

Skripsi

HUBUNGAN *SELF – EFFICACY* DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI SKRIPSI PADA MAHASISWA S1 TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN

*Skripsi ini dibuat dan diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)*



Oleh:

**ANNISA ADELIA PUTRI
R011181027**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2022**

Halaman Persetujuan

**HUBUNGAN *SELF – EFFICACY* DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI SKRIPSI PADA MAHASISWA S1 TINGKAT AKHIR
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

Disetujui untuk diajukan di hadapan tim penguji akhir skripsi Program Studi Ilmu

Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Oleh:

**ANNISA ADELIA PUTRI
R011181027**

Dosen Pembimbing,

Pembimbing I


Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 19760618 200212 2 002

Pembimbing II


Hapsah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19760311 200501 2 003

Halaman Pengesahan

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI SKRIPSI PADA MAHASISWA S1 TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir Pada:

Hari/Tanggal : Rabu, 12 Oktober 2022

Pukul : 13.00 WITA – Selesai

Tempat : Via Zoom Meeting

Disusun Oleh:

ANNISA ADELIA PUTRI
R011181027

Dan yang bersangkutan dinyatakan

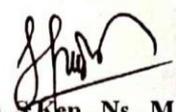
LULUS

Dosen Pembimbing,

Pembimbing I

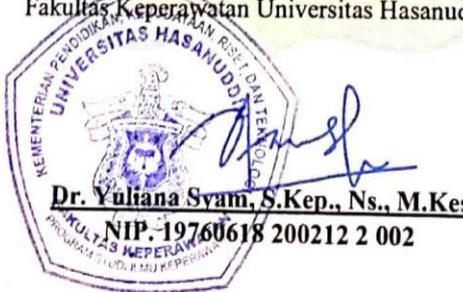
Pembimbing II


Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 19760618 200212 2 002


Hapsah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19760311 200501 2 003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin


Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 19760618 200212 2 002

Pernyataan Keaslian Skripsi

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Adelia Putri

NIM : R011181027

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pemikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar, 2 November 2022

Yang membuat pernyataan



Annisa Adelia Putri

Kata Pengantar

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya lah sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Hubungan *Self – Efficacy* Dengan Kecemasan Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin” sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan di Universitas Hasanuddin.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Dengan itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih, antara lain kepada:

1. Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si.
2. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Kes.
3. Dosen pembimbing skripsi, Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing satu, dan Hapsah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing dua yang selalu memberikan arahan, dan masukan mulai dari penyusunan proposal hingga penyusunan skripsi ini.
4. Dosen penguji, Akbar Harisa S.Kep., Ns., PMNC., MN dan Syahrul Ningrat, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. KMB, serta Dr. Suni Hariati, S.Kep., Ns., M.Kep yang memberikan saran dan masukan dalam penyusunan proposal hingga skripsi ini.

5. Dosen pembimbing akademik, Kusrini Kadar, S.Kp., MN., Ph.D yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti dari semester awal sampai penyusunan skripsi, serta selalu mendukung dan meyakinkan peneliti untuk tetap bertahan dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan.
6. Seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang membantu dalam proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
7. Keluarga peneliti, Kakek ABD. Majid yang telah mendukung pendidikan peneliti secara finansial dari Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi, Almarhum Ayah Muhammad Saleh Ukkas yang telah memberikan banyak cinta dari peneliti lahir ke dunia hingga napas terakhir Ayah, Ibu Aisyah Majid yang selalu kuat dan sabar mendidik peneliti, Kakak Setiawan Saleh, dan Adik Diana Dewi yang dengan sabar terus memberikan hiburan agar peneliti dapat bertahan dan terus melanjutkan pendidikan.
8. Teman seperjuangan peneliti, ROTBAR, anak anak PANTI HALILINTAR, teman – teman FIRE dan M1OGLO8IN, yang telah mendengarkan keluh kesah peneliti, memberi semangat, dukungan, dan membantu proses penyelesaian skripsi.

Peneliti menyadari terdapat banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karenanya, peneliti mengharapkan masukan dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Terima kasih, dengan ini peneliti mohon maaf atas segala kesalahan dan berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan institusi pendidikan ke depannya.

Makassar, 17 Agustus 2022

Annisa Adelia Putri

ABSTRAK

Annisa Adelia Putri. R011181027. **HUBUNGAN *SELF – EFFICACY* DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI SKRIPSI PADA MAHASISWA S1 TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN.** Dibimbing oleh Yuliana Syam dan Hapsah.

Latar Belakang: Salah satu tahap yang harus dilalui oleh mahasiswa akhir untuk mendapatkan gelar sarjana adalah menyelesaikan skripsi. Risiko bunuh diri akibat tingginya kecemasan dan rendahnya *self – efficacy* mahasiswa dalam menyusun skripsi telah diberitakan beberapa kali, *self – efficacy* sebagai pengontrol tindakan sesuai dengan keyakinan terhadap kemampuan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi dan kecemasan sebagai stressor timbulnya persepsi dan motivasi.

Tujuan Penelitian: Diketuinya hubungan antara *self – efficacy* dengan kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa reguler S1 tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross – sectional* pada 129 mahasiswa akhir yang menyusun skripsi yang dipilih dengan teknik *probability sampling* yaitu *proportionate stratified random sampling*. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *self – efficacy* Mahasiswa Penyusun Skripsi yang dibuat oleh Bangun (2018) dan kuesioner *Zung Anxiety Self – rating Scale* oleh William W. K. Zung (1971), yang telah diterjemahkan oleh Setyowati *et al.* (2019), lalu dimodifikasi kembali oleh peneliti. Data analisis menggunakan *software* SPSS 25 uji *spearman’s rho* karena data tidak berdistribusi normal.

Hasil: Mayoritas mahasiswa memiliki *self – efficacy* tinggi (84,5%) dan mengalami kecemasan ringan (46,5%). Hasil uji menunjukkan hubungan negatif ($p < 0.05$) sedang antara *self – efficacy* dan kecemasan menghadapi skripsi dengan koefisien korelasi adalah -0,417. Hal tersebut berarti semakin tinggi *self – efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan mahasiswa reguler S1 tingkat akhir Fakultas Keperawatan di Universitas Hasanuddin selama periode penyusunan skripsi.

Kesimpulan dan saran: Adanya hubungan *self – efficacy* dengan kecemasan sehingga diharapkan mahasiswa tingkat akhir untuk mengontrol *self – efficacy* dan kecemasannya dengan melakukan kegiatan dan memiliki persepsi lebih positif sehingga dapat menyelesaikan skripsinya.

Kata Kunci: *self – efficacy*, kecemasan, mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

Annisa Adelia Putri. R011181027. **THE RELATIONSHIP OF SELF – EFFICACY AND ANXIETY OF UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS FACING THE THESIS IN FINAL LEVEL FACULTY OF NURSING UNIVERSITY OF HASANUDDIN.** Guided by Yuliana Syam and Hapsah.

Background: The completion of a thesis is one of the requirements that final students must complete in order to receive a bachelor's degree. Self-efficacy is a controller of action in accordance with views about students' ability to complete a thesis, while anxiety is a stressor of perception and motivation. High anxiety and low self-efficacy of students in writing theses have both been linked to an increased risk of suicide.

Objective: The purpose of this study was to determine the relationship between self – efficacy and anxiety in undergraduate nursing students that facing the thesis.

Methods: This study is a quantitative study with a cross-sectional approach to 129 undergraduate nursing students who composed a thesis, which was selected using a proportionate stratified random sampling. The questionnaires used are the self-efficacy questionnaire for Thesis-Compiling Students made by Bangun (2018) and the Zung Anxiety Self-rating Scale questionnaire by William W. K. Zung (1971), which has been translated by Setyowati et al. (2019), then modified again by the researcher. Data analysis using SPSS 25 software for Spearman's rho test because the data is not normally distributed.

