

HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA

Rona Fiftin Novia Nur Azzah¹ Juliani Prasetyaningrum²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Kecemasan akademik menjadi peranan penting bagi mahasiswa agar mampu berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kecemasan akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa dukungan teman sebaya dan faktor internal berupa *self efficacy*. Tujuan penelitian untuk membuktikan adanya kaitan antara dukungan teman sebaya dan *self efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa. Pengambilan sampel memakai teknik *purposive sampling*, dengan ketentuan mahasiswa aktif tahun angkatan 2019-2022 dan berusia 18-23 tahun. Sampel penelitian berjumlah 151 mahasiswa. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan instrumen Skala Kecemasan Akademik, Skala Dukungan Teman Sebaya, dan Skala *Self Efficacy*. Analisis data menggunakan Regresi Linier Berganda. Hasil menunjukkan hipotesis mayor terbukti yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan *self efficacy* dengan kecemasan akademik. Hipotesis minor pertama terbukti yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan akademik. Hipotesis kedua terbukti yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan akademik. Berdasarkan hasil kategorisasi kecemasan akademik mayoritas tergolong sedang, dukungan teman sebaya dan *self efficacy* mayoritas tergolong tinggi. Dukungan teman sebaya memberikan kontribusi terhadap kecemasan akademik yaitu sebesar 0,1%, dan *self efficacy* memberikan kontribusi terhadap kecemasan akademik sebesar 8%, sementara sisanya 91,9% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian seperti penyesuaian diri, kebiasaan belajar, dan kurangnya bimbingan dari orangtua.

Kata kunci : Dukungan Teman Sebaya, Kecemasan Akademik, *Self Efficacy*

Abstract

Academic anxiety becomes an important role for students to be able to concentrate in completing academic assignments. Academic anxiety is influenced by external factors in the form of peer support and internal factors in the form of self-efficacy. The aim of the research is to prove that there is a link between peer support and self-efficacy with student academic anxiety. Sampling used a purposive sampling technique, provided that students are active in the 2019-2022 class year and are 18-23 years old. The research sample was 151 students. The study used correlational quantitative methods with the Academic Anxiety Scale, Peer Support Scale, and Self-Efficacy Scale instruments. Data analysis using Multiple Linear Regression. The results show that the major hypothesis is proven, namely that there is a significant relationship between peer support and self-efficacy with academic anxiety. The first minor hypothesis is proven, namely that there is a significant negative relationship between peer support and academic anxiety. The second hypothesis is proven, namely that there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic anxiety. Based on the results of the

categorization of academic anxiety, the majority are classified as moderate, the majority of peer support and self-efficacy are high. Peer support contributes to academic anxiety by 0,1%, and self-efficacy contributes to academic anxiety by 8%, while the remaining 91,9% is influenced by other factors outside of research such as adjustment, study habits, and lack of guidance from parents.

Keywords : Peer Support, Academic Anxiety, Self Efficacy

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar atau sedang menuntut ilmu dalam suatu perguruan tinggi. Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan tertinggi yang mencetak lulusan yang dapat bersaing dimanapun. Oleh karena itu mahasiswa dituntut untuk bekerja keras dalam menyelesaikan berbagai tuntutan dari pihak perguruan tinggi. Faktanya sering ditemukan mahasiswa yang mengeluh atas tuntutan yang diberikan. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa tidak memiliki strategi yang tepat dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Seperti masalah penyesuaian diri, stres akademik, dan kecemasan akademik. Masalah yang paling sering dialami oleh mahasiswa adalah kecemasan akademik (Annisa & Ifdil, 2016). Menurut Aristawati et al (2020) kecemasan akademik merupakan salah satu problem psikologis yang seringkali dialami oleh mahasiswa. Kecemasan akademik merupakan perasaan tidak aman, takut dan tegang yang terjadi pada seseorang karena adanya ancaman yang berkaitan dengan akademik atau pendidikannya. Kecemasan akademik dapat menyebabkan tekanan baik secara psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis mahasiswa merasa takut dalam melakukan tugas akademik, tegang dalam menghadapi tugas akademik, dan tidak fokus saat berkegiatan akademik. Sedangkan secara fisiologis seperti jantung berdebar kencang, keringat berlebihan, dan badan bergemetar (Suarti et al, 2020).

