

**HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI DI MASA  
PANDEMI COVID-19**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada Jurusan  
Psikologi Fakultas Psikologi**

**Oleh:**

**NOVAL SYAFIRA MANAFFI**

**F 100 180 312**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19**

**PUBLIKASI ILMIAH**

oleh:

**NOVAL SYAFIRA MANAFFI**

**F 100 180 312**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen  
Pembimbing



**Permata Ashfi Raihana, S.Psi, M.A**

**NIK.NIDN: 1604/0622058601**

**HALAMAN PENGESAHAN**

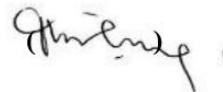
**HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19**

**OLEH**  
**NOVAL SYAFIRA MANAFFI**  
**F 100 180 312**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji**  
**Fakultas Psikologi**  
**Universitas Muhammadiyah Surakarta**  
**Pada hari Selasa, 02 Agustus 2022**  
**dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Dewan Penguji**

1. **Permata Ashfi Raihana, S.Psi, M.A**  
**(Ketua Dewan Penguji)**
2. **Dra. Partini, M.Psi**  
**(Anggota I Dewan Penguji)**
3. **Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Si**  
**(Anggota II Dewan Penguji)**



Dekan,



**Prof. Taufik, S.Psi, M.Si, Ph.D.**

**NIK. 799/062903740**

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 21 Juli 2022

Penulis



**NOVAL SYAFIRA MANAFFI**

**F 100 180 312**

# **HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI MASA PANDEMI COVID-19**

## **Abstrak**

Skripsi merupakan salah satu tugas akhir yang harus dikerjakan mahasiswa sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana. Dalam proses pengerjaannya pastinya mahasiswa mengalami beberapa hambatan, diantaranya berasal dari diri sendiri dan dari lingkungan sekitar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara self-efficacy dan dukungan sosial dengan kecemasan mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara self-efficacy dan dukungan sosial dengan kecemasan mengerjakan skripsi, ada hubungan negatif antara self-efficacy dengan kecemasan mengerjakan skripsi, dan ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan mengerjakan skripsi. Penelitian ini termasuk dalam metode kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode purposive sampling berdasarkan total sampel 109 mahasiswa dari total  $\pm 382$  mahasiswa dengan kriteria mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan sedang mengerjakan skripsi. Data dikumpulkan menggunakan skala self-efficacy, dukungan sosial dan kecemasan yang didistribusikan melalui Google Forms dan dianalisis menggunakan metode regresi linier berganda. Hasil penelitian ini memiliki hubungan yang sangat signifikan antara self-efficacy dan dukungan sosial dengan kecemasan mengerjakan skripsi selama masa pandemi Covid-19 dengan skor sig 0,000 ( $p < 0,01$ ), selain itu didapatkan juga hasil yang sangat signifikan antara self-efficacy dengan kecemasan mengerjakan skripsi selama masa pandemi covid-19 dengan nilai sig 0,000 dan  $r -0,705$ , serta didapatkan hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19 dengan skor sig 0,000 dan  $r -0,522$ . Untuk menekan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi, mahasiswa dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dan menjaga hubungan baik dengan orang tua, teman, serta dosen.

**Kata Kunci:** Dukungan sosial, Kecemasan, Self-efficacy

## **Abstract**

Thesis is one of the final projects that students must do as a condition of getting a bachelor's degree. In the process of working on it, students certainly experience several obstacles, including coming from themselves and from the surrounding environment. The purpose of this study is to determine whether or not there is a relationship between self-efficacy and social support with the anxiety of working on a thesis during the Covid-19 pandemic. The hypothesis of this study is that there is a relationship between self-efficacy and social support with anxiety of working on a thesis, there is a negative relationship between self-efficacy and anxiety of working on a thesis, and there is a negative relationship between social support and anxiety of working on a thesis. This research is included in the correlational quantitative method. Sampling was carried out using the purposive sampling method based on a total sample of 109 students from a total of  $\pm 382$  students with the criteria of active students of S1 Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Surakarta and are working on a thesis. Data were collected using a scale of self-efficacy, social support and anxiety distributed through Google Forms and analyzed using multiple linear regression methods. The results of this study have a very significant relationship between self-efficacy and social support with the anxiety of working on a thesis during the Covid-19 pandemic with a sig score of 0.000

