

PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah orang yang sedang memasuki masa dewasa dalam rentang usia diantara 18- 25 tahun. Di masa ini mahasiswa sebagai remaja memiliki tanggung jawab sepenuhnya atas masa remajanya dalam hal perkembangannya, yaitu di dalamnya termasuk tanggung jawab akan hidupnya untuk menginjak masa dewasa. Mahasiswa merupakan individu dan juga makhluk sosial, mahasiswa dalam kehidupannya mempunyai beberapa kebutuhan yang berbeda beda, mahasiswa tidak dapat hidup secara individual, dalam kehidupannya manusia selalu bergantung dan membutuhkan orang lain dalam hidupnya demi memenuhi kebutuhan dan disebut sebagai makhluk sosial (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa dalam masanya merupakan khalayak muda yang memiliki semangat tinggi dalam pencarian jati dirinya. Hal ini juga termasuk dalam mahasiswa bagaimana dalam bertindak, mahasiswa merasa bahwa dirinya merupakan selalu paling benar terlebih lagi mereka lebih menonjolkan sikap inklusivisme dan golongan tertentu (Ma`arif, 2019).

Mahasiswa merupakan bagian dari elemen dalam perguruan tinggi yaitu pembelajar yang berusaha untuk menuntut ilmu dan meningkatkan potensi dalam diri individu dengan melalui proses belajar pada bidangnya di instansi perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan salah satu kunci bagi generasi penerus bangsa. Dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 yang membahas mengenai Pendidikan Tinggi berbunyi bahwa mahasiswa merupakan anggota sivitas akademik dan sebagai individu dewasa yang memiliki perilaku akan kesadaran mandiri saat mengembangkan potensinya di

lingkungan kampus demi menjadi praktisi, intelektual, ilmuwan, atau seorang yang profesional dalam bidang tertentu. Dalam hal ini mahasiswa dimaksudkan untuk dapat meneruskan generasi bangsa. Kompetensi mahasiswa dapat ditentukan oleh mahasiswa itu sendiri dalam mengikuti kegiatan perkuliahan baik itu akademik maupun non akademik pada perguruan tinggi tersebut (Gunawan et al., 2017).

Mahasiswa tingkat akhir menurut Mu'tadin (Mujahidah, 2019) yaitu mahasiswa yang diharuskan untuk menyelesaikan beberapa tugas sebagai syarat untuk lulus, salah satu tugasnya yaitu menyelesaikan tugas skripsi. Tidak sedikit mahasiswa yang ketika menyusun skripsi merasa terbebani oleh tugas tersebut. Hal itu mengakibatkan beberapa kesulitan yang dirasa oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi yaitu berupa perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan keputusan untuk tidak melanjutkan atau menunda-nunda penyelesaian tugas skripsi dalam kurun beberapa waktu. Skripsi menurut Ahmad et al (2020) merupakan suatu istilah yang biasanya digunakan untuk penyebutan karya tulis ilmiah dilakukan oleh mahasiswa dengan jenjang strata satu. Karya tulis ini berisi hasil penelitian yang dilakukan mahasiswa dalam membahas suatu fenomena dalam bidang masing-masing. Tujuan dibuatnya skripsi yaitu untuk menumbuhkan sikap dan mental ilmiah pada diri mahasiswa dan mampu untuk menerapkan ilmunya pada penyelesaian masalah dalam dunia nyata. Skripsi menurut Sari (2021) merupakan salah satu tugas dan juga karya ilmiah berbasis penelitian yang di dalamnya membahas tentang topik tertentu sesuai dengan bidang atau program studi masing-masing. Kemudian hasil penelitiannya akan dipertanggungjawabkan di depan dosen pembimbing dan dosen Penguji saat ujian skripsi berlangsung.