Berdasarkan World Health Organization (2017) masalah kecemasan di dunia pada tahun 2015 mengalami peningkatan yaitu sebanyak 14,9% (264 juta orang). Sedangkan kasus kecemasan di Asia Tenggara sebanyak 23% (60,05 juta orang) dari 264 juta populasi kecemasan dunia. Masalah kecemasan di Indonesia menurut data Riskesdas tahun 2013 didapatkan bahwa prevalensi kecemasan di Indonesia mencapai angka 11,6% dan diperkirakan 8-22% nya adalah remaja atau mahasiswa. Peneliti melakukan survei awal pada tanggal 26-28 Desember 2023 terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) tahun angkatan 2019-2022 dengan menyebarkan kuesioner melalui media *Whatsapp* terhadap ± 15 orang yang menunjukkan bahwa prosentase responden sebesar 38% memiliki kecemasan akademik yang tinggi, 61% sedang dan 1% rendah. Berdasarkan penelitian Lestari & Wulandari (2021) terhadap subjek yang berjumlah 100 orang menunjukkan bahwa 3% (3 orang) mengalami

kecemasan akademik yang tergolong sangat tinggi, 15% (15 orang) tergolong tinggi, 65% (65 orang) tergolong sedang, 17% (17 orang) tergolong rendah dan 0% tergolong sangat rendah. Selain itu Damayanti & Susanti (2022) dengan subjek 205 orang juga menemukan bahwa responden sebesar 53% (109 orang) memiliki kecemasan akademik yang tinggi, 46% (94 orang) sedang, dan 1% (2 orang) rendah. Kemudian diperkuat lagi dengan hasil penelitian oleh Puspita (2018) dengan subjek penelitian sebanyak 186 orang yang menunjukkan bahwa responden memiliki kecemasan akademik yang tergolong berat sebanyak (1.6%), sedang (48.9%) dan ringan (47.3%). Dari paparan diatas dapat dilihat bahwa cukup banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik, padahal individu yang mengalami cemas secara akademiknya kurang percaya diri akan kemampuan yang dimiliki, tidak mampu mengendalikan emosi dan kondisi fisik (Ahn et al., 2020). Secara teoritis terdapat dua dari empat faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik yaitu dukungan teman sebaya dan *self efficacy* (Nevid et al, 2005). Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dan *self efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Menurut Suarti et al (2020) kecemasan akademik adalah perasaan tegang terhadap sesuatu yang dihadapi kedepannya, dengan perasaan tersebut, individu merasa terganggu saat melaksanakan aktivitas dan tugas yang berhubungan dengan akademik. Menurut Ottens (1991) kecemasan akademik merupakan persoalan dominan yang berpengaruh pada kehidupan manusia. Adapun aspek-aspek kecemasan akademik menurut Ottens (1991) diantaranya (1) pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety engendering mental activity*), (2) perhatian yang menunjukan arah yang salah (*misdirected attention*), (3) distress secara fisik (*physiological distress*), (4) perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviors*). Menurut Nevid et al (2005) kecemasan akademik dapat dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu : (1) Faktor lingkungan sosial, yang meliputi situasi yang menakutkan atau berbahaya, dukungan sosial yang kurang, dan respon seperti ketakutan terhadap orang lain. (2) Faktor biologis, seperti kerusakan neurotransmitter, elemen predisposisi genetik, dan kelainan pada fungsi otak dan mencegah perilaku secara berulang. (3) Aspek behavior, seperti stimulus yang tidak menyenangkan dan menghindari keadaan yang menimbulkan ketakutan atau kecemasan. (4) Faktor kognitif dan emosional seperti masalah psikologis yang belum terselesaikan, ide-ide yang tidak logis, kepekaan yang berlebihan terhadap bahaya, dan *self-efficacy* yang rendah.