Result: The majority of students have high self-efficacy (84.5%) and experience mild anxiety (46.5%). The test results showed a moderate negative relationship ($p < 0.05$) between self-efficacy and anxiety facing thesis with a correlation coefficient -0.417. Which means that the higher the self – efficacy the lower anxiety felt.

Conclusion and suggestion: Since self-efficacy and anxiety are related, students in their final year hope to manage both by engaging in activities and developing a more positive outlook in order to finish their theses.

Keywords: self – efficacy, anxiety, undergraduate students.

DAFTAR ISI

Sampul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi	iv
Kata Pengantar	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Tinjauan Tentang Mahasiswa	10
1. Definisi Mahasiswa Tingkat Akhir	10
2. Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir	11
B. Tinjauan Tentang Kecemasan	15

1.	Definisi Kecemasan Menghadapi Skripsi	15
2.	Tingkat Kecemasan	16
3.	Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	18
4.	Upaya Yang Dapat Dilakukan Untuk Menurunkan Kecemasan.....	21
C.	Tinjauan Tentang <i>Self - efficacy</i>	22
1.	Definisi <i>Self – efficacy</i>	22
2.	Aspek - Aspek <i>Self – efficacy</i>	24
3.	Sumber <i>Self – efficacy</i>	27
4.	Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self – efficacy</i>	29
5.	Dampak <i>Self – efficacy</i> Pada Perilaku Individu melalui Proses <i>Self – efficacy</i>	31
6.	Upaya Yang Dapat Dilakukan Untuk Memperbaiki Konsep Diri	33
D.	Hubungan <i>Self – efficacy</i> dengan Kecemasan	35
E.	Kerangka Teori	37
	BAB III KERANGKA KONSEP.....	38
A.	Kerangka Konsep.....	38
B.	Hipotesis	39
	BAB IV METODE PENELITIAN	40
A.	Rancangan Penelitian.....	40
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
1.	Tempat penelitian	40
2.	Waktu penelitian	41
C.	Populasi dan Sampel	41
1.	Populasi Penelitian	41
2.	Kriteria inklusi dan eksklusi.....	42

3. Besar sampel	43
D. Alur Penelitian	47
E. Variabel Penelitian.....	48
1. Identifikasi variabel.....	48
2. Definisi operasional dan kriteria objektif.....	48
F. Instrumen Penelitian	49
1. Kuesioner <i>Self – efficacy</i> Mahasiswa Penyusun Skripsi	50
2. Kuesioner Zung <i>Self – reporting Anxiety Scale (ZSAS)</i>	50
G. Pengolahan dan Analisa Data	51
1. Pengolahan data.....	51
2. Analisa data	53
H. Prinsip Etik Penelitian.....	54
BAB V HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
1. Karakteristik Responden	56
2. Gambaran Tingkat <i>Self – efficacy</i> Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi	58
3. Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi	60
4. Analisis Hubungan antara <i>Self – efficacy</i> dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi	62
5. Analisis Hubungan Karakteristik Responden dengan <i>Self – efficacy</i> dan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi	64
B. Pembahasan.....	66

1. Gambaran Tingkat <i>Self – Efficacy</i> Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi.....	66
2. Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi	69
3. Hubungan antara <i>Self – efficacy</i> dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi	71
4. Hubungan antara Karakteristik Responden dengan <i>Self – efficacy</i> dan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi	74
C. Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB VI PENUTUP	79
A. Simpulan	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perhitungan Benar Sampel Setiap Tahun Pendidikan	45
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 129)	57
Tabel 3. Gambaran Self - efficacy Mahasiswa Reguler Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin (n = 129)	59
Tabel 4. Gambaran Kecemasan Mahasiswa Reguler Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin (n = 129)	60
Tabel 5. Hasil Uji Spearman's Rho Hubungan Self - efficacy dengan Kecemasan Menghadapi Skripsi	63
Tabel 6. Hubungan Karakteristik responden dengan Self - efficacy dan Kecemasan Menyusun Skripsi	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	37
Gambar 2. Kerangka Konsep	38
Gambar 3. Alur Penelitian	47
Gambar 4. Grafik Gambaran Self - efficacy Mahasiswa Reguler Skripsi (n = 129)	59
Gambar 5. Grafik Gambaran Kecemasan Mahasiswa Reguler Skripsi (n = 129)	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Normalitas	86
Lampiran 2. Hasil Analisis Uji Validasi dan Reliabilitas Kuesioner Kecemasan	87
Lampiran 3. Uji Validasi dan Reliabilitas Kuesioner Kecemasan.....	88
Lampiran 4. Lembar Penjelasan dan Persetujuan Penelitian	90
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian.....	92
Lampiran 6. Daftar Coding	101
Lampiran 7. Master Tabel Penelitian	103
Lampiran 8. Analisis Penelitian SPSS 25	114
Lampiran 9. Surat – Surat	121

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir identik dengan tugas akhir dalam bentuk karya tulis ilmiah atau biasa disebut skripsi, tugas akhir ini menjadi kewajiban yang harus diselesaikan oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana di jenjang strata – 1 suatu program studi (Kamus Bahasa Indonesia, 2008). Dalam pengerjaan skripsi mahasiswa harus dapat memenuhi kaidah dan metode ilmiah secara sistematis dengan memperhatikan keamanan penelitian (Kementerian Pendidikan dan Budaya, 2020). Oleh karena itu, dalam rentang waktu penyelesaian skripsi sering kali ditemukan mahasiswa mengeluhkan tentang ketidakmampuannya untuk memenuhi standar yang telah ditetapkan sehingga enggan untuk melanjutkan skripsinya dan mencemaskan rentang penyelesaian pendidikannya.

Berdasarkan penelitian Susilo & Eldawaty (2021) tentang tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi menemukan bahwa dari 53 sampel mahasiswa di Universitas Negeri Padang tidak ada mahasiswa yang tidak cemas, 60.4% mahasiswa mengalami cemas sedang, 33.9% mahasiswa mengalami cemas berat, dan 5,7% mahasiswa mengalami cemas berat sekali. Selain itu, dalam penelitian Khoirunnisa (2021) mengenai tingkat kecemasan mahasiswa terhadap tugas akhir mahasiswa di IAIN Palangka Raya menemukan bahwa terdapat 44 responden (68,75%)

mengalami cemas ringan, 17 responden (26,56%) mengalami cemas sedang, dan 3 responden (4,69%) mengalami cemas berat, serta tidak ditemukan mahasiswa dengan tingkatan kecemasan panik. Kecemasan pada mahasiswa ini dapat timbul karena berbagai faktor, oleh karena itu kecemasan merupakan salah satu kejadian yang sering ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir.

Dalam adaptasi teori psikologi yang dilakukan oleh Townsend (2012) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu ketakutan yang muncul dari hal yang tidak diketahui dan situasi yang belum pernah dirasakan oleh individu, dalam penelitian ini yaitu situasi menghadapi skripsi yang baru pertama kali dirasakan oleh mahasiswa. Menurut Puspitasari (2019) dalam penelitiannya terkait faktor penyebab terjadinya kecemasan pada mahasiswa UIN Walisongo yang sedang mengerjakan skripsi yaitu kesulitan dalam proses awal menyusun skripsi, menuangkan tulisan ke dalam naskah, persyaratan melaksanakan ujian skripsi, kebiasaan menunda, menghindari masalah, malu, kuliah sambil kerja, dan tekanan lingkungan. Sama halnya dengan peneliti sebelumnya, Khoirunnisa (2021) juga mempunyai pertanyaan penelitian terkait faktor – faktor yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa akhir, dan menemukan bahwa kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ditimbulkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa akhir seperti mahasiswa kesulitan mengonsep tugas akhir, mahasiswa pesimis, rasa malas, tidak bersemangat, dengan

