

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Zulfa Qurratuain Rosyadah; Nanik Prihartanti

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Dalam menyelesaikan skripsi diharapkan mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kecemasan yang rendah, sehingga dapat menyusun skripsi dengan lancar tanpa adanya hambatan, namun pada kenyataannya mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi pada saat penyusunan skripsi. Faktor yang mempengaruhi kecemasan menyusun skripsi yaitu *self-efficacy* dan dukungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk (1) mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir (2) mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir, dan (3) hubungan *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis mayornya adalah ada hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir, lalu hipotesis minornya adalah (1) terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir, (2) terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini yaitu Mahasiswa/i aktif tingkat akhir angkatan 2019-2020 S1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 469 mahasiswa pada tahun 2023. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling non random yaitu purposive sampling, dengan responden sejumlah 100 mahasiswa tingkat akhir. Metode pengumpulan data menggunakan skala kecemasan, skala *self-efficacy* dan skala dukungan sosial. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi linier berganda dengan menggunakan IBM statistic SPSS 24. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir ($F = 50,580$; $p = 0,000$; $p < 0,01$). Terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir (nilai korelasi ($r = -0,597$; $p = 0,000$; $p < 0,01$). Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir (nilai korelasi ($r = -0,296$; $p = 0,000$; $p < 0,01$). Tingkat kecemasan menyusun skripsi, *self-efficacy* dan dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir tergolong tinggi. Sumbangan efektif yang diberikan masing-masing variabel sebesar 51% dengan rincian *self-efficacy* berpengaruh lebih besar yaitu 39,28% dan dukungan sosial sebesar 11,75%.

Kata kunci: kecemasan, kecemasan menyusun skripsi, *self-efficacy*, dukungan sosial, mahasiswa tingkat akhir

Abstract

In completing a thesis, it is expected that senior students have a low level of anxiety so that they can compile the thesis smoothly without obstacles. However, in reality, students have a high level of anxiety during thesis writing. Factors influencing thesis-writing anxiety are *self-efficacy* and social support. The purpose of this research is to (1) determine the relationship between *self-efficacy* and thesis-writing anxiety in senior students, (2) determine the relationship between social support and thesis-writing anxiety in senior students, and (3) the relationship between *self-efficacy* and social support with thesis-writing anxiety in senior students. The major hypothesis is that there is a relationship between *self-efficacy* and social support with thesis-writing anxiety in senior students, while the minor hypotheses are (1) there is a negative relationship between *self-efficacy* and thesis-writing anxiety in senior students, (2) there is a negative relationship between social support and thesis-writing anxiety in senior students. This research uses correlational quantitative methods. The population in this Active students of the final year of the 2019-2020 S1 class of the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Surakarta.

totaling 469 students in 2023. The sampling technique used is non-random purposive sampling, with 100 senior students as respondents. Data collection methods use anxiety scales, self-efficacy scales, and social support scales. The data analysis method used is multiple linear regression analysis technique using IBM SPSS Statistics 24. The results show that there is a very significant relationship between self-efficacy and social support with thesis-writing anxiety in senior students ($F = 50.580$; $p = 0.000$; $p < 0.01$). There is a negative relationship between self-efficacy and thesis-writing anxiety in senior students (correlation value (r) = -0.597 ; $p = 0.000$; $p < 0.01$). There is a negative relationship between social support and thesis-writing anxiety in senior students (correlation value (r) = -0.296 ; $p = 0.000$; $p < 0.01$). The level of thesis-writing anxiety, self-efficacy, and social support in senior students is classified as high. The effective contribution provided by each variable is 51%, with self-efficacy having a greater influence at 39.28% and social support at 11.75%.

