

## Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa sedang Menyusun Skripsi di Universitas X

Alviony Ave Yunan Firdaus Susanto<sup>1</sup>, Ira Darmawanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Surabaya; [alviony.21099@mhs.unesa.ac.id](mailto:alviony.21099@mhs.unesa.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Surabaya; [iradarmawanti@unesa.ac.id](mailto:iradarmawanti@unesa.ac.id)

---

### Article Info

#### Article history:

Received Juni, 2025

Revised Juni, 2025

Accepted Juni, 2025

---

#### Kata Kunci:

*Self-Efficacy*, Kecemasan Akademik, Mahasiswa, Skripsi

#### Keywords:

*Self-efficacy*, *Academic Anxiety*, *Students*, *Undergraduate thesis*

---

### ABSTRAK

Tingginya tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat menjadi hambatan yang besar dalam proses penyelesaian skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi penelitian yang digunakan adalah Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi angkatan 2021 yang berjumlah 180 mahasiswa. Sampel penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi angkatan 2021 yang sudah memprogram skripsi sebagai tugas akhir, yaitu sebanyak 170 mahasiswa dan 32 mahasiswa digunakan sebagai responden untuk uji coba. Analisa data dilakukan dengan uji korelasi *pearson product moment* dengan bantuan SPSS 26.0 for Windows dengan hasil nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,005$ ) dan nilai koefisien korelasi sebesar (-0,714). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik, yaitu semakin tinggi tingkat *self-efficacy* maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik, begitu juga sebaliknya. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan variabel kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Implikasi penelitian ini menyoroti pentingnya peran *self-efficacy* bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplor variabel-variabel lain selain *self-efficacy* yang berhubungan dengan kecemasan akademik.

---

### ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic anxiety among students who are currently writing their thesis at University X. This research employed a quantitative method. The population consisted of active undergraduate students of the Faculty of Psychology from the 2021 cohort, totaling 180 students. The sample was selected using purposive sampling, with the criteria being active students from the 2021 cohort who had registered for the thesis course as their final project, totaling 170 students. Additionally, 32 students were used as respondents for the pilot test. Data analysis was conducted using the Pearson product-moment correlation test with the assistance of SPSS 26.0 for Windows. The results showed a significance value of 0.000 ( $p < 0.005$ ) and a correlation coefficient of -0.714. These results indicate a significant negative relationship between self-efficacy and academic anxiety, means the higher the level of self-efficacy, the lower the level of academic anxiety, and vice versa. The novelty of this study lies in the use of the academic anxiety variable specifically among students in the process of writing their undergraduate thesis. The

---

implications of this research highlight the important role of self-efficacy for students working on their thesis. Future researchers are encouraged to explore other variables besides self-efficacy that may be related to academic anxiety.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



---

**Corresponding Author:**

Name: Alviony Ave Yunan Firdaus Susanto  
Institution: Universitas Negeri Surabaya  
Email: [alviony.21099@mhs.unesa.ac.id](mailto:alviony.21099@mhs.unesa.ac.id)

---

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan penting dalam kemajuan bangsa. Dalam pendidikan formal, terdapat tiga jenjang utama, yaitu pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi (Kemendikbud, 2003). Pendidikan tinggi merupakan tahap lanjutan setelah pendidikan menengah, yang meliputi program diploma, sarjana, magister, spesialis, serta doktor, dan diselenggarakan oleh institusi pendidikan tinggi (Kemendikbud, 2003). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa diartikan sebagai individu yang tengah menempuh proses pembelajaran di lingkungan perguruan tinggi (Indonesia, 2012). Salah satu persyaratan kelulusan mahasiswa program S1 adalah penyelesaian skripsi atau tugas akhir. Skripsi merupakan bentuk karya ilmiah tertulis yang berisi hasil penelitian terhadap suatu permasalahan, yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, keterampilan dalam melakukan penelitian, serta kemampuan dalam menganalisis dan mensintesis informasi (Makmur et al., 2024). Sebagai karya tulis ilmiah yang mencerminkan kualitas dan tingkat kritis mahasiswa, skripsi memiliki tingkat kesulitan dan ketelitian yang tinggi. Hal ini dikarenakan sebagai karya ilmiah, skripsi adalah karya yang sifatnya harus terpercaya dan bukan hasil rekayasa, karena akan menjadi konsumsi publik (Agustina & Ikhlas, 2022). Ciri bahasa keilmuan, kecermatan gagasan, menemukan literatur, pengumpulan, serta pengolahan data merupakan tingkat kesulitan penyusunan skripsi yang paling banyak dialami oleh mahasiswa (Agustina & Ikhlas, 2022). Selain itu, adanya tekanan dari orang tua yang mengharapkan kelulusan tepat waktu, kekhawatiran terhadap penolakan judul skripsi, kurangnya kesiapan dalam menghadapi proses penyusunan skripsi, serta waktu yang banyak tersita selama pengerjaan skripsi turut menjadi sumber beban tersendiri bagi mahasiswa (Mogea et al., 2024).

