N65	113	102	64
N66	79	90	72
N67	88	87	63
N68	89	88	70
N69	85	57	58
N70	86	80	65
N71	50	67	49
N72	93	68	51
N73	95	89	70
N74	85	79	54
N75	98	87	58
N76	97	67	60
N77	107	80	61

N78	84	89	60
N79	95	51	58
N80	87	90	69
N81	73	75	64
N82	72	71	51
N83	112	79	66
N84	84	72	61
N85	109	67	68
N86	97	65	62
N87	78	63	66
N88	74	32	46
N89	108	96	61
N90	68	77	59
N91	116	113	69
N92	80	58	58
N93	82	91	61
N94	82	87	63
N95	95	80	54
N96	76	78	62
N97	115	69	60
N98	60	81	62
N99	99	65	64
N100	102	105	76
N101	100	80	68
N102	71	80	70
N103	67	72	65
N104	85	76	62
N105	75	73	53

N106	41	67	59
N107	88	95	72
N108	88	77	57
N109	89	113	66
N110	114	116	78
N111	109	110	64
N112	107	116	72
N113	102	89	65
N114	126	116	75
N115	127	88	64
N116	118	102	68
N117	126	71	52
N118	120	87	63
N119	113	101	74
N120	104	87	64
N121	123	97	70
N122	101	87	65
N123	120	104	67
N124	127	100	76
N125	125	104	70
N126	129	99	68
N127	121	101	73
N128	129	104	72
N129	120	105	71
N130	108	107	73
N131	104	99	67
N132	86	89	69
N133	110	78	61

N134	128	96	71
N135	128	90	65
N136	119	76	64
N137	110	103	75
N138	87	71	66
N139	96	86	67
N140	71	68	58
N141	97	61	54
N142	76	85	65
N143	97	86	65
N144	100	87	73
N145	98	86	63
N146	96	86	66
N147	116	53	57
N148	99	86	68
N149	55	104	66
N150	101	88	69
N151	72	82	65
N152	106	89	64
N153	108	96	62
N154	36	101	65
N155	100	63	63
N156	80	78	52
N157	82	63	63
N158	78	79	59
N159	90	71	52
N160	74	86	59
N161	78	79	56

N162	78	73	59
N163	77	88	69
N164	90	78	55
N165	62	105	60
N166	86	82	75
N167	82	76	54
N168	94	69	55
N169	103	85	68
N170	40	107	69
N171	84	84	65
N172	101	71	48
N173	73	85	53
N174	83	75	57
N175	100	69	69
N176	77	81	58
N177	74	91	65
N178	94	59	65
N179	67	82	65
N180	84	91	60
N181	92	68	59
N182	120	74	66
N183	76	83	64
N184	91	80	59
N185	132	116	76
N186	132	116	75
N187	92	88	65
N188	119	114	71
N189	129	113	67

N190	126	111	63
N191	72	83	60
N192	79	82	67
N193	76	89	62
N194	91	94	65
N195	107	58	54
N196	92	70	61
N197	80	77	64
N198	64	88	69
N199	130	115	63
N200	132	108	65
N201	84	85	52
N202	62	92	52
N203	130	115	74
N204	96	84	58
N205	88	73	61
N206	83	91	69
N207	83	72	59
N208	91	81	58
N209	76	82	55
N210	56	97	59
N211	106	48	67
N212	130	116	75
N213	85	88	70
N214	92	65	58
N215	108	43	58
N216	76	82	53
N217	129	113	70

N218	131	116	66
N219	129	110	69
N220	130	116	63
N221	131	115	70
N222	130	111	59
N223	93	80	55
N224	88	76	63
N225	82	82	50
N226	75	96	64
N227	84	66	61
N228	131	116	70
N229	132	116	70
N230	132	116	76
N231	127	111	76
N232	116	105	80
N233	93	85	75
N234	125	113	73
N235	99	87	63
N236	104	103	75
N237	99	87	69
N238	122	115	67
N239	99	87	77
N240	114	103	80
N241	100	99	56
N242	127	103	77
N243	96	73	79
N244	120	104	77
N245	99	92	69

N246	103	93	76
N247	111	100	77
N248	99	99	76
N249	105	57	67
N250	104	98	70
N251	123	106	60
N252	122	101	72
N253	103	95	81
N254	123	116	82
N255	104	91	71
N256	107	98	69
N257	126	112	74