Keywords : Anxiety, thesis-writing anxiety, self-efficacy, social support, senior students

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu upaya manusia dalam menggali dan memperluas bakat serta kualitas fisik dan spiritual yang sesuai dengan norma dan kebiasaan yang berlaku dalam lingkungan dan budaya masyarakat. Sistem pendidikan di Indonesia terbagi menjadi 3 bagian, antara lain adalah pendidikan formal, pendidikan non formal, serta pendidikan informal. Pendidikan formal, dimulai dari pendidikan dasar, berlanjut ke menengah hingga pendidikan tinggi. Perguruan tinggi merupakan puncak dari pendidikan formal yang menjadi tempat dimana mahasiswa mengasah kemampuan mereka sebelum melangkah ke kehidupan nyata. Dalam prosesnya, kemampuan dan kesiapan mahasiswa akan diuji melalui penyelesaian tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Skripsi memungkinkan mahasiswa untuk mendalami pemahaman mereka dalam suatu bidang studi dengan melakukan penelitian ilmiah yang mendalam. Proses skripsi dimulai dengan pemilihan topik yang relevan dan penting dalam bidang studi yang dipilih. Skripsi memungkinkan mahasiswa untuk mendalami pemahaman mereka dalam suatu bidang studi dengan melakukan penelitian ilmiah yang mendalam. Proses skripsi dimulai dengan pemilihan topik yang relevan dan penting dalam bidang studi yang dipilih

Dalam menyelesaikan skripsi, diharapkan mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kecemasan yang rendah sehingga dapat menyusun skripsi dengan lancar tanpa adanya hambatan, namun pada kenyataannya mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi pada saat penyusunan skripsi. Kecemasan menyusun skripsi merupakan suatu perasaan pada mahasiswa terhadap skripsi yang meliputi perasaan tegang, khawatir, kehilangan motivasi, frustrasi, dan merasa bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikannya. Kesulitan yang muncul dalam menyelesaikan skripsi membutuhkan waktu yang cukup lama bagi banyak mahasiswa, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir. Permasalahan seperti mencari literatur atau sumber-sumber rujukan sesuai tema, merasa frustrasi ketika harus mengubah judul berulang kali, kurang memahami struktur penulisan skripsi, subjek penelitian yang susah ditemui, sulitnya menetapkan metode penelitian dan menganalisis data, kurangnya persyaratan yang jelas, dan

hal-hal lainnya dapat menyebabkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, yang sering kali dirasakan sebagai beban yang berat. Akibatnya, hal ini bisa berkembang menjadi suatu hal negatif yang memicu rasa cemas (Al-hasmi et al., 2022).

Dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa perlu memiliki keyakinan dalam dirinya sendiri untuk dapat menyelesaikannya yang disebut juga dengan istilah *Self efficacy*. *Self-efficacy* memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. dalam aspek kecemasan, terutama pada faktor kognitif, tingkat *self-efficacy* yang rendah menyebabkan individu merasa takut dan kurang bersemangat menghadapi tantangan. Hal ini dapat mengarah pada sikap pesimis, putus asa, dan kecenderungan untuk menyerah dengan mudah. Mahasiswa yang kurang yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi atau memiliki keyakinan diri yang rendah cenderung mengurangi usaha mereka atau mudah menyerah saat menghadapi situasi yang duliyy dan penuh tantangan dalam proses penyusunan skripsi. Sikap menunda dan mudah menyerah dalam pengerjaan skripsi yang terus-menerus dapat menyebabkan timbulnya rasa malas, stres, depresi, dan meningkatkan kecemasan. Tingkat *self-efficacy* mahasiswa juga memengaruhi kemampuan mereka dalam menyelesaikan skripsi (Fokatea et al., 2023)

Selain *self efficacy*, pada faktor sosial lingkungan, dukungan sosial dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi saat menghadapi tekanan. Dukungan sosial ini dapat diperoleh dari berbagai sumber, seperti keluarga, pasangan, orang tua, teman sebaya, dan komunitas. Bagi mahasiswa tingkat akhir, mereka memiliki jaringan sosial yang meliputi keluarga, masyarakat, dan lingkungan pertemanan. Dengan dukungan sosial, individu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan bantuan materi, jasa, informasi dan akan memberikan dampak positif bagi mereka. Dukungan dari orang-orang terdekat dapat meningkatkan kepercayaan diri individu sehingga mereka mampu menghadapi masalah dengan lebih baik (Rizqi & Ediati, 2020). Dari penjelasan diatas, Penelitian ini mengakat rumusan masalah yaitu “Apakah ada Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir” dan penelitian ini memiliki tujuan untuk (1) mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir (2) mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir, dan (3) hubungan *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir.