Tantangan-tantangan tersebut seringkali dapat menjadi tekanan akademik untuk mahasiswa. Tekanan akademik ini meliputi beban tugas yang berat, ujian, dan persaingan akademik (Rohmah & Mahrus, 2024). Tekanan akademik pada mahasiswa dapat menimbulkan stres apabila mahasiswa tersebut merasa tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan akademik (Dewi et al., 2022). Hal ini adalah salah satu faktor yang menimbulkan kecemasan (Hidayat & Darmawanti, 2022). Khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, tekanan akademik ini dapat memunculkan kecemasan akademik pada mahasiswa (Sujadi & Bustami, 2023). Ottens (1991) mendefinisikan kecemasan akademik sebagai gangguan pada proses berpikir, respons fisiologis, dan perilaku individu yang muncul akibat kekhawatiran akan hasil kinerja yang buruk, terutama ketika individu merasa dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan (Ottens, 1991). Kecemasan akademik terdiri atas 4 dimensi, yaitu *Pattern of anxiety-engendering mental activity*, *Misdirected attention*, *Physiological distress*, dan *Inappropriate behaviours* (Ottens, 1991).

Dalam konteks penelitian ini, peneliti telah melakukan kajian awal mengenai kecemasan akademik terhadap 8 mahasiswa, dengan hasil bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2021 di Universitas X yang sedang menyusun skripsi mengalami kecemasan akademik yang tampak dalam gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, dan jantung berdebar), aspek emosional (rasa khawatir terhadap penelitian), serta perubahan perilaku (mudah marah dan menutup diri). Peneliti juga memberikan pertanyaan terbuka mengenai alasan yang mendasari perasaan kekhawatiran tersebut, yaitu didapatkan bahwa 5 dari 8 mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa tidak yakin dengan penelitian yang diambil dan 6 dari 8 mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka karena merasa bahwa beban skripsi ini lebih berat dibandingkan dengan beban tugas biasanya. Hasil kajian awal ini menjelaskan bahwa salah satu faktor yang berperan memicu munculnya kecemasan akademik pada mahasiswa adalah keyakinan diri atau *self-efficacy*. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura (1997) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* rendah cenderung mengalami kecemasan akademik yang tinggi dalam proses penyusunan skripsi. *Self-efficacy* dalam konteks akademik berarti keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk merencanakan, mengorganisasi, dan melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan guna mencapai keberhasilan dalam tugas-tugas akademik tertentu.

Tingginya tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang tengah menyusun skripsi dapat menjadi hambatan yang besar dalam proses penyelesaian skripsi (Bukit & Widodo, 2022). Terhambatnya penyelesaian skripsi dapat berakibat fatal, seperti kegagalan dalam memperoleh gelar sarjana (Indriani, 2024). Sehingga, penting untuk mengetahui cara mengelola kecemasan akademik yang tepat pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Meskipun sudah banyak penelitian yang meneliti hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Namun sebagian besar masih menggunakan konteks dan teori kecemasan secara umum. Belum banyak penelitian yang secara spesifik menyoroti variabel kecemasan akademik pada mahasiswa akhir yang disebabkan karena tekanan akademik lebih tinggi dibandingkan di tingkat sebelumnya. Penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* dan kecemasan akademik masih lebih sering digunakan pada siswa SMA, mahasiswa baru, dan pada masa pembelajaran daring ketika COVID-19. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah dalam kajian sebelumnya dengan menelusuri hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan akademik pada mahasiswa Universitas X yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 *Self-Efficacy*

*Self-efficacy* atau efikasi diri adalah keyakinan seorang individu pada kemampuan dirinya untuk mengatur dan menjalankan tindakan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura, 1995). Dalam hal pendidikan atau pembelajaran, *self-efficacy* diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk belajar dan melakukan tindakan pada tingkat yang ditentukan (Schunk & DiBenedetto, 2020). Sehingga, pada konteks penelitian ini, *self-efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan mahasiswa untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan tantangan-tantangan akademik selama proses penyusunan skripsi.

