

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI DENGAN
EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA DI ATAS SEMESTER SEPULUH SAAT
MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Kelulusan

Program Strata Satu (S1) Psikologi (S. Psi)



Disusun oleh:

AFIFAH DWI LISTIYANI

1907016036

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

TAHUN 2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul “Hubungan antara Kecemasan Menyusun Skripsi dengan Efikasi Diri pada Mahasiswa di atas Semester Sepuluh Saat Menyusun Skripsi” adalah karya asli yang saya ajukan guna mendapat gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sepanjang pengetahuan saya karya ini tidak ada karya ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis atau peneliti lain selain yang sudah tertulis pada naskah dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 13 September 2023

A handwritten signature in black ink, consisting of a large circle followed by stylized cursive letters, and a horizontal line with a vertical stroke crossing it.

Afifah Dwi Listiyani

NIM 1907016036

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 KECEMASAN DENGAN EFIKASI DIRI
PADA MAHASISWA DI ATAS SEMESTER SEPULUH SAAT
MENYUSUN SKRIPSI

Nama : Afifah Dwi Listiyani

NIM : 1907016036

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,

Wening Wihartati, S.Psi.,M.Si.

NIP 197711022006042004

Semarang, 5 September 2023

Yang bersangkutan

Affah Dwi Listiyani

NIM 1907016036

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 KECEMASAN DENGAN EFIKASI DIRI
PADA MAHASISWA DI ATAS SEMESTER SEPULUH SAAT
MENYUSUN SKRIPSI

Nama : Afifah Dwi Listiyani

NIM : 1907016036

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,

Lucky Ade Sessjani, M.Psi.
NIP 198512022019032010

Semarang, 5 September 2023

Yang bersangkutan

Afifah Dwi Listiyani
NIM 1907016036

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

Judul : HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI
DENGAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA DI ATAS
SEMESTER SEPULUH SAAT MENYUSUN SKRIPSI
Penulis : Afifah Dwi Listiyani
NIM : 1907016036
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 21 September 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti M.Ag.
NIP 197503192009012003

Penguji II

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP 198512022019032010

Penguji III

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.
NIP 198605232018012002

Penguji IV

Lainatul Madzkiyyah, M.Psi., Psikolog
NIP 198805032016012901

Pembimbing I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP 197711022006042004

Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP 198512022019032010

MOTTO

“Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu,”

Q.S. Ad-Duha:3

“There’s only one life, so don’t be afraid or have any regrets. Do your best with all you have and realise your dreams.” – Huang Renjun

“Everyone's version of their best is different, so don't ever let anyone tell you or make you feel like you're not enough.” – Lee Jen0

ABSTRACT

Self-efficacy is the belief that exists in a person to complete or carry out his duties with certain goals or results. This study aims to empirically examine the relationship between thesis anxiety and self-efficacy in students above the tenth semester when compiling a thesis. This study uses a correlational quantitative approach using an anxiety scale and a self-efficacy scale which is analyzed using simple correlation techniques. The sampling technique used in this study was purposive sampling technique with a subject of 100 students above the tenth semester while preparing a thesis in Semarang City. This study shows the results of a significance value of 0.180 ($p > 0.05$) which means that the hypothesis is rejected. That way the result in this study is that there is no relationship between thesis anxiety and self-efficacy in students above the tenth semester when compiling a thesis. The differences in problems and conditions cause anxiety in preparing a thesis not to be a serious thing in the subject.

Keywords: anxiety, self-efficacy, students, thesis

ABSTRAK

Efikasi diri adalah keyakinan yang ada pada diri seseorang untuk menyelesaikan atau menjalankan tugasnya dengan tujuan atau hasil tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris adanya hubungan antara kecemasan menyusun skripsi dengan efikasi diri pada mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan menggunakan skala kecemasan dan skala efikasi diri yang dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi sederhana. Adapun teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* dengan subjek sebanyak 100 mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi di Kota Semarang. Pada penelitian ini menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,180 ($p > 0,05$) yang artinya hipotesis ditolak. Dengan begitu hasil pada penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara kecemasan menyusun skripsi dengan efikasi diri pada mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi. Adanya perbedaan permasalahan dan kondisi menyebabkan kecemasan dalam menyusun skripsi bukan menjadi hal yang serius pada subjek.

Kata Kunci: kecemasan, efikasi diri, mahasiswa, skripsi

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin, saya panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas terselesainya skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kecemasan Menyusun Skripsi dengan Efikasi Diri pada Mahasiswa di atas Semester Sepuluh Saat Menyusun Skripsi”. Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk mengikuti sidang skripsi Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam proses penelitian dan penyusunan laporan penelitian dalam skripsi ini, penulis tidak luput dari kendala. Kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik,
2. Bapak Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
4. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi, dosen wali, sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,
5. Ibu Lucky Ade Sessiani, S.Psi, M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang juga telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis,
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,

8. 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 dan manfaat bagi siapapun.

Semarang, 13 September 2023

A handwritten signature in black ink, consisting of a large circle followed by a stylized 'af' and a vertical line, with several horizontal strokes underneath.

Afifah Dwi Listiyani

NIM 1907016036

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbilalamin atas segala limpahan rahmat, karunia dan hidayah Allah SWT, maka dengan ini penulis dapat menyelesaikan karya tulis sederhana yang penulis persembahkan untuk:

1. Diri saya sendiri yang telah berjuang, tidak menyerah, dan selalu kuat selama proses skripsi ini berlangsung. Serta Ciyot yang selalu menemani saya dari awal menjadi mahasiswa baru hingga setiap bimbingan.
2. Keluarga tercinta, yaitu kedua orang tua saya, Bapak Sumaidi dan Ibu Istirokah. Kakak saya dan suaminya, serta almarhumah nenek saya.
3. Teman-teman seperjuangan dari Psikologi Angkatan 2019,
4. Teman-teman dari kelas Psikologi A Angkatan 2019,
5. Sahabat-sahabat saya Nurhidayati Nufus, Salsabila Shafiyah Al'Arafah, dan Isni Nur Afifah yang selalu membantu saya, memberikan semangat, motivasi dan nasihat satu sama lain,
6. Teman-teman yang berada di sekeliling saya Arini Setiani, Nadia Ardelia Sabela, Ratih Wulansari dan Vina Zakia yang selalu menghibur dan membantu saya. Juga teman online saya Jesselyn Vallerie Athalia Christantio yang sesekali berdiskusi dengan saya.
7. Seluruh member NCT yang semua konten dan lagu-lagunya sangat menghibur dan memotivasi saya. Khususnya kepada Moon Taeil, Lee Jen0, Huang Renjun, dan Kim Doyoung.

8. *Followers* dan admin base @collegemenfess yang sudah membantu selama proses skripsi ini. Serta kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
PERSEMBAHAN	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	13
E. Keaslian Penelitian.....	14
BAB II LANDASAN TEORI.....	17
A. Efikasi Diri	17
1. Pengertian Efikasi Diri.....	17
2. Aspek Efikasi Diri.....	19
3. Faktor Efikasi Diri.....	21
4. Perspektif Islam tentang Efikasi Diri	24
B. Kecemasan Menyusun Skripsi	24
1. Pengertian Kecemasan Menyusun Skripsi	24
2. Aspek Kecemasan Menyusun Skripsi.....	27
3. Faktor Kecemasan Menyusun Skripsi.....	29
4. Perspektif Islam tentang Kecemasan Menyusun Skripsi	30
C. Hubungan antara Kecemasan Menyusun Skripsi dan Efikasi Diri pada Mahasiswa di atas Semester Sepuluh Saat Menyusun Skripsi.....	32

D. Kerangka Berfikir.....	37
E. Hipotesis.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	38
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	38
1. Variabel Penelitian.....	39
2. Definisi Operasional.....	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
1. Tempat Penelitian.....	41
2. Waktu Penelitian.....	41
D. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel.....	42
3. Teknik <i>Sampling</i>	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	46
G. Teknik Analisis Data.....	53
1. Uji Normalitas.....	53
2. Uji Linearitas.....	53
3. Uji Hipotesis.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil Penelitian.....	55
1. Deskripsi Subjek.....	55
B. Hasil Uji Asumsi.....	62
1. Uji Normalitas.....	62
2. Uji Linearitas.....	63
3. Uji Hipotesis.....	64
C. Pembahasan.....	65
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Efikasi Diri.....	45
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Kecemasan Menyusun Skripsi.....	46
Tabel 3.3 Analisis Hasil Uji Validitas <i>Corrected Item Total Correlation</i> Skala Efikasi Diri.....	49
Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Skala Efikasi Diri.....	50
Tabel 3.5 Analisis Hasil Uji Validitas <i>Corrected Item Total Correlation</i> Skala Kecemasan Menyusun Skripsi.....	51
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala Kecemasan Menyusun Skripsi.....	52
Tabel 3.7 Reliabilitas Skala Efikasi Diri.....	52
Tabel 3.8 Reliabilitas Skala Kecemasan Menyusun Skripsi.....	52
Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif.....	58
Tabel 4.5 Kategori Skor Variabel Efikasi Diri.....	59
Tabel 4.6 Distribusi Skor Variabel Efikasi Diri.....	60
Tabel 4.7 Kategori Skor Variabel Kecemasan Menyusun Skripsi.....	61
Tabel 4.8 Distribusi Skor Variabel Kecemasan Menyusun Skripsi.....	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	62
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Kecemasan Menyusun Skripsi dengan Efikasi Diri.....	63
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Kecemasan Menyusun Skripsi dengan Efikasi Diri.....	63

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Hubungan antara Kecemasan Menyusun Skripsi dengan Efikasi Diri pada Mahasiswa di atas Semester Sepuluh Saat Menyusun Skripsi	37
Bagan 4.1 Hasil Uji Deskriptif Kategori Jenis Kelamin	55
Bagan 4.2 Hasil Uji Deskriptif Kategori Usia	56
Bagan 4.3 Hasil Uji Deskriptif Kategori Asal Kampus	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi adalah sebuah karya ilmiah akhir seorang mahasiswa yang bersifat resmi, skripsi sendiri berisi paparan tulisan dan hasil penelitian karya mahasiswa tingkat akhir jenjang sarjana yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku. Tujuan dan kegunaan skripsi sendiri adalah untuk menyajikan paparan-paparan data hasil penelitian secara ilmiah untuk pengembangan ilmu. Skripsi juga menjadi bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian yang berhubungan dengan bidang keahliannya. Tidak hanya menjadi bukti kemampuan akademik mahasiswa, namun skripsi juga memiliki peran sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1). Berdasarkan ketentuan Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 50 Tahun 2018 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, salah satunya disampaikan jika lulusan program sarjana dan program sarjana terapan menyusun skripsi atau laporan tugas akhir dan mengunggahnya ke Repositori perguruan tinggi yang diintegrasikan di portal Repositori Tugas Akhir Mahasiswa Kemenristekdikti (rama.ristekdikti.go.id) kecuali apabila dipublikasikan di jurnal. Dengan begitu

skripsi menjadi peran yang sangat penting dan juga syarat mutlak seorang mahasiswa tingkat akhir untuk dapat lulus dan mendapatkan gelar sarjana.

Pada proses pengerjaan skripsi tentunya tidak mudah. Sering kali mahasiswa mengalami revisi atas judul yang diajukan, sehingga menyebabkan mereka harus menyiapkan lebih dari satu judul penelitian sebagai cadangan. Untuk pengajuan judul skripsi sendiri setiap perguruan tinggi memiliki syarat dan ketentuan masing-masing. Misalnya yang tertera pada Buku Panduan Akademik Program Sarjana (S1) dan Diploma 3 (D3) UIN Walisongo Semarang tahun 2019/2020, menjabarkan beberapa syarat untuk pengajuan judul skripsi yakni mahasiswa harus memenuhi syarat administratif seperti terdaftar sebagai mahasiswa aktif pada semester berjalan dan syarat akademis yaitu mahasiswa telah lulus minimal 100 sks dengan indeks prestasi kumulatif minimal 2,00 dan sudah lulus mata kuliah metodologi penelitian.

Dalam proses penyusunan skripsi dilakukan secara individu oleh setiap mahasiswa, oleh karena itu sangat dibutuhkan sumber yang cukup banyak dan dapat dipertanggungjawabkan. Pada proses penyusunan skripsi mahasiswa pasti selalu dihadapkan pada hambatan atau kendala, entah itu pada dirinya sendiri atau pada hal yang lain. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, kendala-kendala saat menyusun skripsi diantaranya adalah kesulitan dalam mencari topik atau masalah, kesulitan dalam mencari sumber, dosen pembimbing yang sulit ditemui, perasaan takut dan malas pada diri sendiri, serta kesulitan membagi waktu dengan

hal lain. Terdapat banyak reaksi, dan respon mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Misalnya takut, cemas, merasa tidak siap, *burnout*, merasa *stuck* dan tidak memiliki ide, atau bahkan stress hingga depresi. Selain itu, pada berita yang beredar terdapat mahasiswa yang tewas akibat memforsir dirinya untuk terus mengerjakan skripsi, dan tidak diimbangi dengan istirahat yang cukup. Dilansir dari berita solopost.com pada tanggal 20 Desember 2022, seorang mahasiswa dari salah satu perguruan tinggi negeri di Semarang diketahui tewas usai mengerjakan skripsi yang tidak diimbangi dengan istirahat dan asupan yang cukup. Menurut pemberitaan media, ia diduga sakit setelah sebelumnya kerap begadang dan mengkonsumsi mie instan. Yang lebih mengkhawatirkannya lagi adalah munculnya berita-berita tentang bunuh diri seorang mahasiswa tingkat akhir akibat merasa stress dan depresi saat mengerjakan skripsi. Berdasarkan berita yang diberitakan oleh Radar Kediri pada 14 Februari 2022 mengatakan bahwa, seorang mahasiswa nekat gantung diri karena skripsinya yang tak kunjung selesai. Hal serupa juga diberitakan oleh JPNN.com pada 8 November 2022. Menurut berita bahwa mahasiswa tersebut berasal dari salah satu perguruan tinggi negeri di Palembang yang sedang menempuh semester sembilan dan mengerjakan skripsi. Menurut keterangan, mahasiswa tersebut nekat mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri yang diduga stress karena skripsi.

Tidak hanya itu, reaksi dan respon mahasiswa saat menghadapi atau mengerjakan skripsi dapat juga dilihat di akun sosial media Twitter. Pada kolom *search bar* dan saat kita mengetikkan kata skripsi, banyak cuitan muncul. Tak

sedikit dari cuitan-cuitan tersebut yang mengatakan jika dirinya merasa tidak siap dengan skripsi, juga tidak sedikit dari mereka yang mencari jasa joki skripsi. Beberapa cuitan yang muncul diantaranya mulai dari mencari jasa joki judul skripsi, merasa bingung untuk mencari topik skripsi, merasa stress dan tertekan, *stuck* dan tidak memiliki ide, kurangnya referensi, kesulitan dalam pengolahan data, mendapat *pressure* dari orang-orang sekitar saat melihat orang-orang seusianya sudah wisuda, bahkan ada yang menangis sambil mengerjakan skripsi. Terlalu sering revisi dan sulitnya menemui dosen pembimbing pun juga menjadi hal yang dikeluhkan oleh mahasiswa disana. Dilansir dari salah satu *autobase* terbesar mahasiswa di Indonesia, dengan *user @collegemenfess* pada salah satu kirimannya pada tanggal 19 Januari 2023 mengatakan jika ia menghilang selama satu bulan dari skripsi. Pengirimnya juga mengatakan bahawa dirinya sangat stress hingga mual dan pusing setiap harinya hanya karena melihat laptop. Pada balasannya pun juga banyak yang melakukan hal demikian, menghilang selama beberapa bulan bahkan hingga dua tahun dari skripsi. Lalu pada kiriman lain yakni tanggal 20 Januari 2023 mengatakan bahwa dirinya terlambat lulus karena berada pada semester kesembilan dan merasa tidak kompeten hingga harus melanjutkan semester demi skripsi. Perasaan takut dalam menghadapi skripsi inilah yang terimplementasi dalam beberapa gejala kecemasan akademik yang di paparkan oleh Ottens (1991), diantaranya adalah pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, perhatian yang salah arah, tekanan fisiologis, dan perilaku yang tidak pantas (Situmorang dkk, 2018:18).

Skripsi berlaku bagi semua mahasiswa dari semua semester yang sudah mengambil mata kuliah skripsi. Banyak juga dari mahasiswa yang mampu menyelesaikan skripsinya tepat pada waktunya, misalnya tiga sampai empat tahun. Pada umumnya mahasiswa dapat menyelesaikan skripsinya tanpa hambatan yang berarti dan dapat lulus tepat waktu dengan waktu kurang lebih delapan semester. Akan tetapi banyak dari mahasiswa yang merasa mengerjakan skripsi sebagai salah satu beban yang berat. Tidak jarang mereka para mahasiswa sering menunda mengerjakan skripsi atau bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikannya. Juga banyak terdapat mahasiswa yang menjalani perkuliahan selama sepuluh semester atau lebih, akibat dari skripsi yang molor tersebut. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi Pasal 16 ayat (3) lamanya masa studi untuk program sarjana adalah tujuh tahun (14 semester), jika melebihi masa studi tersebut kemungkinan besar mahasiswa dapat dihentikan studinya (*drop out*). Setelah pada peraturan sebelumnya menyebutkan jika masa studi untuk sarjana (S1) adalah lima tahun.