Adapun manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menyempurnakan pemahaman di bidang psikologi klinis, khususnya dalam konteks tingkat kecemasan, *self-efficacy* dan dukungan sosial. Kemudian secara praktis, penelitian ini memiliki implikasi penting terhadap rancangan program dan intervensi psikologis yang bertujuan untuk melihat bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir pada saat menyusun skripsi. Temuan tersebut dapat memberikan panduan bagi lembaga pendidikan untuk

meningkatkan dukungan sosial bagi mahasiswa tingkat akhir, dan memberikan pengetahuan dalam meningkatkan keyakinan diri.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan variabel bebas yaitu *self-efficacy* (X1) dan dukungan sosial (X2), sedangkan variabel terganggu yaitu kecemasan menyusun skripsi (Y). Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling*, dengan kriteria responden merupakan mahasiswa/i aktif tingkat akhir angkatan 2019-2020 S1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang menyusun skripsi/tugas akhir. Dengan menggunakan rumus *slovin* diperoleh responden sebanyak 100 responden mahasiswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan, *self-efficacy* dan dukungan sosial. Ketiga skala merupakan adopsi dari penelitian sebelumnya.

Pada penelitian ini menggunakan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, serta uji heterokedastisitas. Uji normalitas penelitian ini menggunakan metode *Kolmogrof-Smirnov*. Data terdistribusi normal apabila nilai signifikan $> 0,05$ dan jika hasil data $< 0,05$ maka data dianggap tidak normal. Lalu uji linieritas digunakan untuk menentukan apakah hubungan dua variabel tergolong linier secara signifikan. Variabel terikat dan variabel bebas memiliki hubungan yang linier apabila *linearity* $p < 0,05$. Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat ketidakseragaman dalam varians residual antara pengamatan dalam suatu model regresi. Cara untuk mengetahuinya yaitu dengan mengamati grafik *scatterplot*. Berdasarkan grafik *scatterplot* jika beberapa titik tersebar acak tanpa membentuk pola, maka disimpulkan bahwa tidak ada heteroskedastisitas. Terakhir, Uji multikolinieritas dievaluasi melalui nilai *Tolerances* dan *Variance Inflation Faktor* (VIF) dengan nilai *Tolerance* $> 0,10$ atau nilai VIF < 10 .

Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan teknik regresi berganda, Dimana pada uji analisis ini melibatkan dua atau lebih variabel dan bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel terganggu yaitu kecemasan menyusun skripsi dengan variabel bebas yaitu *self efficacy* dan dukungan sosial.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Demografi Subjek

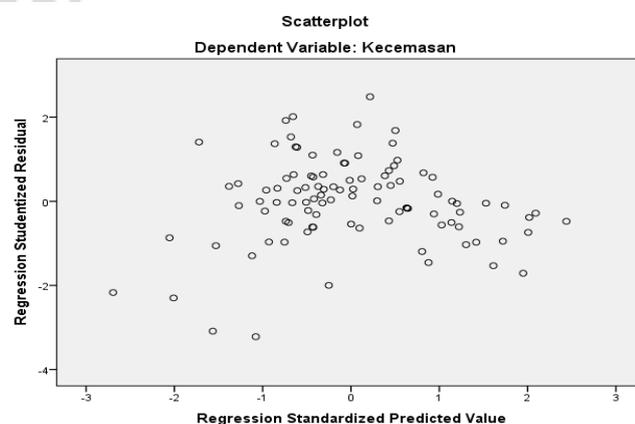
No	Kriteria	Frekuensi		Presentase
1	Usia	21	27	27%
		22	46	46%
		23	27	27%
	Total	100	100%	
2	Jenis Kelamin	Laki-Laki	18	18%
		Perempuan	82	82%
	Total	100	100%	