Tidak sedikit mahasiswa menganggap bahwa dalam penyusunan skripsi bukan hanya merasa sulit tetapi juga merasa cemas. Dalam kecemasan terdapat simtom fisik, perilaku dan kognitif yang dialami (Nevid, 2005). Dalam aspek fisik, mahasiswa seringkali merasakan jantung berdebar sangat kencang, mengalami kesulitan saat berkonsentrasi serta sesak didalam dada. Dalam aspek perilaku, seperti perilaku menghindar, perilaku mengurungkan niat untuk mengerjakan skripsi atau melanjutkan skripsi dan tidak adanya keinginan untuk bimbingan skripsi, hingga mahasiswa lebih memilih untuk jalan-jalan. Beberapa gejala yang muncul pada mahasiswa tersebut merupakan gejala orang yang sedang merasa cemas.

Kecemasan merupakan suatu hal yang tidak lepas dari manusia dan sebagai tanda akan adanya ancaman. Hal ini juga terjadi pada dalam diri mahasiswa baik mahasiswa baru maupun mahasiswa tingkat akhir dalam lingkungan akademik didalamnya termasuk pihak pengajar dan juga mata pelajaran maupun mata kuliah (Maulana & Rahmandani, 2019).

Meskipun tugas akhir merupakan syarat utama dari berbagai syarat dalam seorang mahasiswa untuk lulus dan meraih gelar sarjana tetapi tidak semua mahasiswa merasa siap untuk mengerjakan tugas akhir. Mahasiswa yang kurang memiliki tingkat ketekunan yang tinggi dapat mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami stagnasi dalam keterlambatan bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas akhir tersebut. Semua itu dapat terjadi terutama dalam proses pengerjaan tugas akhir dianggap mahasiswa sebagai sesuatu yang menimbulkan rasa cemas dan ketekunan yang cenderung rendah sehingga menyebabkan mahasiswa kurang bisa bertahan menghadapi masalah

yang mereka hadapi terkait dengan penyelesaian tugas akhir (Mugiarso et al., 2018).

Dalam melaksanakan studinya, mahasiswa tidak lepas dari rasa kecemasan. Mahasiswa yang mengalami rasa cemas biasanya berasal dari proses akademik seperti tuntutan dan harapan diri sendiri dan juga tuntutan eksternal. Tuntutan eksternal berupa tugas-tugas perkuliahan, beban lingkungan pertemanan, beban pelajaran, tuntutan dari orang tua untuk segera berhasil dalam menyelesaikan masa kuliahnya. Tuntutan dari dalam sendiri yaitu kemampuan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan. Kecemasan mahasiswa dapat mempengaruhi hasil belajar dan juga proses belajar mahasiswa (Ramadhan et al., 2019).

Dalam menyelesaikan studi, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan skripsi. Diharapkan mahasiswa tingkat akhir ketika mengerjakan skripsi memiliki kecemasan yang rendah sehingga dapat mengerjakan skripsi dengan lancar tanpa adanya hambatan, namun pada kenyataannya mahasiswa tingkat akhir ketika proses mengerjakan skripsi dapat diketahui memiliki tingkat kecemasan cenderung tinggi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Vrichasti, Yossi; Safari, Indra; Susilawati (2020) dihasilkan bahwa mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGS) dengan jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Sumedang dalam proses pengerjaan skripsi dalam situasi pandemi, berada dalam kategori kecemasan yang sangat parah, stress normal, dan depresi normal.

Penelitian Lun dkk (2018) memperoleh hasil lebih dari 50% universitas menyatakan beberapa derajat gejala depresi (68,5%) atau gejala kecemasan (54,4%). Khususnya, 9% dari mahasiswa ini