Kendala atau akibat-akibat yang terjadi pada mahasiswa yang menjalani skripsi pada semester sepuluh atau lebih pun bermacam-macam, dilansir dari autobase mahasiswa Indonesia pada tanggal 13 April dengan user *@collegemenfess* pun menyebutkan jawaban yang beragam diantaranya adalah topik/judul yang tidak sesuai dengan keinginan, adanya masalah personal, trauma dan takut karena judul yang ditolak berkali-kali, serta adanya mata kuliah yang mengulang. Belum lagi

saat mereka mendapatkan tekanan dari orang-orang sekitar untuk segera lulus karena lamanya masa studi, merasa tertekan saat melihat teman-temannya sudah menyelesaikan skripsinya, mendapatkan stigma negatif tentang lamanya masa studi yang mereka dijalani, hingga masa studi yang semakin dekat dengan batas waktunya atau *drop out*. Hal-hal tersebut tentu menjadi beban dan menimbulkan perasaan tersendiri bagi mahasiswa tersebut. Banyak dari mereka yang merasa khawatir dan takut akan kesulitan yang menghantui dalam mengerjakan skripsi. Akibatnya perasaan-perasaan yang dibiarkan berlarut-larut tersebut akan berkembang menjadi sikap negatif yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan hingga berdampak pada keyakinan diri atau biasa disebut efikasi diri dalam mengerjakan skripsi.

Efikasi diri berdasarkan ahli Bandura (dalam Jess Feist & Feist, 2010:212) adalah keyakinan yang ada pada diri seseorang pada kemampuan atas dirinya guna melakukan suatu bentuk pengarahan kepada fungsi orang tersebut dan kejadian dalam lingkungannya. Bandura juga menyatakan bahwa efikasi diri adalah sebagai sebuah penentuan bagaimana orang merasa, berfikir, termotivasi diri, dan berperilaku (Bandura, 1994:2). Lalu efikasi diri menurut Ormrod (2009) adalah keyakinan pada diri seseorang jika dirinya mampu dalam menjalankan sebuah tugas tertentu atau meraih tujuan tertentu (dalam Marissa, 2018:13). Menurut Avionita & Annastasia (2019:69) efikasi diri adalah perasaan yakin terhadap kemampuan diri dalam menjalankan tugas sehingga tidak merasa cemas, merasa

bebas untuk melakukan hal yang disukai dan bertanggungjawab atas perbuatannya sehingga memiliki dorongan untuk berprestasi. Sementara itu menurut Baron & Byrne (dalam Siti Maryam, 2015:14) mendefinisikan efikasi diri sebagai sebuah evaluasi pada diri seseorang dalam kemampuannya atau keahlian dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Seharusnya mahasiswa harus memiliki efikasi diri sehingga mempunyai kekuatan agar dapat mengendalikan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup mereka (Alfinuha, S., & Nuqul, F. 2017:14).

Peneliti juga telah melakukan pra-riset secara wawancara dengan beberapa mahasiswa di atas semester sepuluh yang sedang mengerjakan skripsi. Pertanyaan yang diberikan pun terkait dengan variabel Y yaitu efikasi diri yang terdiri dari aspek-aspek efikasi diri meliputi tingkatan (*magnitude*), kekuatan (*stregth*), dan generalisasi (*generality*). Pada responden dengan inisial NP, aspek tingkatan (*magnitude*) menunjukkan adanya kekuatan karena responden mengatakan jika dirinya mampu menyelesaikan skripsi. Lalu pada aspek kekuatan (*stregth*), responden menunjukkan adanya kelemahan karena merasa ragu dapat menyelesaikan skripsi di semester ini. Dan pada aspek generalisasi (*generality*) menunjukkan kelemahan, karena pada saat dihadapkan pada saat situasi yang sulit responden tidak mampu mengontrolnya.

Selanjutnya pada responden dengan inisial NH, aspek tingkatan (*magnitude*) menunjukkan adanya kelemahan karena merasa ragu dengan kemampuannya

dalam menyelesaikan skripsi. Lalu pada aspek kekuatan (*stregth*), responden menunjukkan adanya kelemahan karena merasa ragu dapat menyelesaikan skripsi di semester ini. Dan pada aspek generalisasi (*generality*) juga menunjukkan kelemahan, karena pada saat dihadapkan pada saat situasi yang sulit responden tidak mampu mengontrolnya.

Lalu responden dengan inisial YD, aspek tingkatan (*magnitude*) menunjukkan adanya kelemahan karena merasa ragu dengan kemampuannya untuk dapat menyelesaikan skripsi. Pada aspek kekuatan (*stregth*) juga menunjukkan adanya kelemahan, karena respon ragu dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini. Dan terakhir aspek generalisasi (*generality*), lagi-lagi menunjukkan adanya kelemahan karena ketidakmampuannya dalam mengontrol situasi sulit.

Responden selanjutnya dengan inisial AR, aspek tingkatan (*magnitude*) menunjukkan adanya kelemahan karena merasa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan skripsi. Pada aspek kekuatan (*stregth*) responden juga menunjukkan adanya kelemahan karena merasa sangat tidak yakin untuk dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini. Dan terakhir, aspek generalisasi (*generality*) berada pada level netral karena responden cukup mampu dalam mengontrol situasi sulit.

Selanjutnya responden dengan inisial HA, aspek tingkatan (*magnitude*) menunjukkan adanya kekuatan karena responden mengatakan jika dirinya mampu menyelesaikan skripsi namun dengan beberapa catatan. Pada aspek kekuatan

(*stregth*) responden juga menunjukkan adanya kelemahan karena merasa tidak yakin untuk dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini. Dan pada aspek generalisasi (*generality*) berada pada level netral karena responden cukup mampu dalam mengontrol situasi sulit.

Kemudian responden dengan inisial AP, aspek tingkatan (*magnitude*) menunjukkan adanya kelemahan karena merasa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan skripsi. Pada aspek kekuatan (*stregth*) responden berada di level netral karena cukup yakin dapat menyelesaikan skripsi di semester ini, dan skripsinya yang sudah berada di bab akhir. Dan terakhir, aspek generalisasi (*generality*) yang menunjukkan adanya kelemahan karena ketidakmampuannya dalam mengontrol situasi sulit.

Berikutnya adalah responden dengan inisial AL, aspek tingkatan (*magnitude*) menunjukkan adanya kelemahan karena merasa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan skripsi. Pada aspek kekuatan (*stregth*) responden menunjukkan kelemahan karena ragu untuk dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini. Dan terakhir, aspek generalisasi (*generality*) juga menunjukkan adanya kelemahan karena ketidakmampuannya dalam mengontrol situasi sulit.

Dan responden terakhir dengan inisial MF, pada aspek tingkatan (*magnitude*) menunjukkan adanya kelemahan karena responden ragu-ragu dengan kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan skripsi. Aspek selanjutnya yaitu

kekuatan (*stregth*) responden lagi-lagi menunjukkan kelemahan karena ragu jika skripsinya dapat selesai pada semester ini. Dan aspek terakhir yaitu generalisasi (*generality*) juga menunjukkan adanya kelemahan karena ketidakmampuannya dalam mengontrol situasi sulit.

Dari beberapa jawaban responden diatas, dapat ditarik kesimpulan jika sebagian besar dari mereka menunjukkan adanya kelemahan pada aspek tingkatan (*magnitude*), karena responden merasa ragu dengan kemampuan dirinya dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi. Lalu pada aspek selanjutnya yaitu kekuatan (*stregth*), banyak dari mereka yang juga menunjukkan kelemahan pada aspek ini. Hampir seluruhnya ragu-ragu untuk dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini. Dan yang terakhir yaitu aspek generalisasi (*generality*) banyak menunjukkan kelemahan. Responden tidak mampu mengendalikan dirinya pada saat dihadapkan pada situasi sulit. Serta peneliti juga merangkum kendala-kendala yang dialami responden selama mengerjakan skripsi, diantaranya adalah dosen pembimbing yang sulit ditemui, rasa malas dan takut pada diri sendiri, lalu jawaban beragam seperti waktu, referensi, sulit fokus, topik/tema dan dosbing yang sering berganti, masa pandemi, serta kesulitan mengatur waktu karena sambil bekerja.

Adanya beban dan tekanan dalam penyusunan skripsi serta situasi yang sulit diikuti oleh tekanan-tekanan tentu akan membuat menjadi seseorang menjadi cemas. Kecemasan menurut Atkinson (dalam Mar'ati & Chaer, 2016:32) dianggap menjadi tidak normal saat dimana sebagian orang bisa menanganinya tanpa adanya

kesulitan. Menurut Laurentius et al., (2020:69) kecemasan adalah salah satu sistem peringatan dini yang dimiliki oleh manusia untuk bersiap diri dari datangnya bahaya dan ancaman dengan respon yaitu lawan, lari, atau diam. Kecemasan menurut Susilo & Eldawaty (2021:106) adalah perasaan tidak menyenangkan yang ada dalam diri sendiri seperti gelisah, khawatir, cemas, was-was, bingung dan takut terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi termasuk pikiran yang merugikan bahkan hingga mengancam fisik dan psikis seseorang. Sementara itu kecemasan menurut Mellani (2021:12) adalah kondisi psikologis dari seseorang yang dipenuhi oleh rasa takut dan khawatir yang berlebih pada sesuatu yang belum tentu terjadi. Dan kecemasan menurut Evelynta & Widodo (2022:2) adalah reaksi normal terhadap situasi yang menekan pada hidup seseorang. Menurut Nevid (2005) kecemasan tidak semuanya berdampak negatif dan bisa membantu seseorang untuk berperilaku positif. Kecemasan yang bersifat positif dapat membuat mahasiswa menjadi semangat dan termotivasi untuk menulis skripsi yang lebih baik. Sedangkan kecemasan yang bersifat negatif dapat membuat mahasiswa menjadi malas, kehilangan motivasi, ditambah dengan batas waktu mereka dalam menjalani studi yang sebentar lagi harus berakhir.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Niken Saraswati et al., (2021) menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir pada saat mengerjakan skripsi, mahasiswa dengan efikasi diri yang cukup tinggi akan memiliki kecemasan yang cenderung rendah begitupun

juga sebaliknya. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat menurunkan atau meningkatkan kecemasan dalam penyusunan skripsi. Penelitian lain juga dilakukan oleh Alwin Henrico (2021) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa saat menyusun skripsi. Yang berarti jika semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan hipotesis diterima, begitu juga sebaliknya. Serta penelitian terdahulu oleh Rizky Ramadhan et al., (2019) menghasilkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa, yang berarti semakin tinggi efikasi diri semakin rendah tingkat kecemasannya. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Diah Arum Sari dan Riza Noviana Khoirunnisa (2022) menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dan kecemasan akademik pada siswa di SMA X di masa pandemi Covid-19, hubungan negatif disini berarti jika makin tinggi efikasi diri seseorang maka kecemasan akademik yang dimiliki akan semakin rendah. Dan begitupun sebaliknya, jika rendahnya efikasi diri yang dimiliki maka kecemasannya akan semakin tinggi.

Dengan adanya informasi dan data yang didapatkan maka akan dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara kecemasan menyusun skripsi dengan efikasi diri pada mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kecemasan menyusun skripsi dengan efikasi diri pada mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Untuk menguji secara empiris hubungan antara kecemasan menyusun skripsi dengan efikasi diri pada mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut:

1) Manfaat Teoritis:

Dapat bermanfaat sebagai salah satu sumber penambah wawasan di dunia pendidikan dan dapat juga diharapkan sebagai sarana pengembangan serta pembaruan ilmu pengetahuan.

2) Manfaat Praktis:

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini, diantaranya:

a) Bagi subjek:

Diharapkan penelitian ini mampu mencegah atau mengurangi permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan dan efikasi diri. Serta

penelitian ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan mahasiswa agar mengurangi rasa kecemasan dalam mengerjakan skripsi.

b) Bagi peneliti selanjutnya:

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber referensi dengan tema yang relevan atau serupa. Lalu penelitian ini dapat menambah atau memperkaya daftar penelitian dengan tema kecemasan dan efikasi diri. Serta diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

E. Keaslian Penelitian

Berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti:

1. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik Siswa di SMA X pada Masa Pandemi COVID-19 oleh Diah Arum Sari dan Riza Noviana Khoirunnisa (2022). Pada penelitian ini didapatkan hasil yaitu, adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan akademik pada siswa di SMA X di masa pandemi covid-19. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya nilai yang signifikan 0.000 ($p < 0.05$) dan nilai koefisien korelasi kedua variabel sebesar -0.724 . Yang artinya jika adanya hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa SMA dan adanya hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Nilai negatif disini berarti, efikasi diri seseorang yang semakin tinggi maka kecemasan akademik yang dimilikinya

akan semakin rendah. Juga sebaliknya, efikasi diri seseorang yang rendah, maka kecemasan akademik yang dimilikinya akan semakin tinggi.

2. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan yang Sedang Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area oleh Alwin Henriko Siringo-Ringo (2021). Hasil penelitian yang didapatkan, yaitu adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dimana didapatkan nilai $r_{xy} = -0,723$ dengan signifikan $p = 0,000 < 0,05$. Hal tersebut berarti, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan hipotesis diterima, begitu juga sebaliknya.
3. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX Di MTS Al-Hikmah Brebes oleh Hara Permana, Farida Harahap, dan Budi Astuti (2016). Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes dalam menghadapi ujian. Hal tersebut juga dibuktikan dengan adanya nilai koefisien korelasi sebesar $-0,575$. Nilai negatif pada koefisien korelasi tersebut, menunjukkan jika adanya arah hubungan yang bersifat negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian.
4. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan oleh Niken Saraswati, Meidiana Dwidiyanti, Agus Santoso, dan Diyan Yuli Wijayanti (2021). Pada penelitian ini didapatkan hasil jika adanya hubungan antara efikasi diri dan kecemasan menyusun skripsi. Mahasiswa

dengan efikasi diri yang tinggi mempunyai kecemasan yang rendah, begitu pula sebaliknya.

5. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Angkatan 2015 yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang oleh Ramadhan Rizky Adinugraha, Titin Suprihatin, dan Anisa Fitiriani (2019). Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang berarti tingginya efikasi diri maka akan kecemasannya akan semakin rendah.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, maka dapat disimpulkan jika terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri pertama kali digagas oleh Albert Bandura pada tahun 1986. Efikasi diri sendiri melambangkan rasa percaya diri yang dimiliki pada diri seseorang saat ingin mencapai kesuksesan apapun yang ingin dicapai. Efikasi diri hanya akan berhasil menjadi solusi sebuah permasalahan apabila diimbangi oleh rasa percaya diri yang dilandaskan pada evaluasi terhadap kompetensi serta kemampuan yang dimiliki terhadap tantangan yang ada. Efikasi diri menurut tokoh Bandura (1977) adalah suatu keyakinan yang terdapat pada diri seseorang tentang kemampuan dalam mengorganisir atau menyelesaikan tugas yang dicapai untuk hasil tertentu. Efikasi diri yaitu suatu keyakinan bahwa seseorang tersebut bisa menguasai suatu situasi dan mendapatkan hasil yang baik. Menurut Bandura (Santrock, 2007:286) mengemukakan bahwa efikasi diri juga sangat berpengaruh besar terhadap perilaku seseorang.

Bandura (2001) berpendapat jika efikasi diri sebagai "perasaan yakin seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian individu tersebut dan kejadian yang ada di lingkungan". Manusia yang memiliki keyakinan jika mereka bisa melakukan sesuatu untuk dapat

mengubah kejadian di lingkungannya, memiliki kemungkinan besar untuk bertindak dan menjadi sukses daripada manusia yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah. Tingkat efikasi diri yang tinggi dan rendah jika digabungkan dengan lingkungan yang responsif dan tidak responsif akan menghasilkan empat variabel prediktif (Bandura, 1977). Pertama, saat tingkat efikasi diri yang tinggi dengan lingkungan yang responsif, maka kemungkinan besar tujuan akan tercapai. Kedua, saat efikasi diri yang ada digabungkan dengan lingkungan yang responsif, individu mungkin akan masa depresi karena memiliki penilaian jika orang lain bisa melakukan tugas yang sulit untuknya. Ketiga, saat individu memiliki efikasi diri yang tinggi bertemu dengan situasi lingkungan yang tidak responsif, maka individu tersebut akan meningkatkan usahanya dalam mengubah lingkungan. Dan terakhir, saat tingkat efikasi yang rendah digabungkan dengan lingkungan yang tidak responsif, orang-orang akan merasa acuh, enggan, dan tidak berdaya.

Lalu efikasi diri menurut Ormrod (2009) adalah keyakinan pada diri seseorang jika dirinya mampu dalam menjalankan sebuah tugas tertentu atau meraih tujuan tertentu (dalam Marissa, 2018:13). Menurut Avionita & Annastasia (2019:69) efikasi diri adalah perasaan yakin terhadap kemampuan diri dalam menjalankan tugas sehingga tidak merasa cemas, merasa bebas untuk melakukan hal yang disukai dan bertanggungjawab atas perbuatannya sehingga memiliki dorongan untuk berprestasi. Patton (dalam Hara et al., 2016:55) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan dalam diri seseorang yang penuh dengan rasa optimis dan

harapan untuk dapat memecahkan suatu permasalahan tanpa putus asa. Pada saat seseorang dihadapkan dengan stress yang akan datang, maka efikasi dirinya akan memberikan perasaan yakin akan terjadinya reaksi terhadap situasi antara reaksi emosi dan usahanya dalam menghadapi sebuah kesulitan.

Kemudian menurut Jendra & Sugiyo (2020:142) mengatakan bahwa keefektifan dari efikasi diri salah satunya adalah seseorang dapat menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkannya. Tingginya efikasi diri yang dipersepsikan akan mampu memberikan motivasi seseorang secara kognitif untuk bertindak secara tepat dan terarah, terutama pada saat tujuan yang hendak dicapainya adalah memiliki tujuan yang jelas. Efikasi diri akan selalu memiliki hubungan dan memiliki dampak pada pemilihan perilaku, motivasi, dan rasa teguh seseorang dalam menghadapi sebuah masalah.

Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan jika efikasi diri adalah sebuah keyakinan yang muncul pada diri seseorang untuk menyelesaikan atau menjalankan tugasnya, serta memecahkan suatu permasalahan dengan tujuan atau hasil tertentu.

2. Aspek Efikasi Diri

Berikut aspek efikasi diri menurut Bandura (dalam Rita Kurniyawati, 2021:26) yaitu sebagai berikut:

- a) Tingkatan (*Magnitude*), merupakan sesuatu yang berkaitan dengan kemampuan individu terhadap penyelesaian tugas mulai dari yang ringan hingga yang paling berat. Apabila seseorang dihadapkan pada tugas-tugas yang menurutnya sulit, maka efikasi diri pada diri seseorang akan terbatas pada tugas-tugas menurut tingkat kesulitannya. Seperti mudah, sedang, atau bahkan termasuk pada tugas-tugas yang sulit, sesuai dengan kemampuannya.
- b) Kekuatan (*Strength*), merupakan sesuatu yang berkaitan pada kemampuan orang tersebut. Pengharapan yang lemah akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, jika pengharapan yang kuat akan mendorong seseorang untuk tetap bertahan dalam usahanya.
- c) Generalisasi (*Generality*), merupakan perasaan yakin pada diri seseorang akan kemampuan dirinya sendiri pada saat dihadapkan dalam setiap situasi yang berbeda-beda. Seseorang akan memiliki rasa yakin terhadap kemampuannya. Apakah terbatas pada sebuah aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bermacam-macam.

Sedangkan aspek-aspek efikasi diri menurut Intan & Niken (2012:43) adalah sebagai berikut:

- a) Pengharapan efikasi (*efficacy expectation*), yaitu perilaku yang muncul karena dipengaruhi oleh adanya persepsi seseorang pada kemampuannya yang berhubungan dengan hasil yang diinginkan.

- b) Pengharapan hasil (*outcome expentation*), yaitu dugaan atau asumsi seseorang bahwa tingkah laku yang dilakukan akan menghasilkan hasil tertentu.
- c) Nilai hasil (*outcome value*), yaitu sebuah nilai atas sesuatu yang dihasilkan seseorang. Nilai hasil yang sangat berarti akan berpengaruh besar dalam motivasi seseorang untuk mendapatkan keberhasilan.

Dari beberapa aspek yang dipaparkan diatas maka aspek-aspek efikasi diri yang akan dipakai pada penelitian ini adalah aspek efikasi diri berdasarkan Albert Bandura yang terdiri dari tingkatan (*magnitude*), kekuatan (*streght*), dan generalisasi (*generality*).

3. Faktor Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2014:288) yang dapat mempengaruhi efikasi diri pada diri individu adalah sebagai berikut:

- a) Pengalaman performansi atau pengalaman menguasai sesuatu adalah prestasi yang pernah di raih di masa lalu. Faktor terbesar yang paling mempengaruhi efikasi diri adalah keahlian pada saat menguasai sesuatu tertentu, seperti pada kinerja di masa lalu, secara umum kinerja atau performa yang berhasil akan meningkatkan harapan dan kemampuan, begitupun sebaliknya. Jika gagal, cenderung akan menurunkan hal tersebut.
- b) Pengalaman vikarius yang didapatkan melalui model sosial, pada umumnya dampak yang didapatkan dari faktor model sosial tidak sekuat dari dampak

yang di dapatkan pada kinerja pribadi, tetapi terdapat adanya dampak yang kuat pada saat memperhatikan tingkat penurunan dan kenaikan efikasi diri. Efikasi akan meningkat saat melihat keberhasilan dari orang lain, tetapi sebaliknya efikasi akan menurun jika melihat orang yang kemampuannya setara dengan orang tersebut ternyata gagal.

- c) Persuasi sosial. Efikasi diri didapatkan, dilemahkan, atau dikuatkan dengan persuasi sosial. Dampak yang diperoleh dari faktor ini terbatas dan tidak cukup luas, tapi meningkatnya atau menurunnya efikasi diri pada orang lain tergantung pada persuasi diri dan kondisi yang tepat
- d) Kondisi emosi, kondisi emosi yang diikuti dengan adanya sebuah kegiatan akan dapat berpengaruh dalam kegiatan itu sendiri. Ketakutan dan stress yang besar akan dapat mengurangi efikasi diri seseorang. Akan tetapi, efikasi diri dapat meningkat disertai dengan peningkatan emosi yang tidak berlebihan. Menurut Feist & Feist (2013) emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, misalnya saat seseorang merasa kecemasan akut, takut yang berlebihan, atau stress yang tinggi, berpotensi memiliki ekspektasi efikasi yang rendah

Selain itu faktor-faktor efikasi diri menurut Atkison (dalam Muyasaroh, 2012:12) adalah sebagai berikut:

- a) Keterlibatan seseorang di sebuah peristiwa yang dialami oleh orang lain, dimana hal tersebut dapat membuat seseorang merasa jika ia memiliki

kemampuan yang sama atau lebih dengan orang lain. Hal tersebut kemudian akan dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk mencapai tujuannya.

- b) Persuasi verbal yang dialami oleh seseorang, berupa masukan dan arahan yang nyata, sehingga dapat membuat seseorang tersebut merasa yakin atas kemampuan yang dimilikinya dan dapat memberikan seseorang itu bantuan agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan, sistem seperti ini kerap kali digunakan sebagai upaya agar dapat membuat efikasi diri seseorang meningkat.
- c) Keadaan-keadaan psikologis di mana seseorang bisa mengukur kemampuan, ketentraman, dan kekuatan dirinya untuk menghadapi kegagalan masing-masing. Seseorang mungkin akan lebih berhasil jika berhadapan dengan keadaan sebelumnya yang penuh dengan tekanan, sehingga pada saat keadaan selanjutnya ia mampu melaksanakan tugas tersebut dengan baik.

Berdasarkan hal-hal yang sudah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan jika faktor-faktor dari efikasi diri adalah pengalaman dan keterlibatan seseorang dalam sebuah peristiwa sehingga dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang, persuasi sosial dan persuasi verbal yang berupa modeling sosial yang isinya berupa nasehat dan bimbingan, serta kondisi atau situasi psikologis seseorang yang dapat berpengaruh pada efikasi diri.

4. Perspektif Islam tentang Efikasi Diri

Keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi atau menyelesaikan tuntutan tugas atau pekerjaan juga ditertulis dalam Al-Qur'an surat Al-Insyiqaq ayat 6, Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ ۗ

Artinya: "Wahai manusia! Sesungguhnya kamu telah bekerja keras menuju Tuhanmu, maka kamu akan menemui-Nya." (QS. Al-Insyiqaq 84: Ayat 6)

Berdasarkan tafsir tahlil yang dikutip dari Kemenag, dalam ayat ini Allah mengungkapkan bahwa manusia dalam masa hidupnya bekerja dengan sungguh-sungguh untuk mencapai cita-citanya. Setiap langkah manusia sesungguhnya menuju kepada akhir hidupnya, yaitu mati. Hal ini berarti kembali kepada Allah. Oleh karena itu, manusia akan mengetahui tentang baik buruk pekerjaan yang telah mereka kerjakan. Hal tersebut tentu sejalan dengan konsep efikasi diri yaitu keyakinan yang ada pada diri seseorang akan kemampuannya dalam mencapai tujuan tertentu (cita-cita).

B. Kecemasan Menyusun Skripsi

1. Pengertian Kecemasan Menyusun Skripsi

Kecemasan merupakan suatu kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman. Kecemasan menurut Freud (dalam Matthew, 2020:4) bahwa suatu keadaan efektif, tidak diinginkan, disertai oleh perasaan pada fisik sebagai peringatan terhadap bahaya yang akan datang. Kecemasan akan bermanfaat bagi

seseorang karena kecemasan dapat memotivasi diri. Oleh sebab itu, kecemasan adalah suatu respons yang normal terhadap suatu ancaman tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal jika kecemasan tersebut melebihi proporsi dari ancaman yang sebenarnya atau pada saat kecemasan itu muncul tanpa akibat. Menurut Freud, gangguan yang melibatkan kecemasan adalah suatu bentuk pertahanan diri dari ego untuk menghindari kecemasan (Nevid, Rathus, & Greene 2018:183-184).

Lalu kecemasan menurut Hara et al., (2016:52) merupakan suatu keadaan aprehensi atau khawatir yang mengeluhkan jika sesuatu yang buruk akan terjadi. Banyak hal-hal yang memicu kecemasan diantaranya nya sosial, ujian, kesehatan, karier, serta kondisi lingkungan juga dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah sebuah hal subjektif mengenai kondisi ketegangan mental yang menyebabkan gelisah sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi suatu masalah atau rasa tidak aman (Jendra & Sugiyo, 2020:114). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut dan khawatir yang berlebih, sehingga menyebabkan adanya reaksi kejiwaan dan ketegangan jasmani pada sesuatu yang belum tentu terjadi di masa yang akan datang.

Salah satu kondisi atau stimulus yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa adalah skripsi. Menurut KBBI, skripsi adalah sebuah karya ilmiah wajib mahasiswa sebagai bagian persyaratan akhir dalam menjalani pendidikan akademisnya. Beberapa kendala dalam menyusun skripsi juga dipaparkan oleh Dhicky Zakaria (2017), dalam penelitiannya mengatakan bahwa hambatan-

hambatan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi antara lain adalah sulitnya dalam mencari judul skripsi, pada proses pengumpulan data dan mencari literatur membutuhkan waktu yang lama, sulitnya menuangkan ide pikiran dalam bentuk tulisan, kurang bisa membagi waktu antara mengerjakan dan hal lainnya misalnya bekerja, rasa takut untuk menemui dosen pembimbing, serta adanya tuntutan-tuntutan yang didapatkan dari luar diri mereka misalnya keluarga. Menurut Rettob (2008) mahasiswa dituntut harus lebih dewasa dalam berpikir, bertindak dan berperilaku karena semakin tinggi pendidikannya maka semakin besar pula tekanan yang dihadapinya dalam segala aspek.

Sementara itu, menurut Herdiani (2012) mengatakan jika kesulitan saat menyusun skripsi dapat membuat prosesnya menjadi terhambat. Dan keterlambatan itu dapat menyebabkan dampak seperti perubahan perilaku, kecemasan, stress, bahkan hingga depresi. Rachmat (dalam Alwin 2021) menyatakan bahwa kecemasan dapat terjadi ketika menemukan sesuatu yang baru atau belum pernah dilakukan sebelumnya. Dalam kaitan ini, skripsi seringkali dianggap baru bagi mahasiswa yang belum mempunyai banyak pengalaman. Sumber stres yang berlebihan menjadi ancaman, misalnya bagi mahasiswa yang merasa tidak bisa menyelesaikan skripsinya (Rettob 2008). Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan menyusun skripsi merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa takut, cemas akibat pikiran negatif dan ketidakmampuan menyelesaikan skripsi.

2. Aspek Kecemasan Menyusun Skripsi

Aspek-aspek kecemasan menyusun skripsi mengacu pada teori menurut Greenberger & Padesky (dalam Fenn & Byrne, 2013:580) yaitu:

- a) *Physical symptom* atau reaksi yang terjadi pada fisik adalah yang dapat terjadi pada saat seseorang mengalami kecemasan, seperti keringat dingin, telapak tangan yang berkeringat, pusing, otot tegang, dan jantung berdebar.
- b) *Thought* atau pikiran adalah pikiran negatif dan tidak masuk akal yang terjadi pada individu yaitu berupa perasaan ketidakmampuan, ketidaksiapan, dan perasaan tidak memiliki keahlian.
- c) *Behavior* atau perilaku adalah perasaan pada saat dimana individu cenderung akan menghindari situasi yang dapat memicu datangnya kecemasan itu karena individu akan merasa terganggu dan tak nyaman seperti gangguan tidur, sakit kepala, mual dan kaku pada leher.
- d) *Feelings* atau perasaan adalah perasaan atau suasana hati individu yang juga merasakan kecemasan, seperti perasaan gugup dan panik

Sedangkan aspek kecemasan menurut Daradjat (dalam Laila & Fuad, 2012:66) terbagi menjadi dua yaitu:

- a) Fisiologis, bentuk reaksi fisiologis misalnya jantung berdebar, tidak tidur nyenyak, sering buang air kecil, kepala pusing, dan sesak nafas.

- b) Psikologis, yang terbagi menjadi dua bentuk antara lain aspek kognitif (tidak mampu memusatkan perhatian) dan afektif (merasa dirinya dalam bahaya).

Lalu menurut Calhoun & Acocella (dalam Safaria, Saputra, 2009:12) mengemukakan aspek-aspek kecemasan ada tiga, yaitu:

- a) Reaksi emosional, yaitu bagian dari kecemasan yang berkaitan dengan persepsi seseorang terhadap psikologis dari kecemasan tersebut, misalnya seperti perasaan tegang, sedih, menyalahkan diri sendiri atau orang lain.
- b) Reaksi kognitif, yaitu rasa takut dan khawatir yang berpengaruh terhadap kemampuan untuk berfikir secara logis sehingga mempengaruhi seseorang dalam memecahkan atau mengatasi tuntutan dari lingkungan sekitarnya.
- c) Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditunjukkan oleh tubuh terhadap sesuatu yang menyebabkan ketakutan atau kekhawatiran. Seperti misalnya jantung yang berdegup kencang, nafas yang memburu, dan tekanan darah yang meningkat.

Dari aspek-aspek kecemasan beberapa tokoh diatas yang sudah dipaparkan diatas maka jika aspek-aspek kecemasan menyusun skripsi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah aspek dari Greenberger dan Padesky yang terdiri dari *physical symptom* (reaksi fisik), *thought* (pikiran), *behavior* (perilaku), dan *feelings* (perasaan).

3. Faktor Kecemasan Menyusun Skripsi

Faktor kecemasan menyusun skripsi pada penelitian ini menggunakan teori menurut faktor Kamila Aisyatin (2020:40) adalah sebagai berikut:

- a) Faktor eksternal, yang terdiri dari ancaman integritas (ketidakmampuan akan kebutuhan dasar), ancaman sistem diri (harga diri, hubungan intrapersonal, kehilangan atau adanya perubahan status dan peran)
- b) Faktor internal, yaitu kemampuan seseorang dalam memberikan respon terhadap penyebab kecemasan.

Selanjutnya faktor kecemasan menurut Musfir Az-Zahrani (dalam Bahar, 2020:8) yakni:

- a) Lingkungan keluarga, keadaan atau kondisi rumah yang penuh kesalahpahaman dan pertengkaran, disertai ketidakpedulian orangtua terhadap anaknya dapat menimbulkan adanya ketidaknyamanan dan kecemasan pada anak saat berada dirumah
- b) Lingkungan sosial, lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang. Jika seseorang tersebut berada di lingkungan yang tidak baik dan seseorang tersebut berperilaku yang buruk, akan dapat memicu adanya penilaian negatif di mata masyarakat. Sehingga dapat menimbulkan adanya kecemasan.

Sedangkan faktor-faktor kecemasan menurut Kaplan & Sandock (dalam Harlina & Aiyub, 2018:185) terbagi menjadi dua yaitu sebagai berikut:

- a) Faktor internal, yaitu meliputi umur, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan
- b) Faktor eksternal, yaitu meliputi kondisi/diagnosa medis, lingkungan, dan akses informasi.

Berdasarkan tokoh diatas, maka dapat disimpulkan jika faktor-faktor dari kecemasan terbagi menjadi dua, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal terdiri dari lingkungan keluarga, kondisi diri, dan kemampuan seseorang. Lalu untuk faktor eksternal terdiri dari lingkungan sekitar yang negatif dan ancaman integritas.

4. Perspektif Islam tentang Kecemasan

Perasaan cemas, takut, dan khawatir yang ada pada setiap diri seseorang juga dijelaskan dalam Al-Qur'an yaitu pada surat Al-Fath ayat 4, yang berbunyi,

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ. وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ۝

Artinya: "Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Maha Bijaksana," (QS. Al-Fath 48: Ayat 4)

Dalam tafsir tahlil, pada ayat ini mengatakan jika Allah melimpahkan keberkahan-Nya dengan menanamkan kedamaian di hati orang-orang yang beriman, khususnya hati para sahabat yang mengikuti Rasulullah SAW dalam

perjanjian Hudaibiyyah. Dengan ketenangan seperti itu, para Sahabat tunduk pada hukum Allah dan keputusan Rasul-Nya. Dengan ketenangan tersebut, Allah menambah keimanan para sahabat. Imam al-Bukhari menyimpulkan dari ayat ini bahwa keimanan pada hati setiap mukmin tidaklah sama, ada yang tebal, ada yang sedang dan ada yang tipis. Selain itu, keimanan terhadap seseorang bisa bertambah dan berkurang. Sebagian ahli tafsir berpendapat bahwa dengan mengecilkan hati orang-orang yang beriman, tujuannya adalah untuk menghilangkan perbedaan pendapat yang ada di kalangan sahabat Nabi Muhammad SAW mengenai Perjanjian Hudaibiyya. Damai rupanya semua sahabat Nabi akhirnya mengikuti keputusan Nabi. Diriwayatkan bahwa "Umar bin Khaṭṭāb termasuk di antara para Sahabat yang tidak setuju dengan Perjanjian Hudaibiyyah, sehingga ia berkata, "Bukankah kita berada di jalan yang benar sedangkan mereka berada di jalan yang salah?" Dengan izin Allah, Perbedaan tersebut hilang. Para sahabat memahami kebenaran pendapat Nabi, termasuk 'Umar bin Khaṭṭāb yang akhirnya menyetujui pendapat Nabi. Ayat tersebut bisa bermakna umum dan bisa juga bermakna khusus. Secara umum ayat ini mempunyai makna bahwa Allah menanamkan ketenangan, kesabaran dan ketentraman dalam diri setiap mukmin agar tidak ada lagi perbedaan pendapat di antara mereka yang dapat menimbulkan perpecahan. Hanya orang yang tidak beriman yang dapat dengan mudah menghubungi orang beriman lainnya. Sedangkan makna istimewanya adalah Allah menciptakan ketentraman bagi semua orang yang bersama Nabi Muhammad SAW ketika dihadapkan pada perjanjian Hudaibiyyah. Makna khusus inilah yang dimaksudkan dalam ayat ini

karena sesuai dengan alasan asal usulnya. Hal tersebut tentu berarti jika memiliki ketenangan hati, akan terhindar dari perasaan cemas yang memiliki definisi jika kecemasan adalah perasaan takut, khawatir, serta kegelisahan.