3	Fakultas	Psikologi	100	100%
	Total		100	100%
4	Angkatan	2019	26	26%
		2020	74	74%
	Total		100	100%

Pada tabel 1, diketahui bahwa responden pada penelitian ini lebih didominasi oleh perempuan sejumlah 82 responden dengan presentase sebesar 82%. Penelitian ini juga didominasi oleh responden angkatan 2020 dengan presentase 74%. Lalu, penelitian ini juga didominasi oleh responden yang berada pada usia 22 tahun dengan presentase 46%.

Berdasarkan analisis data yang telah ditentukan yaitu menggunakan analisis regresi berganda dengan memenuhi syarat asumsi yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, serta uji heterokedastisitas. Uji Normalitas menggunakan *Test of Normality Kolmogorov Smirnov* didapatkan hasil uji normalitas variabel kecemasan, *self-efficacy* dan dukungan sosial diperoleh nilai *kolmogorov-smirnov* dengan signifikansi = 0,200 ($p > 0,05$) yang artinya variabel kecemasan, *self-efficacy*, dan dukungan sosial mempunyai data yang terdistribusi normal.

Berdasarkan Dari hasil uji linearitas melalui *Anova Table Linearity*, didapatkan bahwa kecemasan dengan variabel *self-efficacy* memiliki nilai 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga variabel kecemasan dengan variabel *self-efficacy* memiliki hubungan yang linier. Dan pada nilai signifikansi dari linearity variabel kecemasan dengan variable dukungan sosial memiliki nilai 0,003 ($p < 0,05$). Sehingga variabel kecemasan dengan variabel dukungan sosial memiliki hubungan yang linier.



Gambar 1. Uji Heterokedastisitas

Berdasarkan pada Gambar diatas menunjukkan bahwa tidak terjadi heterokedasitas pada penelitian ini, dibuktikan titik yang menyebar dengan acak dan juga menyebar dibawah maupun di atas disekitar angka 0, tidak membentuk pola bergelombang maupun pola menyempit dan melebar, tidak terkumpul hanya pada bagian atas atau bawah saja, serta gambar menunjukkan bahwa titik tidak berpola. maka tidak ada terjadi masalah heterokedasitas dan model regresi yang baik dan ideal dapat terpenuhi.

Berdasarkan Uji Multikolinieritas menggunakan *table coefficients* pada bagian *Collinearity Statistics*, data dapat dikatakan tidak terjadi multikolinieritas apabila nilai > 0.10 dan nilai VIF harus < 10.00 . Jika tidak terdapat korelasi yang kuat antar variabel independen, atau tidak terdapat gejala multikolinieritas, maka data tersebut baik. Diketahui nilai *tolerance* untuk variabel *Self-efficacy* dan dukungan sosial adalah $0,976 > 0,10$. nilai VIF untuk variabel *self-efficacy* dan dukungan sosial adalah $1,024 < 10,00$. Maka dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak terjadi gejala multikolinieritas

Tabel 2. Uji Hipotesis Mayor

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig	Keterangan
Regression	3511,925	2	1755,962	50,580	0,000	Hipotesis Diterima

Tabel 3. Uji Hipotesis Minor

Varabel	Sig	r	Keterangan	
(X1) <i>Self-efficacy</i> => (Y) Kecemasan	0,000	-0,597	Sangat signifikan	Hipotesis diterima
(X2) Dukungan Sosial=> (Y) Kecemasan	0,000	-0,296	Sangat signifikan	Hipotesis diterima

Berdasarkan tabel 2 dan 3, hasil analisis data diperoleh nilai $F = 50,580$ dan nilai $sig = 0,000$ ($p < 0,01$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir, maka hipotesis diterima. Lalu terdapat hubungan yang negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan menyusun skripsi, hal ini dapat dilihat dari nilai korelasi ($r = -0,597$ dan $sig = 0,000$ ($p < 0,01$), dan terdapat hubungan negative antara dukungan sosial dengan kecemasan menyusun skripsi, dibuktikan dengan nilai korelasi ($r = -0,296$ dan $sig = 0,000$ ($p < 0,01$).