menunjukkan gejala depresi sedang hingga berat dan 5,8% dari yang diteliti dengan olahraga teratur, kepercayaan diri yang lebih tinggi, kepuasan yang lebih baik dengan kinerja akademik, dan gejala depresi yang lebih sedikit. Siswa dengan kepuasan yang lebih baik dengan persahabatan, kualitas tidur yang lebih baik, kepercayaan diri lebih tinggi, dan juga tingkat kesulitan akademik lebih rendah mengalami gejala kecemasan yang lebih sedikit.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan Usman et al., (2021) bahwa tidak sedikit mahasiswa yang mengalami perasaan kecemasan pada saat pengerjaan dan bimbingan skripsi yaitu dengan rincian 65 dari 90 mahasiswa (72%) mengalami kecemasan dan 25 mahasiswa (23%) menyatakan tidak mengalami kecemasan. Hasil dari survey yang dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa fakultas lain yaitu 9 dari 10 mahasiswa (90%). Dari Sembilan mahasiswa, dua mahasiswa dari fakultas ilmu pendidikan yang cemas menyatakan mengenai penyebab kecemasan mahasiswa yaitu merasa takut terhadap dosen pembimbing. Dalam survei tersebut mahasiswa menyatakan bahwa sebab dari kecemasan tersebut yaitu khawatir jika ada kesalahan dalam hasil revisi, merasa takut dengan dosen pembimbing, dan takut jika revisi yang didapat bertambah, merasa takut mahasiswa salah menjawab pertanyaan yang diberikan oleh dosen pembimbing terhadap revisi skripsi yang sudah dilakukan dan khawatir jika revisi tersebut ditolak oleh dosen pembimbing. Gejala-gejala fisik yang dapat dilihat jika sedang merasa cemas yaitu jantung berdebar kencang, gemetar dan berkeringat. Adapun beberapa hal yang sering muncul juga yaitu mahasiswa mengalami kesulitan

untuk berkonsentrasi dan merasa bahwa kurang percaya diri sehingga hal ini dapat menunda untuk bertemu dengan dosen pemimping.

Kecemasan berlebih dapat mempengaruhi secara kurang baik atau negatif pada diri mahasiswa yaitu berupa tekanan psikologis, penurunan konsentrasi dan perhatian dapat mempengaruhi hasil belajar dan menjadi kurang baik. Menurut Canadian, ketika seseorang mengalami kecemasan biasanya mahasiswa kurang bisa fokus dan sulit untuk tidur di malam hari sehingga berakibat tubuh terlalu lemah, capek dan kurang tidur. Saat mengalami kecemasan biasanya mahasiswa kurang bisa fokus dan kesulitan untuk tidur di malam hari sehingga terlalu lelah, capek dan kurang tidur (Permata & Widiasavitri, 2019).

Dalam penelitian Marjan et al (2018) menunjukkan bahwa hasil dari analisis deskriptif menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa saat mengerjakan tugas skripsi dalam kategori tinggi. Tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi mengalami kecemasan yang tinggi. Ketika mengalami kecemasan yang berlebih maka dapat menunjukkan menurunnya produktivitas seseorang dan dapat menunggu aktivitas mahasiswa ketika penyusunan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan tugas akhir memiliki tingkat kecemasan yang tergolong tinggi ditandai dengan jantung yang berdetak cepat, gugup dan memiliki perasaan bersalah dikarenakan tidak segera melakukan bimbingan skripsi, berikut merupakan gejala kecemasan mahasiswa ketika menyusun skripsi.

Pada penyelesaian tugas akhir, tidak sedikit mahasiswa di Indonesia yang memiliki kecemasan yang tinggi. Rasa cemas terhadap

skripsi ini biasanya disebut dengan kecemasan dalam hal akademik di perguruan tinggi. Jika terus terjadi, dapat menyebabkan gejala negatif pada psikis maupun fisik yang berdampak pada pengerjaan skripsi yang terhambat. Salah satu hal yang paling ekstrim terjadi yaitu ialah perilaku bunuh diri (Situmorang, 2017). Dalam penelitian Zulkifli dalam Fitri & Firman (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi tugas akhir skripsi sebesar 80%. Gejala yang muncul ketika sedang mengalami rasa cemas yaitu, memiliki firasat buruk, mudah tersinggung, khawatir, tegang, mudah terkejut, selalu gelisah, gangguan daya ingat, tidak merasa tenang, gangguan pola tidur, takut ketika sendiri maupun ketika saat ramai, bermimpi yang menegangkan, takut pada pikiran sendiri, muncul gangguan konsentrasi dan keluhan somatik yaitu rasa berdebar debar, merasa sesak nafas dan sakit pada otot.