Sarafino & Smith (1994) berpendapat bahwa dukungan teman sebaya merupakan bentuk pertolongan dan pembelaan yang diterima dari teman sebaya yang dapat dialami secara individu atau kelompok, orang yang memperoleh dukungan dari teman sebaya tidak pernah

merasa sendiri saat menghadapi kondisi tertentu dan merasa didukung oleh lingkungannya. Menurut Sarafino & Smith (1994) terdapat lima aspek dari dukungan teman sebaya diantaranya (1) Dukungan emosi, (2) Dukungan penghargaan, (3) Dukungan Instrumen, (4) Dukungan Informasi, (5) Dukungan jaringan sosial. Myres (Wahyuni, 2016) menciptakan tiga hal yang dapat mempengaruhi dukungan teman sebaya, diantaranya empati, norma dan pertukaran sosial. Dukungan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik (Nevid et al, 2005) dengan adanya dukungan yang diberikan dapat membantu meringankan perasaan cemas termasuk dukungan sosial dari lingkungan terdekat seperti keluarga maupun teman (Santrock, 2007). Selain itu terdapat sejumlah studi yang menemukan keterkaitan antara kecemasan akademik dengan dukungan teman sebaya, diantaranya penelitian Tsehay & Kahsay (2020) membuktikan bahwa terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan akademik. Selain itu Misalia et al (2022) juga berpendapat bahwa dukungan dari teman sebaya akan memengaruhi perasaan cemas seseorang.

Self efficacy menurut Bandura (2006) adalah sebagai perasaan yakin atau percaya diri akan kompetensi yang dikuasai seperti merencanakan dan melakukan sesuatu untuk mengapai tujuan tertentu. *Self efficacy* juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menilai sendiri akan kemampuannya dalam melakukan tugas-tugas tertentu. Sedangkan menurut Suryani et al, (2020) *self efficacy* adalah perasaan yakin pada individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan dan menjalankan kegiatan akademik. Menurut Bandura (2006) ada beberapa aspek diantaranya (1) *Magnitude*, (2) *Generality*, (3) *Strength*. Bandura (2006) juga menjelaskan empat faktor *self efficacy* yaitu diantaranya kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi. *Self efficacy* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik (Nevid et al, 2005). *Self efficacy* juga memainkan peran penting dalam kecemasan. (Holleb, 2016). Kecemasan akademik menurut Bandura (dalam Prawitasari, 2012) adalah kecemasan yang bersumber dari keraguan akan kemampuan diri sendiri untuk menguasai atau menyelesaikan kegiatan akademik. Selain itu terdapat sejumlah studi yang menemukan keterkaitan antara kecemasan akademik dengan *self efficacy* diantaranya adalah penelitian oleh Ruswadi, Masliha, & Supriatun (2022) yang menunjukkan bahwa *self efficacy* berhubungan dengan tingkat kecemasan mahasiswa. Selain Zahidah & Naqiyah (2020) juga melakukan penelitian dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya. Penelitian Lahimade et al, (2022) juga menemukan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan mahasiswa.

Dari pemaparan diatas dapat dilihat bahwa kecemasan akademik mahasiswa bergantung pada peran dari teman sebaya dan keyakinan terhadap diri sendiri akan kemampuan yang

dimiliki. Hal ini diangkat dari teori yang dikemukakan oleh Nevid et al (2005) dimana dukungan teman sebaya dan *self efficacy* memiliki peranan penting untuk meringankan perasaan cemas. Seseorang yang memiliki dukungan teman sebaya yang tinggi maka akan memiliki kecemasan akademik yang rendah, begitupun sebaliknya seseorang dengan dukungan teman sebaya yang rendah maka akan memiliki kecemasan akademik yang tinggi. Seseorang dengan tingkat efikasi diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan dan akan mudah merasa terbebani dengan tugas atau kegiatan yang ada, karena individu tersebut menganggap segala sesuatu dan kegiatan merupakan bentuk ancaman atau hambatan bagi dirinya, begitupun sebaliknya seseorang dengan tingkat efikasi diri yang tinggi akan merasa tidak terbebani dengan tugas atau kegiatan yang ada sehingga tidak mudah mengalami kecemasan (Holleb, 2016). Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa hubungan yang baik dan hangat dengan teman sebaya serta meyakini diri sendiri akan kemampuan yang dimiliki dapat menurunkan kecemasan akademik pada individu. Adapun hipotesis dalam penelitian yang terbagi menjadi 2 yaitu hipotesis mayor dan hipotesis minor. Hipotesis mayor adalah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan *self efficacy* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa, dan hipotesis minor yaitu terdapat hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan akademik mahasiswa dan terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya kaitan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UMS, dan untuk membuktikan adanya kaitan antara *self efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis. Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah dapat memajukan ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi pendidikan dan dapat menambah temuan peneliti lain tentang kecemasan akademik, dukungan teman sebaya dan *self efficacy*. Sedangkan manfaat secara praktis yaitu sebagai sumber masukan bagi fakultas dalam memahami lebih jauh tentang kecemasan akademik di kalangan mahasiswa dan bagaimana dampaknya sehingga mampu menurunkan kecemasan akademik khususnya di kalangan mahasiswa.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional berganda, menggunakan Variabel Independen (X) Dukungan Teman Sebaya (X1) dan *Self Efficacy* (X2), kemudian Variabel Dependen (Y) Kecemasan Akademik. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Teknik sampling yang

digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriterianya adalah 1) Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2) Angkatan tahun 2019, 2020, 2021, 2022 dan 3) Usia 18 sampai dengan 23 tahun. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 151 orang. Metode pengumpulan data dengan menggunakan angket tertutup yang disebar melalui *google form*, dengan instrument penelitian yaitu Skala Kecemasan Akademik yang disusun berdasarkan teori Ottens (1991), Skala Dukungan Teman Sebaya dibuat berdasarkan teori Sarafino (1994) Skala *Self Efficacy* disusun berdasarkan konsep Bandura (2006). Validitas yang dipakai pada penelitian ini adalah *content validity* (validitas isi). Pengujian validitas isi instrumen dengan cara *expert judgement* (pendapat ahli). *Expert judgement* dilakukan oleh tiga orang dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sedangkan untuk reliabilitas yang dipakai pada penelitian ini adalah *Cronbach Alpha*. Analisis data yang dipakai adalah analisis regresi berganda (*Multiple Linier Regression*). Penelitian ini dibantu menggunakan program SPSS versi 21.0 for windows.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari uji normalitas ditemukan *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel dukungan teman sebaya (X1) sebesar 0,260, variabel *self efficacy* (X2) sebesar 0,442, dan pada variabel kecemasan akademik (Y) sebesar 0,751 dengan *Asymp.Sig* sebesar 1000 (*Sig.* >0,05). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa variabel-variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal. Kemudian pada hasil uji linieritas ditemukan bahwa dukungan teman sebaya (X1) dengan kecemasan akademik (Y) jika ditinjau nilai *Linearity* sebesar $p = 0,026$ ($p < 0,05$) dan berdasarkan nilai *sig. Deviation from Linearity* sebesar $p = 0,78$ ($p > 0,05$). Dari tabel Uji linieritas antara kecemasan akademik (Y) dengan *self efficacy* (X2) diperoleh nilai signifikan *Linearity* sebesar $p = 0,00$ ($p < 0,05$), lalu dengan melihat nilai *sig. Deviation from Linearity* sebesar $p = 0,77$ ($p > 0,05$). Dari hasil diatas dapat dilihat bahwa uji linearitas antara dukungan teman sebaya dan *self efficacy* dengan kecemasan akademik menunjukkan hubungan yang linier.

Tabel 1. Hipotesis Mayor

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	958.380	2	479.190	6.488	.002 ^b
Residual	10930.720	148	73.856		
Total	11889.099	150			

Dari tabel diatas diperoleh nilai (r) = 0,284 dan Nilai (F) sebesar 6.488 > 3,06 dengan *sig* 0,002 ($p < 0,05$) maka dapat dinyatakan bahwa dukungan teman sebaya dan *self efficacy* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecemasan akademik. Maka

hipotesis mayor yang berbunyi adanya hubungan yang signifikan antara variable dukungan teman sebaya dan *self efficacy* dengan kecemasan akademik dapat diterima. Hal ini sesuai dengan pendapat Nevid et al (2005) yang mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan akademik dapat berkurang apabila ada dukungan dari teman sebaya, karena teman sebaya biasanya memiliki perasaan senasib sepenanggungan, sehingga mereka merasa harus saling menolong serta memberikan dukungan satu sama lain.