Hal yang diperoleh tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Telussa & Kusumiati (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung mempunyai sifat yakin terhadap segala tantangan yang dihadapinya, yaitu segala hal yang berkaitan dengan skripsi, sehingga dalam prosesnya mereka optimis akan bisa menyusun dan mengikuti alur dengan baik sehingga mahasiswa terhindar dari kecemasan. Sebaliknya, jika mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah maka mereka cenderung mempunyai sifat pesimis akan sesuatu yang akan terjadi. Lalu hal yang diperoleh juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Wulandari, Gunardi, & Yuliza (2024) bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menyusun skripsi. Dukungan sosial dapat menurunkan kecemasan mahasiswa ketika menyusun skripsi dengan memberikan dorongan atau motivasi, penilaian positif terhadap

kemampuannya, dan memberikan perhatian atau bantuan serta masukan dari orang sekitar (Sarafino & Smith, 2017).

Tabel 4. Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien regresi (beta)	Koefisien korelasi	R square	SE
<i>Self-Efficacy</i>	-0,658	-0,597	0,510	39,28 %
Dukungan Sosial	-0,397	-0,296		11,75 %

Pada tabel 4, Sumbangan efektif *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir sebesar 51 %. Dengan rincian sumbangan efektif *self-efficacy* berkontribusi sebesar 32,28% terhadap kecemasan menyusun skripsi. Sedangkan sumbangan efektif dukungan sosial berkontribusi sebesar 11,75%. Sedangkan sisanya sebesar 49 % dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Oleh karena itu meskipun *self-efficacy* dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecemasan menyusun skripsi, ada juga faktor lainnya yang tidak dibahas dalam penelitian ini yang juga berperan dalam mengatasi kecemasan menyusun skripsi.

Tabel 5. Kategorisasi Kecemasan Menyusun Skripsi

Interval	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Kriteria	Frequency	Percent
$X \leq 57,75$			Sangat Rendah	-	-
$57,75 < X \leq 74,25$			Rendah	4	4%
$74,25 < X \leq 90,75$		82,5	Sedang	15	15,0 %
$90,75 < X \leq 107,25$	96,16		Tinggi	78	78,0 %
$107,25 < X$			Sangat Tinggi	3	3,0 %
Total				100	100 %

Berdasarkan data di tabel 5, disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan rerata empirik 96,16 tergolong tinggi dan rerata hipotetik 82,5 tergolong sedang. Tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir tergolong sangat rendah dengan sejumlah 0 (0%), lalu mahasiswa tingkat akhir dengan tingkat kecemasan rendah sejumlah 4 (4%) mahasiswa, lalu mahasiswa tingkat akhir dengan kecemasan yang sedang sejumlah 15 (15%) mahasiswa, lalu mahasiswa tingkat akhir dengan tingkat kecemasan yang tinggi sejumlah 78 (78%) mahasiswa dan 3 (3%) mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan sangat tinggi pada saat menyusun skripsi.

Tabel 6. Kategorisasi *Self-Efficacy*

Interval	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Kriteria	Frequency	Percent
$X \leq 50,75$			Sangat Rendah	-	-

$50,75 < X \leq 65,25$		Rendah	3	3%
$65,25 < X \leq 79,75$	72,5	Sedang	25	25 %
$79,75 < X \leq 94,25$	83,54	Tinggi	66	66,0 %
$94,25 < X$		Sangat Tinggi	6	6,0 %
Total			100	100 %

Berdasarkan Tabel 6, hasil kategorisasi tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir, mayoritas mahasiswa memiliki *self-efficacy* tergolong tinggi dengan presentase 66%. Meskipun tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang sangat rendah, namun terdapat sebagian kecil mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang rendah (3%). Selain itu, sebagian besar mahasiswa memiliki *self-efficacy* tergolong sedang (25%) dan sebagian kecil mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang sangat tinggi (6%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa yakin dan mampu akan kualitas diri untuk bisa menyusun skripsi. Namun, ada beberapa mahasiswa mempunyai *self-efficacy* yang rendah.