C. Hubungan Antara Kecemasan Menyusun Skripsi Dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Di Atas Semester Sepuluh Saat Menyusun Skripsi.

Efikasi diri adalah salah satu hal penting dalam semua hal, karena efikasi diri merupakan sebuah keyakinan atau perasaan seseorang dalam menyelesaikan sesuatu atau tugas-tugas yang diberikan padanya. Seperti misalnya, pada saat mengerjakan skripsi. Dibutuhkan efikasi yang cukup dan mungkin saja tinggi saat menyelesaikannya. Dalam permasalahan ini, banyak mahasiswa yang mungkin saja memiliki tingkat efikasi yang rendah, hingga akibatnya dalam diri mereka timbul adanya rasa kecemasan, khususnya pada mahasiswa yang telah menjalani perkuliahan selama sepuluh semester atau lebih. Menurut Bandura (1977) faktor efikasi diri disebabkan oleh beberapa hal yaitu, pengalaman performansi, pengalaman vikarius atau modeling sosial, persuasi sosial, dan kondisi emosi. Dalam masalah efikasi diri pada mahasiswa di atas semester sepuluh pada saat menyusun skripsi, penyebab umum dari menurunnya efikasi diri mereka antara lain judul yang ditolak berkali-kali, sulitnya referensi, dosen pembimbing yang sulit dihubungi, hingga masalah personal.

Aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura (1977) diantaranya adalah tingkatan (*magnitude*), kekuatan (*streght*), dan generalisasi (*generality*). Pada aspek

tingkatan (*magnitude*) berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugasnya dari tugas yang paling ringan hingga berat, berdasarkan pra-riset banyak yang mengatakan jika skripsi adalah tugas yang berat sehingga merasa ragu-ragu akan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi. Aspek kekuatan (*streght*) berkaitan pada kemampuan seseorang tersebut, dan harapan yang lemah mudah digoyahkan dengan pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Seperti misalnya pada saat mahasiswa mendapatkan banyak revisi saat bimbingan akan menggoyahkan harapan mereka untuk segera lulus. Dan aspek terakhir yaitu generalisasi (*generality*) berkaitan dengan perasaan yakin pada diri seseorang akan kemampuan dirinya saat dihadapkan pada situasi yang berbeda-beda. Pada saat mahasiswa disinggung mengenai skripsi dan pertanyaan kapan lulus, mereka akan memberikan reaksi yang berbeda-beda. Terlebih pada mahasiswa di atas semester sepuluh yang tergolong terlambat lulus, akan menimbulkan beban tersendiri bagi mereka.

Kecemasan menyusun skripsi merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa takut, cemas akibat pikiran negatif dan ketidakmampuan menyelesaikan skripsi. Aspek-aspek kecemasan menyusun skripsi yang dipakai mengacu pada teori menurut Greenberger & Padesky (2013) yakni *physical symptom* (reaksi fisik), *thought* (pikiran), *behavior* (perilaku), dan *feelings* (perasaan). Pada aspek *physical symptom* (reaksi fisik) adalah reaksi yang terjadi pada fisik saat seseorang mengalami kecemasan, tak jarang dari mahasiswa yang

mengalami reaksi fisik pada saat bertemu dosen pembimbing. Lalu aspek *thought* (pikiran) adalah pikiran negatif dan tidak masuk akal pada seseorang, pada saat proses mengerjakan skripsi banyak mahasiswa yang merasa overthinking dan terlalu banyak mengkhawatirkan sesuatu sehingga berdampak pada dirinya hingga menimbulkan perasaan tidak mampu dan merasa tidak siap. Selanjutnya aspek *behavior* (perilaku) adalah perasaan dimana seseorang akan menghindari dari kecemasan, misalnya menunda mengerjakan skripsi dan tidak menghadiri bimbingan. Dan terakhir adalah *feelings* (perasaan) yaitu perasaan atau suasana hati seseorang pada saat mengalami kecemasan, misalnya gugup dan panik saat sedang berhadapan dengan dosen pembimbing.

Berdasarkan aspek-aspek efikasi diri dan aspek-aspek kecemasan menyusun skripsi jika dihubungkan akan saling mempengaruhi, misalnya pada aspek kecemasan *thought* (pikiran) yaitu pikiran negatif dan tidak masuk akal pada seseorang akan dapat mempengaruhi aspek tingkatan (*magnitude*). Pikiran-pikiran negatif serta tak masuk akal akan mampu membuat seseorang meragukan kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan skripsi. Lalu aspek *physical symptom* (reaksi fisik) dan aspek *feelings* (perasaan) akan dapat mempengaruhi aspek efikasi diri yaitu generalisasi (*generality*). Reaksi fisik dan perasaan atau suasana hati biasanya muncul pada saat seseorang mengalami situasi yang sulit, seperti saat menghadapi pertanyaan-pertanyaan terkait skripsi. Dan terakhir adalah aspek *behavior* (perilaku) dan kekuatan (*strength*), seseorang biasanya akan menghindari

situasi yang dapat memicu kecemasannya, seperti misalnya seorang mahasiswa yang enggan datang untuk melakukan bimbingan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Hafiz dengan judul “Hubungan antara Efikasi dan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi” menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi dirinya maka semakin rendah tingkat kecemasannya, serta adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan ($r = -0,054$ dengan nilai $p = 0,00$ $p < 0,05$) yang artinya signifikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Niken Saraswati, Meidiana Dwidiyani, Agus Santoso, dan Diyan Yuli Wijayanti (2021) dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan” menghasilkan, bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada saat menyusun skripsi. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, begitupun sebaliknya.

Lalu selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan Rizky, Titin Suprihartin, dan Anisa Fitriani (2015) dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Angkatan 2015 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang”, menghasilkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut berarti semakin tinggi efikasi dirinya, maka kecemasan yang ada akan semakin rendah. Efikasi diri pada mahasiswa angkatan 2015 di Universitas Islam Sultan

Agung Semarang termasuk tinggi sehingga tingkat kecemasan berkisar rendah sampai sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Diah Arum Sari dan Riza Noviana Khoirunnisa (2022) dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik Siswa di SMA X Pada Masa Pandemi COVID-19” didapatkan hasil yaitu, adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan akademik pada siswa di SMA X di masa pandemi covid-19. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya nilai yang signifikan 0.000 ($p < 0.05$) dan nilai koefisien korelasi kedua variabel sebesar -0.724 yang artinya jika adanya hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa SMA dan adanya hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik.

Penelitian selanjutnya oleh Hara Permana, Farida Harahap, dan Budi Astuti (2016) dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX Di MTS Al-Hikmah Brebes”, menghasilkan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes dalam menghadapi ujian. Hal tersebut juga dibuktikan dengan adanya nilai koefisien korelasi sebesar -0,575. Nilai negatif pada koefisien korelasi tersebut, menunjukkan jika adanya arah hubungan yang bersifat negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian.

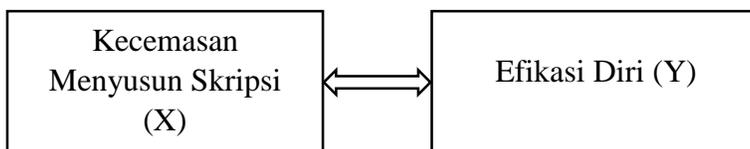
Jadi hubungan antara kecemasan menyusun skripsi dengan efikasi diri adalah apabila seseorang memiliki kecemasan yang tinggi, maka ia akan memiliki efikasi

diri yang rendah saat sedang menyusun skripsi. Begitupun sebaliknya, saat seseorang memiliki kecemasan yang rendah, maka ia akan memiliki efikasi diri yang tinggi.

D. Kerangka Berfikir

Berdasarkan hubungan variabel yang sudah dijelaskan diatas, maka sebagai dasar merumuskan hipotesis, berikut adalah gambaran model kerangka pemikiran. Penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat), dimana yang menjadi variabel bebas adalah kecemasan menyusun skripsi (X) dan yang menjadi variabel terikat adalah efikasi diri (Y). Berikut adalah bagan yang menyajikan kerangka pemikiran yaitu:

Bagan 1.1 Hubungan Antara Kecemasan Menyusun Skripsi dengan Efikasi Diri pada Mahasiswa di atas Semester Sepuluh Saat Menyusun Skripsi



E. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir yang telah dipaparkan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1: Adanya hubungan antara kecemasan menyusun skripsi dengan efikasi diri pada mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif lebih ditekankan pada angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran dari data tersebut, hingga kepada hasilnya. Dan kemudian di deskripsikan secara deduksi dari teori-teori sebelumnya, lalu dilakukan observasi untuk menguji validitas dari teori tersebut dan ditarik kesimpulannya (Umi, 2014:46). Sedangkan korelasional menurut Azwar (dalam Miladiah, 2019) berarti untuk dilakukan penyelidikan tentang sejauh mana variasi pada sebuah variabel memiliki keterkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, dengan menggunakan koefisien korelasi. Skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala efikasi diri dan skala kecemasan.

B. Variabel dan Definisi Operasional

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan oleh peneliti, yaitu variabel bebas (*variable independen*) dan variabel terikat (*variable dependen*). Identifikasi variabel yang dilakukan bertujuan untuk mengidentifikasi variabel agar tidak terjadi adanya kesalahan dan kekeliruan pada saat penggalan dan analisis data. Variabel bebas (X) adalah variabel yang dapat mempengaruhi atau menjadi penyebab adanya perubahan variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (Y) adalah

variabel yang bisa dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya pengaruh, karena adanya variabel bebas.

1. Variabel

Variabel adalah suatu nilai atau sifat atau atribut dari orang, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang peneliti telah identifikasi dan akan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013:38). Berikut adalah variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini:

Variabel bebas (X): kecemasan menyusun skripsi

Variabel terikat (Y): efikasi diri

2. Definisi Operasional

Berikut adalah definisi operasional dari variabel-variabel yang akan digunakan pada penelitian ini, yaitu:

a) Efikasi diri

Efikasi diri adalah sebuah keyakinan yang muncul pada diri seseorang untuk menyelesaikan atau menjalankan tugasnya, serta memecahkan suatu permasalahan dengan tujuan atau hasil tertentu. Peneliti akan mengukur tingkat efikasi diri melalui skala yang akan dibagikan kepada subjek dan mengukurnya. Skala yang digunakan pada penelitian ini dibuat berdasarkan aspek-aspek menurut Bandura (1977) diantaranya adalah tingkatan (*magnitude*), kekuatan

(*streght*), dan generalisasi (*generality*). Jika semakin tinggi skor setiap indikator, maka efikasi diri yang dimiliki akan semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, jika semakin rendah skor setiap indikator, maka efikasi diri yang dimiliki akan semakin rendah pula.

b) Kecemasan Menyusun Skripsi

Kecemasan adalah perasaan takut dan khawatir yang berlebih, sehingga menyebabkan adanya reaksi kejiwaan dan ketegangan jasmani pada sesuatu yang belum tentu terjadi di masa yang akan datang. Sedangkan kecemasan menghadapi skripsi merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa takut, cemas akibat pikiran negatif dan ketidakmampuan menyelesaikan skripsi. Peneliti akan mengukur tingkat kecemasan melalui skala yang akan dibagikan kepada subjek dan mengukurnya. Skala yang digunakan pada penelitian ini dibuat berdasarkan aspek-aspek kecemasan menurut Greenberger dan Padesky (2013) yang terdiri dari *physical symptom* (reaksi fisik), *thought* (pikiran), *behavior* (perilaku), dan *feelings* (perasaan). Jika semakin tinggi skor setiap indikator, maka kecemasan yang dimiliki akan semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, jika semakin rendah skor setiap indikator, maka kecemasan yang dimiliki akan semakin rendah pula.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian menggunakan skala dalam bentuk *google form* yang disebarakan melalui berbagai platform di sosial media yaitu Twitter dan Instagram, serta disebarakan dari orang ke orang. Pada media sosial Twitter, disebarakan pada *auto base* @collegemenfess, @undipmenfess, @uinwsfess, dan @convomf. Berikut adalah link google form yang disebarakan: <https://forms.gle/Hd6ShgoM1myh6eQWA>

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari 18 Juli – 31 Juli 2023.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyo (2013:80) adalah bidang generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki sifat dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti, kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam populasi tidak terbatas atau *infinite population*. Menurut Dewi (2020:97) *infinite population* adalah sumber data yang batas-batasnya tidak diketahui secara kuantitatif, dan mempunyai anggota yang jumlahnya tidak diketahui. Dan populasi yang diambil dari penelitian ini adalah mahasiswa di atas semester sepuluh yang sedang menyusun skripsi di Kota Semarang.

2. Sampel

Sedangkan sampel menurut Sugiyo (2013:81) adalah suatu bagian dari jumlah dan karakteristik dari populasi tersebut. Sampel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Lemeshow karena populasinya yang tidak diketahui jumlahnya (Wibowo, 2019:25). Berikut merupakan rumus Lemeshow:

$$n = \frac{z^2 p(1-p)}{d^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

z = Skor z pada kepercayaan 90% = 1,65

p = Maksimal estimasi = 50% = 0,5

d = Tingkat kesalahan atau *sampling error* = 10%

Maka berdasarkan rumus Lemeshow, pada penelitian ini memperoleh sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{1,65^2 \cdot 0,5(1 - 0,5)}{0,1^2} = 68,06$$

Jumlah sampel yang didapatkan dari rumus Lemeshow adalah 68,06 yang kemudian jika dibulatkan menjadi 100. Jadi sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 100 sampel.

3. Teknik *Sampling*

Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling*, yaitu *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* menurut Sugiyo (2013:218-219) adalah sebuah teknik pengambilan sampel pada suatu sumber data dengan penilaian tertentu. Dalam pengambilan sampel penelitian, karakteristik yang dicari adalah sebagai berikut:

- 1) Sampel merupakan mahasiswa aktif yang ada di Universitas di Kota Semarang
- 2) Sampel merupakan mahasiswa angkatan 2017/2018 (sekarang berada di semester sepuluh atau lebih)
- 3) Sampel sedang menempuh/mengerjakan skripsi

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *google form* yang kemudian akan disebarakan kepada mahasiswa di atas semester sepuluh yang sedang menyusun skripsi di kota Semarang. Angket yang dipakai adalah angket jenis tertutup dengan menggunakan

Skala Likert, dan membuatnya menjadi 4 macam pilihan jawaban yakni SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai).

Pada penelitian ini, rincian skor untuk Skala Likert adalah sebagai berikut:

Item favorable jawaban	Skor	Item unfavorable jawaban	Skor
SS (Sangat Sesuai)	4	SS (Sangat Sesuai)	1
S (Sesuai)	3	S (Sesuai)	2
TS (Tidak Sesuai)	2	TS (Tidak Sesuai)	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	STS (Sangat Tidak Sesuai)	4

Pada item favorable, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan adalah pertanyaan yang mendukung. Sedangkan pada item unfavorable, yaitu sebaliknya. Berupa pertanyaan-pertanyaan yang tidak mendukung.

Instrumen pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini terdiri dari 2 macam angket, yaitu sebagai berikut:

1) *Blueprint* Efikasi Diri

Skala *blueprint* efikasi diri dibuat berdasarkan aspek-aspek dari Albert Bandura yaitu tingkatan (*magnitude*), kekuatan (*streght*), dan generalisasi (*generality*).

Dengan rincian *blueprint* sebagai berikut:

Tabel 3.1 *blueprint* efikasi diri

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor aitem		Jumlah aitem	
			F (+)	U (-)		
Efikasi diri	Tingkatan	Memiliki rasa yakin dan usaha yang tinggi dalam menyelesaikan tugas yang sulit	1,2,13,14	25,26,37,38	8	
		Adanya rencana dalam menyelesaikan tugas yang sulit	5,6,21,22	29,30,41,42	8	
	Kekuatan	Memiliki perasaan yakin jika usaha yang dilakukan akan dapat mencapai tujuan	7,8,17,18	31,32,47,48	8	
		Keyakinan diri mampu bertahan dalam menyelesaikan suatu tugas di kondisi apapun	11,12,23,24	35,36,45,46	8	
	Generalisasi	Keyakinan pada diri seseorang akan kemampuannya dalam menghadapi berbagai macam tugas	3,4,15,16	27,28,39,40	8	
		Keyakinan terhadap diri sendiri atas kemampuannya dalam situasi-situasi sosial	9,10,19,20	33,34,43,44	8	
	TOTAL			24	24	48

2) *Blueprint* Kecemasan Menyusun Skripsi

Skala *blueprint* kecemasan menyusun skripsi dibuat berdasarkan aspek-aspek menurut Greenberger dan Pandesky yang terdiri dari reaksi fisik (*physical*

symptom), pikiran (*thought*), perilaku (*behavior*), dan perasaan (*feelings*). Dengan rincian *blueprint* sebagai berikut:

Tabel 3.2 *blueprint* kecemasan menyusun skripsi

Variabel	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		F (+)	U (-)	
Kecemasan	Reaksi fisik	1,2,9,10	17,18,25,26	8
	Pikiran	5,6,13,14	19,20,27,28	8
	Perilaku	7,8,15,16	21,22,29,30	8
	Perasaan	3,4,11,12	23,24,31,32	8
	TOTAL		16	16

F. Validitas dan Reliabilitas

Sebuah instrumen dapat dikatakan valid jika instrumen tersebut dapat menghasilkan skor yang mendeskripsikan atribut yang di ukurnya secara akurat. Adapun pemilihan item dalam penelitian berdasarkan pendapat Azwar (dalam Hanifa, 2021:65) yaitu adanya standar batasan pada korelasi item dengan $r_{xi} \geq 0,30$. Sehingga, item-item yang mempunyai nilai batas koefisien korelasi 0,30 dianggap memuaskan, Sedangkan, item-item yang tidak mempunyai atau tidak mencapai 0,30 dianggap tidak memuaskan karena mempunyai daya beda yang rendah.