( $p < 0.01$ ), in addition to that a very significant result was also obtained between self-efficacy and anxiety of working on a thesis during the Covid-19 pandemic with a sig value of 0.000 and  $r - 0.705$ , and a very significant relationship was obtained between social support and anxiety of working on a thesis during the covid-19 pandemic with a sig value of 0.000 and  $r - 0.522$ . To reduce the level of anxiety experienced by students when working on a thesis, students can increase their confidence and maintain good relationships with parents, friends, and lecturers.

**Keywords:** Social support, Anxiety, Self-efficacy

## 1. PENDAHULUAN

Skripsi merupakan suatu karya tulis ilmiah yang harus disusun oleh seorang mahasiswa di akhir masa perkuliahannya yang berupa hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai salah satu syarat wajib mahasiswa untuk lulus dari jenjang Perguruan Tinggi dan mendapatkan gelar Sarjana. Sebagai seorang mahasiswa seharusnya sudah mempersiapkan dengan matang mengenai penyusunan skripsinya, namun tak jarang banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam proses penyusunan skripsi. Kesulitan yang sering dialami oleh mahasiswa adalah mencari judul yang tepat, mencari literatur yang digunakan, batasan waktu yang diberikan, standar penulisan, komunikasi dengan dosen pembimbing, kegiatan lain diluar mengerjakan skripsi dan rasa malas. Terlebih keadaan sekarang yang masih dalam kondisi pandemi, membuat adanya batasan batasan yang harus diperhatikan dalam prosesnya, seperti dalam pengambilan data, komunikasi dengan pembimbing. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusitayanti et al. (2021), yang menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor internal dan eksternal mahasiswa yang menghambat penyelesaian skripsi. Faktor internal meliputi motivasi, kemampuan mengerjakan skripsi, manajemen waktu, kesehatan dan kesibukan diluar kampus. Sedangkan faktor eksternal mencakup, keluarga, sistem pengelolaan skripsi, pengaruh teman sebaya, referensi, dosen pembimbing, dan pelaksanaan bimbingan skripsi dengan menerapkan protokol adaptasi kebiasaan baru. Selain itu tuntutan tugas akademik yang cukup banyak yang harus dipenuhi oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan apabila mahasiswa tidak memiliki keyakinan dalam dirinya untuk dapat menyelesaikannya.

Menurut Spielberger (1966), menjelaskan bahwa kecemasan sendiri dibagi menjadi dua bentuk, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan suatu reaksi emosi yang dialami oleh seseorang di waktu dan situasi tertentu. Sedangkan *trait anxiety* merupakan suatu reaksi emosi terhadap suatu ancaman yang dialami oleh seseorang pada setiap keadaan. Sehingga berdasar penjelasan tersebut kecemasan mengerjakan skripsi yang ada dalam penelitian ini termasuk ke dalam *state anxiety*. Reaksi emosi terhadap suatu ancaman yang

hanya terjadi ketika mengerjakan skripsi saja.

Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Putro (2016), menjelaskan dari total 100 subjek mahasiswa Fakultas Psikologi UMS, didapatkan 2 subjek memiliki tingkat kecemasan sangat rendah, lalu 32 subjek lainnya mengalami kecemasan yang rendah, 63 subjek mengalami tingkat kecemasan sedang, serta 3 subjek orang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Kecemasan yang dialami mahasiswa ini ditandai dengan mahasiswa mengalami insomnia, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar, berkeringat dingin, nafsu makan menurun, dan bahkan mengalami prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi.

Selain itu, berdasarkan dari wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti kepada orang-orang disekitarnya, didapatkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan disebabkan karena kesulitan dalam mengambil keputusan menentukan judul skripsi yang tepat, menentukan metode yang dilakukan, proses bimbingan, kesulitan mencari sumber referensi, sulitnya mencari responden, kesulitan mencari jadwal yang cocok untuk konsultasi dengan dosen pembimbing, adanya pandemi dan lain sebagainya. Dimana kecemasan yang dialami tersebut juga menyebabkan mahasiswa menjadi kesulitan tidur (insomnia), merasa khawatir, jantung berdebar bahkan mengalami prokrastinasi.