Tabel 7. Kategorisasi Dukungan Sosial

Interval	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Kriteria	Frequency	Percent
$X \leq 26,75$			Sangat Rendah	-	-
$26,75 < X \leq 33,75$			Rendah	1	1%
$33,75 < X \leq 41,25$		37,5	Sedang	8	8 %
$41,25 < X \leq 48,75$	47,37		Tinggi	52	52,0 %
$48,75 < X$			Sangat Tinggi	39	39,0 %

Berdasarkan Tabel 7, hasil kategorisasi tingkat dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tergolong tinggi dengan presentase 52%. Meskipun tidak ada mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang sangat rendah. Namun, terdapat sebagian kecil mahasiswa memiliki dukungan sosial yang rendah (1%), Selain itu, sebagian besar mahasiswa memiliki dukungan sosial yang sedang (8%) dan ssebagian kecil mahasiswa memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi (39%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi. Namun, terdapat beberapa variasi dalam tingkat dukungan sosial. Perlunya perhatian mahasiswa yang mengalami dukungan sosial yang rendah dengan memberikan dorongan positif dan penilain positif kepada mahasiswa tingkat akhir sehingga mahasiswa merasa yakin akan kemampuannya (Sarafino & Smith, 2017).

4. PENUTUP

Berdasarkan temuan dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa variabel *self-efficacy* (X1) dan dukungan sosial (X2) memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecemasan menyusun skripsi (Y) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nilai

(F) = 50.580 dan nilai *sig.* = 0,000 ($p < 0,01$). Sehingga hipotesis mayor diterima. Selanjutnya *self efficacy* memiliki hubungan negatif dengan kecemasan menyusun skripsi dengan nilai *sig.* = 0,000 ($p < 0,01$) dan nilai korelasi (r) = -0,597. Lalu dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan kecemasan menyusun skripsi dengan nilai *sig.* = 0,000 ($p < 0,01$) dan nilai korelasi (r) = -0,296. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dan ketiga diterima. Selain itu, sumbangan efektif dari *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap kecemasan menyusun skripsi sebesar 51%. Dari hasil analisis, diketahui bahwa *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 39,28% dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 11,75%. Dari sumbangan efektif yang diberikan 2 variabel. *Self-efficacy* memberikan kontribusi lebih besar daripada dukungan sosial. Tingkat kecemasan menyusun skripsi, *self-efficacy*, dan dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir tergolong tinggi.

Saran untuk mengatasi kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah mahasiswa perlu memiliki keyakinan diri untuk bisa menyelesaikan skripsi, hal tersebut sesuai dengan faktor kecemasan yaitu *self-efficacy* yang rendah. Untuk itu, meningkatnya *self-efficacy* sangat berperan penting pada tingkat kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa, lalu mahasiswa perlu mengidentifikasi tantangan serta pikiran negatif yang mungkin muncul ketika penyusunan skripsi. Saran untuk mempertahankan *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta saat menyusun skripsi adalah mahasiswa perlu merasa yakin akan kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan yang terjadi ketika proses penyusunan skripsi. Ketika mahasiswa mampu dan yakin dalam mengatasi permasalahan yang terjadi, maka hal tersebut dapat meringankan tekanan yang dirasakan pada saat menyusun skripsi. Selain itu, untuk mempertahankan dukungan sosial yang diberikan, mahasiswa dapat lebih dekat dan terbuka kepada keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing, lalu saran untuk keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing agar dapat lebih memberikan dukungan berupa motivasi, saran dan *reward* agar mahasiswa tidak mengalami tekanan yang lebih saat menyusun skripsi.