Sejumlah 2.160 mahasiswa China memiliki gejala kecemasan (73,2%) dan tingkat harga diri sedang (89,0%) dan persepsi efikasi diri. Mahasiswa yang mengalami gejala kecemasan memiliki skor efikasi diri rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki gejala kecemasan. Dalam kesehariannya, gejala kecemasan dan stress berhubungan langsung dengan efikasi diri. Skor efikasi diri yang rendah disebabkan adanya gejala cemas dan depresi. Hasil ini mencerminkan kesejahteraan mahasiswa yang terganggu dan kebutuhan akan perawatan kesehatan mental yang efektif dan menarik dalam lingkup keperawatan akademik (Melo et al., 2021).

Dalam penelitian Fitriya menunjukkan hasil yaitu mahasiswa tingkat akhir sebagian besar meyakini bahwa penyusunan tugas skripsi merupakan kegiatan yang menakutkan. Mahasiswa bukan lagi beranggapan bahwa skripsi merupakan hal yang sulit namun

mahasiswa meyakini skripsi itu hal yang menakutkan. Hal ini muncul karena tumbuhnya rasa kecemasan ketika mahasiswa melakukan penyusunan skripsi, hal ini dipicu juga karena adanya tekanan dari berbagai pihak seperti dosen pembimbing, lingkungan keluarga menuntut untuk segera menyelesaikan skripsi. Perasaan cemas saat mengerjakan tugas skripsi dapat membuat kondisi tidak nyaman, ketidaknyamanan itu berakibat pada proses pengerjaan skripsi dalam hal sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi tersebut. Berdasarkan penelitian ini dapat diketahui ada beberapa hal yang dapat berpengaruh bagi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam pengerjaan skripsi yaitu ada beberapa faktor psikologis yang berupa tekanan, frustrasi dan tuntutan. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial dapat mempengaruhi proses pengerjaan skripsi baik dari lingkungan orang tua, keluarga, teman sebaya dan juga dari dosen pembimbing. Gejala kecemasan dapat dilihat dan dirasakan yaitu sakit pada bagian kepala, insomnia, merasa khawatir, gangguan konsentrasi maupun daya ingat dan mudah tersinggung (Safitri & Masykur, 2017).

Dalam hal kecemasan, mahasiswa senior mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi secara signifikan terkait dengan pembuatan prototipe model daripada mahasiswa baru. Ketika siswa tahun keempat akan lulus dan memasuki tempat kerja, siswa senior kemungkinan memiliki tingkat kecemasan yang meningkat karena kebutuhan untuk lebih memahami persyaratan kecakapan keterampilan kritis di tempat kerja. Dalam hal *self-efficacy*, siswa dengan lebih banyak pengalaman dalam bidangnya secara signifikan lebih tinggi untuk *self-efficacy* dibandingkan dengan mereka yang kurang berpengalaman dalam bidang tersebut (Chien et al., 2021).

Kecemasan menurut Stuart (2013) yaitu suatu keadaan di mana seseorang yang tidak menyenangkan dan kekhawatiran yang tidak jelas dari mana asalnya dan menyebar yang dimana dapat berkaitan dengan perasaan tidak berdaya dan yang tidak pasti. Kecemasan bersifat subyektif dan dirasakan melalui komunikasi secara interpersonal. Gejala tersebut merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu tersebut, kecemasan bukan merupakan sebagai sifat dalam kepribadian seseorang. Ramaiah (2003) berpendapat bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan dimana hampir semua orang mengalaminya di waktu tertentu. Situasi yang sangat menekan seseorang dapat menimbulkan perasaan normal dan itu hal yang normal. Gangguan emosi dan beberapa gejala lain bisa saja muncul diakibatkan oleh seseorang yang sedang mengalami kecemasan.