Menurut Greenberger & Padesky (2004) sendiri, terdapat empat aspek kecemasan, yaitu (1) Reaksi fisik, ditandai dengan berkeringat pada telapak tangan, kesulitan bernafas, jantung berdebar, dan mengalami sakit kepala ketika dilanda kecemasan. (2) Reaksi pikiran, ditandai dengan munculnya pikiran-pikiran negatif pada individu berupa rasa tidak mampu, tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, merasa tidak memiliki kemampuan. (3) Reaksi Perilaku, ditandai dengan individu yang menghindari keadaan yang dapat membuat cemas karena membuat tidak nyaman seperti insomnia, sakit kepala, mual, keringat dingin. (4) Reaksi perasaan, ditandai dengan perasaan gelisah, panik, marah.

Berdasarkan pendapat (Nevid et al., 2005), ada empat faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain, (1) faktor lingkungan sosial yang terdiri dari peristiwa traumatis yang dialami, reaksi ketakutan terhadap orang lain, dan kurangnya dukungan sosial. (2) Faktor biologis yang terdiri dari cacat pada jalur otak yang mengirimkan sinyal peringatan, ketidakaturan neurotransmitter, dan kecenderungan genetik. (3) Faktor behavioral terdiri dari munculnya rangsangan negatif dan yang sebelumnya netral, menghilangkan rasa takut dengan menghindari rangsangan fobia, dan kurangnya kesempatan untuk punah dengan mencegah subjek atau situasi ketakutan. (4) Faktor kognitif dan emosional yang terdiri dari efikasi diri yang rendah, citra penghancuran diri yang berlebihan, keyakinan yang berlebihan akan adanya ancaman, dan kerentanan terhadap ketakutan dan kecemasan.

Menurut Nevid et al. (2005), rendahnya self-efficacy (efikasi diri) menjadi salah satu hal yang mempengaruhi kecemasan, dimana hal tersebut termasuk dalam faktor kognitif dan emosional. Menurut Bandura (1978), self-efficacy merupakan keyakinan diri seseorang terhadap keahlian atau kapasitas yang dimilikinya untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Efikasi diri merupakan kunci dari tindakan yang dilakukan oleh manusia, bagaimana mereka berfikir, percaya dan rasakan akan mempengaruhi manusia bersikap. Berdasarkan penelitian dari Florencea & Hapsari (2019), yang menyebutkan bahwa semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki seseorang maka kecemasan yang dialami akan menurun, begitu pula jika seseorang memiliki self-efficacy yang rendah maka kemungkinan seseorang mengalami kecemasan juga semakin tinggi. Semakin kuat self-efficacy yang dimiliki seseorang maka akan semakin lebih aktif orang tersebut dalam berusaha. Rendahnya efikasi diri yang dimiliki oleh seseorang dapat menghasilkan beberapa dampak yang mempengaruhi dirinya, yaitu menghindari tugas yang menantang, kurang percaya diri bahwa dirinya tidak mampu menghadapi kondisi dan tugas yang sulit, mempercayai dirinya tidak dapat berhasil dan mendapat hasil yang tidak baik, serta mudah putus asa setelah terjadi kegagalan.

Menurut Bandura (1978), terdapat tiga aspek dari self-efficacy yaitu (1) Magnitude, merupakan taraf kesulitan dari tugas yang dihadapi. (2) Strength, yaitu sekuat mana keyakinan yang dimiliki oleh individu dalam menyelesaikan tugas-tugasnya dan kekuatan serta kegigihannya dalam memenuhi tugasnya. (3) Generality, yaitu sejauh mana keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai persoalan, baik yang pernah dihadapi maupun yang belum pernah dihadapinya sekalipun.