Validitas yang dipakai pada penelitian ini adalah validitas isi. Menurut Sugiyono (2013:129) validitas isi adalah validitas yang dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dan dengan materi pelajaran yang sudah diajarkan sebelumnya. Dalam teknis pengujiannya, validitas isi dapat dibantu

dengan adanya kisi-kisi instrumen, atau matrik pengembangan instrumen. Pada kisi-kisi tersebut terdapat adanya variabel yang akan diteliti, indikator sebagai patokan, dan nomor butir (aitem) pertanyaan atau pernyataan yang sudah dijelaskan dari indikator. Dengan menggunakan kisi-kisi instrumen tersebut, pengujian validitas dapat dilakukan dengan mudah dan sistematis. Setiap instrumen baik tes maupun non tes terdapat adanya butir-butir (aitem) pernyataan atau pertanyaan. Untuk pengujian lebih lanjut validitas butir-butir instrumen, dilakukan pengujian setelah berkonsultasi dengan ahli (*expert judgement*), dan dianalisis dengan analisis aitem atau uji beda.

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi item total (*corrected item-total correlation*) yaitu dengan cara memilih item-item yang fungsi ukurnya sama dengan fungsi tes yang diinginkan peneliti. Dalam menguji keselarasan fungsi item dan fungsi ukur tes dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distributor skor pada setiap itemnya dengan distribusi skor total hasil tes itu sendiri. Prosedur ini menciptakan koefisien korelasi item total (r_{it}), juga dikenal sebagai parameter daya beda item (*item discrimination*). Menurut Azwar (dalam Hendryadi, 2021) dalam kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item-total, batasan koefisien yang biasanya digunakan adalah $>0,30$. Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimum $0,30$ data pembedanya dinyatakan valid sebagai syarat untuk psikometrik sebagai bagian dari tes. Namun Azwar mengemukakan jika jumlah item belum mencukupi maka

bisa diturunkan sedikit, batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 agar jumlah item yang diinginkan bisa tercapai (Anderson, 2019).

Sedangkan reliabilitas adalah saat suatu instrumen yang jika digunakan untuk mengukur subjek berkali-kali, maka hasil yang didapatkan juga akan tetap sama. Menurut Ghazali (dalam Hanifa, 2021:66) berpendapat jika instrumen penelitian dikatakan reliabel jika nilai *Alpha Cronbach* $>0,6$. Dan sebaliknya, jika nilai *Alpha Cronbach* $<0,6$ maka instrumen penelitian tersebut dikatakan tidak reliabel.

1. Hasil Uji Validitas

a) Skala Efikasi Diri

Dalam penelitian ini, skala efikasi diri yang digunakan untuk uji coba berjumlah 48 item. Berdasarkan nilai *corrected item-total correlation* dengan menggunakan SPSS 22.0 *for windows* hasil yang diperoleh setelah uji coba menjadi 41 aitem yang valid dan 7 item yang tidak valid. Item yang gugur dalam skala ini adalah 7, 8, 23, 32, 41, 42, dan 43. Berikut hasil uji coba dari skala efikasi diri dengan *blueprintnya* yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.3 Analisis hasil uji validitas *corrected item-total correlation* skala efikasi diri

Item soal	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Kesimpulan
item01	,329	Valid
item02	,385	Valid
item03	,530	Valid
item04	,686	Valid
item05	,375	Valid
item06	,437	Valid
item07	,226	Tidak Valid
item08	,097	Tidak Valid
item09	,308	Valid
item10	,358	Valid
item11	,537	Valid
item12	,427	Valid
item13	,460	Valid
item14	,651	Valid
item15	,673	Valid
item16	,345	Valid
item17	,541	Valid
item18	,545	Valid
item19	,606	Valid
item20	,344	Valid
item21	,385	Valid
item22	,415	Valid
item23	,010	Tidak Valid
item24	,349	Valid
item25	,377	Valid
item26	,597	Valid
item27	,402	Valid
item28	,462	Valid
item29	,304	Valid
item30	,369	Valid
item31	,469	Valid
item32	,079	Tidak Valid
item33	,474	Valid
item34	,500	Valid
item35	,538	Valid
item36	,523	Valid
item37	,418	Valid

item38	,538	Valid
item39	,418	Valid
item40	,418	Valid
item41	,218	Tidak Valid
item42	,043	Tidak Valid
item43	,267	Tidak Valid
item44	,596	Valid
item45	,380	Valid
item46	,463	Valid
item47	,470	Valid
item48	,524	Valid

Tabel 3.4 hasil uji coba skala efikasi diri

No	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		F (+)	UF (-)	
1.	Tingkatan	1, 2, 13, 14	25, 26, 37, 38	8
		5, 6, 21, 22	29, 30, 41, 42	8
2.	Kekuatan	7, 8, 17, 18	31, 32, 47, 48	8
		11, 12, 23, 24	35, 36, 45, 46	8
3.	Generalisasi	3, 4, 15, 16	27, 28, 39, 40	8
		9, 10, 19, 20	33, 34, 43, 44	8
		Jumlah		48

keterangan: warna merah merupakan aitem yang tidak valid (gugur).

b) Kecemasan

Dalam penelitian ini, skala kecemasan yang digunakan untuk uji coba berjumlah 32 item. Berdasarkan nilai *corrected item-total correlation* dengan menggunakan SPSS 22.0 for windows hasil yang diperoleh setelah

uji coba menjadi 23 item yang valid dan 9 item tidak valid. Item yang gugur dalam skala ini adalah 12, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, dan 30. Berikut hasil uji coba dari skala efikasi diri dengan *blueprintnya* yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.5 Analisis hasil uji validitas *corrected item-total correlation* skala kecemasan menyusun skripsi

Item soal	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Kesimpulan
item49	,631	Valid
item50	,573	Valid
item51	,462	Valid
item52	,753	Valid
item53	,328	Valid
item54	,606	Valid
item55	,488	Valid
item56	,427	Valid
item57	,540	Valid
item58	,729	Valid
item59	,646	Valid
item60	-,253	Tidak Valid
item61	,401	Valid
item62	,425	Valid
item63	-,502	Tidak Valid
item64	-,142	Tidak Valid
item65	,296	Tidak Valid
item66	-,053	Tidak Valid
item67	,240	Tidak Valid
item68	,346	Valid
item69	,457	Valid
item70	,099	Tidak Valid
item71	,248	Tidak Valid
item72	,693	Valid
item73	,345	Valid
item74	,693	Valid
item75	,412	Valid
item76	,502	Valid
item77	,348	Valid

item78	-,005	Tidak Valid
item79	,581	Valid
item80	,328	Valid

Tabel 3.6 hasil uji coba skala kecemasan menyusun skripsi

No.	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		F (+)	UF (-)	
1.	Reaksi fisik	1, 2, 9, 10	17, 18, 25, 26	8
2.	Pikiran	5, 6, 13, 14	19, 20, 27, 28	8
3.	Perilaku	7, 8, 15, 16	21, 22, 29, 30	8
4.	Perasaan	3, 4, 11, 12	23, 24, 31, 32	8
Jumlah				32

keterangan: warna merah merupakan aitem yang tidak valid (gugur).

2. Hasil Uji Reliabilitas

a) Tabel Perolehan Reliabilitas Efikasi Diri

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Cronbach's Alpha	N of Items
,920	41

b) Tabel Perolehan Reliabilitas Kecemasan Menyusun Skripsi

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Menyusun Skripsi

Cronbach's Alpha	N of Items
,908	23

Berdasarkan uji reliabilitas yang sudah dilakukan, didapatkan hasil nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,920 untuk skala efikasi diri dan sebesar 0,908 untuk skala kecemasan menyusun skripsi. Dan dapat disimpulkan jika kedua variabel dalam penelitian ini dikatakan reliabel karena skor koefisien *Cronbach Alpha* > 0,60.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah sebaran data terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji *kolmogorov-smirnov*, jika signifikansi data >0,05 maka data dinyatakan berdistribusi secara normal. Begitupun sebaliknya, jika signifikansi data <0,05 maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal (Satria & Rita, 2021:43).

2. Uji Linearitas

Uji linearitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah dua variabel yang akan diujikan mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji Linearitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode *test of linearity*, dengan nilai signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan linear apabila signifikansinya kurang dari 0,05 (Imelda et al., 2021:32).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antar antara dua variabel. Dan pada penelitian ini menggunakan Uji Korelasi Sederhana (*Bivariate Correlation*) dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 22 *for Windows*. Menurut Suparto (2014:3) korelasi sederhana digunakan untuk mengetahui adanya hubungan diantara dua variabel dan bagaimana arah hubungan tersebut. Serta mengetahui seberapa erat hubungan variabel satu dengan variabel yang lain. Hipotesis akan diterima apabila nilai nilai signifikasinya kurang dari 0,05 atau $p < 0,05$ dan hipotesis akan ditolak apabila nilai signifikansinya menunjukkan lebih dari 0,05 $p > 0,05$ (Arsyam et. al., 2020).

Lalu korelasi sederhana menurut modul yang diterbitkan Universitas Esa Unggul (2018) adalah sebuah teknik statistik yang digunakan untuk mengukur seberapa kuat hubungan antar dua variabel, serta juga digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan kedua variabel tersebut dengan hasilnya yang bersifat kuantitatif.

BAB IV

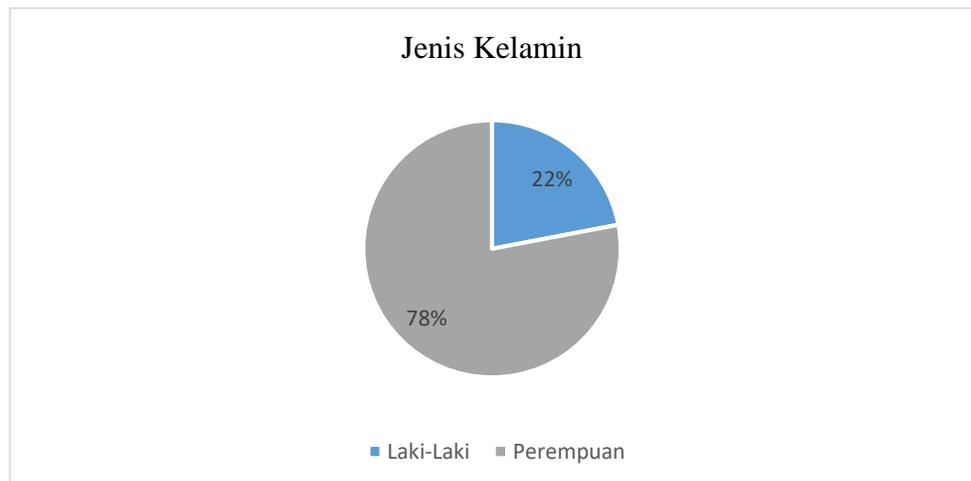
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

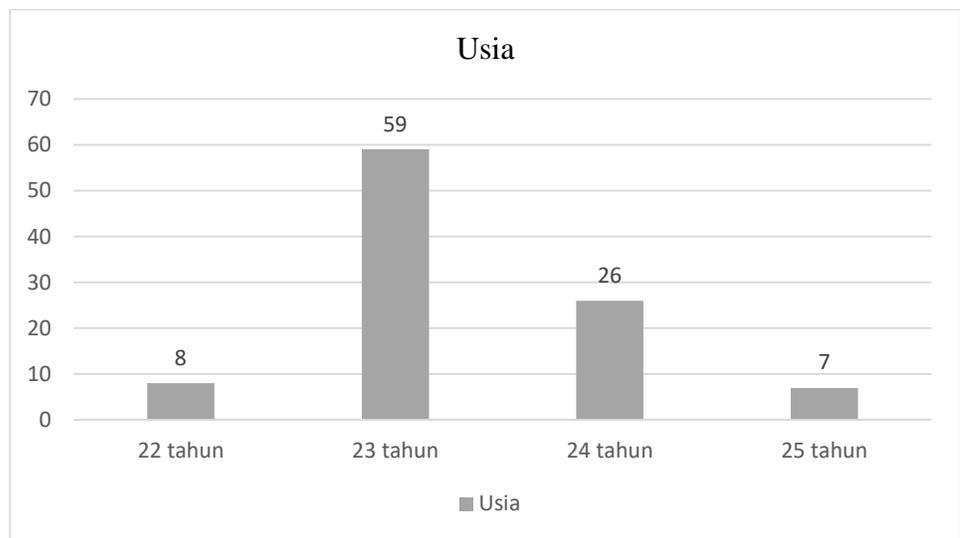
Subjek yang digunakan pada penelitian ini merupakan mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi di Kota Semarang. Banyaknya sampel yang terdapat pada penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi dari jumlah populasi *infinite* atau tidak terhingga jumlahnya. Berikut adalah data subjek penelitian dengan kategori jenis kelamin, usia, dan asal kampus.

Bagan 4.1 Data Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin



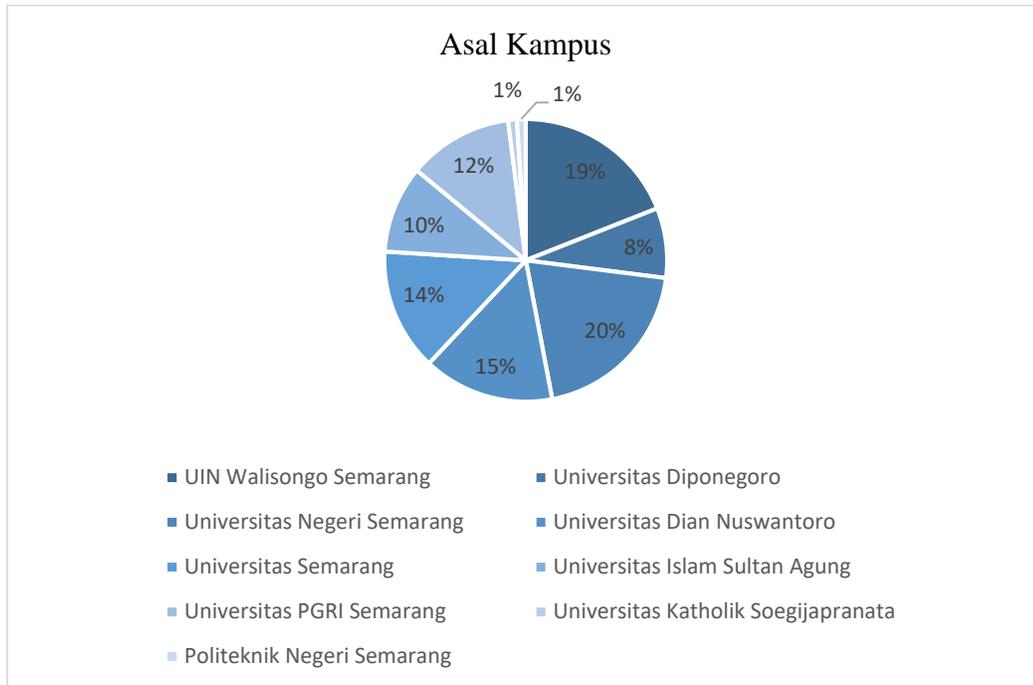
Berdasarkan bagan 4.1 dapat dilihat jika dari jumlah total 100 subjek, terdapat 78 subjek yang berjenis kelamin perempuan dengan jumlah persentasenya yaitu 78%, sementara pada subjek laki-laki berjumlah 22 orang dengan persentasenya 22%.

Bagan 4.2 Data Subjek Penelitian Kategori Usia



Berdasarkan bagan 4.2 dapat dilihat jika 8 subjek berusia 22 tahun, 59 subjek berusia 23 tahun, 26 subjek berusia 24 tahun, dan terakhir 7 subjek berusia 25 tahun.

Bagan 4.3 Data Subjek Penelitian Kategori Asal Kampus



Berdasarkan bagan 5.3 dapat dilihat jika 19 subjek berasal dari UIN Walisongo Semarang, 8 subjek berasal dari Universitas Diponegoro, 20 subjek berasal dari Universitas Negeri Semarang, 15 subjek berasal dari Universitas Dian Nuswantoro, 14 subjek berasal dari Universitas Semarang, 10 subjek berasal dari Universitas Islam Sultan Agung, 12 subjek berasal dari Universitas PGRI Semarang, 1 subjek berasal dari Universitas Katolik Soegijapranata, dan terakhir 1 subjek berasal dari Politeknik Negeri Semarang.