Saran untuk peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk mengkaji permasalahan yang sama, disarankan untuk meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa seperti kepercayaan diri dan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik hendaknya dapat melakukan antisipasi terhadap berbagai kelemahan yang mungkin terjadi selama penelitian, seperti memastikan pengisian kuesioner oleh responden dan memperluas cakupan responden. Dengan demikian, hasil penelitian yang lebih baik dapat dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-hasmi, R., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi : Bagaimana peran kepercayaan diri ? *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(01), 98–109.
- Ariyanti. (2022). *Hubungan antara adversity quotient dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di fakultas psikologi* (Skripsi Fakultas Psikologi). Diunduh dari <https://eprints.ums.ac.id/103980/>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Baron, R.A. dan Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial. Edisi kesepuluh: jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Calhoun, J. F. & Acocella, J. R. (1995). *Psychology of adjustment and human relationship*. New York: Mc. Graw Hill.
- Fadhilah. (2022). *Hubungan antara efikasi diri akademik dan kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat khir yang sedang menyusun skripsi* (Skripsi Fakultas Psikologi dan Kesehatan). Diunduh dari <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/19540/>
- Fokatea, F. A., Muzakkir, H., & Yusnaeni, Y. (2023). Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat Kecemasan Stikesnani Hasanuddin Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(5), 142–147.
- Ghani, M. N., Kurniawati, A., & Azizah, S. (2023). Opini mahasiswa mengenai penghapusan kebijakan wajib skripsi. *Prosiding Seminar Nasional*, 417–424.
- Ghozali., I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IMB SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Healthy Minds Study. (2022). The Healhty Minds Study 2021-2022 Data Report. Retrieved from <https://healthymindsnetwork.org/research/data-for-researchers/>
- House, J. S. (1989). *Social relationship and health: theory, evidence and implications for public health policy*. University of Michigan, Institute for Social Research.
- King, A. Laura. (2012). *Psikologi umum (sebuah pandangan apresiatif)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lestari, W., & Wulandari. (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*, 93-98. <https://dx.doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174>
- Nevid, J.S., Rathus, A.S, & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal edisi kelima jilid 1*. Alih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Perrotta. (2019) Anxiety disorders: definitions, contexts, neural correlates, and strategic therapy. *Jacobs Journal of Neurology and Neuroscience*, 1-15.
- Putri, Y. K., & Akbar, S. (2022). Adversity quotient dan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(1), 50–54. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.259>
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal EMPATI*, 8(4), 725–730. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26516>
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: biopsychosocial interactions (ninth edition)*. New York: John Wiley & Sons, inc.
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., & Wijayanti. (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan

- menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan. *HNHS (Journal of Holistic Nursing and Health Science)*, 1-7. <http://dx.doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- 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. <https://doi.org/10.33394/jk.v6i2.2609>
- Susilo, T. E., & Eldawaty. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di prodi penjasakersek fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri Padang . *Onsilia (Jurnal Ilmiah BK)*, 105-113. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>
- Suyanti, S., & Albadri, A. (2021). self efficacy dan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 10-20. <https://doi.org/10.35316/psychomedia.2021.v.lil.10-20>
- Telussa, & Kusumiati (2022). Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Academic Journal of Psychology and Counselling*, 149-244. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i2.5157>
- Wardani, A., Prasetyo H., Gunarsi. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan dalam penyelesaian studi pada mahasisw tingkat akhir. *JIIP (Jurnal Ilmiah Pendidikan)*, 4358-4362.
- Wulanndari., Gunardi., & Yuliza. (2024). Hubungan *self-talk* dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester akhir universitas indonesia maju jakarta tahun 2023. *Vitalis Media : Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1-12. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.129>
- World Health Organization. (2020). The world health organization report 2020.
- Yudhistira. (2022). *Hubungan self-efficacy dengan kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan tugas skripsi* (Skripsi Fakultas Psikologi). Diunduh dari <https://eprints.ums.ac.id/104896>
- Yeni, Dimala, & Siregar. (2019). Kontribusi dukungan sosial terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa universitas buana perjuangan karawang. *PSYCHOPEDIA: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(1), 22–29. <https://doi.org/10.36805/psikologi.v4i1.588>