Tabel 2. Hipotesis Minor

Variabel	N	Pearson Correlation	Sig. (1-tailed)	t
Dukungan Teman Sebaya dengan Kecemasan Akademik	151	-.172	.018	.114
<i>Self Efficacy</i> dengan Kecemasan Akademik	151	-.284	.000	-2.870

Pada tabel 2. hubungan variabel dukungan teman sebaya dengan kecemasan akademik dihasilkan nilai $r = -0,172$ dengan Sig. (1-tailed) sebesar $0,018 < 0,05$ atau $0.114 < 1,655$. Sehingga hipotesis minor pertama dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi dukungan teman sebaya yang dimiliki maka kecemasan akademik yang dialami semakin rendah. Begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya yang didapatkan maka kecemasan akademik yang dialami mahasiswa semakin tinggi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Misalia, Zuhra, & Nauli (2022) dengan hasil penelitian yaitu dukungan teman sebaya akan memengaruhi perasaan cemas seseorang, semakin banyak dukungan yang diterima seseorang, maka semakin sedikit kecemasan yang mereka rasakan. Permasalahan yang ada pada mahasiswa dapat teratasi dengan pendampingan ini. Dukungan yang didapatkan berupa kenyamanan dan keakraban sebagai bentuk kepedulian pribadi terhadap orang lain. Dukungan teman sebaya akan berdampak pada kehidupan sosial dan tingkat emosional seseorang (Halim, 2019).

Kemudian pada variabel *self efficacy* dengan kecemasan akademik dihasilkan nilai $r = -0,284$ dengan sig. (1-tailed) sebesar $0,000 < 0,01$ atau $-2.870 < 1,655$. Sehingga terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan akademik, maka hipotesis minor kedua dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki maka kecemasan akademik akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka tingkat kecemasan akademik yang dimiliki mahasiswa akan semakin meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian Ruswadi & Supriatun (2022) yang menunjukkan terdapat hubungan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan

menghadapi ujian akhir. Penelitian Riani & Rozali (2014) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa. Demikian pula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa. Bandura (dalam Prawitasari, 2012) juga yang menyatakan bahwa kecemasan akademik adalah perasaan takut yang didasari pada keraguan tentang kemampuan diri sendiri dalam menangani atau menyelesaikan tugas akademik.

Tabel 3. Kategorisasi

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Dukungan Teman Sebaya	$X \leq 53$	Sangat Rendah	2	1%
	$53 < X \leq 68$	Rendah	7	5%
	$68 < X \leq 83$	Sedang	24	16%
	$83 < X \leq 98$	Tinggi	75	50%
	$98 < X$	Sangat Tinggi	43	28%
Self Efficacy	$X \leq 23$	Sangat Rendah	0	0%
	$23 < X \leq 29$	Rendah	2	1%
	$29 < X \leq 36$	Sedang	22	15%
	$36 < X \leq 42$	Tinggi	68	45%
	$42 < X$	Sangat Tinggi	59	39%
Kecemasan Akademik	$X \leq 30$	Sangat Rendah	14	9%
	$30 < X \leq 38$	Rendah	42	28%
	$38 < X \leq 47$	Sedang	47	31%
	$47 < X \leq 55$	Tinggi	41	27%
	$55 < X$	Sangat Tinggi	7	5%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 2 mahasiswa (1%) mempunyai dukungan teman sebaya yang tergolong sangat rendah, terdapat 7 mahasiswa (5%) memiliki dukungan teman sebaya yang tergolong rendah, 24 mahasiswa (16%) memiliki dukungan teman sebaya yang tergolong sedang, terdapat 75 mahasiswa (50%) memiliki dukungan teman sebaya yang tergolong tinggi, dan 43 mahasiswa (28%) lainnya mempunyai dukungan teman sebaya yang tergolong sangat tinggi. Dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta rata-rata tergolong tinggi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Basar & Zukhra (2021) dengan hasil penelitian yaitu rata-rata responden mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi, yaitu sebanyak 122 orang (57,3%). Seseorang dengan dukungan teman sebaya yang tinggi memiliki hubungan yang cukup erat dengan teman sebaya, memiliki rasa kebersamaan yang tinggi dan perasaan saling mengerti. Hal tersebut dibutuhkan untuk individu mampu menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan akademik sehingga berakibat pada kemampuan