faktor eksternal seperti persyaratan kelulusan yang rumit, sulit melakukan pembimbingan dengan dosen pembimbing, dan mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan ekonomi berada dibawah rata – rata. Dengan demikian, tidak menutup kemungkinan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin juga mengalami hal serupa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti melalui telepon dan *chat whatsapp* pada 10 mahasiswa Fakultas Keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Hasanuddin, mahasiswa mengatakan ragu akan kemampuannya menyelesaikan skripsi karena adanya hambatan – hambatan seperti laptop rusak, rasa malas, dosen pembimbing yang sulit dihubungi ataupun kurang memiliki umpan balik, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Mahasiswa juga mengatakan, jika dihadapkan pada situasi yang tidak terduga seperti bimbingan secara tiba – tiba tanpa perjanjian jadwal sebelumnya, mahasiswa yang kurang siap dengan skripsinya memilih untuk menghindar dan tidak mengikuti pembimbingan. Selain itu, dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa juga mengatakan adanya tekanan yang dirasakan dari berbagai pihak, seperti dari keluarga yang mengatakan harus menyelesaikan skripsi dengan cepat, perasaan tertinggal dari teman – teman yang telah melakukan seminar proposal terlebih dahulu, serta target waktu agar tidak membayar biaya kuliah lebih lanjut. Menurut mahasiswa, hal – hal tersebut menimbulkan perasaan cemas yang sering, tidak dapat duduk tenang, tidur yang kurang, serta terkadang mengalami mimpi yang berhubungan dengan

proses penyusunan skripsi ataupun mimpi buruk. Oleh karena hal – hal tersebut, masalah kecemasan merupakan hal yang perlu dikaji kembali pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang sedang menyusun skripsi.

Menurut John & Pervin (2008), kecemasan didasari dari persepsi terhadap kemampuan individu itu sendiri, jika dihubungkan dengan konteks penyusunan skripsi, mahasiswa yang memiliki persepsi negatif dapat menimbulkan kecemasan terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi. Hal – hal ini berkaitan langsung dengan tingkat *self – efficacy* dari konsep diri setiap individu. Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self – efficacy* mempunyai efek pada perilaku manusia yang berkaitan dengan inisiatif dalam menghadapi situasi, motivasi, dan ketekunan untuk menyelesaikan tugas.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, Nuraini (2018) melalui penelitian kuantitatif pada 60 mahasiswa FKIP UNIBA dengan menggunakan dokumentasi dan kuesioner menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self – efficacy* dengan kecemasan dalam proses penyusunan skripsi bahwa semakin rendah tingkat *self – efficacy* akan ditemukannya peningkatan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu, Pada tahun 2019, Manafe juga melakukan penelitian mengenai hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi mutasi pada pegawai negeri sipil dengan teknik *purposive sampling* yang menemukan adanya hubungan negatif

antara kedua variabel. Namun, pada penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Lauditta dan Ariana (2021) dengan subjek berbeda yaitu siswa SMA sebanyak 113 siswa dengan teknik *purposive sampling* menggunakan kuesioner menyatakan tidak adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan. Dilihat dari beberapa penelitian tersebut, besar kemungkinan kecemasan dapat mempengaruhi *self – efficacy* mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Pada tahun 2020, ditemukan bahwa seorang mahasiswa tingkat akhir di Kalimantan Timur mengakhiri hidupnya dengan dugaan tidak dapat menyelesaikan skripsinya (Lestari, G.I., 2020), bahkan di tahun 2021, dilansir dari *news.okezone.com* tepat pada 1 September 2021 seorang mahasiswa tingkat akhir di Malang yang sedang menyusun skripsi melakukan percobaan bunuh diri, dan ditemukan bahwa alasan percobaan bunuh diri karena mahasiswa tersebut takut tidak dapat menyelesaikan kuliahnya tepat waktu (Midaada, A., 2021). Oleh karena itu, kejadian bunuh diri tersebut dapat disimpulkan terjadi karena adanya ide bunuh diri secara personal dengan adanya hambatan yang tidak dapat diselesaikan.

Pada penelitian Puspitasari (2019) tentang faktor – faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, berdasarkan hasil temuan penelitiannya, peneliti menawarkan analisis solusi yang dapat diterapkan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu dengan terapi keagamaan, terapi perilaku, terapi konsultasi, terapi keluarga, dan

terapi relaksasi. Selain itu, untuk meningkatkan konsep diri individu diharapkan dapat mengenali diri, belajar dari kritik, serta dapat bertanggung jawab dan memutuskan perilaku yang dilakukan (Dewi, 2012).

Dari berbagai uraian di atas, skripsi yang menjadi ‘momok’ pada mahasiswa akhir telah menimbulkan beberapa kejadian risiko bunuh diri, ketakutan, dan tekanan yang menunjukkan bahwa semakin tingginya kecemasan, ketakutan, dan tekanan, maka semakin rendahnya *self – efficacy* individu. Hal –hal ini menjadi pemicu timbulnya kecemasan pada mahasiswa yang dapat memunculkan persepsi ragu akan kemampuannya, persepsi ini merupakan *self – efficacy*. Hal inilah yang menjadi pertanyaan penulis, bagaimana hubungan *self – efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa S1 tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin untuk mencegah kejadian bunuh diri karena rendahnya *self – efficacy* mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Mahasiswa tingkat akhir tentu menghadapi skripsi, situasi ini tidak dapat dihindari. Risiko bunuh diri akibat tingginya kecemasan dan rendahnya *self – efficacy* mahasiswa dalam menyusun skripsi telah diberitakan beberapa kali. Selain itu, dalam proses wawancara kepada beberapa mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin mahasiswa mengatakan ragu akan kemampuannya menyelesaikan skripsi karena adanya hambatan – hambatan seperti laptop rusak, rasa malas, dosen

pembimbing yang sulit dihubungi ataupun kurang memiliki umpan balik, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Mahasiswa juga mengatakan, jika dihadapkan pada situasi yang tidak terduga seperti bimbingan secara tiba – tiba tanpa perjanjian jadwal sebelumnya, mahasiswa yang kurang siap dengan skripsinya memilih untuk menghindar dan tidak mengikuti pembimbingan. Menurut mahasiswa, hal – hal tersebut menimbulkan perasaan cemas yang sering, tidak dapat duduk tenang, tidur yang kurang, serta terkadang mengalami mimpi yang berhubungan dengan proses penyusunan skripsi ataupun mimpi buruk. Oleh karena hal – hal tersebut, masalah kecemasan merupakan hal yang perlu dikaji kembali pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Dari masalah yang dapat ditimbulkan dari rendahnya *self – efficacy* dan tingginya kecemasan, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian yaitu “Bagaimana hubungan *self – efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa S1 tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin untuk mencegah kejadian bunuh diri karena rendahnya *self – efficacy* mahasiswa?”

C. Tujuan Penelitian

Dari uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan umum

Diketuinya hubungan *self – efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa S1 tingkat akhir di fakultas keperawatan Universitas Hasanuddin.

2. Tujuan khusus

a. Diketuinya gambaran tingkat *self – efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan Universitas Hasanuddin.

b. Diketuinya gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan Universitas Hasanuddin.

c. Diketuinya hubungan antara *self – efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas keperawatan Universitas Hasanuddin.

d. Diketuinya hubungan Karakteristik Responden dengan *Self – efficacy* dan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak – pihak sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini meningkatkan pengetahuan peneliti tentang metode dan statistika penelitian, serta menambah pengalaman dalam hal penelitian.