### 2.2 *Aspek-Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1997) terdapat tiga aspek dalam *self-efficacy*, yaitu *level*, *strength*, dan *generality*. *Level* (Tingkat) adalah tingkat kesulitan tugas yang individu yakin untuk hadapi. *Strength* (Kekuatan) adalah sejauh mana individu yakin dan kukuh terhadap kemampuannya. *Generality* (Generalisasi) adalah luasnya keyakinan individu untuk merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan dan kapasitas untuk mampu bertindak dalam situasi apapun.

### 2.3 *Faktor Pendorong Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1997) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *self-efficacy*, yaitu: pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal, dan kondisi fisiologis serta emosional. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) adalah faktor yang berkaitan dengan pengalaman pribadi individu dalam mengerjakan sebuah tugas, baik berupa pengalaman keberhasilan ataupun pengalaman kegagalan. Pengalaman orang lain (*Vicarious Experience/Modelling*) adalah faktor yang berkaitan dengan penyaksian individu terhadap keberhasilan orang lain yang menjalankan tugas serupa dengannya. Persuasi verbal adalah faktor yang berkaitan dengan pemberian informasi yang persuasif tentang kapasitas individu dari orang lain terhadap individu. Kondisi fisiologis dan emosional adalah faktor yang berkaitan dengan keadaan fisik dan kondisi emosional seorang individu. Ketika emosi yang dimiliki individu sangat kuat seperti ketakutan, kecemasan, dan stres yang berlebihan, maka ini dapat mengurangi performa individu tersebut dan cenderung membuat individu memiliki ekspektasi efikasi yang rendah terhadap dirinya sendiri.

#### 2.4 Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik menurut Ottens (1991) adalah kondisi terganggunya proses berpikir, respon fisiologis, dan perilaku individu yang muncul karena adanya rasa khawatir akan hasil kinerja yang buruk. Hal ini terjadi terutama ketika individu menganggap dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang ada. Valiante dan Pajares (dalam Rahmi et al., 2024) juga menambahkan bahwa kecemasan akademik merupakan bentuk perasaan resah atau khawatir terhadap kemungkinan-kemungkinan buruk yang akan terjadi, yang berkaitan dengan tugas akademik. Sehingga, pada konteks penelitian ini, kecemasan akademik adalah suatu perasaan khawatir, gelisah, dan takut yang muncul akibat tekanan akademik, ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri, dan kekhawatiran akan hasil dan kinerja akademik.

#### 2.5 Dimensi Kecemasan Akademik

Menurut Ottens (1991) terdapat 4 dimensi kecemasan akademik, yaitu : *Pattern of anxiety-engendering mental activity*, *misdirected attention* (perhatian ke arah yang salah), *physiological distress* (distress secara fisik), dan *inappropriate behaviours* (perilaku yang kurang tepat). *Pattern of anxiety-engendering mental activity* adalah pola aktivitas mental yang memicu kecemasan dan merujuk pada aktivitas kognitif yang menimbulkan rasa cemas, seperti munculnya kekhawatiran yang berlebihan serta terlibat dalam dialog internal (berbicara pada diri sendiri). *Misdirected attention* adalah menurunnya perhatian dan fokus, sehingga konsentrasi pun menjadi terganggu. *Physiological distress* adalah distress yang tampak secara fisiologis ditandai dengan gejala tubuh seperti keringat berlebih, jantung berdebar cepat, tangan dan kaki terasa dingin, serta gemetar. *Inappropriate behaviours* adalah perilaku-perilaku yang seharusnya tidak dilakukan individu. Perilaku ini mencakup tindakan-tindakan seperti menunda pekerjaan (prokrastinasi), menghentikan tugas sebelum selesai, melakukan aktivitas yang tidak berkaitan (seperti mengobrol saat belajar), bahkan perilaku yang tampak terlalu berhati-hati atau perfeksionis secara berlebihan (Ottens, 1991).