Menurut Ottens dalam (Luzanil & Menaldi, 2021) kecemasan sering terjadi pada mahasiswa ketika dalam proses menyelesaikan masa studinya. Kecemasan dalam hal akademik merupakan pola pikir yang dapat mengganggu disertai dengan respon fisik dan perilaku akibat dari kekhawatiran akan mengalami kinerja yang buruk dalam mengerjakan tugas akademik. Mahasiswa yang merasakan kecemasan dalam menghadapi tugas akademik merasakan kekhawatiran terhadap beberapa hal yang berkaitan dengan kehidupan akademik. Mahasiswa mengalami gejala biologi seperti jantung berdetak dengan cepat, otot menjadi tegang dan tangan berkeringat hal ini sebagai bentuk situasi emosional mahasiswa. Dalam penyelesaian tugas akademik menjadi kurang produktif dikarenakan pelaku yang tidak menentu dan kurang efektif yang disebabkan oleh kecemasan. Perilaku belajar pada mahasiswa yang merasakan cemas dapat mengalami hambatan seperti

ketika mendekati waktu ujian atau kesulitan dalam memahami materi kuliah dan berakhir menunda penyelesaian tugas akademik. Dari beberapa penjelasan mengenai kecemasan dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir dan rasa takut yang muncul dalam kondisi tertentu.

Aspek dari kecemasan yang dikemukakan Stuart (2013) yaitu dikelompokkan menjadi beberapa aspek yaitu respon afektif, respon perilaku dan respon kognitif. Respon afektif diantaranya seseorang mudah merasa gelisah, mati rasa, sering muncul kekhawatiran, gugup, mudah terganggu, tegang, takut, rasa bersalah, malu dan waspada akan segala hal. Aspek selanjutnya yaitu respon perilaku, dimana seseorang mengalami ketegangan fisik, inhibisi, menghindar, hiperventilasi, cenderung menarik diri dari hubungan interpersonal, menunjukkan reaksi terkejut, kurangnya koordinasi dan berbicara cepat, cenderung mengalami cedera. Terakhir yaitu respon kognitif, seseorang cenderung mengalami gangguan perhatian, hambatan berpikir, mengalami konsentrasi buruk, takut pada gambaran visual seperti mimpi buruk, menjadi pelupa dan takut kehilangan kendali.

Faktor yang dapat mempengaruhi seseorang yang menunjukkan tanda-tanda reaksi rasa cemas menurut Ramaiah (2003), faktor yang pertama yaitu sekitar lingkungan tempat tinggal yang dapat mempengaruhi seseorang dengan bagaimana cara berpikir mengenai tentang diri sendiri dan orang lain. Hal tersebut terjadi disebabkan adanya pengalaman dengan rekan kerja, keluarga, dengan teman sebaya dan lain-lain. Apabila seseorang merasa tidak nyaman terhadap lingkungan maka dapat timbul kecemasan. Selanjutnya yaitu emosi yang ditekan dapat mempengaruhi kecemasan. Rasa cemas bisa timbul jika individu tidak mampu menemukan solusi untuk masalah

dalam hubungan personalnya. Yang terakhir yaitu sebab-sebab fisik, maksudnya pikiran dan anggota tubuh terus-menerus saling berinteraksi dan dapat menyebabkan tumbuhnya rasa cemas. Biasanya terjadi dalam kondisi seperti perkembangan remaja, kehamilan, dan keadaan yang sudah pulih dari suatu penyakit. Individu selama ditimpa pada kondisi tersebut, perubahan perasaan yang ekstrim dapat muncul sewaktu-waktu, dan kondisi tersebut dapat menyebabkan timbulnya rasa cemas. Nevid (2005) berpendapat faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan yaitu tingkat efikasi diri seseorang.

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Csikszentmihalyi dalam (Jr. Hair et al., 2014) bahwa mereka yang merasa bosan yaitu mereka yang memiliki kecemasan, atau hanyut dalam tugas merupakan respon afektif yang terjadi ketika mahasiswa sedang mengerjakan tugas-tugas akademik. Dalam penelitian ini juga menjelaskan dari penyebab kecemasan itu sendiri yaitu efikasi diri yang rendah.