Selain itu, peneliti mendapatkan banyak pengetahuan dari responden terkait pentingnya persepsi positif dalam penyusunan skripsi.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan kesadaran diri mahasiswa untuk lebih menjaga motivasi dalam proses penyusunan skripsi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

a. Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai masukan kepada pihak institusi pendidikan dalam mendukung peningkatan *self – efficacy* dan mengetahui keadaan kecemasan mahasiswa yang menghadapi skripsi.

b. Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan untuk pengambilan kebijakan dalam persiapan program skripsi yang akan dijalani mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Tentang Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa merupakan seseorang yang belajar di perguruan tinggi (Kamus Bahasa Indonesia, 2008). Menurut Hartaji (2012, dalam Dewi, 2019) mahasiswa adalah orang yang berproses menimba ilmu atau belajar dan terdaftar di salah satu bentuk perguruan tinggi seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi atau universitas. Selain itu, menurut Yusuf (2012, dalam Dewi, 2019) masa mahasiswa adalah masa pemantapan hidup yang dibekali tugas dalam perkembangannya dari masa remaja akhir sampai masa dewasa awal yaitu pada usia 18 sampai 25 tahun.

Dalam Alexander (2015), Marseto (2007) menyatakan bahwa mahasiswa digolongkan menjadi tiga kategori, yaitu:

- a. Angkatan awal, mahasiswa semester baru yang menjalani semester pertama dari awal terdaftar di sebuah perguruan tinggi hingga akhir semester keempat.
- b. Angkatan tengah, mahasiswa yang umumnya berada di tahun ketiga, berada di semester lima dan enam, merupakan mahasiswa yang tidak mengalami *drop out* namun belum diperkenankan mengikuti KKN

(Kuliah Kerja Nyata), TA (Tugas Akhir), dan Skripsi sebagai kegiatan akhir mahasiswa.

- c. Angkatan Akhir, mahasiswa angkatan ini biasanya berada pada semester tujuh atau delapan ataupun lebih dari delapan yang sudah diperbolehkan mengambil kegiatan akhir seperti KKN, TA, dan Skripsi.

2. Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir

Karakter mahasiswa biasanya berkembang dari pengalaman hidup yang telah dilalui dari awal masa belajar di suatu perguruan tinggi. Tuasikal (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa memiliki karakter yang dewasa dalam menyikapi suatu persoalan, percaya diri, optimis, memecahkan masalah dengan bijaksana, dan mampu mengenali kelemahan dan kelebihan dirinya.

Dalam studi kasus yang dilakukan oleh Paramita (2010) terkait perbandingan karakteristik mahasiswa perguruan tinggi 'X' di Indonesia dengan karakteristik mahasiswa perguruan tinggi 'Y' di Australia, menemukan bahwa karakteristik mahasiswa di Indonesia cenderung dipengaruhi oleh sistem pendidikan yang lebih berfokus melanjutkan pendidikan langsung ke Perguruan Tinggi setelah menyelesaikan Sekolah Menengah Atas. Selanjutnya, kondisi sosial ekonomi menjadi pengaruh pada mahasiswa Indonesia yang sebagian besar dibiayai oleh orang tuanya sehingga menurunkan tingkat

kemandirian mahasiswa, bukan hanya itu kondisi sosial masyarakat berpengaruh pada perencanaan masa depan individu, adanya standar dan target yang dibuat di masyarakat menjadikan individu kurang berfokus pada keinginan pribadinya. Serta, kematangan pribadi mahasiswa yang mempengaruhi mahasiswa dalam pengambilan keputusan dan penentuan masa depan termasuk penentuan karir, target masa depan yang ingin dicapai, serta tanggung jawab yang akan diemban menjadi lebih banyak, yang terkadang menimbulkan kecemasan pada individu.

Berdasarkan penelitian Susilo & Eldawaty (2021) tentang tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi menemukan bahwa dari 53 sampel mahasiswa di Universitas Negeri Padang tidak ada mahasiswa yang tidak cemas, 60.4% mahasiswa mengalami cemas sedang, 33.9% mahasiswa mengalami cemas berat, dan 5,7% mahasiswa mengalami cemas berat sekali. Kecemasan pada mahasiswa ini dapat timbul karena berbagai faktor, menurut Puspitasari (2019) dalam penelitiannya terkait faktor penyebab terjadinya kecemasan pada mahasiswa UIN Walisongo yang sedang mengerjakan skripsi yaitu kesulitan dalam proses awal menyusun skripsi, menuangkan tulisan ke dalam naskah, persyaratan melaksanakan ujian skripsi, kebiasaan menunda, menghindari masalah, malu, kuliah sambil kerja, dan tekanan lingkungan. Sama halnya dengan peneliti sebelumnya, Khoirunnisa (2021) juga mempunyai pertanyaan penelitian terkait faktor – faktor

yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa akhir, dan menemukan bahwa kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ditimbulkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa akhir seperti mahasiswa kesulitan mengonsep tugas akhir, mahasiswa pesimis, rasa malas, tidak bersemangat, dengan faktor eksternal seperti persyaratan kelulusan yang rumit, sulit melakukan pembimbingan dengan dosen pembimbing, dan mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan ekonomi berada dibawah rata – rata.

Dalam penelitian Anggawati & Satwika (2021) pada 64 mahasiswa yang membahas terkait karakteristik *hardiness* mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID – 19 menyatakan bahwa mahasiswa yang menyusun skripsi di tahun pertama memiliki perbedaan dengan mahasiswa yang telah menyusun skripsi di tahun kedua, ketiga, dan seterusnya. Mahasiswa yang menyusun skripsi pada tahun pertama memiliki sikap yang lebih positif, merasa yakin, dan mampu untuk menyelesaikan skripsinya, serta menyadari adanya hambatan pada prosesnya termasuk karena adanya pandemi COVID - 19. Pada mahasiswa tahun kedua skripsi, cenderung mengalami kecemasan dan penurunan motivasi karena keterbatasan literatur, kesulitan berkomunikasi dengan dosen, serta perubahan sistem penelitian. Pada tahun selanjutnya, mahasiswa melihat pandemi sebagai peralihan rasa cemasnya untuk berkonsultasi dengan dosen

pembimbing dengan cara daring, namun penyusunan skripsi yang terlalu lama menjadikan mahasiswa berpikir untuk memberikan hasil yang sempurna, tetapi situasi ini menjadikan mahasiswa memiliki rasa cemas, kurang percaya diri, dan turunnya motivasi.

B. Tinjauan Tentang Kecemasan

1. Definisi Kecemasan Menghadapi Skripsi

Kecemasan dapat diartikan sebagai sebuah perasaan tidak nyaman atau rasa takut saat menghadapi kejadian dalam hidup seperti tuntutan, persaingan, serta kejadian yang membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis yang membuat individu melakukan tindakan atau mengambil keputusan (Yusuf *et al*, 2015). Menurut John & Pervin (2008), kecemasan didasari dari persepsi terhadap kemampuan individu itu sendiri. Perasaan ini cenderung dianggap normal dalam beberapa situasi yang dapat terkendali, dan dikatakan tidak dapat terkendali jika perasaan ini terus muncul lebih dari dua minggu dan mempengaruhi kehidupan sehari – hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018., & Ruswadi, 2021).

Dalam adaptasi teori psikologi yang dilakukan oleh Townsend (2012) menyatakan hal yang sama seperti beberapa pendapat di atas bahwa kecemasan merupakan suatu ketakutan yang muncul dari hal yang tidak diketahui dan situasi yang belum pernah dirasakan oleh individu. Kecemasan dengan tingkat rendah dapat memberikan motivasi untuk bertahan, namun kecemasan akan menjadi masalah jika individu tidak dapat mencegah peningkatannya dan mengganggu kemampuan serta kehidupan individu untuk memenuhi kebutuhan dasar.

Berdasarkan penelitian Primusanto (2000) mengenai hubungan antara tipe kepribadian mahasiswa dengan tingkat kecemasannya dalam proses pembuatan skripsi mengatakan bahwa skripsi sebagai tuntutan seorang mahasiswa dapat menimbulkan kecemasan, namun kecemasan seseorang yang sedang mengerjakan skripsi berbeda dengan kecemasan yang dialami orang dari kebiasaan atau kecemasan yang ditimbulkan dari kegiatan sehari – hari sehingga akan berbeda pula respon yang diberikan setiap tugasnya.