#### 2.6 Faktor Pendorong Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu : (1) *Self-efficacy* yang rendah, menurut Bandura (1997) kecemasan akademik merupakan kecemasan yang disebabkan oleh ketidakpercayaan akan kemampuan yang ada pada diri sendiri dalam mengatasi atau menyelesaikan tugas-tugas akademik. (2) Harapan orang tua, Menurut Chatterjee & Sinha (2013) (dalam Novitria & Khoirunnisa, 2022), harapan yang diberikan oleh orang tua dapat menjadi faktor pendorong bagi seseorang untuk menunjukkan performa terbaiknya demi memenuhi ekspektasi tersebut. Namun, ketika realitas tidak sejalan dengan harapan orang tua, hal ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada munculnya kecemasan akademik.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional, karena bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun

skripsi di Universitas X. Lokasi penelitian (*place*) ini dilakukan di Universitas X, yaitu salah satu universitas di Surabaya yang terletak di Lidah Wetan, Kecamatan Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner *google form* yang berisi instrumen *self-efficacy* dan kecemasan akademik. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi angkatan 2021 yaitu berjumlah 180 mahasiswa. Selanjutnya, pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Psikologi Universitas X, telah memprogram mata kuliah Tugas Akhir dalam Kartu Rencana Studi (KRS), memilih skripsi sebagai tugas akhir, dan sedang dalam proses menyusun skripsi. Sehingga, dalam hal ini jumlah sampel yang tersedia adalah sebanyak 170 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen *Self-Efficacy* dan Kecemasan Akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek/dimensi dan sudah melewati uji validitas dan reliabilitas. Instrumen *self-efficacy* berjumlah 12 item valid yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang terdiri atas *level*, *strength*, dan *generality* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,888. Sedangkan instrumen kecemasan akademik berjumlah 16 item valid yang disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Ottens (1991), yaitu *Pattern of anxiety-engendering mental activity*, *Misdirected attention*, *Physiological distress*, dan *Inappropriate behaviours* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,883. Kedua instrumen ini menggunakan skala *likert* yang terdiri atas empat jawaban alternatif (Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju(STS)) yang terbagi menjadi item *favorable* dan *unfavorable*. Pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan menggunakan *Product Moment Pearson* dengan bantuan software IBM SPSS Statistics 26, sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik analisa *Alpha Cronbach* bantuan software IBM SPSS Statistics 26. Setelah itu, data dalam penelitian ini akan melewati uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis dengan bantuan *software SPSS* versi 26.0 for *windows*.

**4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum dilakukannya uji normalitas, linearitas, dan uji hipotesis, terdapat hasil statistik deskriptif pada data penelitian yang meliputi jumlah subjek, nilai minimum (terkecil), nilai maksimum (terbesar), nilai rata-rata (*mean*), dan nilai standar deviasi pada variabel *self-efficacy* dan kecemasan akademik. Hasil statistik deskriptif dibuat dengan bantuan software SPSS 26.0 for *Windows*. Berikut adalah hasil statistik deskriptif penelitian :

*Tabel 1. Data Statistik Deskriptif*

	N	Min	Max	Mean	Std. Devi
<i>Self-Efficacy</i>	138	14	48	36,77	6,46
Kecemasan Akademik	138	16	54	36,44	7,65
Valid N (listwise)	138				

Berdasarkan pada tabel hasil statistik di atas menunjukkan bahwa total subjek adalah 138 mahasiswa. Hasil analisis pada variabel *Self-Efficacy* memiliki skor minimum 14 dan maksimum 48, kemudian nilai rata-rata (*mean*) nya adalah 36,77 dan standar deviasinya 6,465. Sebaliknya, variabel kecemasan akademik memiliki skor minimum 16 dan maksimum 54 dengan rata-rata (*mean*) nya adalah 36,44 dan standar deviasinya 7,655. Sehingga dapat dikatakan bahwa sebaran data variabel Kecemasan Akademik lebih bervariasi dibandingkan dengan variabel *Self-Efficacy*. Dengan demikian, variabel kecemasan akademik memiliki data yang lebih menyebar, sedangkan pada variabel *self-efficacy* datanya cenderung homogen (terkumpul).