menyelesaikan masalah, terbangunkan kepercayaan diri bagi individu dan mampu mempengaruhi prestasi akademik (Basar & Zuhra, 2021). Seseorang dengan dukungan teman sebaya yang tinggi secara emosional memiliki rasa perhatian, rasa kepedulian dan motivasi yang tinggi sehingga mahasiswa bisa fokus dan konsentrasi dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya. Selain itu mahasiswa memiliki penilaian positif terhadap dirinya sendiri sehingga tidak khawatir dengan hal-hal yang berkaitan dengan akademik. Kemudian mahasiswa saling memberikan bantuan sehingga ketika mengalami kesulitan dapat saling membantu satu sama lain. Selanjutnya mahasiswa memberikan dukungan berupa nasehat, saran, dan bimbingan sehingga mampu meminimalisir perubahan fisik saat mahasiswa mengalami kekhawatiran. Kemudian yang terakhir mahasiswa memiliki rasa kebersamaan dan kekeluargaan sehingga mereka lebih yakin dalam menghadapi tantangan akademik.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 0 mahasiswa (0%) mempunyai *self efficacy* yang tergolong sangat rendah, terdapat 2 mahasiswa (1%) memiliki *self efficacy* yang tergolong rendah, 22 mahasiswa (15%) memiliki *self efficacy* tergolong sedang, terdapat 68 mahasiswa (45%) memiliki *self efficacy* yang tergolong tinggi, dan 59 mahasiswa (39%) lainnya mempunyai *self efficacy* yang tergolong sangat tinggi. Dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta rata-rata tergolong tinggi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Pramesta & Dewi (2021) yang menunjukan sebanyak 120 orang atau (48%) memiliki efikasi diri yang tergolong tinggi. Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi mampu melakukan kegiatan belajar dan mampu menyelesaikan tugas akademik untuk mengetahui dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang (Mukhoiyaroh, 2019). Selain itu Qian dan Fuqian (2018), juga mengemukakan bahwa orang yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk menyelesaikan permasalahan yang ada, berusaha dengan giat, tidak mudah menyerah, dan melakukan segala usaha untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Usaha-usaha yang dilakukan akan membuat mahasiswa lebih yakin dengan kemampuannya (Riani & Rozali, 2014). Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung menganggap kesulitan tugas sebagai suatu tantangan (Priyanti, Mardi & Fauzi, 2021). *Self efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan terhadap kemampuan dalam mengatasi permasalahan akademik sehingga mahasiswa mampu meminimalisir kekhawatiran yang tidak beralasan. Selain itu *self efficacy* yang tinggi mampu menyikapi situasi dan kondisi dengan sikap yang positif sehingga mampu meminimalisir kecemasan yang berlebihan. Kemudian mahasiswa mampu menampilkan sikap yang menunjukan keyakinan diri sehingga ketika menghadapi situasi yang sulit jantung tidak berdetak secara berlebihan. Selanjutnya mahasiswa memiliki semangat

juang dan pantang menyerah sehingga ketika mengerjakan tugas-tugas akademik tidak menghindar dan bisa menyelesaikan dengan baik.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 14 mahasiswa (9%) mempunyai kecemasan akademik yang tergolong sangat rendah, terdapat 42 mahasiswa (28%) memiliki kecemasan akademik yang tergolong rendah, 47 mahasiswa (31%) memiliki kecemasan akademik tergolong sedang, terdapat 41 mahasiswa (27%) memiliki kecemasan akademik yang tergolong tinggi, dan 7 mahasiswa (5%) lainnya mempunyai kecemasan akademik yang tergolong sangat tinggi. Dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta rata-rata tergolong sedang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Permata & Widiyasavitri (2019) dimana kecemasan akademik mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 59 orang (73.75%). Selain itu penelitian Riani & Rozali (2014) terdapat 67 responden dengan kecemasan tinggi (30%), 84 responden dengan kecemasan sedang (38%) dan sisanya 71 responden dengan kecemasan rendah (32%). Tingkat kecemasan akademik yang sedang masih memungkinkan mahasiswa untuk mampu berkonsentrasi pada suatu hal yang dianggap penting. Hal ini menunjukan bahwa individu dengan kecemasan akademik yang sedang masih mampu membuat keputusan yang benar dan salah menggunakan akal sehatnya. Berbeda dengan individu yang mempunyai tingkat kecemasan akademik yang tinggi, biasanya kurang memiliki motivasi saat melakukan kegiatan akademik sehingga lebih sulit untuk berkonsentrasi (Gail, 2002). Menurut Donelly (2009), kecemasan akademik memiliki manfaat untuk menumbuhkan motivasi dan tanggung jawab serta membantu mahasiswa dalam menjalani kehidupan yang lebih bertanggung jawab. Tanpa kecemasan akademik, individu tidak mempunyai keinginan untuk berkembang, oleh karena itu kecemasan akademik yang sedang mampu mendorong individu untuk belajar dan berjuang demi mendapatkan nilai yang baik (Banga & Sharma, 2016).