Dukungan dari lingkungan sekitar juga menjadi hal lain yang dapat mendorong seseorang mengalami kecemasan (Nevid et al., 2005). Lingkungan sekitar yang dimaksud disini adalah dukungan yang berasal dari orang tua, keluarga, sahabat, ataupun teman seperjuangan yang juga sedang mengerjakan skripsi. Tahap perkembangan yang telah melewati masa anak-anak dan hampir memasuki masa dewasa, membuat peran teman sebaya menjadi lebih besar, namun disisi lain peran orang tua juga tidak berubah. Dukungan tersebut dapat berupa pemberian semangat atau dorongan, memberikan bantuan jasa ataupun barang. Dengan adanya dukungan tersebut maka akan membuat seorang individu merasa diperhatikan dan juga dapat mengurangi rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi hambatan-hambatan yang datang pada saat mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Wulandari (2021) pada saat pandemi, menyatakan antara variabel dukungan sosial dan kecemasan memiliki hubungan yang negatif. Sehingga dapat diputuskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh

mahasiswa maka kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akan menurun. Dukungan sosial memiliki peranan yang cukup penting untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa.

Rata-rata dari kebanyakan mahasiswa yang ditemui melalui wawancara dan observasi menceritakan keluhan kesahnya mengenai permasalahannya dalam mengerjakan skripsi kepada temannya. Selain itu juga ada yang menceritakan kepada pasangan dan keluarganya. Menurut mereka, teman menunjukkan tanggapan positif ketika mereka menceritakan keluhan kesahnya dalam proses menyelesaikan skripsi. Tanggapan yang diberikan kepada mereka adalah antara lain dengan memberikan motivasi, saran, solusi, dukungan, serta bantuan yang memang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menghadapi hambatan dan tekanan dalam proses menyelesaikan skripsi.

Terdapat 4 aspek dari dukungan sosial menurut Sarafino (1994), yaitu (1) dukungan emosional, sebagai tempat yang dapat menyumbangkan rasa tenang, aman dan nyaman untuk seorang individu yang dapat memberikan menyokong individu mengontrol perasaannya. Dukungan emosional ini dapat berupa rasa peduli, meladeni individu ketika bercerita atau curhat. (2) Dukungan penghargaan, sebagai pembantu mengarahkan dan menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami oleh seorang individu. Dukungan penghargaan dapat berupa kepedulian dan apresiasi keluarga terhadap individu ketika menjalani hukuman. (3) Dukungan instrumental, sebagai pemberian bantuan yang berwujud dan juga bantuan material secara langsung. Dukungan ini berupa logistik, bisa berupa uang, waktu ataupun instrumen lain yang dibutuhkan. (4) Dukungan informasional, sebagai penghantar informasi kepada individu untuk memberikan pengaruh atau pandangan. Dukungan informasional ini dapat berupa usulan, anjuran, dan memberikan suatu info.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan dukungan sosial dengan kecemasan mengerjakan risalah selama masa pandemi Covid-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mengerjakan risalah mahasiswa selama masa pandemi Covid-19.

## **2. METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan menggunakan tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *academic anxiety*. Sedangkan variabel bebas yang digunakan adalah *self-efficacy* dan dukungan sosial. Total jumlah subjek sebanyak 109 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi semester akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta, dan sedang

mengerjakan disertasi. Data didapatkan melalui penyebaran kuesioner model Likert menggunakan Google Forms yang didistribusikan melalui obrolan grup dan pribadi. Skala yang digunakan adalah skala *self-efficacy*, skala dukungan sosial dan skala kecemasan.

Untuk menguji nilai validitas, penelitian ini mempergunakan uji validitas isi. Validitas isi sendiri merupakan sejauh mana elemen instrumen penilaian tersebut relevan dan mewakili konstruk yang ditargetkan untuk tujuan penilaian tertentu (Haynes, S.N., Richard, D.C.S. & Kubany, 1995). Validitas isi yang digunakan yaitu menggunakan Expert Judgement atau pendapat para ahli. Para ahli yang dimaksudkan merupakan tiga orang dosen dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Validitas dihitung berdasarkan pada perhitungan Aiken's. Aitem dapat dikatakan valid apabila memiliki nilai validitas > 0,6.