2. Tingkat Kecemasan

Peplau (1963, dalam Townsend, 2012) menjelaskan empat tingkatan kecemasan, yaitu:

a. Normal

Tingkat kecemasan ini merupakan tingkatan yang jarang dijadikan sebagai masalah dan dianggap normal sebagai respon pada kegiatan yang dilakukan individu. Tingkat kecemasan ini adalah perasaan yang membuat individu meningkatkan persepsi, motivasi, dan kesadaran terhadap situasi yang dihadapi sehingga individu memberikan kemampuan terbaiknya namun tetap waspada dalam mengambil tindakan.

b. Kecemasan ringan

Pada bagian ini terjadi peningkatan kecemasan, biasanya cakupan persepsi individu akan semakin berkurang, begitu pula dengan tingkat kewaspadaan individu. Meski tindakan individu lebih terarah dan masih ada motivasi, namun menurunnya konsentrasi individu dalam menghadapi situasi menyebabkan individu memerlukan bantuan pengarahan karena adanya peningkatan ketegangan dan kegelisahan yang dirasakan oleh individu.

c. Kecemasan sedang

Kecemasan akan semakin meningkat jika terus dibiarkan. Pada tingkatan cemas ini, persepsi individu semakin kuat terhadap kecemasannya sehingga hanya berfokus pada satu masalah dan mengesampingkan masalah lainnya. Tingkatan cemas ini menjadikan individu kurang memperhatikan situasi sekitar yang membuat individu semakin sulit menyelesaikan masalah sehingga membutuhkan pengarahan, bahkan untuk masalah kecil.

d. Kecemasa berat / Panik

Tingkat kecemasan ini merupakan kecemasan yang sangat mempengaruhi aktivitas individu. Kecemasan tingkat ini dikaitkan dengan kesalahan persepsi individu yang menimbulkan perasaan teror, terancam, dan keyakinan individu terkait kontrolnya terhadap

diri sendiri. Panik menjadikan individu menjadi tidak fokus, tidak efektifnya komunikasi dan hubungan individu dalam bersosialisasi dengan bersikap menarik diri, bahkan bersikap putus asa. Kecemasan tingkat ini jika dialami dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional yang dapat membawa individu pada situasi yang mengancam jiwa.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan dapat terjadi karena berbagai keadaan seperti konflik tidak disadari tentang tujuan hidup, hambatan hubungan dengan kekeluargaan, adanya kebutuhan tidak terpenuhi, gangguan dalam hubungan interpersonal, krisis situasional, ancaman kematian, ancaman terhadap konsep diri, stress, penyalahgunaan zat, perubahan dalam status peran, status kesehatan, pola interaksi, fungsi peran, perubahan lingkungan, dan perubahan status ekonomi (Nurhalimah, 2016). Selain itu, berikut beberapa faktor lainnya dijelaskan oleh Harlina dan Aiyub (2018) yang juga mempengaruhi kecemasan:

a. Usia

Manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan seiring bertambahnya usia. Usia juga dikaitkan dengan pengalaman seseorang menghadapi berbagai situasi, kemampuan memanfaatkan sumber dukungan, keterampilan coping. Selain itu, bertambahnya

usia maka semakin matang perkembangan seseorang sehingga semakin membaik pula kemampuannya dalam mengatasi masalah.

b. Jenis kelamin

Pada umumnya seorang laki – laki memiliki mental yang kuat dalam menghadapi suatu hal yang dianggap sebagai ancaman dibandingkan dengan perempuan. Perempuan lebih sensitif dan emosional sehingga lebih mudah merasa cemas akan ketidakmampuannya. Jika dihadapkan pada sebuah situasi, laki – laki akan lebih rileks dan menyelesaikan masalah dengan tenang. Oleh karena itu, perempuan memiliki kecemasan yang lebih tinggi dalam menyelesaikan sebuah masalah.

c. Pengalaman

Pengalaman merupakan hal yang menjadi faktor berkembangnya keterampilan individu dalam menghadapi kecemasan. Kejadian yang sebelumnya telah dirasakan oleh individu berpengaruh pada mekanisme coping individu selanjutnya yang berhubungan dengan adaptasi terhadap situasi, sehingga tingkat kecemasan akan berbeda dan dapat menjadi lebih ringan.

d. Sosial budaya

Kecemasan dapat timbul dari kebiasaan atau cara hidup yang dilakukan setiap hari, termasuk kebiasaan dalam lingkup keluarga.

Individu yang mempunyai kebiasaan yang teratur dan tujuan hidup yang jelas lebih jarang ditemui mengalami gangguan kecemasan, termasuk keyakinan dalam menjalani ibadah (Yusuf *et al*, 2015., Videbeck, 2020).

e. Konsep diri (*Self – efficacy*)

Setiap individu memiliki konsep diri yang berbeda – beda, konsep diri mencakup ide, pikiran, kepercayaan diri, dan pendirian individu terhadap dirinya yang berpengaruh pada perilakunya terhadap orang lain dan lingkungan sekitarnya. Dalam Bandura (1997) individu yang memiliki kepercayaan dengan kemampuannya dan dirinya secara baik menentukan cara individu menghadapi keadaan yang mengancam atau tidak untuk menghindari terjadinya kecemasan. Individu yang mengevaluasi dirinya secara negatif cenderung diliputi rasa khawatir yang tinggi, keadaan ini dapat dicegah jika individu tersebut meningkatkan *self – efficacy* nya untuk mengontrol kecemasan. *Self – efficacy* merupakan salah satu konsep diri yang menjadi perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi suatu keadaan yang akan dihadapi (Videbeck, 2020). Selain itu, Bandura juga menjelaskan individu dengan kecemasan akan melakukan perilaku menghindar saat berhadapan dengan situasi atau masalah, hal ini terjadi karena individu tersebut merasa

tidak mampu untuk menyelesaikannya maupun menerima risiko dari situasi yang dihadapi.

4. Upaya Yang Dapat Dilakukan Untuk Menurunkan Kecemasan

Pada penelitian Puspitasari (2019) tentang faktor – faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, berdasarkan hasil temuan penelitiannya, peneliti menawarkan analisis solusi yang dapat diterapkan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu:

- a. Terapi keagamaan yang dilakukan dengan cara beribadah dan mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa dapat menciptakan kedamaian dan kebahagiaan diri.
- b. Terapi perilaku dilakukan dengan berusaha selalu percaya dengan diri sendiri, tegas terhadap sikap malas, dan memotivasi diri sedikit demi sedikit untuk mengtasi kecemasan menyusun skripsi.
- c. Terapi konsultasi dapat dilakukan mahasiswa kepada teman, keluarga, dosen, maupun dosen pembimbing dengan menceritakan keemasannya.
- d. Terapi keluarga, diharapkan keluarga dapat ikut memotivasi atau mendukung mahasiswa dalam menyelesaikan tugas karena keluarga terkadang menjadi salah satu pencetus kecemasan mahasiswa itu sendiri sehingga diharapkan dapat berperan serta dalam menurunkan kecemasan mahasiswa.

- e. Terapi relaksasi, hal ini dapat dilakukan mahasiswa untuk menenangkan diri sejenak dengan tidur, jalan-jalan, main game, mediasi, atau menyibukkan diri sementara.