Tabel 4. Koefisien Determinasi

Variabel	Beta (Multikorelasi Coeffisiens)	Koefisien Korelasi	SE	R Square
X1	0,012	-0,172	0,1%	8,1%
X2	-0,291	-0,284	8%	

Selanjutnya, untuk mengetahui besaran kontribusi variabel independent terhadap variabel dependent maka perlu dilihat pada hasil perhitungan koefisien determinasi (R Square). Koefisien determinasi dapat dihitung menggunakan rumus dari Sutrisno Hadi (dalam Yulianto et al., 2020) yaitu $\text{Beta} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$. Sehingga dapat dilihat bahwa dukungan teman sebaya tidak memiliki kontribusi terhadap kecemasan akademik dimana sebesar 0,1%,

dan *self efficacy* berpengaruh terhadap kecemasan akademik sebesar 8%. Sehingga dapat disimpulkan koefisien determinasi (R Square) dengan nilai 0,081, maka sumbangan efektif variabel independent yang mempengaruhi variabel dependent pada penelitian ini adalah sebesar 8,1%, sementara sisanya 91,9% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain diluar penelitian ini seperti penyesuaian diri, kebiasaan belajar, dan kurangnya bimbingan dari orangtua.

4. PENUTUP

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan *self efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa, hal tersebut berarti bahwa hipotesis mayor diterima. Hipotesis minor dalam penelitian ini juga dinyatakan diterima. Hipotesis minor pertama dalam penelitian ini menunjukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan akademik. Hal tersebut menunjukan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya yang didapat maka tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa semakin rendah, begitu pula sebaliknya apabila dukungan teman sebaya yang didapat rendah maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Kemudian pada hipotesis minor yang kedua menunjukan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan akademik. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka kecemasan akademik akan semakin rendah, begitupun sebaliknya mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah maka tingkat kecemasan akademik akan meningkat. Berdasarkan hasil analisis data, Dukungan teman sebaya memberikan kontribusi terhadap kecemasan akademik sebesar 0,1%, dan *self efficacy* memberikan kontribusi terhadap kecemasan akademik sebesar 8%. Sehingga dapat disimpulkan koefisien determinasi (R Square) dengan nilai 0,081, maka sumbangan efektif variabel independent yang mempengaruhi variabel dependent pada penelitian ini adalah sebesar 8,1%, sementara sisanya 91,9% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain diluar penelitian ini seperti penyesuaian diri, kebiasaan belajar, dan kurangnya bimbingan dari orangtua.

Saran dalam penelitian ini terhadap mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UMS diharapkan lebih memiliki pengetahuan tentang kecemasan akademik, mulai dari penyebab, gejala dan akibatnya sehingga siswa dapat mencegah, mengatasi atau paling tidak bisa meminimalisir terjadinya kecemasan akademik pada diri sendiri. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan dukungan teman sebaya dan *self efficacy*. Mahasiswa diharapkan untuk lebih meningkatkan lagi dukungan teman sebaya yaitu dengan cara mahasiswa lebih peka