**Tabel 1. Hasil Reliabilitas**

<b>Skala</b>	<b>Alpha Cronbach</b>	<b>N of Aitem</b>
Kecemasan	0,861	15
Dukungan Sosial	0,909	20
<i>Self-efficacy</i>	0,892	20

Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan menggunakan SPSS untuk menguji nilai koefisien Alpha Cronbach. Suatu item dapat disebut reliabel apabila memiliki nilai koefisien alpha cronbach diatas 0,70 atau semakin nilai Cronbach' Alpha mendekati 1,0, maka reliabilitas skala tersebut semakin tinggi. Menurut hasil perhitungan yang telah dilakukan, didapatkan nilai reliabilitas dari skala kecemasan sebesar 0,861; pada skala dukungan sosial sebesar 0,909; serta pada skala self-efficacy sebesar 0,892. Maka dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut reliabel. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada skala self-efficacy terdapat 3 aitem yang gugur, pada skala dukungan sosial terdapat 6 aitem yang gugur dan pada skala kecemasan terdapat 8 aitem yang gugur, sehingga harus dihapus.

Kemudian dari data yang telah diperoleh, dianalisis menggunakan teknik analisis data regresi linear dengan program SPSS versi 26, karena dapat digunakan untuk menganalisis tiga variabel secara bersamaan. Analisis regresi linear berganda dipakai untuk menganalisis seberapa besar hubungan antar dua atau lebih variabel independen terhadap variabel dependen. Regresi linier berganda ini berfungsi untuk mengetahui arah hubungan atau kekuatan pengaruh variabel independen terdapat variabel dependen.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil dari analisis data yang telah dilakukan melalui uji asumsi menggunakan teknik analisis Regresi Linear Berganda yaitu dengan uji normalitas dan uji linearitas.

### 3.1 Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Test of Normality Kolmogorov-Smirnov*. Data dapat dikatakan terdistribusi normal jika memiliki nilai sig < 0,05. Dan pada penelitian ini didapatkan nilai sig sebesar 0,153. Yang berarti bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

Pada uji linearitas, data dapat dikatakan linear apabila Sig Linearity (p) < 0,01 maka data dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear. Berdasarkan perhitungan didapatkan nilai Sig Linearity antara kecemasan mengerjakan skripsi dan dukungan sosial sebesar 0,000 yang berarti diantara kedua variabel memiliki korelasi yang linear. Selanjutnya, nilai Sig Linearity pada variabel kecemasan mengerjakan skripsi dengan self-efficacy sebesar 0,000 yang berarti bahwa diantara kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

### 3.2 Uji Hipotesis

Maka dari hasil uji asumsi diatas, dapat dikatakan bahwa data bersifat normal dan linear sehingga memenuhi syarat regresi linear berganda untuk melihat hipotesis. Pada hipotesis mayor, apabila nilai sig dibawah 0,01 maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima dan memiliki hubungan yang sangat signifikan. Jika memiliki sig < 0,05 maka hipotesis juga diterima dan memiliki hubungan yang signifikan. Hipotesis tidak diterima jika memiliki nilai sig > 0,05.

**Tabel 2. Hipotesis Mayor**

<b>Model</b>	<b>Sum of squares</b>	<b>of Df</b>	<b>Mean square</b>	<b>F</b>	<b>Sig</b>
Regression	3695,817	2	1847,909	53,295	0,000

Uji hipotesis mayor dapat dilihat pada tabel anova yang mendapatkan hasil nilai sig sebesar 0,000 yang artinya bahwa hipotesis diterima. Hipotesis dapat diterima apabila nilai sig < 0,01. Hipotesis mayor dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang sangat signifikan antara self-efficacy dan dukungan sosial dengan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir UMS di masa pandemi covid-19. Menurut (Bandura, 1999), ketika seseorang meragukan diri mereka sendiri maka mereka akan membebani mereka sendiri yang dapat menyebabkan masalah hingga menimbulkan

kecemasan pada diri mereka sendiri. Kecemasan sendiri sebenarnya merupakan reaksi normal yang diberikan individu ketika stimulus muncul untuk memotivasi individu mengatasi tuntutan yang harus diselesaikannya, namun jika kecemasan ini berlebih maka dapat mengganggu kehidupan sehari-hari individu tersebut. Selanjutnya, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari & Wulandari (2021), bahwa antara dukungan sosial dengan kecemasan terdapat hubungan negatif yang mengakibatkan ketika dukungan sosial rendah maka kecemasan yang dialami oleh individu tersebut akan semakin meningkat begitu juga sebaliknya.