C. Tinjauan Tentang *Self - efficacy*

1. Definisi *Self – efficacy*

Albert Bandura mengembangkan sebuah teori tentang sosial kognitif, yang dalam pengembangannya Bandura menemukan bahwa keyakinan dengan kemampuan dalam diri melalui efikasi diri dapat mengatur tingkat aktivitas individu (Pajares, 2004). Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self – efficacy* mempunyai efek pada perilaku manusia yang berkaitan dengan inisiatif dalam menghadapi situasi, motivasi, dan ketekunan untuk menyelesaikan tugas. Selain itu, *self – efficacy* juga dinyatakan sebagai sebuah persepsi seseorang untuk mengontrol dirinya yang mengacu pada keyakinannya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan suatu tindakan (Feist & Feist, 2008), sehingga individu dapat memiliki kekuatan untuk menyelesaikan pekerjaannya. Sama halnya dengan penelitian Safitri dan Masykur (2017) terkait hubungan *self – efficacy* dengan kecemasan menyatakan bahwa dalam menyelesaikan suatu tugas atau masalah yang dihadapi bergantung pada efikasi diri yang merupakan persepsi individu terhadap kemampuannya.

Self – efficacy juga berkaitan dengan cara individu menyesuaikan dan mengendalikan diri di lingkungan, hal ini untuk menunjukkan cara individu mengatasi tantangan dan mengembangkan diri dalam menentukan tujuan hidup (Rimm & Jerusalem, 1999). Pada tahun 2010, Han-Jen Niu juga memiliki sebuah penelitian terkait *self – efficacy* pada karyawan industry, Niu menyatakan bahwa *self – efficacy* timbul dan berubah karena adanya interaksi antara lingkungan eksternal, kemampuan individu menyesuaikan diri, pengalaman, dan pendidikan. Pajares dan Miller (1994, dalam Rustika, 2012) mengemukakan dalam penelitiannya terkait teori Bandura dalam bidang pendidikan bahwa efikasi diri memiliki peran paling penting dalam menentukan prestasi mahasiswa. Dengan pernyataan tersebut *self – efficacy* mencakup berbagai aspek, Bandura (1997) menyatakan bahwa ada tiga aspek yang membedakan efikasi diri setiap individu yaitu *level* (kesulitan tugas yang dihadapi), *strength* (keyakinan individu dengan kemampuannya menyelesaikan tugas), dan *generality* (efikasi diri yang lebih luas dalam menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, secara menyeluruh *self – efficacy* dapat merujuk pada pengembangan konsep individu secara meluas pada keyakinan individu untuk menyelesaikan dan mengatasi tugas maupun situasi, hal ini dikenal dengan *general self – efficacy* (Shere *et al.*, 1982; Schwarzer & Jerusalem, 1995; dalam Novrianto *et al.*, 2019).

Dalam melakukan suatu tindakan tentunya akan muncul berbagai persepsi, dalam Schultz dan Schultz (2016) menjelaskan bahwa

seseorang dapat memiliki *self – efficacy* yang rendah dan *self – efficacy* tinggi. Seseorang dengan *self – efficacy* tinggi akan percaya dengan kemampuannya untuk menghadapi dan menerima risiko sehingga tidak terlihat ragu, tingginya *self – efficacy* dapat menurunkan rasa takut individu dalam menghadapi kegagalan dan memikirkan berbagai cara untuk menyelesaikan masalah.

Berbeda dengan mereka yang memiliki *self – efficacy* yang rendah akan merasa tidak mampu mengontrol kehidupannya pada saat dihadapkan dengan sebuah situasi, selalu menganggap bahwa apapun yang ia lakukan untuk menyelesaikan masalah akan terkesan sia – sia sehingga jika dihadapkan pada kegagalan akan mudah menyerah. Individu dengan *self – efficacy* rendah akan memiliki motivasi yang kurang, tidak memiliki keinginan untuk mencoba cara lainnya setelah dihadapkan dengan kegagalan, dan dapat mempengaruhi kesehatan individu tersebut termasuk keadaan lelah, kecemasan, apatis, atau keputusasaan (Feist & Feist, 2008, Schultz & Schultz, 2016).

2. Aspek - Aspek Self – efficacy

Bandura (1997) menyatakan bahwa ada tiga aspek yang membedakan efikasi diri setiap individu yaitu *level*, *strength*, dan *generality* yang dapat bervariasi pada setiap individu dalam menunjukkan tindakan pada tugas yang dihadapi.

a. *Level* (kesulitan tugas yang dihadapi)

Aspek ini mengacu pada adanya perbedaan perilaku pada tingkatan kesulitan setiap tugas yang akan dihadapi. *Self – efficacy* individu tidak terbatas pada tingkatan tugas tersebut, namun pada pandangan individu terhadap kemampuan yang diharapkan untuk menyelesaikan tugas. Individu yang memiliki *self – efficacy* rendah akan melihat tugas sebagai sebuah rintangan, dan hanya memiliki *self – efficacy* tinggi pada tugas - tugas yang menurutnya mudah dan sesuai kemampuannya, sehingga tugas yang menurutnya sulit dan diluar kemampuannya membuat individu menunjukkan perilaku menghindar (Bandura, 1986 dalam Christian & Moningka, 2012). Sebaliknya, adapula individu dengan *self – efficacy* tinggi pada setiap tugas, yang akan merasa mampu walau dihadapkan pada tugas yang sulit (Bandura, 1997).

b. *Generality* (luas bidang perilaku)

Aspek ini menjelaskan bahwa cara individu berperilaku bergantung pada pemahamannya terhadap luas bidang kemampuannya menghadapi situasi. Individu dapat merasa yakin dalam berbagai aktivitas atau hanya pada aktivitas tertentu. Situasi yang bervariasi dapat menimbulkan respon yang berbeda – beda, situasi tersebut dapat adanya kesamaan aktivitas, kemungkinan di mana kemampuan individu dapat diungkapkan (perilaku, kognitif,

afektif), ciri manfaat atau kegunaan dari situasi yang dihadapi, dan karakteristik orang – orang yang menjadi target atau tim perilaku individu.

Beberapa pengalaman menciptakan ekspektasi kemampuan yang terbatas, individu yang menanamkan bahwa pada situasi sebelumnya *self – efficacy* – nya tinggi akan mampu melampaui situasi tersebut (Bandura, 1977).

c. *Strength* (keyakinan individu dengan kemampuannya menyelesaikan tugas)

Pada aspek ini berfokus pada kekuatan individu pada keyakinannya atas kemampuannya sehingga dapat mempertahankan perilaku dan kegigihan individu menghadapi situasi. Kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuannya membantu individu mencapai tujuan atau penyelesaian dari tugas/situasi yang dihadapi, harapan individu yang lemah akan mudah goyah, dan tidak mau mencoba suatu tindakan, apalagi tidak memiliki pengalaman sebelumnya, sedangkan orang yang memiliki harapan yang kuat pada kemampuannya akan bertahan dalam upaya mereka meskipun mengalami kesulitan dan hambatan, juga individu yang kuat *self – efficacy* – nya akan semakin besar pula ketekunan dan keyakinannya bahwa tindakannya dalam aktivitas tersebut akan berhasil.