Tabel 2. Kategorisasi Self-Efficacy

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X \geq 43$	22	15,9%
Sedang	$30 \leq X < 43$	101	73,2%
Rendah	$X < 30$	15	10,9%
Total		138	100%

Berdasarkan hasil tabel kategorisasi di atas, maka didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X memiliki *self-efficacy* dengan kategori tinggi sebanyak 22 orang (15,9%), kategori sedang sebanyak 101 orang (73,22%), dan kategori rendah sebanyak 15 orang (10,9%).

Tabel 3. Kategorisasi Kecemasan Akademik

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X \geq 44$	25	18,1%
Sedang	$29 \leq X < 44$	91	65,9%
Rendah	$X < 29$	22	15,9%
Total		138	100%

Berdasarkan hasil tabel kategorisasi di atas, maka didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X memiliki tingkat kecemasan akademik pada kategori tinggi sebanyak 25 orang (18,1%), kategori sedang sebanyak 91 orang (65,9%), dan kecemasan akademik pada kategori rendah sebanyak 22 orang (15,9%).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig*	Keterangan
Self-efficacy dan Kecemasan Akademik	0,200	Normal

Dari hasil uji normalitas dengan *kolmogorov-smirnov*, didapatkan bahwa nilai signifikansi yang muncul adalah  $0,200 > 0,05$ . Sehingga nilai uji normalitas kedua skala tersebut telah memiliki distribusi data yang normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig*	Keterangan
Self-efficacy dan Kecemasan Akademik	0,726	Linear

Dari hasil uji linearitas di atas, didapatkan bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,726 yang berarti lebih besar dari 0,05. Sehingga terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel penelitian yaitu variabel *self-efficacy* dengan variabel kecemasan akademik.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

		Self- Efficacy	Kecemasan Akademik
Self- Efficacy	Pearson	1	-,714**
	Correlatio n		
	Sig. (2- tailed)		,000
N		138	138
Kecem asan Akade mik	Pearson	-,714**	1
	Correlatio n		
	Sig. (2- tailed)	0,00	
N		138	138

Dari hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *pearson product moment*, didapatkan bahwa hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan nilai signifikansi *self-efficacy* dan kecemasan akademik sebesar 0,00. Sehingga, hal ini menunjukkan arti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik ( $0,00 < 0,005$ ). Hasil korelasi ini juga menunjukkan nilai koefisien korelasi antara *self-efficacy* dan kecemasan akademik sebesar 0,714. Sehingga, hal ini menunjukkan arti bahwa variabel *self-efficacy* dan kecemasan akademik memiliki korelasi yang kuat. Nilai koefisien korelasi -0,714 menunjukkan bahwa korelasi antara *self-efficacy* dan kecemasan akademik memiliki arah hubungan yang negatif atau tidak searah.

Dari keseluruhan hasil uji, didapatkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi negatif yang kuat antara *self-efficacy* dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X. Hal ini dapat diartikan dengan semakin tinggi tingkat *self-efficacy* maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik, sebaliknya semakin rendah tingkat *self-efficacy* maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademiknya. Hasil uji hipotesis yang negatif pada penelitian ini dapat disebabkan karena ketika mahasiswa memiliki keyakinan diri yang rendah terhadap kemampuannya untuk menghadapi tantangan, mudah tergoyahkan untuk menyerah, dan tidak yakin bisa mengerjakan tugas lainnya dengan tingkat kesulitan berbeda, maka mahasiswa tersebut akan cenderung khawatir terhadap kegagalan, tidak bisa fokus dalam mengerjakan skripsi, dan menunjukkan gejala fisik kecemasan. Hal ini juga sudah sesuai dengan hasil pada kajian awal yang dilakukan peneliti, di mana didapatkan bahwa mahasiswa yang tidak yakin dengan topik penelitiannya dan merasa tidak mampu menyusun skripsi karena merasa tugas ini lebih berat dari tugas-tugas perkuliahan mereka sebelumnya, menunjukkan adanya kecemasan akademik yang muncul dalam respon fisiologis seperti gemetar, jantung berdebar, dan berkeringat ketika hendak bimbingan dengan dosen pembimbing ataupun melakukan aktivitas yang berkaitan dengan progres penyusunan skripsi.