**Tabel 3. Hipotesis Minor**

Variabel tergantung	Variabel bebas	Sig	r
Kecemasan	Dukungan Sosial	0,000	-0,522
	<i>Self-efficacy</i>	0,000	-0,705

Analisis uji hipotesis kecil pertama untuk mengkonfirmasi hubungan antara efikasi diri dan kecemasan menghasilkan nilai sig 0,000 ( $P < 0,01$ ) dan ( $r$ ) adalah -0,705. Artinya hipotesis telah diterima. Kaitan negatif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tasya (2020), yang mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi, maka ia dapat mengatasi kecemasan yang dialaminya selama proses menyusun skripsi. Uji hipotesis kecil kedua untuk mengkonfirmasi hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan memiliki nilai sig sebesar 0,000 ( $P < 0,01$ ) dan ( $r$ ) sebesar -0,522. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Wulandari (2021) bahwa, tingginya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa maka hal ini dapat menekan tingkat kecemasan yang dapat dialami oleh mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi.

### 3.3 Sumbangan Efektif

Sumbangan efektif diperlukan untuk melihat seberapa besar variabel independen memberikan kontribusi terhadap variabel dependen.

**Tabel 4. Sumbangan Efektif**

Keterangan	Variabel Tergantung	Variabel Bebas	R <sup>2</sup>	Sumbangan Efektif
Mayor	Kecemasan	Dukungan Sosial Self-efficacy	0,501	50,1%

Minor	Kecemasan	Dukungan sosial	0,045	4,5%
	Kecemasan	Self-efficacy	0,456	45,6%

Sumbangan efektif dapat dilihat dari bagian R square antara self-efficacy dan dukungan sosial dengan kecemasan, dimana didapatkan nilai sebesar 0,501 yang berarti bahwa variabel independen mempengaruhi sebesar 50,1% terhadap variabel dependen. Sementara itu sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap variabel kecemasan yaitu sebesar 4,5%. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Habibullah et al. (2019), yang menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang dalam menghadapi ujian hasil skripsi, yaitu antara lain rasa percaya diri (self-efficacy), jenis kelamin, usia, dukungan sosial, interaksi dengan dosen, pola pikir, serta komunikasi. Sedangkan sumbangan efektif self-efficacy terhadap kecemasan adalah sebesar 45,6%. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilarini (2022), bahwa self-efficacy dapat mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Persada Indonesia. Dan 49,9% merupakan sumbangan dari faktor lain di luar penelitian ini. Dapat disimpulkan dari penelitian ini bahwa self-efficacy memiliki sumbangan yang dominan terhadap kecemasan daripada dukungan sosial.

### 3.4 Kategorisasi

Berdasarkan perhitungan statistik yang telah dilakukan, maka dalam penelitian ini dapat dikelompokkan menjadi 5 kategori, yaitu Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi. Kategorisasi dilakukan untuk melihat seberapa besar keterlibatan variabel bebas terhadap variabel tergantung. Berikut merupakan katagori yang didapat:

**Tabel 5. Kategorisasi Kecemasan**

Interval Skor	Kategori	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Frekuensi	Persentase
$15 < X \leq 24$	Sangat Rendah			10	9,2 %
$24 < X \leq 33$	Rendah			35	32,1 %
<b><math>33 &lt; X \leq 42</math></b>	<b>Sedang</b>	<b>35,52</b>	<b>37,5</b>	<b>42</b>	<b>38,5 %</b>
$32 < X \leq 51$	Tinggi			20	18,3 %
$51 < X \leq 60$	Sangat Tinggi			2	1,8 %

---

Tinggi

---

Berdasarkan data di atas, 10 (9,2%) memiliki kecemasan sangat rendah, 35 (32,1%) memiliki kecemasan rendah, 42 (48,5%) memiliki kecemasan sedang, dan 20 memiliki tingkat kecemasan yang terlihat rendah. (18,3%) memiliki kecemasan tinggi dan dua lainnya (1,8%) sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi UMS yang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan sedang. Sesuai dengan hasil penelitian dari Hutabarat (2020), yang mendapatkan bahwa mayoritas mahasiswa yaitu dari 317 mahasiswa, 215 (75,1%) diantaranya mengalami kecemasan yang tergolong sedang. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang sedang artinya bahwa mahasiswa fokus pada sesuatu yang menurutnya penting dan mengesampingkan sesuatu yang menurutnya bukan prioritas, yang ditandai dengan menurunnya perhatian, otot yang tegang, sering buang air, mulai berkeringat, dll.