Efikasi diri menurut Bandura (1999) suatu keyakinan seseorang atas kemampuan diri dalam menghasilkan atau mengerjakan sesuatu. Individu yang merasa yakin atas kemampuan yang dimiliki dirinya yaitu mampu dalam menyusun tindakan dan segala strategi yang mengarah untuk tercapainya tujuan yang hendak dicapai. Individu juga paham akan hambatan yang dihadapi dikemudian hari dan mampu untuk mengatasi hambatan tersebut. Individu juga mampu menahan diri jika dihadapkan pada situasi yang dapat menggoda atau mempengaruhi kegiatannya yang dapat mengganggu proses dalam pencapaian tujuan tersebut.

Efikasi diri menurut Alwisol (2016) adalah persepsi atau penilaian terhadap diri sendiri mengenai apakah diri sendiri dapat melakukan aktivitas atau perilaku tepat atau tidak tepat, perilaku yang baik maupun buruk, bisa atau tidak bisa dalam mengerjakan pekerjaan sesuai yang dicontohkan atau dianjurkan. Efikasi diri menggambarkan penilaian tentang kemampuan diri. Sumber efikasi diri menurut Bandura (1977) ialah perubahan ekspektasi atau harapan efikasi diri, dalam diri seseorang efikasi diri dapat diperoleh, ditingkatkan maupun diturunkan dan dirubah melalui persuasi sosial, penguasaan suatu prestasi, pembangkitan emosi dan pengalaman vikarius.

Efikasi diri bisa didapatkan atau diturunkan, dikembangkan melalui beberapa faktor dan sumber. Efikasi diri menurut Bandura 1977 dalam (Surya, 2020) dapat dipengaruhi oleh; pengalaman penguasaan dan keberhasilan atau pengalaman-pengalaman dari dalam pribadi individu yang nyata dan berupa kegagalan maupun keberhasilan. Selanjutnya, pemodelan sosial, yaitu pengalaman yang tidak terduga yang dilihat atau dirasakan dari orang lain. Selanjutnya ada persuasi sosial dan verbal, efikasi diri dapat ditingkatkan maupun dilemahkan oleh orang lain dengan diarahkan secara verbal seperti saran, nasihat dan sebagainya.

Kemampuan diri sendiri berbeda-beda, begitupun efikasi diri yang dimiliki seseorang. Perbedaan efikasi diri seseorang dilihat dari perbedaan aspek-aspek yang berdampak pada diri seseorang yang menghasilkan efikasi diri yang berbeda.

Bandura (Ghufron & Risnawita 2012) mengungkapkan beberapa aspek efikasi diri diantaranya, aspek tingkat kesulitan tugas atau level, seseorang akan melakukan tindakan yang dirasa seseorang itu mampu untuk dilakukan. Sebaliknya, seseorang akan berusaha

menghindari suatu kegiatan yang menurutnya tidak bisa dilakukannya dan diluar kemampuannya. Biasanya seseorang akan melakukan tugas yang menurutnya paling mudah jika dihadapkan dengan tugas yang dapat diketahui tingkat kesulitannya. Hal ini dilakukan karena dianggap sesuai dengan kemampuannya. Ketika menghadapi suatu tugas yang sulit maupun yang mudah, setiap orang memiliki efikasi diri yang berbeda-beda. Dalam situasi tertentu ketika menghadapi tugas yang mudah efikasi diri yang dimiliki tinggi, ada juga seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi saat mengerjakan tugas yang sulit. Aspek efikasi diri yang selanjutnya yaitu luas bidang perilaku atau generality. Dalam aspek ini perilaku yang dapat mempengaruhi efikasi diri dipengaruhi oleh situasi yang spesifik terkait luas bidang perilaku atau perilaku yang terbatas dalam suatu ruang yang spesifik. Ada seseorang dengan efikasi diri tinggi ketika dalam situasi yang luas atau dalam situasi apapun, adapun seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi ketika pada situasi tertentu saja. Aspek terakhir yaitu, kemantapan keyakinan (Strength) dalam aspek ini seseorang mempercayai kemampuan diri sendiri terhadap keyakinan dalam menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakan. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan mudah menyerah ketika menghadapi hambatan ketika mengerjakan tugas. Pengalaman yang tidak menyenangkan dapat melemahkan efikasi diri seseorang. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menunjukkan bahwa seseorang dapat bertahan dan juga menyelesaikan tugas walaupun terdapat hambatan berupa pengalaman yang tidak menyenangkan.