Selanjutnya untuk deskripsi data kecemasan dengan efikasi diri pada mahasiswa diatas semester sepuluh saat menyusun skripsi diperoleh skor

dengan menggunakan bantuan program SPSS *for windows*. Tujuan melakukan deskripsi data adalah untuk mengetahui gambaran mengenai variabel yang diteliti yaitu kecemasan dengan efikasi diri pada mahasiswa diatas semester sepuluh saat menyusun skripsi. Gambaran hasil tersebut dijelaskan melalui hasil *descriptive statistics* dengan paparan meliputi hasil *mean*, *standard deviation*, nilai *maximum*, dan nilai *minimum*. Deskripsi data penelitian yang didapatkan dari subjek pada penelitian tiap masing-masing variabel disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri (Y)	100	81,00	161,00	122,5400	16,03369
Kecemasan (X)	100	30,00	82,00	60,8100	13,32780
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan tabel diatas, dapat dijelaskan hasil dari uji deskriptif sebagai berikut:

1. Pada variabel efikasi diri (Y), dari perolehan data diatas maka dihasilkan nilai *minimum* sebesar 81, lalu nilai *maximum* sebesar 161, *mean* sebesar 122, 54 dan terakhir *standart deviation* sebesar 16,033.

2. Pada variabel kecemasan (X), dari perolehan data diatas maka dihasilkan nilai *minimum* sebesar 30, lalu nilai *maximum* sebesar 82, *mean* sebesar 60,81 dan terakhir *standart deviation* sebesar 13,32.

Berdasarkan hasil data tersebut, kategori skor tiap variabel dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.5 Kategori Skor Variabel Efikasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 106,5	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	106,5 - 138,6	Sedang
$X \geq (Mean) + 1 SD)$	>138,6	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.5 dapat ditarik kesimpulan jika pada variabel efikasi diri dikategorikan tinggi apabila jika skor yang diperoleh lebih besar atau sama dengan 138,6, dikategorikan sedang apabila skor yang diperoleh berkisar antara 106,5 hingga 138,6, dan dikategorikan rendah apabila skor yang diperoleh kurang dari 106,5. Berdasarkan tabel diatas maka hasil yang diperoleh dari mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Distribusi Variabel Efikasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	17	17	17	17
	Sedang	60	60	60	77
	Tinggi	23	23	23	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat jika terdapat tiga kategori skor pada skala efikasi diri mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi dengan rincian, pada kategori tinggi sebanyak 23 mahasiswa memiliki presentase sebesar 23% dan dinyatakan memiliki efikasi diri tinggi. Lalu selanjutnya pada kategori sedang, sebanyak 60 mahasiswa memiliki presentase sebesar 60% dan dinyatakan memiliki efikasi diri sedang. Dan terakhir kategori rendah, sebanyak 17 mahasiswa memiliki presentase sebesar 17% dan dinyatakan memiliki efikasi diri rendah. Jadi dapat disimpulkan jika sebagian besar mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi pada penelitian ini memiliki efikasi diri yang sedang, yaitu sejumlah 60 orang (60%).

Tabel 4.7 Kategori Skor Variabel Kecemasan Menyusun Skripsi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$<47,5$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$47,5 - 74,1$	Sedang
$X \geq (Mean) + 1 SD)$	$>74,1$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.7 dapat ditarik kesimpulan jika pada variabel kecemasan dikategorikan tinggi apabila jika skor yang diperoleh lebih besar atau sama dengan 74,1, dikategorikan sedang apabila skor yang diperoleh berkisar antara 47,5 hingga 74,1, dan dikategorikan rendah apabila skor yang diperoleh kurang dari 47,5. Berdasarkan tabel diatas maka hasil yang diperoleh dari mahasiswa diatas semester sepuluh saat menyusun skripsi adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Distribusi Variabel Kecemasan Menyusun Skripsi

		Kecemasan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	16	16	16
	Sedang	62	62	62	78
	Tinggi	22	22	22	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat jika terdapat tiga kategori skor pada skala kecemasan mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi dengan rincian, pada kategori tinggi sebanyak 22 mahasiswa memiliki presentase sebesar 22% dan dinyatakan memiliki kecemasan tinggi. Lalu selanjutnya pada kategori sedang, sebanyak 62 mahasiswa memiliki presentase sebesar 62% dan dinyatakan memiliki kecemasan sedang. Dan terakhir kategori rendah, sebanyak 16 mahasiswa memiliki presentase sebesar 16% dan dinyatakan memiliki kecemasan rendah. Jadi dapat disimpulkan jika sebagian besar mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi pada penelitian ini memiliki kecemasan yang sedang, yaitu sejumlah 62 orang (62%).

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tabel 4.9 Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	15,88678210
Most Extreme Differences	Absolute	,101
	Positive	,078
	Negative	-,101
Test Statistic		,101
Asymp. Sig. (2-tailed)		,013 ^c
Exact Sig. (2-tailed)		,241
Point Probability		,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel 4.9 pada hasil uji *One Sample Kolomogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kolom Exact Sig sebesar 0,241 yang artinya nilai tersebut signifikan lebih dari 0,05 atau $p > 0,05$. Exact sig. dapat digunakan apabila data yang didapatkan kecil, tidak seimbang, data tidak berdistribusi normal, atau data tidak memenuhi salah satu kriteria yang mendasarinya. Maka data residual pada penelitian ini dapat dikatakan normal atau berdistribusi normal (Mehta & Patel, 2013).

2. Uji Linearitas

Uji linearitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah dua variabel yang akan diujikan mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji Linearitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode *test of linearity*, dengan nilai signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan linear apabila signifikansi nya kurang dari 0,05 (Imelda et al., 2021:32).

Menurut Sugiono (2015) uji linearitas dapat dilihat dari nilai *test of linearity* atau *deviation of linearity*, dan peneliti boleh memilih salah satunya. Data yang digunakan yaitu skala efikasi diri dan kecemasan menyusun skripsi. Pada masing-masing data teknik yang digunakan adalah teknik Anova, dengan bantuan program SPSS 22 *for windows*. Berikut ini adalah hasil uji linearitas dari penelitian ini:

Tabel 4.10 Uji Linearitas Kecemasan dengan Efikasi Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Efikasi Diri * Kecemasan	Between Groups	(Combined)	20126,676	41	490,895	5,348	,000
		Linearity	464,245	1	464,245	5,057	,028
		Deviation from Linearity	19662,430	40	491,561	5,355	,000
	Within Groups		5324,164	58	91,796		
Total			25450,840	99			

Berdasarkan tabel diatas pada kolom *linearity* bahwa variabel kecemasan dan efikasi diri memiliki nilai signifikan yaitu 0,28 yang berarti kurang dari ($<0,05$). Maka dapat ditarik kesimpulan jika antara kecemasan menyusun skripsi dan efikasi diri memiliki hubungan yang linier.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antar antara dua variabel. Dan pada penelitian ini menggunakan Uji Korelasi Sederhana (*Bivariate Correlation*) dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 22 *for Windows*. Menurut Suparto (2014:3) korelasi sederhana digunakan untuk mengetahui adanya hubungan diantara dua variabel dan bagaimana arah hubungan tersebut. Serta mengetahui seberapa erat hubungan variabel satu dengan variabel yang lain.

Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Kecemasan Menyusun Skripsi dengan Efikasi Diri

Correlations			
		Kecemasan	Efikasi Diri
Kecemasan	Pearson Correlation	1	,135
	Sig. (2-tailed)		,180
	N	100	100
Efikasi Diri	Pearson Correlation	,135	1
	Sig. (2-tailed)	,180	
	N	100	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa pada kecemasan dan efikasi diri menunjukkan nilai korelasi 0,135 dengan skor signifikan 0,180 yang lebih besar dari 0,05 yang artinya dinyatakan tidak signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan antara kecemasan menyusun skripsi dengan efikasi diri pada mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi.

C. Pembahasan

Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan antara kecemasan menyusun skripsi dengan efikasi diri pada mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi. Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang ada pada penelitian ini, didapatkan data bahwa sejumlah 17 mahasiswa memiliki efikasi diri yang rendah (17%), 60 mahasiswa memiliki efikasi diri yang sedang (60%), dan

sejumlah 23 mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi (23%). Sedangkan pada variabel kecemasan sebanyak 16 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang rendah (16%), sebanyak 62 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang sedang (62%), dan sebanyak 22 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi (22%). Pada hasil uji hipotesis dihasilkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,135 dalam kategori sangat rendah. Sedangkan pada nilai sig. (2-tailed) antara kecemasan dengan efikasi diri adalah 0,180 yang berarti lebih dari 0,05 yang artinya kedua variabel itu dinyatakan tidak signifikan. Hal tersebut berarti bahwa kecemasan tidak memiliki korelasi terhadap efikasi diri pada mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi.

Hasil wawancara pada saat pra-riset dapat dijadikan sebagai pertimbangan, karena setiap subjek memiliki permasalahan yang berbeda-beda ketika menjalani masa studi akhir khususnya pada saat mengerjakan skripsi. Pada hasil akhirnya menunjukkan bahwa hipotesis ditolak pada kelompok subjek populasi mahasiswa di atas semester sepuluh, sehingga pada penelitian ini tidak sama pada penelitian terdahulu. Sebagian besar mahasiswa pada penelitian ini memiliki efikasi diri yang berada pada kategori sedang, sehingga kecemasan saat menyusun skripsi tidak berkorelasi pada mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi. Lalu ditambah dengan adanya perbedaan situasi sehingga kecemasan dalam menyusun skripsi bukanlah menjadi hal yang serius pada subjek.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gunawan (2017) yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa saat menyusun skripsi. Pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa kontribusi afektif efikasi diri terhadap kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijabarkan. Lalu penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Cubukcu (2008) menghasilkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan. Pada penelitian tersebut dikatakan bahwa faktor lingkungan dapat menjadi salah satu pengaruh dalam efikasi diri. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Lauditta dan Ariana (2021) mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan. Pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat faktor lain yang lebih mempengaruhi efikasi diri diantaranya adalah peran dukungan sosial.

Kecemasan ditentukan oleh aspek-aspek berikut menurut Greenberger & Padesky (dalam Fenn & Byrne, 2013:580) yaitu *physical symptom* atau reaksi yang terjadi pada fisik adalah yang dapat terjadi pada saat seseorang mengalami kecemasan, *thought* atau pikiran adalah pikiran negatif dan tidak masuk akal yang terjadi pada seseorang, *behavior* atau perilaku adalah perasaan pada saat dimana individu cenderung akan menghindari situasi yang dapat memicu datangnya kecemasan dan terakhir adalah *feelings* atau perasaan adalah perasaan atau suasana hati seseorang yang juga merasakan kecemasan. Meskipun hipotesis tidak terjawab

namun pada penelitian ini seluruh aspek kecemasan sudah terwakilkan. Hal tersebut terbukti pada skor frekuensi kecemasan yang berada pada kategori tinggi sebesar 22% yang berarti sejumlah 22 mahasiswa yang berada di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi memiliki kecemasan yang tinggi.

Selanjutnya karakteristik mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, yakni mahasiswa memiliki efikasi diri dan kecemasan yang berada pada kategori sedang. Serta, alasan pemilihan kota Semarang pada penelitian ini karena Semarang adalah salah satu kota yang memiliki banyak perguruan tinggi. Dan terakhir, pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan, misalnya peneliti belum memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi akademik, kurang spesifiknya dalam menentukan karakteristik populasi, pemilihan subjek yang berasal dari lingkungan yang berbeda-beda, tidak berfokus pada satu wilayah yang sama, serta aktivitas yang dilakukan mahasiswa dapat mempengaruhi efikasi diri dan kecemasan responden pada saat mengerjakan skripsi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Maka berdasarkan hasil analisis dan hasil pembahasan pada penelitian dapat ditarik kesimpulan jika tidak ada hubungan antara kecemasan menyusun skripsi dengan efikasi diri pada mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi. Berdasarkan hasil temuan tersebut bahwa berarti kecemasan menyusun skripsi tidak memiliki hubungan dengan efikasi diri pada mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, berikut adalah beberapa saran yang diberikan peneliti terkait penelitian ini, yaitu:

1) Bagi responden penelitian:

Mayoritas mahasiswa pada penelitian ini memiliki efikasi diri yang sedang, sehingga diharapkan mereka mampu meningkatkan efikasi dirinya dari segi aspek-aspek efikasi diri diantaranya adalah tingkatan, kekuatan, dan generalisasi.

2) Bagi peneliti selanjutnya:

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggali informasi atau mencari permasalahan utama pada kelompok subjek mahasiswa di atas semester sepuluh saat menyusun skripsi. Hal-hal tersebut dapat dijadikan pertimbangan sebagai penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinugraha, R. R., Suprihatin, T., & Fitriani, A. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*. ISSN. 2720-9148
- Aisyatin Kamila. (2022). Psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan. *Kebahagiaan, Jurnal Psikologi dan Sains Islam*, 4(1), 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Aiyub, A. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga pasien yang dirawat di unit perawatan kritis. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 3(3). ISSN (Online) : 2716-3555
- 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. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Al-Qur'an Kemenag. <https://quran.kemenag.go.id> diakses pada 23 September 2023
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian* (Revisi). UMM Press
- Andani, E. M., & Oktaviani, O. (2019). Analisa kendala mahasiswa dalam proses penulisan skripsi (studi kasus: mahasiswa tahun masuk 2010-2013 program studi pendidikan teknik bangunan jurusan teknik sipil ft unp). *CIVED*, 5(4). <https://doi.org/10.24036/cived.v5i4.102478>
- Anderson, L. (2019). *Pengaruh quality of life dan religiusitas terhadap subjective well-being mahasiswa sekolah teologi di bawah naungan yayasan pekabaran injil nusantara (PINTA)*. (Doctoral dissertation, Magister Sains Psikologi Program Pascasarjana UKSW).
- Anggriana, T. M., Kadafi, A., & Trisnani, R. P. (2016). Pengaruh efikasi diri dan internal locus of control terhadap perencanaan karir mahasiswa prodi bimbingan dan konseling ikip pgri madiun. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 86-96. <http://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.463>
- Ariandesti, S. (2015). *Hubungan antara kemampuan empati dan efikasii diri pada guru di SMAN 03 kopah kecamatan kuantan tengah kabupaten kuantan ingingi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Baharudin, Y. H. (2020). Kecemasan masyarakat saat pandemi covid-19. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.57210/qlm.v1i2.84>

- Bukit, E. B., & Widodo, Y. H. (2022). Tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa perantau berdomisili di Yogyakarta. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 4(1), 44-49. Volume 4, Number 1, Juni 2022, 44-49 p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315
- Buku Panduan Program Sarjana (S-1) dan Diploma 3 (D-3) Tahun Akademik 2019/2020. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., & Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67-82. <https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1>
- Cubukcu, F. (2008). A study on the correlation between self efficacy and foreign language learning anxiety. *Journal of Theory and Practice in Education*, 4(1), 148-158.
- Dewi, D. F. (2020). *Pengaruh kualitas pelayanan islami, disiplin kerja pegawai, dan fasilitas terhadap kepuasan masyarakat pemohon paspor di kantor imigrasi kelas II blitar*. Skripsi. UIN Satu Tulungagung
- Dewi, R. P. (2017). Hubungan efikasi diri dengan pengambilan keputusan karir pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas mercu buana Yogyakarta. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 87-99. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v19i2.601>
- Durand, V. M., & Barlow, DH (2014). *Abnormal psychology: an integrative approach seventh edition*. Cengage Learning: USA.
- Edaran Publikasi Karya Ilmiah Program Sarjana, Program Magister, dan Program Doktor - Website LLDIKTI Wilayah V (kemdikbud.go.id) diakses pada 19 Januari 2023 pukul 23.00
- Faried, L., & Nashori, F. (2013). Hubungan antara kontrol diri dan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan wirogunan Yogyakarta. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 5(2), 63-74. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol5.iss2.art6>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2013). *Teori kepribadian edisi ke-7-buku 2*. Penerbit Salemba Humanika.
- Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT: The RCGP Journal for Associates in Training*, 6, 579-585. <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>

- Gunawan, E. C. (2017). *Hubungan efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa skripsi Fakultas Ekonomika dan Bisnis di Universitas Kristen Satya Wacana* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Hanifa, A. (2021). *Pengaruh regulasi diri dan muhasabah terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa*. Skripsi. UIN Antasari Banjarmasin
- Hapsari, D. (2019). *Analisis harga saham sebagai dampak dari arus kas, pertumbuhan penjualan, dan laba bersih (survey pada perusahaan sub sektor pertambangan batu bara yang terdaftar di bursa efek indonesia periode 2012-2017)* (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia).
- Hati, C. 2022. Diduga Stress Karena Skripsi, Mahasiswa di Palembang Bunuh Diri. Diakses pada 20 Januari 2022, dari Diduga Stres karena Skripsi, Mahasiswa di Palembang Bunuh Diri | Page 2 - Sumsel di Daerah JPNN.com
- Hendryadi, H. (2021). Editorial note: uji validitas dengan korelasi item-total?. *Jurnal Manajemen Strategi dan Aplikasi Bisnis*, 4(2), 315-320. <https://doi.org/10.36407/jmsab.v4i2.404>
- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh expressive writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Surabaya [online]* . Vol.1 No.1. 2012,
- Hidayat, D. R., Ramadhani, S., Nursyifa, T., & Afiyanti, Y. (2020). Harga diri mahasiswa yang terlambat menyelesaikan studi. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(2), 101 - 108. <https://doi.org/10.21009/PIP.342.4>
- Jendra, A. F., & Sugiyo, S. (2020). Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 138-159. <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v4i1.5992>
- Julianto, V., Indriyani, R., Munir, M. M. R., Sulantri, C., & Hasanah, S. M. (2018). Pengaruh membaca al fatimah reflektif intuitif terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa prodi psikologi UIN sunan kalijaga yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 162-171. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v13i2.4299>
- Karauwan, M. Z. (2019). Refleksi kecemasan dalam final destination 3 karya james wong. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Kendala Umum Saat Menyusun Skripsi & Solusinya | Departemen Matematika, Universitas Diponegoro (undip.ac.id) diakses pada 19 Januari 2023 pukul 23.30
- Khasanah, U. (2012). *Hubungan self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum studi pada mahasiswa jurusan pendidikan agama Islam UIN Maulana*

- Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Kurniyawati, R. (2012). *Hubungan antara efikasi diri dengan motivasi belajar siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Larasati, N. D., & Jatiningrum, W. S. (2021). Analisis faktor pada keterlambatan studi mahasiswa teknik industri universitas ahmad dahlan. *Manajemen Pendidikan*, 16(2), 83-96. DOI: 10.23917/jmp.v16i2.12134
- Lauditta, A. E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian SBMPTN pada siswa SMA. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1246-1252. DOI: <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29053>
- Lingkar Psikologi @Psycircle.id. (2022, 29 Desember). The Magic of Self-Efficacy. Diakses dari Instagram post
- Mar'ati, R., & Chaer, M. (2016). Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat al-qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30-48. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Maryam, S. (2015). *Self efficacy anak didik pelayaran di lapas anak kelas IIA Blitar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Mehta, C. R., & Patel, N. R. (2013). IBM SPSS exact tests. *Armonk, NY: IBM Corporation*, 23, 24.
- Mellani, N. L. P. K. (2021). *Gambaran tingkat kecemasan anak remaja pada masa pandemi COVID-19 Di SMA NEGERI 8 Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar).
- Mukti, B., & Tentama, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 341-347).
- Mustikasari, R., & Raihana, P. A. (2019). *Efektivitas expressive writing untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa fresh graduate yang sedang mencari kerja* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Muyasaroh, S., (2012). *Studi Efikasi guru dalam mempersiapkan dan melaksanakan pembelajaran praktikum kimia koloid kelas Xi-IPA di MA Negeri Demak tahun pelajaran 2011/2012*. Undergraduate (S1) thesis, IAIN Walisongo.