3. Sumber Self – efficacy

Self – efficacy dapat terbentuk dari berbagai faktor, Bandura (1997) menyebutkan ada empat sumber *self – efficacy* yang dalam pembahasan penelitian Darmansyah *et al.* (2013) dijelaskan juga tentang hal tersebut, sebagai berikut:

a. *Performance accomplishment*

Dalam Bandura (1997) bagian ini disebut juga sebagai *enactive mastery experience* yang berhubungan dengan pengalaman atau prestasi yang pernah dicapai oleh individu. Bagian ini disebutkan sebagai pembentuk *self – efficacy* paling kuat karena pengalaman/prestasi yang baik di masa lalu akan membuat individu merasa menguasai hal tersebut sehingga meningkatkan efikasi diri, sebaliknya jika pengalaman kurang mengenakan ataupun kegagalan dapat menurunkan efikasi individu.

b. *Vicarious experience*

Self – efficacy bukan hanya dari pengalaman pribadi, namun pengalaman orang lain juga memberikan pengaruh terhadap penilaian individu akan kemampuannya. *Vicarious experience* adalah kejadian mengamati atau meniru keberhasilan yang telah dicapai orang lain untuk mendapatkan hal yang sama, sehingga semakin banyak pengalaman berhasil dari orang lain yang memiliki

kemiripan atau kemampuan yang sama dengan individu maka semakin berpotensi *self-efficacy* sebagai penyumbang keberhasilan individu, sedangkan jika orang yang diamati mengalami kegagalan maka akan menurun *self-efficacy* individu.

c. *Verbal persuasion*

Bagian ini merupakan sumber individu untuk memperkuat keyakinannya terhadap *self-efficacy* yang ia miliki bahwa mereka mampu. Hal ini berdasarkan persuasi yang dilakukan oleh orang lain secara verbal maupun yang dilakukan oleh diri sendiri, hal ini berhubungan dengan persepsi atau sugesti yang akan diterima oleh individu dan mempengaruhi cara ia bertindak atau berperilaku. *Verbal persuasion* akan memberikan keyakinan dan dorongan untuk sukses sehingga individu akan menunjukkan perilaku dan usaha terbaiknya untuk mencapai kesuksesan atau menyelesaikan masalah.

d. *Emotional arousal*

Sumber terakhir berhubungan dengan kondisi emosional individu. Dalam melakukan suatu kegiatan atau berada dalam sebuah situasi, individu akan dipengaruhi oleh berbagai emosi seperti takut, stress, cemas, dan gembira, kondisi seperti ini dapat mempengaruhi individu dalam pengambilan keputusan.

4. Faktor Yang Mempengaruhi *Self – efficacy*

Dalam Bandura (1997) terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi *self – efficacy*, yang selanjutnya dijelaskan juga oleh Babua (2017).

Faktor – faktor tersebut, antara lain:

a. Usia

Usia mempengaruhi *self – efficacy* karena adanya perbedaan pengalaman yang telah dijalani oleh seseorang yang lebih lama menjalani kehidupan. Individu dengan usia yang lebih muda cenderung memiliki *self – efficacy* yang lebih rendah.

b. Budaya

Nilai, kepercayaan dan proses pengaturan diri merupakan beberapa hal yang termasuk dalam unsur budaya. Hal – hal tersebut mengatur efikasi diri individu sebagai sumber penilaian dan konsekuensi individu dari keyakinannya akan efikasi diri.

c. Jenis kelamin

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Bandura (1994, dalam Babua, 2017) menyatakan bahwa jenis kelamin mampu mempengaruhi efikasi diri, terdapat perbedaan efikasi diri pada perempuan dan laki - laki. Perempuan lebih memiliki efikasi diri yang tinggi dalam mengelola perannya, perempuan memiliki berbagai peran termasuk sebagai ibu rumah tangga dan perempuan

yang bekerja, namun dibandingkan dengan laki – laki yang bekerja, perempuan masih memiliki efikasi diri yang lebih tinggi.

d. Sifat dari tugas yang dihadapi

Setiap tugas atau situasi memiliki tingkat kesulitan dan kompleksitas yang berbeda. Dalam hal ini, sifat tugas menjadi faktor dalam penilaian individu terhadap kemampuannya, semakin banyak jenis tugas dengan berbagai tingkat kesulitan yang dapat diselesaikan oleh individu, maka penilaian individu terhadap kemampuannya semakin meningkat sehingga dapat meningkatkan efikasi diri, begitupun sebaliknya. Jika jenis tugas tidak bervariasi dan memiliki tingkat kesulitan yang lebih mudah, maka individu cenderung menilai kemampuannya rendah, begitupun terhadap efikasi dirinya.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Status atau peran individu tentu saja memiliki pengaruh pada kontrol yang dapat dilakukan oleh individu di lingkungannya. Semakin tinggi status individu, maka semakin besar pula kontrol yang ia pegang, sehingga individu tersebut memiliki efikasi diri yang juga tinggi.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Informasi diri yang dapat diperoleh dari orang lain dan lingkungan. Individu yang mendengarkan informasi positif tentang dirinya

cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi, sedangkan informasi negatif dapat membuat efikasi diri pada individu tersebut menurun.

5. Dampak *Self – efficacy* Pada Perilaku Individu melalui Proses *Self – efficacy*

Bandura (1997, dalam Manafe 2019) menyatakan ada empat proses *self – efficacy* yang memiliki dampak pada perilaku individu, sebagai berikut:

a. *Cognitive Processes* (Proses Kognitif)

Self – efficacy berdampak pada kognitif individu karena hal ini dapat mempengaruhi pola pikir yang selanjutnya berdampak pada peningkatan atau penurunan kinerja. Individu dengan *efficacy* yang tinggi memiliki perspektif untuk memiliki masa depan yang tertata dan memiliki tujuan. Penetapan tujuan pribadi dipengaruhi oleh penilaian atas kemampuan diri. Semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin tinggi tujuan yang ia tetapkan karena memiliki persepsi keberhasilan secara positif, sebaliknya seseorang dengan efikasi diri yang rendah akan memiliki persepsi keberhasilan yang negatif dan meragukan kemampuan dirinya.

b. *Motivational Processes* (Proses Motivasi)

Dalam mewujudkan sebuah masa depan, individu membutuhkan motivasi, tujuan, dan rencana masa depan. Efikasi diri memiliki peran penting dalam memotivasi diri. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan berusaha lebih untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah cenderung lebih cepat menyerah.

c. *Affective Processes* (Proses Afektif)

Afektif merupakan sebuah perasaan dan emosi. Efikasi diri berhubungan dengan kontrol individu terhadap pikiran yang dapat membuat seseorang stres dan depresi. Dalam mengatasi sebuah permasalahan keyakinan individu terhadap kemampuannya memiliki pengaruh besar terhadap afek yang ditunjukkan, efikasi diri memainkan peran utama dalam munculnya kecemasan individu. Individu yang percaya dapat mengontrol situasi dapat terhindar dari perasaan cemas yang berlebihan sedangkan individu yang tidak dapat mengontrol ataupun mengatasi situasi yang sulit akan mengalami kecemasan yang tinggi.

d. *Selection Processes* (Proses Memilih)

Efikasi diri mempengaruhi jalannya kehidupan individu termasuk jenis kegiatan dan lingkungan yang ia tentukan. Individu yang

mengenali kemampuannya akan mampu memilih situasi yang dapat ia tangani. Efikasi diri yang tinggi membuat individu mampu mengembangkan diri, minat, dan mencoba berbagai hal yang menantang, sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menghindari banyak kegiatan atau situasi.

6. Upaya Yang Dapat Dilakukan Untuk Memperbaiki Konsep Diri

Dalam buku ajar kesehatan mental (2012), pada tahap perkembangan kematangan individu banyak terjadi perubahan konsep diri yang terkait dengan usia dan pengalaman, perubahan konsep diri ini diharapkan untuk meningkatkan kualitas diri individu. Pada teori peningkatan diri yang dikemukakan oleh Taylor dan Brown (1994) bahwa setiap individu akan mencari masukan positif bagi ide-ide yang dimilikinya untuk meningkatkan kualitas yang positif. Namun, tidak dapat dihiraukan juga bahwa kemampuan seseorang memandang positif suatu masukan dipengaruhi oleh pandangan positif tentang dirinya. Sedangkan dalam Teori Verifikasi Diri, dijelaskan bahwa setiap individu akan mencari gambaran tentang dirinya, baik positif maupun negatif yang dapat digunakan sebagai masukan atau konfirmasi terhadap persepsi dirinya.

Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk merubah konsep diri individu menjadi lebih baik:

- a. Mengurangi dan memahami diri individu, serta diri yang individu inginkan.
- b. Belajar dari kritik yang konsisten
- c. Mengambil tanggung jawab atas diri sendiri, serta memutuskan aktivitas dan perilaku apa saja yang bermakna atau tidak.