Hasil korelasi negatif ini juga sejalan dengan teori kecemasan akademik oleh Ottens (1991) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor pendorong kecemasan akademik adalah rasa khawatir akan kegagalan. Perasaan khawatir ini adalah manifestasi dari keyakinan diri yang rendah. Hal ini juga disampaikan oleh Bandura (1997) yang menyebutkan bahwa faktor penyebab kecemasan akademik adalah keyakinan diri yang rendah untuk mengatasi atau menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Sejalan dengan pendapat kedua tokoh di atas, penelitian lain juga menyebutkan bahwa *self-efficacy* atau keyakinan diri yang rendah akan membuat tingkat kecemasan akademik menjadi tinggi, hal ini disebabkan karena kurangnya keyakinan akan kemampuan mahasiswa untuk berhasil

(Firnando & Suhesty, 2024). Penelitian mendukung lainnya juga menyebutkan bahwa tingkat efikasi diri yang tinggi dapat berperan sebagai salah satu faktor yang membantu mengurangi kecemasan siswa yang muncul akibat tekanan akademik selama proses pembelajaran (Wahyuni et al., 2023). Selanjutnya dalam penelitian oleh (Priyanti et al., 2021) disebutkan bahwa peserta didik dengan tingkat *self-efficacy* rendah lebih rentan mengalami depresi, kecemasan, dan putus asa, hal ini disebabkan karena mereka merasa pesimis tidak bisa mencapai tujuannya. Hal ini juga dibahas dalam penelitian yang dilakukan oleh Lusi et al (2023), yaitu keberhasilan atau kegagalan mahasiswa dalam proses menyusun skripsi tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga dipengaruhi oleh sejauh mana mahasiswa memiliki keberanian dan keyakinan terhadap kemampuan dan kapasitasnya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Penelitian ini juga menghasilkan temuan bahwa tingkat *self-efficacy* dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X dominan berada pada kategori sedang yang dapat diartikan bahwa dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa memiliki keyakinan diri yang cukup, namun masih menghadapi tantangan ataupun hambatan yang dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini terjadi karena di satu sisi mereka merasa mampu, tetapi tetap terbebani oleh tuntutan akademik, revisi berulang, dan tekanan waktu. Sehingga hal ini juga menggambarkan salah satu aspek pada *self-efficacy* yaitu *generality*, yaitu keyakinan individu atas kapasitasnya untuk dapat bertindak di situasi apapun. Pada penelitian ini aspek *generality* juga merupakan aspek dari *self-efficacy* yang paling dominan, yaitu dengan nilai rata-rata sebesar 3,13. Adanya tantangan-tantangan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi merupakan hal-hal baru dibandingkan dengan tugas perkuliahan sebelumnya. Tingginya aspek *generality* juga dapat diartikan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan diri yang cukup untuk dapat menyelesaikan skripsi seperti teman-teman lainnya, meskipun mereka mengalami kesulitan-kesulitan yang berbeda. Aspek *generality* sebagai aspek yang dominan juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Harefa et al (2023), di mana aspek ini berfungsi sebagai pembentukan pola pikir mahasiswa untuk lebih yakin dalam menghadapi tuntutan situasi yang lebih luas dan membantu individu agar tidak menghindari situasi yang belum pernah dialami (Harefa et al., 2023). Temuan berikutnya membahas mengenai aspek dominan pada variabel kecemasan akademik yaitu *misdirected attention*, yaitu turunnya fokus dan arah perhatian yang salah. Hal ini mengindikasikan bahwa dalam penelitian ini, ketika tingkat efikasi diri mahasiswa rendah, mayoritas mahasiswa menunjukkan kecemasan dengan perilaku kurang fokus dan sering melamun saat sedang membahas skripsi atau hal apa saja yang berkaitan dengan skripsi.

Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang saling timbal balik atau saling mempengaruhi. Kedua variabel memiliki tingkat kepentingannya masing-masing, yaitu *self-efficacy* menjadi salah satu variabel penting yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. Selanjutnya, kecemasan akademik itu sendiri memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi proses penyusunan skripsi mahasiswa.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan akademik. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa “terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X” dapat diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,714 ( $r = -0,714$ ) menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel, namun dalam arah yang berlawanan. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang mereka rasakan. Sebaliknya, apabila *self-efficacy* rendah, maka kecemasan akademik cenderung meningkat.