LAMPIRAN 5

DESKRIPTIF DATA

1. Penghitungan Skor Kategori Skala Kecemasan Menyusun Skripsi

$$X_{\min} = 33$$

$$X_{\max} = 123$$

$$\text{Range} = 123 - 33 = 99$$

$$\text{Mean} = (123 + 33) : 2 = 82,5$$

$$\text{SD} = 99 : 6 = 16,5$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	< 66	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	66-99	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	≥ 99	Tinggi

KATEGORI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	17	6,6	6,6	6,6
Sedang	126	49,0	49,0	55,6
Tinggi	114	44,4	44,4	100,0
Total	257	100,0	100,0	

2. Penghitungan Skor Kategori Skala Efikasi Diri Akademik

$$X_{\min} = 29$$

$$X_{\max} = 116$$

$$\text{Range} = 116 - 29 = 87$$

$$\text{Mean} = (116 + 29) : 2 = 72,5$$

$$\text{SD} = 87 : 6 = 14,5$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	< 58	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	58-87	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	≥ 87	Tinggi

KATEGORI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	8	3,1	3,1	3,1
Sedang	125	48,6	48,6	51,8
Tinggi	124	48,2	48,2	100,0
Total	257	100,0	100,0	

3. Penghitungan Skor Kategori Skala Kontrol Diri

$$X_{\min} = 21$$

$$X_{\max} = 84$$

$$\text{Range} = 84 - 21 = 63$$

$$\text{Mean} = (84 + 21) : 2 = 52,5$$

$$\text{SD} = 63 : 6 = 10,5$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	< 42	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1\text{SD})$	42-63	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	≥ 63	Tinggi

KATEGORI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	102	39,7	39,7	39,7
Tinggi	155	60,3	60,3	100,0
Total	257	100,0	100,0	

LAMPIRAN 6

A. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Efikasi Diri Akademik	Kontrol Diri	Kecemasan Menyusun Skripsi	
N	257	257	257	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	86,56	64,44	95,57
	Std. Deviation	16,652	7,075	20,063
Most Extreme Differences	Absolute	,053	,052	,048
	Positive	,053	,052	,035
	Negative	-,048	-,037	-,048
Test Statistic	,053	,052	,048	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,077 ^c	,091 ^c	,200 ^{c,d}	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

2. Uji Linearitas

ANOVA Tabel

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menyusun Skripsi * Efikasi Diri Akademik	Between Groups	(Combined)	42637,609	61	698,977	2,256	,000
		Linearity	17077,341	1	17077,341	55,122	,000
		Deviation from Linearity	25560,268	60	426,004	1,375	,055
Within Groups			60413,449	195	309,813		
Total			103051,058	256			

ANOVA Tabel

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menyusun Skripsi * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	26296,708	35	751,335	2,163	,000
		Linearity	14555,043	1	14555,043	41,909	,000
		Deviation from Linearity	11741,665	34	345,343	,994	,483
Within Groups			76754,351	221	347,305		
Total			103051,058	256			

B. Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Pertama

Correlations

		Efikasi Diri Akademik	Kecemasan Menyusun Skripsi
Efikasi Diri Akademik	Pearson Correlation	1	-,407**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	257	257
Kecemasan Menyusun Skripsi	Pearson Correlation	-,407**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	257	257

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

2. Uji Hipotesis Kedua

Correlations

		Kontrol Diri	Kecemasan Menyusun Skripsi
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-,376**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	257	257
Kecemasan Menyusun Skripsi	Pearson Correlation	-,376**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	257	257

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

3. Uji Hipotesis Ketiga

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,441 ^a	,195	,189	18,073	,195	30,740	2	254	,000

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Efikasi Diri Akademik

LAMPIRAN 7

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Siti Fadhillah
2. Tempat & Tanggal Lahir : Sragen, 19 Februari 2000
3. Alamat Rumah : Dukuh Rt 12 Rw 06, Banaran, Kalijambe,
Sragen 57275
4. Email : sfadhilah1920@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD Negeri Banaran 1
 - b. SMP Negeri 2 Gemolong
 - c. SMA Negeri 1 Gemolong
 - d. UIN Walisongo Semarang