satu sama lain seperti memberi perhatian, motivasi, kasih sayang. Kemudian mahasiswa diharapkan untuk meningkatkan lagi *self efficacy* yang dimiliki yaitu dengan cara memiliki semangat juang dan tidak mudah menyerah ketika mengalami permasalahan akademik serta menganggap permasalahan akademik sebagai tantangan. Mahasiswa dengan dukungan teman sebaya dan *self efficacy* yang tinggi mampu menurunkan kecemasan akademik yang dimiliki individu. Kemudian saran untuk Universitas Muhammadiyah Surakarta yaitu bisa memberikan pelatihan berupa konseling untuk dapat meminimalisir bahkan menghilangkan perasaan cemas yang berlebihan. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan populasi yang lebih luas dan meneliti mengenai *Coping Skill* untuk mengatasi kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahn, M. H., Lee, J., Suh, S., Lee, S., Kim, H. J., Shin, Y. W., & Chung, S. (2020). Application of the Stress and Anxiety to Viral Epidemics-6 (SAVE-6) and Coronavirus Anxiety Scale (CAS) to measure anxiety in cancer patient in response to COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11(November).
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93.
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2013). *Sikap manusia : teori dan pengukurannya (edisi ke-2)*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Bandura A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs Adolesc*, 307–37.
- Banga & Sharma. (2016). A Study of Academic Anxiety of Secondary School Students of Kangra District In Relation To Gender, Locale and Social Category. *International Multidisciplinary E-Journal*. Vol-V Issue IV.
- Basar, A. A. D., & Zukhra, R. M. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 287-296.
- Damayanti, A. K., & Susanti, N. (2021). Tipe Kepribadian Temperamen Dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Universitas “X” Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikovidya*, 25(2), 74-85.
- Donnelly, R. (2009). Embedding interaction within a blend of learner centric pedagogy and technology. *World Journal on Educational Technology*, 1 (1)
- Gail, S. W., & Sandra, S. (2002). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC, 144.

- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25* (9th ed.). Semarang:Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Halim, F. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendas di Pokjar Jeneponto dan Takalar Tahun 2018. *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 2(2), 129-146.
- Holleb, A. J. (2016). Principal Self-Efficacy Beliefs: What Factors Matter? *Disertasi*, 1-169.
- Lahimade, S. V. M., Binilang, B. B., & Wuwung, O. C. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga, Efikasi Diri dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester VIII IAKN Manado. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(18), 491-497.
- 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.
- Misalia, R., Zukhra, R. M., & Nauli, F. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Pada Masa Pandemi. *Community of Publishing in Nursing*, 10(3)
- Mukhoiyaroh, M. (2019). Prediktor Non-Kognitif Kegigihan Tugas Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), 70–87.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping With Academy Anxiety (Rivised edition)*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc
- Permata, K. A., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33.
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi Terapan melintas batas disiplin ilmu*. Erlangga.
- Puspita, M. I. (2018). Pengaruh Kecemasan Akademis Terhadap Prestasi Mahasiswa Stikes Widya Husada Semarang. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 6(1).
- Qian, L., & Fuqian, Z. (2018). Academic Stress, Academic Procrastination and academic performance: a moderated dual-mediation model. *Risus*, 9(2), 1–9.
- Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Perbedaan derajat kecemasan antara mahasiswa tahap akademik tingkat awal dengan tingkat akhir di Fakultas kedokteran. *Medula*, 9(1), 78–82.
- Riani, W. S., & Rozali, Y.A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa esa unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01).
- Ruswadi, I., Masliha, M., & Supriatun, E. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan Menghadapi Ujian Akhir. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(2), 32-43.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence: Perkembangan Remaja*, Jakarta: Erlangga.

- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons.
- Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman, A. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian Undikma*, 1(2), 111-117.
- Suratmi, Abdullah, R., & Taufik, M. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta. *Jurnal Pembelajaran Biologi*, 4(1), 1,11,15.
- Suryani, L., Seto, S. B., & Bantas, M. G. D. (2020). Hubungan efikasi diri dan motivasi belajar terhadap hasil belajar berbasis e-learning pada mahasiswa program studi pendidikan matematika Universitas Flores. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 6(2), 275-283.
- Tsehay, A.A., & Kahsay, M.T. (2020). Relationship of language learning anxiety with teacher and peer support. *Bahir Dar Journal of Education*, 20(2), 175-190
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa smk negeri 3 medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorder: Global Health Estimates*.
- Yulianto, A. R., Subariyanti, H., & Wardhana, A. K. (2020). Analisis pengaruh kualitas produk dan kualitas pelayanan terhadap kepuasan pelanggan. *Jurnal Ekonomi*, 22(2), 165-177.
- Zahidah, I., & Naqiyah, N. (2020). Hubungan antara efikasi diri dan motivasi berprestasi dengan kecemasan akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 11(1)