**Tabel 6. Kategorisasi Dukungan Sosial**

<b>Interval Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>Rerata Empirik</b>	<b>Rerata Hipotetik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
$20 < X \leq 32$	Sangat Rendah			0	0 %
$32 < X \leq 44$	Rendah			3	2,8 %
$44 < X \leq 56$	Sedang		50	12	11 %
$56 < X \leq 68$	Tinggi	66,12		46	42,2 %
<b><math>68 &lt; X \leq 80</math></b>	<b>Sangat Tinggi</b>			<b>48</b>	<b>44 %</b>

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang sangat rendah, 3 orang (2,8%) memiliki dukungan sosial yang rendah, 12 orang (11%) memiliki dukungan sosial yang sedang, 46 orang (42,2%) memiliki dukungan sosial yang tinggi serta 48 orang (44%) lainnya memiliki tingkat dukungan sosial yang sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebanyakan mahasiswa psikologi UMS yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat dukungan sosial yang termasuk sangat tinggi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Muhtar, N S (2021), yang menyebutkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kategori

dukungan sosial yang sangat tinggi yaitu 106 mahasiswa dengan presentase 53% dari total 200 mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi artinya bahwa mahasiswa mendapatkan dukungan secara penuh dari orang disekitarnya ketika mengerjakan skripsi.

**Tabel 7. Kategorisasi Self-efficacy**

Interval Skor	Kategori	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Frekuensi	Persentase
$20 < X \leq 32$	Sangat Rendah			0	0 %
$32 < X \leq 44$	Rendah			4	3,7 %
$44 < X \leq 56$	Sedang		50	33	30,3 %
<b><math>56 &lt; X \leq 68</math></b>	<b>Tinggi</b>	<b>60,32</b>		<b>50</b>	<b>45,9 %</b>
$68 < X \leq 80$	Sangat Tinggi			22	20,2 %

Berdasarkan atas data yang telah didapatkan, dapat dilihat bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki self-efficacy yang sangat rendah, 4 orang (3,7%) memiliki self-efficacy yang rendah, 33 orang (30,3%) memiliki self-efficacy yang sedang, 50 orang (45,9%) memiliki self-efficacy yang tinggi, dan 22 orang lainnya (20,2%) memiliki self-efficacy yang tergolong sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa psikologi UMS yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat self-efficacy yang termasuk tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021), yang menjelaskan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi tingkat akhir yaitu dari total 90 mahasiswa terdapat 54 mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tergolong tinggi dengan presentase 60%. Mahasiswa dengan tingkat self-efficacy yang tinggi artinya bahwa mahasiswa tahu bahwa ia mampu melakukan tugas yang harus dikerjakannya.

#### 4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, kami menyimpulkan bahwa hipotesis penelitian mayor diterima, yaitu ada hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir UMS di masa pandemi covid-19. Selain itu, hipotesis minor pertama juga diterima dalam penelitian ini. Yaitu, ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan saat mengerjakan