Menurut Utami & Nurjati (2017) efikasi diri yang rendah membuat tingkat kecemasan mahasiswa selama pembelajaran bahasa

Inggris tinggi. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan kemampuan tersebut maka mahasiswa akan menjadi individu yang berusaha untuk mencari strategi belajar yang cocok untuk dirinya. Mahasiswa yang efikasi diri cenderung rendah akan menunjukkan beberapa gejala seperti kebingungan terhadap apa yang dilakukannya.

Penelitian milik Rambe (2017) menghasilkan perhitungan data yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa.

Stres dan kecemasan sangat umum di kalangan mahasiswa kesehatan di seluruh dunia dan ujian akhir merupakan sumber utama dari stres dan kecemasan tersebut. Prevalensi kecemasan yang tinggi di kalangan mahasiswa kesehatan telah dilaporkan di seluruh dunia. Terdapat penelitian yang menunjukkan hasil yaitu 30,4% dari 1350 mahasiswa di 22 universitas kedokteran Brasil memiliki kecemasan sifat dan keadaan yang tinggi. Efikasi diri adalah salah satu faktor individu tersebut. Efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu mampu menguasai tugas-tugas dalam pengaturan pendidikan, terutama dalam situasi ujian. Ini adalah sumber daya disposisional penting yang melemahkan penilaian ancaman dan kecemasan. Efikasi diri dapat mengurangi kecemasan dalam konteks ujian dan juga mengurangi efek negatif stres terhadap kinerja akademik. Efikasi diri siswa berkorelasi dengan kinerja mereka dan mungkin telah melindungi mereka dari efek negatif stres dan kecemasan pada kinerja (Ferreira et al., 2020).

Bandura berpendapat dalam (Ghufron & Risnawita 2012) bahwa efikasi diri seseorang ketika memecahkan suatu masalah akan

mempengaruhi tingkat depresi dan stress ketika seseorang dalam keadaan tertekan dan dalam keadaan sulit maupun mengancam. Seseorang akan berani menghadapi situasi yang mengancam dan tekanan dari dalam maupun luar jika seseorang meyakini dapat menyelesaikan masalah tersebut sehingga pikirannya tidak terganggu. Di sisi lain orang yang tidak ada rasa yakin bahwa mereka bisa mengatasi ancaman tersebut maka mengalami rasa cemas yang tergolong tinggi.

Berdasarkan penelitian Safitri & Masykur (2017), menghasilkan suatu kesimpulan yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada atlet tenis lapangan Semarang.

Berdasar dari fenomena ini, penting bagi peneliti untuk meneliti dan melihat bagaimana gambaran hubungan efikasi diri dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam proses pengerjaan tugas skripsi. Harapan dari penelitian ini adalah mampu memberikan gambaran menyeluruh yang bisa membantu pihak universitas guna menangani permasalahan dan memberikan pengarahanyang bijak untuk membentuk sumber daya berkualitas dan berkompeten serta mempunyai kemampuan daya saing ketika memasuki dunia kerja. Perbedaan penelitian dengan penelitian sebelumnya ialah dalam penelitian ini, peneliti menggunakan subjek mahasiswa akhir yang sedang dalam pengerjaan skripsi pada beberapa perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta di Jawa Tengah.

Dalam penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu “apakah ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi?” Dalam penelitian ini memiliki

tujuan untuk menguji hubungan efikasi diri terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas skripsi.

Manfaat Teoritis dari penelitian ini yaitu menambah informasi bagi peneliti ilmiah, dibidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis dan juga dalam topik Kecemasan di kalangan mahasiswa dan juga penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah. Manfaat Praktis penelitian, bagi program studi Psikologi, penelitian ini diharapkan mampu untuk memberi informasi berkaitan dengan kecemasan, dukungan keluarga dan pembelajaran jarak jauh. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi rujukan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.