Penelitian ini menunjukkan pentingnya peran *self-efficacy* bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi serta mampu mengelola kecemasan yang muncul, akan berdampak positif terhadap ketepatan waktu kelulusan. Secara institusional, hal ini juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan mutu akademik yang berdampak pada citra dan akreditasi universitas.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu keseluruhan subjek yang digunakan masih didominasi oleh perempuan, sehingga membuat hasil penelitian cenderung subjektif. Penelitian ini juga masih berfokus pada hubungan antar dua variabel, yaitu *self-efficacy* dan kecemasan akademik, sehingga penelitian ini masih kurang mengeksplor variabel-variabel lain yang berhubungan dengan kecemasan akademik. Sehingga, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan faktor lain selain *self-efficacy*, misalnya seperti stres akademik, dukungan sosial, dan *coping* stres. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan sampel penelitian yang lebih luas dan beragam, misalnya tidak hanya dari satu fakultas saja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., & Ikhlas, A. (2022). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menulis Karya Ilmiah di STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh. *Pendekar : Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 5(4), 6–11.
- Bandura, A. (1995). Self-Efficacy in Changing Societies. In *Cambridge University Press* (1st ed.). <https://doi.org/10.1109/EVER.2017.7935960>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy the Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Bukit, E., & Widodo, Y. H. (2022). Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta. *Solution : Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 44–49.
- Dewi, D. K., Jannah, M., & Darmawanti, I. (2022). Confirmatory Factor Analysis of the Perceptions of Academic Stress Scales. *International Conference on Assessment and Learning (ICAL)*, 7, 64–78. <https://doi.org/10.37517/978-1-74286-697-0-06>.
- Firando, J., & Suhesty, A. (2024). Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Ditinjau dari Impostor Syndrome dan Ketangguhan Akademik. *Edukasi : Jurnal Pendidikan*, 22(2), 177–192. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v21i1.7509>.
- Harefa, E. Y., Simamora, E., Hia, G. T. E., & Silitonga, E. (2023). Gambaran Efikasi Diri Mahasiswa Keperawatan Di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 4(1), 6–14. <https://jurnal.stikespgicikini.ac.id/index.php/JKC/article/view/98>.
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 166–178. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48038>.
- Indonesia, P. R. (2012). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi*. <https://diktis.kemendikbud.go.id/prodi/dokumen/UU-Nomor-12-Tahun-2012-ttg-Pendidikan-Tinggi.pdf>
- Indriani, F. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi terhadap Prokrastinasi dalam Penyelesaian Skripsi. *Journal of Science and Social Research*, 8(2), 384–392
- Kemendikbud. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. In *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. [https://jdih.kemendikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/UU\\_tahun2003\\_nomor020.pdf](https://jdih.kemendikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/UU_tahun2003_nomor020.pdf)
- Lusi, A., Nalle, A. P., & Saba, K. R. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Self-Efficacy pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2), 91–100. <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.12292>
- Makmur, H., Suriyanto, D. F., & B, M. F. (2024). Analisis Sentimen Penghapusan Skripsi sebagai Tugas Akhir Mahasiswa Menggunakan Metode Multi-Layer Perceptron. *Komputika : Jurnal Sistem Komputer*, 13(2), 213–221. <https://doi.org/10.34010/komputika.v13i2.12402>
- Mogea, G., Kristamuliana, & Renteng, S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Perpanjangan Studi dalam Menghadapi Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado. *Mapalus Nursing Science Journal*, 2(1), 23–32.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. Rosen Publishing Group.

- Priyanti, S. Y., Mardi, & Fauzi, A. (2021). Analisis Kecemasan Akademis melalui Self-Efficacy dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Jurusan Akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 758–769.
- Rahmi, W., Manurung, P., & Sinaga, M. H. P. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Dance Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa di SMKN 2 Langsa. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(2), 72–79. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/view/2447/1498>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60(December 2019), 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Sujadi, E., & Bustami, Y. (2023). Pengaruh Religiositas dan Perfeksionisme terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Syifa'ul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 30–45
- Wahyuni, A., Zukhra, R. M., & Woferst, R. (2023). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas dalam Menjalani Pembelajaran Daring. *COPING: Community of Publishing in Nursing*, 11(2), 30–37.