- Nasution, E. D. S. (2002). *Kecemasan menghadapi masa pensiun ditinjau dari jabatan struktural pada pegawai negeri sipil* (Doctoral dissertation, University of Islam Indonesia).
- Nevid, J. S., Rathus S. A., & Greene B. (2018). *Psikologi abnormal Jilid 1 Edisi Kesembilan*. Jakarta: Erlangga.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes. *Jurnal hisbah*, 13(1), 51-68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Pratama, S. A., & Permatasari, R. I. (2021). Pengaruh penerapan standar operasional prosedur dan kompetensi terhadap produktivitas kerja karyawan divisi ekspor pt. Dua kuda indonesia. *Jurnal ilmiah m-progress*, 11(1). <https://doi.org/10.35968/m-pu.v11i1.600>
- Radar Kediri. 2022. Skripsi Belum Selesai, Mahasiswa asal Badas Gantung Diri. Diakses pada 20 Januari 2023, dari Skripsi Belum Selesai, Mahasiswa asal Badas Gantung Diri | Radar Kediri (jawapos.com)
- Rahma, U. A. (2014). Pengaruh pengamalan ajaran islam terhadap kecerdasan emosional siswa di SMAN 1 Trenggalek tahun ajaran 2013/2014. *Rineka Cipta*, 34-45.
- Saputra dan Safaria. (2009). *Manajemen emosi*. 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. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh green marketing dan brand image terhadap keputusan pembelian produk the body shop indonesia (studi kasus pada followers account twitter@ thebodyshopindo). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1). <https://doi.org/10.35968/m-pu.v10i1.371>
- Setyawan, M. A., Hidayah, N., & Mujidin, M. (2020). Pelatihan syukur untuk mengurangi kecemasan siswi madrasah mu'allimat muhammadiyah yogyakarta dalam menghadapi ujian nasional. *JEC (Jurnal Edukasi Cendekia)*, 4(2), 1-11. Volume 4 Issu 2, 2020 P-ISSN : 2549-2861 E-ISSN: 2715-3371

- Sintia, I., Pasarella, M., & Nohe, D. (2022). Perbandingan tingkat konsistensi uji distribusi normalitas pada kasus tingkat pengangguran di Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Statistika*, 2. Retrieved from <http://jurnal.fmipa.unmul.ac.id/index.php/SNMSA/article/view/844>
- Siringo-Ringo, A. H. (2021). *Hubungan efikasi diri dengan kecemasan yang sedang menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siringoringo, N., & Malinti, E. (2021). Efikasi diri berhubungan dengan tingkat kecemasan perawat pada masa pandemi COVID 19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(4), 699-708. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i4.579>
- Siska, M. (2011). *Hubungan efikasi diri dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Situmorang, D., Wibowo, M., & Mulawarman, M. (2018). Konseling kelompok active music therapy berbasis cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 17-36. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2508>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparto. (2014). Analisis korelasi variabel – variabel yang mempengaruhi siswa dalam memilih perguruan tinggi. *Jurnal IPTEK* Vol 18 No.2 Desember 2014. ISSN: 1411-7010
- Susanti, M. (2019). *Pengaruh hasil belajar mata pelajaran produktif terhadap minat berwirausaha siswa smk busana kelas xii smk di kota yogyakarta*. S1 thesis, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty, E. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 105–113. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>
- Tim Dosen. (2018). Korelasi dan regresi linier sederhana; modul perkuliahan 6. Pelaksana Akademik Mata Kuliah Umum (PAMU) Universitas Esa Unggul Jakarta Barat
- Via aplikasi Al-Qur'an Indonesia <https://quran-id.com>

- Wibowo, P. C. (2019). *Pengaruh harga dan kualitas produk terhadap keputusan pembelian produk lipstik wardah* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Widarto, W. (2017). Faktor penghambat studi mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu di jurusan pendidikan teknik mesin ft uny. *Jurnal Dinamika Vokasional Teknik Mesin*, 2(2), 127-138. <https://doi.org/10.21831/dinamika.v2i2.16001>
- Wijaya, I. P. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.30996/persona.v1i1.14>
- Wiyono, P. (2022, Desember 20). Mahasiswa Unnes Meninggal Usai Garap Skripsi Kerap Konsumsi Mi Instan. Diakses pada 20 Januari 2022 dari solopost.com
- Wohon, A. M., & Ediati, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal universitas diponegoro semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 399-405. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24404>
- Zakaria, D. (2017). *Tingkat stres mahasiswa ketika menempuh skripsi* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

LAMPIRAN

Lampiran 1 Aitem Penelitian Sebelum Uji Coba Alat Ukur (*Try Out*)

1. AITEM EFIKASI DIRI

Aspek	Indikator Perilaku	Favorable (+)	Unfavorable (-)
Tingkat	Memiliki rasa yakin dan usaha yang tinggi dalam menyelesaikan tugas yang sulit	1. Mengerjakan skripsi sama seperti mengerjakan tugas kuliah lainnya	25. Mengerjakan skripsi adalah tugas yang berat
		2. Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi	26. Saya ragu untuk dapat menyelesaikan skripsi
		13. Saya langsung melakukan revisi setelah bimbingan skripsi	37. Saya menunda revisi setelah bimbingan
		14. Saya melakukan yang terbaik saat mengerjakan skripsi	38. Saya asal-asalan saat mengerjakan skripsi
	Adanya rencana dalam menyelesaikan tugas yang sulit	5. Saat akan mengerjakan skripsi, saya memiliki rencana	29. Saya spontan saat akan mengerjakan skripsi
		6. Saya memiliki rencana kapan harus menyelesaikan skripsi (lulus)	30. Saya mengerjakan skripsi tanpa target
		21. Saya memiliki jadwal bimbingan skripsi yang rutin setiap minggunya	41. Jadwal bimbingan skripsi saya tidak teratur
		22. Saat akan bertemu dosen pembimbing saya memiliki rencana	42. Saya menemui dosen pembimbing secara tiba-tiba
Kekuatan	Memiliki perasaan yakin jika usaha yang	7. Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini	31. Saya ragu-ragu dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini

	dilakukan akan dapat mencapai tujuan	8. Saya yakin bahwa saya tidak akan memiliki banyak revisi setelah mengerjakan skripsi sebaik mungkin	32. Saya yakin akan memiliki banyak revisi setelah bimbingan
		17. Saya yakin jika rutin bertemu dosen pembimbing, saya dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini	47. Saya ragu dapat lulus pada semester ini meskipun saya rutin bertemu dosen pembimbing
		18. Saya yakin dosen pembimbing akan menghargai apa yang saya kerjakan	48. Saya takut pada tanggapan dosen pembimbing terhadap apa yang saya kerjakan
	Mampu bertahan dalam menyelesaikan suatu tugas di kondisi apapun	11. Saya bersemangat saat mengerjakan skripsi	35. Saya bermalas-malasan saat mengerjakan skripsi
		12. Saya optimis meskipun saya mendapat banyak revisi setelah bimbingan	36. Ketika mendapatkan banyak revisi setelah bimbingan saya pesimis
		23. Saya berusaha mengerjakan skripsi meskipun merasa tertekan	45. Saya menunda skripsi saat merasa tertekan
		24. Saya tetap tenang, saat melihat dan mengetahui bahwa orang-orang seusia saya sudah lulus	46. Ketika mengetahui bahwa orang-orang seusia saya sudah lulus, saya <i>overthinking</i>
Generalisasi	Keyakinan pada diri seseorang akan kemampuannya dalam	3. Semua usaha yang saya lakukan saat mengerjakan skripsi akan menghasilkan sesuatu yang baik juga	27. Saya takut semua usaha yang saya lakukan saat mengerjakan skripsi tidak menghasilkan sesuatu yang bagus

	menghadapi berbagai macam tugas	4. Saya yakin tidak ada yang sia-sia jika saya totalitas dalam mengerjakan skripsi	28. Saya meragukan diri saya sendiri saat mengerjakan skripsi
		15. Saya percaya diri saat sedang melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing	39. Ketika sedang melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing saya takut
		16. Ketika mendapat pertanyaan kapan lulus, saya santai menanggapi	40. Saya tersinggung dan akan menghindar saat mendapat pertanyaan kapan lulus
	Keyakinan terhadap diri sendiri atas kemampuannya dalam menghadapi berbagai macam situasi sosial	9. Saya senang saat orang-orang disekitar saya menanyakan <i>progress</i> skripsi saya	33. Saya menghindar saat orang-orang disekitar saya menanyakan <i>progress</i> skripsi saya
		10. Saya percaya diri saat teman-teman saya membicarakan tentang skripsi	34. Ketika teman-teman saya membicarakan tentang skripsi, saya minder
		19. Saya senang saat orang-orang disekitar saya atau teman-teman saya memberikan dukungan untuk tetap semangat mengerjakan skripsi	43. Saya cuek saat orang-orang disekitar saya atau teman-teman saya memberikan dukungan untuk tetap semangat mengerjakan skripsi
		20. Saya membutuhkan dukungan dari orang lain saat mengerjakan skripsi	44. Ketika mengerjakan skripsi saya menolak dukungan dari orang lain

2. AITEM KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI

Aspek	Favorable (+)	Unfavorable (-)
Reaksi fisik	1. Saat bimbingan skripsi saya berkeringat dingin	17. Keringat saya normal saat bimbingan skripsi
	2. Otot saya kaku saat mengerjakan skripsi	18. Saat mengerjakan skripsi otot saya kendur
	9. Telapak tangan saya berkeringat saat mengerjakan skripsi	25. Saat mengerjakan skripsi telapak tangan saya kering
	10. Detak jantung saya berdebar saat sedang bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing	26. Ketika bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing detak jantung saya biasa saja
Pikiran	5. Saat mengerjakan skripsi, saya tidak kompeten untuk dapat menyelesaikannya	19. Ketika mengerjakan skripsi, saya memiliki keahlian untuk dapat menyelesaikannya
	6. Saya <i>overthinking</i> tentang skripsi saya	20. Saya berpikir positif tentang skripsi saya
	13. Saya pesimis untuk mendapatkan <i>acc</i> dari dosen pembimbing saya	27. Saya yakin jika skripsi saya akan mendapatkan <i>acc</i> dari dosen pembimbing saya
	14. Saya terguncang saat mendapatkan banyak revisi dari dosen pembimbing	28. Ketika mendapatkan banyak revisi dari dosen pembimbing, saya antusias untuk segera memperbaikinya
Perilaku	7. Saya menunda bimbingan skripsi	21. Saya tidak sabar untuk segera bimbingan skripsi
	8. Saya tidak bisa tidur semenjak mengerjakan skripsi	22. Saya mudah tidur semenjak saya mengerjakan skripsi
	15. Saya akan menghindari saat seseorang menanyakan tentang skripsi saya	29. Saat seseorang menanyakan tentang skripsi saya, saya akan menjawabnya
	16. Saat mengerjakan skripsi, saya begadang	30. Saya menyudahi mengerjakan skripsi saat

	sampai revisi saya selesai	sudah larut meskipun revisi saya belum selesai
Perasaan	3. Saya gugup saat akan mengerjakan skripsi	23. Ketika mengerjakan skripsi saya santai
	4. Saat akan melakukan bimbingan skripsi, saya gugup	24. Ketika melakukan bimbingan skripsi, saya santai
	11. Saya panik saat mendapatkan banyak revisi	31. Saat mendapatkan banyak revisi saya tetap tenang
	12. Meskipun saya sedang sedih, saya tetap mengerjakan skripsi	32. Saya bahagia saat mengerjakan skripsi

Lampiran 2 Skala Uji Coba Penelitian

Assalamu'alaikum wr. wb.

Saya Afifah Dwi Listiyani mahasiswi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang dalam proses uji coba alat ukur (*try out*) untuk tugas akhir skripsi. Berkenan untuk meminta waktu teman-teman untuk mengisi google form berikut ini:

<https://forms.gle/cpYTcqxXC83vrE2Z9>

Terimakasih atas ketersediaan teman-teman dalam mengisi kuesioner ini. Semoga selalu dalam keadaan sehat jasmani dan rohani serta segala hal-hal baik yang anda lakukan dapat kembali kepada anda.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Asal Kampus :

Aitem	SS	S	TS	STS
Mengerjakan skripsi sama seperti mengerjakan tugas kuliah lainnya				
Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi				
Semua usaha yang saya lakukan saat mengerjakan skripsi akan menghasilkan sesuatu yang baik juga				
Saya yakin tidak ada yang sia-sia jika saya totalitas dalam mengerjakan skripsi				
Saat akan mengerjakan skripsi, saya memiliki rencana				
Saya memiliki rencana kapan harus menyelesaikan skripsi (lulus)				
Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini				
Saya yakin bahwa saya tidak akan memiliki banyak revisi setelah mengerjakan skripsi sebaik mungkin				
Saya senang saat orang-orang disekitar saya menanyakan <i>progress</i> skripsi saya				
Saya percaya diri saat teman-teman saya membicarakan tentang skripsi				
Saya bersemangat saat mengerjakan skripsi				
Saya optimis meskipun saya mendapat banyak revisi setelah bimbingan				
Saya langsung melakukan revisi setelah bimbingan skripsi				
Saya melakukan yang terbaik saat mengerjakan skripsi				
Saya percaya diri saat sedang melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing				
Ketika mendapat pertanyaan kapan lulus, saya santai menanggapi				
Saya yakin jika rutin bertemu dosen pembimbing, saya dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini				
Saya yakin dosen pembimbing akan menghargai apa yang saya kerjakan				

Saya senang saat orang-orang disekitar saya atau teman-teman saya memberikan dukungan untuk tetap semangat mengerjakan skripsi				
Saya membutuhkan dukungan dari orang lain saat mengerjakan skripsi				
Saya memiliki jadwal bimbingan skripsi yang rutin setiap minggunya				
Saat akan bertemu dosen pembimbing saya memiliki rencana				
Saya berusaha mengerjakan skripsi meskipun merasa tertekan				
Saya tetap tenang, saat melihat dan mengetahui bahwa orang-orang seusia saya sudah lulus				
Mengerjakan skripsi adalah tugas yang berat				
Saya ragu untuk dapat menyelesaikan skripsi				
Saya takut semua usaha yang saya lakukan saat mengerjakan skripsi tidak menghasilkan sesuatu yang bagus				
Saya meragukan diri saya sendiri saat mengerjakan skripsi				
Saya spontan saat akan mengerjakan skripsi				
Saya mengerjakan skripsi tanpa target				
Saya ragu-ragu dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini				
Saya yakin akan memiliki banyak revisi setelah bimbingan				
Saya menghindari saat orang-orang disekitar saya menanyakan <i>progress</i> skripsi saya				
Ketika teman-teman saya membicarakan tentang skripsi, saya minder				
Saya bermalas-malasan saat mengerjakan skripsi				
Ketika mendapatkan banyak revisi setelah bimbingan saya pesimis				
Saya menunda revisi setelah bimbingan				
Saya asal-asalan saat mengerjakan skripsi				
Ketika sedang melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing saya takut				
Saya tersinggung dan akan menghindari saat mendapat pertanyaan kapan lulus				

Jadwal bimbingan skripsi saya tidak teratur				
Saya menemui dosen pembimbing secara tiba-tiba				
Saya cuek saat orang-orang disekitar saya atau teman-teman saya memberikan dukungan untuk tetap semangat mengerjakan skripsi				
Ketika mengerjakan skripsi saya menolak dukungan dari orang lain				
Saya menunda skripsi saat merasa tertekan				
Ketika mengetahui bahwa orang-orang seusia saya sudah lulus, saya <i>overthinking</i>				
Saya ragu dapat lulus pada semester ini meskipun saya rutin bertemu dosen pembimbing				
Saya takut pada tanggapan dosen pembimbing terhadap apa yang saya kerjakan				
Saat bimbingan skripsi saya berkeringat dingin				
Otot saya kaku saat mengerjakan skripsi				
Saya gugup saat akan mengerjakan skripsi				
Saat akan melakukan bimbingan skripsi, saya gugup				
Saat mengerjakan skripsi, saya tidak kompeten untuk dapat menyelesaikannya				
Saya <i>overthinking</i> tentang skripsi saya				
Saya menunda bimbingan skripsi				
Saya tidak bisa tidur semenjak mengerjakan skripsi				
Telapak tangan saya berkeringat saat mengerjakan skripsi				
Detak jantung saya berdebar saat sedang bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing				
Saya panik saat mendapatkan banyak revisi				
Meskipun saya sedang sedih, saya tetap mengerjakan skripsi				
Saya pesimis untuk mendapatkan <i>acc</i> dari dosen pembimbing saya				
Saya terganggu saat mendapatkan banyak revisi dari dosen pembimbing				
Saya akan menghindar saat seseorang menanyakan tentang skripsi saya				

Saat mengerjakan skripsi, saya begadang sampai revisi saya selesai				
Keringat saya normal saat bimbingan skripsi				
Saat mengerjakan skripsi otot saya kendur				
Ketika mengerjakan skripsi, saya memiliki keahlian untuk dapat menyelesaikannya				
Saya berpikir positif tentang skripsi saya				
Saya tidak sabar untuk segera bimbingan skripsi				
Saya mudah tidur semenjak saya mengerjakan skripsi				
Ketika mengerjakan skripsi saya santai				
Ketika melakukan bimbingan skripsi, saya santai				
Saat mengerjakan skripsi telapak tangan saya kering				
Ketika bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing detak jantung saya biasa saja				
Saya yakin jika skripsi saya akan mendapatkan <i>acc</i> dari dosen pembimbing saya				
Ketika mendapatkan banyak revisi dari dosen pembimbing, saya antusias untuk segera memperbaikinya				
Saat seseorang menanyakan tentang skripsi saya, saya akan menjawabnya				
Saya menyudahi mengerjakan skripsi saat sudah larut meskipun revisi saya belum selesai				
Saat mendapatkan banyak revisi saya tetap tenang				
Saya bahagia saat mengerjakan skripsi				

Lampiran 3 Uji Skala Penelitian

Assalamu'alaikum wr. wb.