mahasiswa semester akhir EMS di masa pandemi Covid-19. Artinya, semakin tinggi efikasi diri, semakin kecil kemungkinan mereka merasa, dan sebaliknya. Hipotesis minor kedua dapat diterima. Yaitu, ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan mengerjakan risalah bagi mahasiswa tingkat akhir UMS di masa pandemi Covid-19. Dengan kata lain, dukungan sosial seseorang tinggi, maka kecemasan yang dialaminya rendah dan begitu juga sebaliknya. Selanjutnya, sumbangan variabel bebas terhadap variabel tergantung yaitu sebesar 50,1%, yaitu terdiri atas 45,6% berasal dari self-efficacy dan 4,5% berasal dari dukungan sosial, serta 49,9% lainnya berasal dari faktor lain di luar penelitian diantaranya adalah tekanan lingkungan, pandemic, proses bimbingan, dosen, dll.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas peneliti ingin memberikan beberapa saran, yaitu. *Pertama*, bagi mahasiswa, penelitian ini dapat dijadikan acuan atau gambaran khususnya bagi mahasiswa yang akan mengerjakan skripsi, agar dapat mempersiapkan diri sebelum memulai skripsi. Selain itu juga mahasiswa dapat meningkatkan kepercayaan dirinya serta menjaga hubungan baik dengan orang tua, teman serta dosen agar dapat mengurangi terjadinya kecemasan. *Kedua*, bagi penelitian selanjutnya untuk dapat memperluas populasi yang digunakan, atau dapat menggunakan variabel lain yang berkaitan dengan kecemasan mengerjakan skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinugraha, R. R., Suprihatin, T., & Fitiriani, A. (2019). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang* (Vol. 000).
- Az-Zahrani, S. M. (2005). *Konseling Terapi*. Gema Insani.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139–161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
- Bandura, A. (1999). *Social Cognitive Theory of Personality*. [https://doi.org/10.1016/s0021-9258\(19\)40792-8](https://doi.org/10.1016/s0021-9258(19)40792-8)
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian*. Mitra Wacana Media. <https://doi.org/10.31219/osf.io/tr4m7>
- Cahyanthi, N. K. A. M. P., Achjar, K. A. H., Yasa, I. D. P. G., & Sukarja, I. M. (2021). Model “Aksi” Untuk Mewujudkan Gerakan Sehat Mental Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 81–90. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0ANURSES>
- Devi, C. P. K. (2016). *Pengaruh persepsi dukungan sosial keluarga dan lingkungan sekolah pada motivasi berprestasi siswa SMA di Yogyakarta*. [https://repository.usd.ac.id/8332/1/121414071\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/8332/1/121414071_full.pdf)

- Florencea, S., & Hapsari, E. W. (2019). Self Efficacy Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Tugas Akhir Pada Mahasiswa UKWMS. *Jurnal Eksperientia*, 7(1), 55–67.
- Freud, S. (1940). An Outline of Psychoanalysis. *The International Journal of Psychoanalysis*, 21, 27–84.
- Greenberger, D., & Padesky. (2004). *Manajemen Pikiran: Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya*, Terj. Bambang Margono, dari *Mind Over Mood; Change How you Feel by Changing the way You Think*. PT. Mizan Pustaka.
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 36–44. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>
- Haynes, S.N., Richard, D.C.S. & Kubany, E. S. (1995). Content Validity in Psychological Assessment: A Functional Approach to Concepts and Methods. *Psychological Assessment*, Vol. 7(No. 3), 238–247.
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Yang menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 1(2), 93–98. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174>
- Maulana, M. V. (2021). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. In *Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah surakarta*.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Putro, F. W. (2016). *Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Plagiarisme Pada Mahasiswa*. <http://www.bssaonline.org/content/95/6/2373%5Cnhttp://www.bssaonline.org/content/95/6/2373.short%0Ahttp://www.bssaonline.org/cgi/doi/10.1785/0120110286%0Ahttp://gji.oxfordjournals.org/cgi/doi/10.1093/gji/ggv142%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/s00024-01>
- Rahmadini, A. P. (2011). *Studi Depkriptif Mengenal Self Efficacy Terhadap Pekerjaan pada Pegawai Bidang Statistik Sosial Di Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat*.
- Sarafino, E. (1994). *Health Psychology: Biopsychological Interaction*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- 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>
- Siringo-Ringo, A. H. (2021). *Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Yang Sedang Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Universitas Medan Area.
- Sukmasari, D. (2017). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi*

*Dunia Kerja Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.*

Susilarini, T. (2022). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari self efficacy dan jenis Kelamin pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi universitas persada indonesia yai. *Jurnal Ikraith Humaniora*, 6(1), 88–93.

Suyanti, S., & Albadri, A. (2021). Self Efficacy dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(1), 10–20. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.10-20>

Tasya, A. (2020). *Pengaruh Self-efficacy Terhadap Kecemasan pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Universitas Bosowa.*