Mengenali konsep diri dan berupaya meningkatkannya menjadi lebih baik akan membantu individu merasa hidup lebih nyaman, serta menyadari kompleksitas perasaan dan kebutuhan diri sendiri.

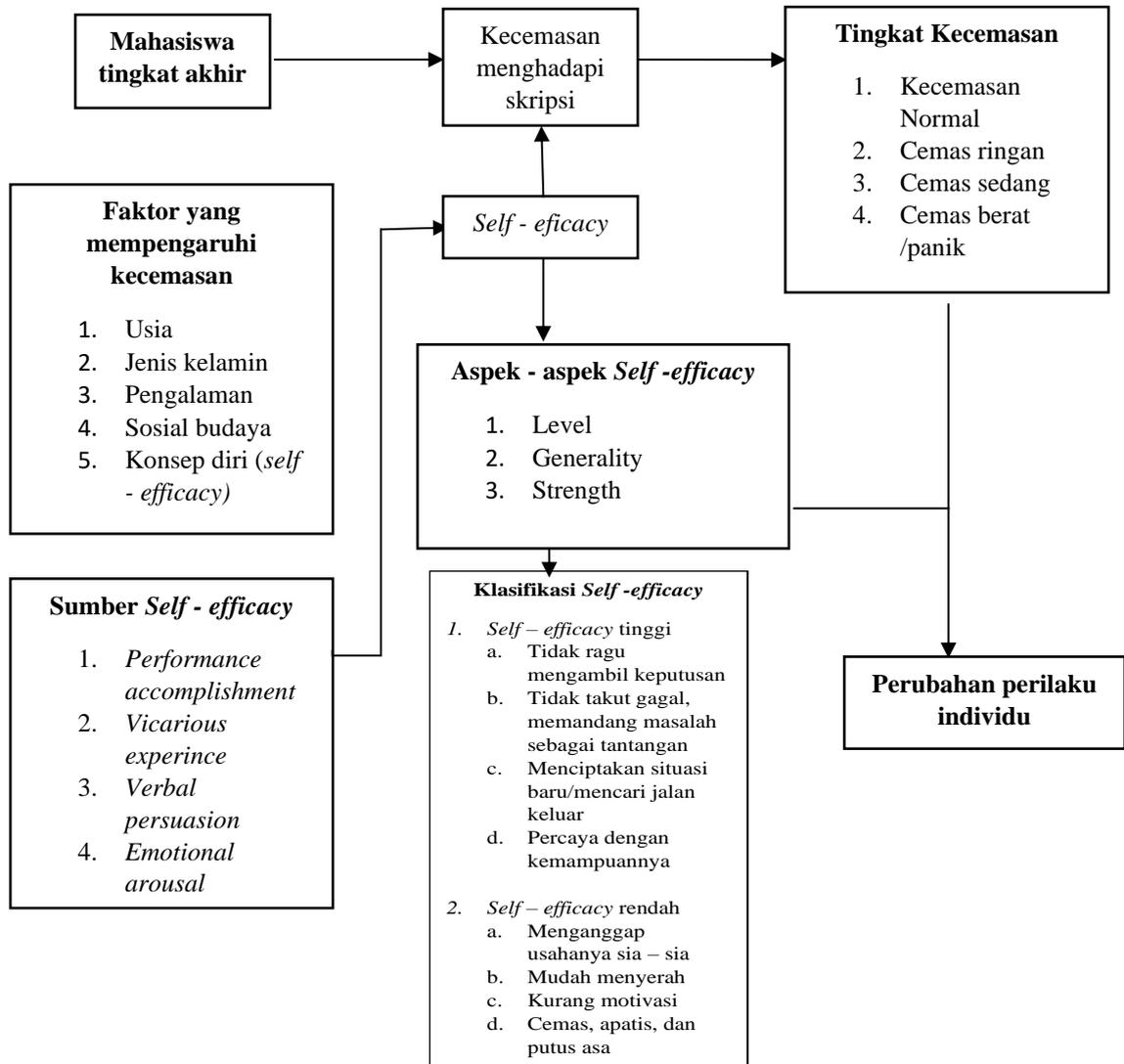
D. Hubungan *Self – efficacy* dengan Kecemasan

Albert Bandura dalam teori sosial kognitifnya menyatakan bahwa *self – efficacy* dalam diri seseorang mempunyai efek pada perilaku manusia yang berkaitan dengan inisiatif dalam menghadapi situasi, motivasi, dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas (Bandura, 1997., & Pajares, 2004). Efikasi diri yang tinggi memudahkan seseorang untuk menurunkan perasaan cemas yang dialami dan menghadapi situasi. Perasaan cemas tersebut menjadikan individu tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan sebuah masalah, dapat menimbulkan kekhawatiran dan kegelisahan yang mengganggu ketenangan individu (Safitri & Masykur, 2017).

Perasaan takut dalam menghadapi tantangan dan situasi biasanya dimiliki oleh seseorang dengan *self – efficacy* yang rendah, perasaan seperti ini mewujudkan perasaan cemas yang berlebihan sehingga menimbulkan perilaku menghindari kemungkinan terjadinya hal – hal buruk, bahkan dapat mengganggu kegiatan sehari – hari (Manafe, 2019). Perasaan seperti ini dapat terjadi disemua kalangan umur, berdasarkan penelitian Malfasari *et al.* (2018) terkait faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir menyatakan bahwa kecemasan cenderung dialami oleh remaja yang secara psikologis belum matang untuk menghadapi berbagai situasi baru seperti skripsi, sehingga *self – efficacy* yang dimiliki rendah.

Pada penelitian tentang *self – efficacy* dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik yang dilakukan oleh Mugiarto *et al.* (2018) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir banyak memiliki perasaan tidak mampu, takut, dan enggan untuk mengerjakan skripsinya. Seorang mahasiswa akhir akan dihadapkan oleh skripsi yang menjadi sebuah tantangan baru yang belum pernah dilalui sebelumnya. Kecemasan dapat timbul jika individu dihadapkan dengan situasi yang tidak ia kenali, dalam menghadapi situasi seperti ini diperlukan *self – efficacy* yang tinggi, *self -efficacy* tersebut dapat meningkat jika individu memiliki pengalaman yang menyenangkan dalam bidang tersebut, bukan hanya pengalaman individu namun juga pengalaman menyenangkan dari orang lain. Oleh karenanya, individu dengan *self – efficacy* tinggi akan lebih siap dalam menghadapi situasi baru (Deviyanthi & Wideasavitri, 2016).

E. Kerangka Teori



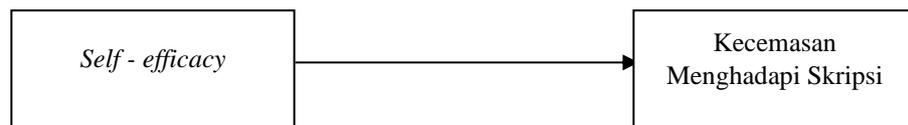
Gambar 1 Kerangka Teori

Sumber: Bandura (1997), Feist & Feist (2008), Townsend (2012), & Schultz & Schultz (2016).

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Kerangka konseptual merupakan penggambaran hubungan antar variabel yang disusun berdasarkan studi kepustakaan (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016). Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah diuraikan sebelumnya, maka kerangka konsep untuk penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan:

: variabel yang diteliti

B. Hipotesis

Ho: Terdapat hubungan negatif antara *self – efficacy* dengan kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Keperawatan. Hubungan yang dimaksud yakni semakin tinggi *self – efficacy* maka akan semakin tinggi pula kecemasan.

Ha: Terdapat hubungan negatif antara *self – efficacy* dengan kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Keperawatan. Hubungan yang dimaksud yakni semakin rendah *self – efficacy* maka semakin tinggi kecemasan.

Maka:

Ho diterima jika nilai probabilitas $> 0,05$.