Saya Afifah Dwi Listiyani mahasiswi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang dalam proses penelitian untuk tugas akhir skripsi. Berkenan untuk meminta waktu teman-teman untuk mengisi google form berikut ini.

Kriteria:

- 1) mahasiswa aktif yang ada/berkuliah di universitas di Semarang
- 2) angkatan 2017-2018 yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi

<https://forms.gle/Hd6ShgoM1myh6eQWA>

Terimakasih atas ketersediaan teman-teman dalam mengisi kuesioner ini. Semoga selalu dalam keadaan sehat jasmani dan rohani serta segala hal-hal baik yang anda lakukan dapat kembali kepada anda.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Asal Kampus :

Aitem	SS	S	TS	STS
Mengerjakan skripsi sama seperti mengerjakan tugas kuliah lainnya				
Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi				
Semua usaha yang saya lakukan saat mengerjakan skripsi akan menghasilkan sesuatu yang baik juga				
Saya yakin tidak ada yang sia-sia jika saya totalitas dalam mengerjakan skripsi				
Saat akan mengerjakan skripsi, saya memiliki rencana				
Saya memiliki rencana kapan harus menyelesaikan skripsi (lulus)				
Saya senang saat orang-orang disekitar saya menanyakan <i>progress</i> skripsi saya				
Saya percaya diri saat teman-teman saya membicarakan tentang skripsi				
Saya bersemangat saat mengerjakan skripsi				

Saya optimis meskipun saya mendapat banyak revisi setelah bimbingan				
Saya langsung melakukan revisi setelah bimbingan skripsi				
Saya melakukan yang terbaik saat mengerjakan skripsi				
Saya percaya diri saat sedang melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing				
Ketika mendapat pertanyaan kapan lulus, saya santai menanggapi				
Saya yakin jika rutin bertemu dosen pembimbing, saya dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini				
Saya yakin dosen pembimbing akan menghargai apa yang saya kerjakan				
Saya senang saat orang-orang disekitar saya atau teman-teman saya memberikan dukungan untuk tetap semangat mengerjakan skripsi				
Saya membutuhkan dukungan dari orang lain saat mengerjakan skripsi				
Saya memiliki jadwal bimbingan skripsi yang rutin setiap minggunya				
Saat akan bertemu dosen pembimbing saya memiliki rencana				
Saya tetap tenang, saat melihat dan mengetahui bahwa orang-orang seusia saya sudah lulus				
Mengerjakan skripsi adalah tugas yang berat				
Saya ragu untuk dapat menyelesaikan skripsi				
Saya takut semua usaha yang saya lakukan saat mengerjakan skripsi tidak menghasilkan sesuatu yang bagus				
Saya meragukan diri saya sendiri saat mengerjakan skripsi				
Saya spontan saat akan mengerjakan skripsi				
Saya mengerjakan skripsi tanpa target				
Saya ragu-ragu dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini				
Saya menghindari saat orang-orang disekitar saya menanyakan <i>progress</i> skripsi saya				
Ketika teman-teman saya membicarakan tentang skripsi, saya minder				
Saya bermalas-malasan saat mengerjakan skripsi				
Ketika mendapatkan banyak revisi setelah bimbingan saya pesimis				
Saya menunda revisi setelah bimbingan				
Saya asal-asalan saat mengerjakan skripsi				

Ketika sedang melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing saya takut				
Saya tersinggung dan akan menghindar saat mendapat pertanyaan kapan lulus				
Ketika mengerjakan skripsi saya menolak dukungan dari orang lain				
Saya menunda skripsi saat merasa tertekan				
Ketika mengetahui bahwa orang-orang seusia saya sudah lulus, saya <i>overthinking</i>				
Saya ragu dapat lulus pada semester ini meskipun saya rutin bertemu dosen pembimbing				
Saya takut pada tanggapan dosen pembimbing terhadap apa yang saya kerjakan				
Saat bimbingan skripsi saya berkeringat dingin				
Otot saya kaku saat mengerjakan skripsi				
Saya gugup saat akan mengerjakan skripsi				
Saat akan melakukan bimbingan skripsi, saya gugup				
Saat mengerjakan skripsi, saya tidak kompeten untuk dapat menyelesaikannya				
Saya <i>overthinking</i> tentang skripsi saya				
Saya menunda bimbingan skripsi				
Saya tidak bisa tidur semenjak mengerjakan skripsi				
Telapak tangan saya berkeringat saat mengerjakan skripsi				
Detak jantung saya berdebar saat sedang bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing				
Saya panik saat mendapatkan banyak revisi				
Saya pesimis untuk mendapatkan <i>acc</i> dari dosen pembimbing saya				
Saya terguncang saat mendapatkan banyak revisi dari dosen pembimbing				
Saya berpikir positif tentang skripsi saya				
Saya tidak sabar untuk segera bimbingan skripsi				
Ketika melakukan bimbingan skripsi, saya santai				
Saat mengerjakan skripsi telapak tangan saya kering				
Ketika bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing detak jantung saya biasa saja				
Saya yakin jika skripsi saya akan mendapatkan <i>acc</i> dari dosen pembimbing saya				
Ketika mendapatkan banyak revisi dari dosen pembimbing, saya antusias untuk segera memperbaikinya				

Saat seseorang menanyakan tentang skripsi saya, saya akan menjawabnya				
Saat mendapatkan banyak revisi saya tetap tenang				
Saya bahagia saat mengerjakan skripsi				

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel Y (Efikasi Diri)

Item soal	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Kesimpulan
item01	,329	Valid
item02	,385	Valid
item03	,530	Valid
item04	,686	Valid
item05	,375	Valid
item06	,437	Valid
item07	,226	Tidak Valid
item08	,097	Tidak Valid
item09	,308	Valid
item10	,358	Valid
item11	,537	Valid
item12	,427	Valid
item13	,460	Valid
item14	,651	Valid
item15	,673	Valid
item16	,345	Valid
item17	,541	Valid
item18	,545	Valid
item19	,606	Valid
item20	,344	Valid
item21	,385	Valid
item22	,415	Valid
item23	,010	Tidak Valid
item24	,349	Valid

item25	,377	Valid
item26	,597	Valid
item27	,402	Valid
item28	,462	Valid
item29	,304	Valid
item30	,369	Valid
item31	,469	Valid
item32	,079	Tidak Valid
item33	,474	Valid
item34	,500	Valid
item35	,538	Valid
item36	,523	Valid
item37	,418	Valid
item38	,538	Valid
item39	,418	Valid
item40	,418	Valid
item41	,218	Tidak Valid
item42	,043	Tidak Valid
item43	,267	Tidak Valid
item44	,596	Valid
item45	,380	Valid
item46	,463	Valid
item47	,470	Valid
item48	,524	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,920	41

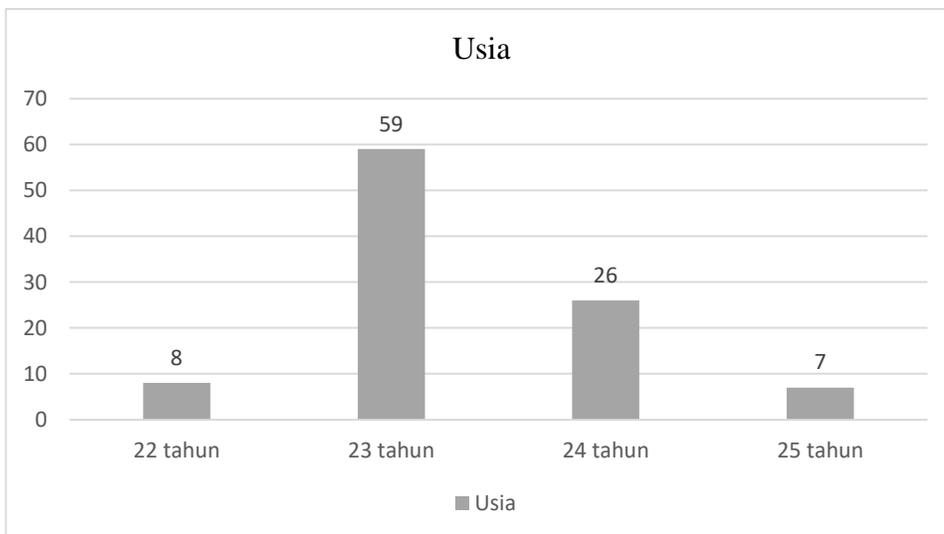
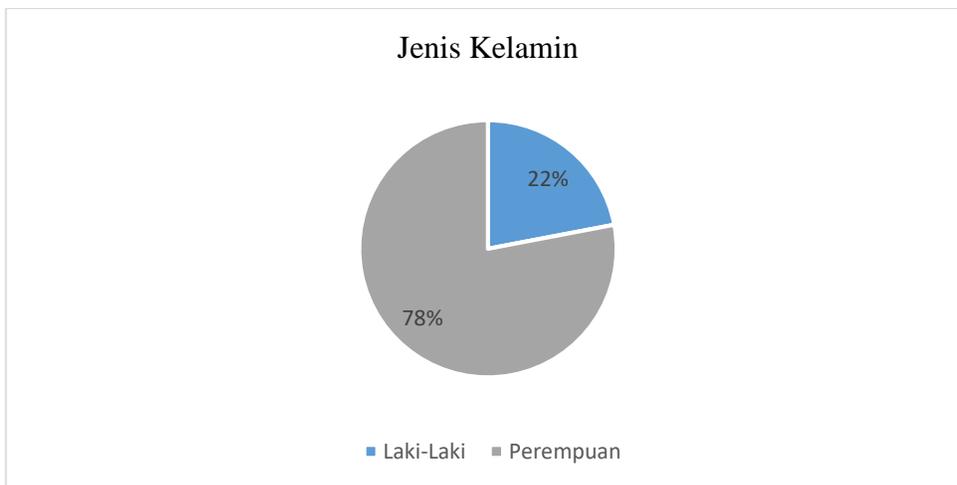
Variabel X (Kecemasan Menyusun Skripsi)

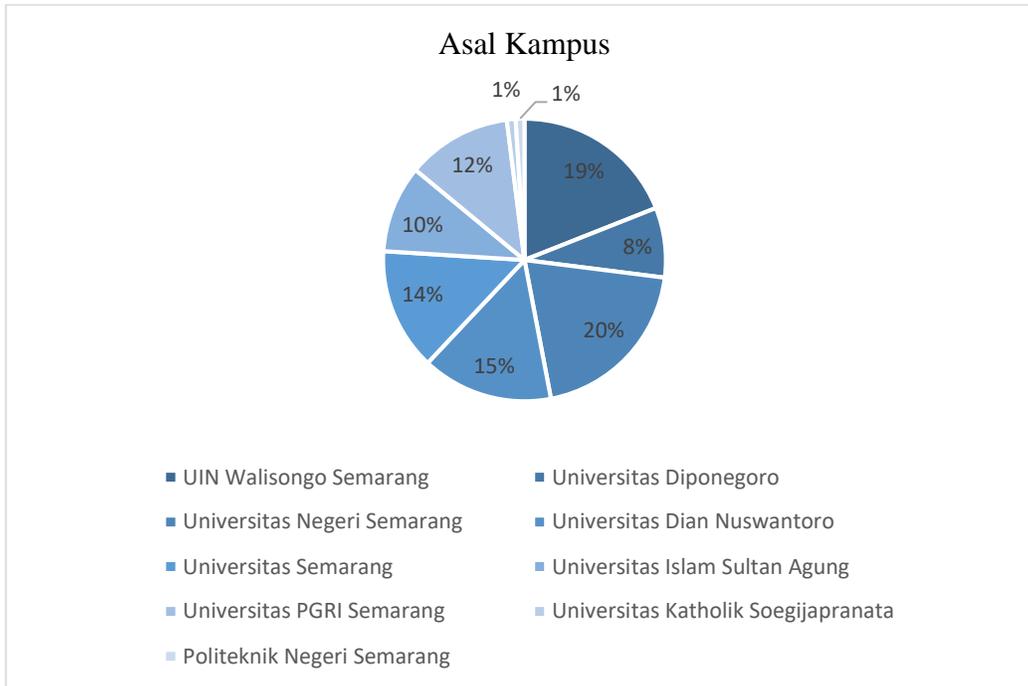
Item soal	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Kesimpulan
item49	,631	Valid
item50	,573	Valid
item51	,462	Valid
item52	,753	Valid
item53	,328	Valid
item54	,606	Valid
item55	,488	Valid
item56	,427	Valid
item57	,540	Valid
item58	,729	Valid
item59	,646	Valid
item60	-,253	Tidak Valid
item61	,401	Valid
item62	,425	Valid
item63	-,502	Tidak Valid
item64	-,142	Tidak Valid
item65	,296	Tidak Valid
item66	-,053	Tidak Valid
item67	,240	Tidak Valid
item68	,346	Valid
item69	,457	Valid
item70	,099	Tidak Valid
item71	,248	Tidak Valid
item72	,693	Valid
item73	,345	Valid
item74	,693	Valid
item75	,412	Valid
item76	,502	Valid
item77	,348	Valid
item78	-,005	Tidak Valid
item79	,581	Valid
item80	,328	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,908	23

Lampiran 5 Hasil Uji Deskriptif





Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri (Y)	100	81,00	161,00	122,5400	16,03369
Kecemasan (X)	100	30,00	82,00	60,8100	13,32780
Valid N (listwise)	100				

Kategori Skor Variabel Efikasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 106,5	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	106,5 - 138,6	Sedang
$X \geq (Mean) + 1 SD)$	>138,6	Tinggi

Distribusi Variabel Efikasi Diri
Efikasi Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	17	17	17	17
Sedang	60	60	60	77
Tinggi	23	23	23	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Kategori Skor Variabel Kecemasan Menyusun Skripsi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (Mean - 1SD)$	<47,5	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	47,5 – 74,1	Sedang
$X \geq (Mean) + 1 SD)$	>74,1	Tinggi

Distribusi Variabel Kecemasan Menyusun Skripsi

Kecemasan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	16	16	16	16
Sedang	62	62	62	78
Tinggi	22	22	22	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	15,88678210
Most Extreme Differences	Absolute	,101
	Positive	,078
	Negative	-,101
Test Statistic		,101
Asymp. Sig. (2-tailed)		,013 ^c
Exact Sig. (2-tailed)		,241
Point Probability		,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Efikasi Diri * Kecemasan	Between Groups	(Combined) Linearity	20126,676	41	490,895	5,348	,000
		Deviation from Linearity	464,245	1	464,245	5,057	,028
			19662,430	40	491,561	5,355	,000
		Within Groups	5324,164	58	91,796		
Total			25450,840	99			

Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis: Korelasi Sederhana

		Correlations	
		Kecemasan	Efikasi Diri
Kecemasan	Pearson Correlation	1	,135
	Sig. (2-tailed)		,180
	N	100	100
Efikasi Diri	Pearson Correlation	,135	1
	Sig. (2-tailed)	,180	
	N	100	100

Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

1. Nama Lengkap : Afifah Dwi Listiyani
2. Tempat, Tanggal Lahir : Demak, 10 Mei 2001
3. Alamat Rumah : Jl. Medan Tenggara RT.09/RW. 05 Mranggen,
Demak – Jawa Tengah
4. No. Telp : 0895415518572
5. E-mail : afifahdlistiyani10@gmail.com

Pendidikan Formal

- a. TK Bustanul Athfal 01 (ABA) Mranggen
- b. SDN Mranggen 3
- c. SMPN 1 Mranggen
- d. SMAN 2 Mranggen
- e. UIN Walisongo Semarang