

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN AKADEMIK
MAHASISWA**

*(Studi Deskriptif Korelasi Terhadap Mahasiswa yang Terlambat
Menyelesaikan Studi di FIP UNP)*

SKRIPSI

*(Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling
sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan)*



Oleh;

**EZI ASTRIA FITRI
1200512/2012**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN AKADEMIK
MAHASISWA**

*(Studi deskriptif Korelasi Terhadap Mahasiswa yang Terlambat Menyelesaikan
Studi di FIP UNP)*

Nama : Ezi Astria Fitri
NIM : 1200512/2012
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Januari 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.
NIP. 19530324 197602 2 001

Pembimbing II,



Dr. Netrawati, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 19741205 200801 2 016

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa
Nama : Ezi Astria Fitri
NIM : 1200512/2012
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Januari 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	:Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons	1. 
2. Sekretaris	:Dr. Netrawati, S.Pd., M.Pd., Kons	2. 
3. Anggota	:Dra.Khairani, M. Pd., Kons.	3. 
4. Anggota	:Drs. Taufik., M.Pd., Kons.	4. 
5. Anggota	:Mursyid Ridha, S.Ag., M.Pd.	5. _____

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2017



nyatakan,

EZA Astra Fitri

ABSTRAK

Judul : Hubungan *Self-efficacy* dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa
Peneliti : Ezi Astria Fitri
Pembimbing : 1. Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.
2. Dr. Netrawati, S.Pd., M.Pd., Kons.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik yang terlambat dalam menyelesaikan masa studi di FIP UNP. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan *self-efficacy* mahasiswa, (2) mendeskripsikan kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi, dan (3) menguji hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP.

Penelitian ini berbentuk deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah sebanyak 462 orang mahasiswa tahun terakhir FIP UNP dan sampel sebanyak 146 orang yang diperoleh dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Data dikumpulkan dengan mengadministrasikan angket, dan diolah melalui teknik statistik dengan menentukan nilai mean, median, modus, standar deviasi, range dan skor. Instrumen yang digunakan yaitu instrumen *self-efficacy* menggunakan model skala *Likert* dengan lima alternatif jawaban dan kecemasan akademik mahasiswa menggunakan skala gutman dengan dua alternative jawaban. Untuk melihat hubungan di antara kedua variabel, digunakan teknik *Pearson Product Moment Correlation* melalui program statistik *SPSS for windows release 20.0*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) *self-efficacy* berada pada kategori sedang, (2) kecemasan akademik mahasiswa pada kategori sedang, (3) terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa dengan perolehan -0.86 yang termasuk kategori sangat kuat. Taraf signifikansi 0,004 dengan probabilitas 0.05. Besarnya korelasi -0.86 yang bermakna negatif artinya jika *self-efficacy* rendah maka kecemasan akademik mahasiswa cenderung tinggi. Sebaliknya, jika *self-efficacy* tinggi maka kecemasan akademik mahasiswa cenderung rendah.

Kata kunci: *Self-efficacy* dan kecemasan akademik mahasiswa



KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa". Shalawat dan salam untuk junjungan Nabi Muhammad SAW sebagai teladan bagi kehidupan.

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti mendapatkan bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons., selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
2. Ibu Dr. Netrawati, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
3. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons dan Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons, selaku ketua dan sekretaris jurusan bimbingan dan konseling FIP UNP yang telah memberikan izin pada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Taufik., M.Pd., Kons., Bapak Mursyid Ridha, S.Ag.,M.Pd dan Ibu Dra. Khairani, M.Pd., Kons., selaku dosen penguji dan penimbang instrumen yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen serta staf administrasi BK FIP UNP yang telah membimbing dan membantu peneliti dalam perkuliahan.
6. Bapak Ramadi dan Bapak Buralis, S.Pd selaku staf administrasi jurusan BK yang telah banyak membantu kelancaran administrasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Kedua orangtua, Ibunda Zulfitriani dan Ayahanda Asril serta adikku tercinta Nabila Zahra dan Abdul Hadi yang telah memberikan doa dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Teristimewa untuk suamiku tercinta, Romi Gunawan yang selalu memberikan perhatian dan dukungan sepenuh hati bagi keberhasilan penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman mahasiswa BK seperjuangan yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam penelitian skripsi ini.

Terima kasih atas segalanya, semoga bantuan yang diberikan menjadi amal kebaikan dan dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang betlipat ganda, amin.

Peneliti telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun peneliti menyadari masih ada kekurangan. Untuk itu kepada pembaca, peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhirnya kepada Allah-lah peneliti serahkan diri dan berdoa semoga kita selalu mendapat ganjaran di sisi-Nya. Amin.

Padang, Desember 2016

Ezi Astria Fitri

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah.....	14
E. Pertanyaan Penelitian.....	14
F. Asumsi Penelitian.....	15
G. Tujuan Penelitian.....	15
H. Manfaat Penelitian	15
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. <i>Self-Efficacy</i>	
1. Pengertian <i>Self-Efficacy</i>	18
2. Proses <i>Self-Efficacy</i>	23
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	24
4. Aspek-aspek dalam <i>Self-Efficacy</i>	25
5. Cara Membangun <i>Self-Efficacy</i>	28
B. Kecemasan	30
1. Pengertian Kecemasan.....	30
2. Pengertian Kecemasan Akademik.....	33
3. Macam-macam Kecemasan	34
4. Aspek-aspek Kecemasan Akademik.....	37

3. Faktor-faktor yang Menimbulkan Kecemasan.....	42
B. Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dan Kecemasan Akademik.....	44
C. Kerangka Konseptual	46
D. Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode dan Jenis Penelitian	48
B. Populasi dan Sampel	48
C. Jenis dan Sumber Data.....	51
D. Definisi Operasional	52
E. Pengembangan Instrumen.....	53
F. Teknik Pengumpulan Data.....	57
G. Teknik Analisis Data.....	57
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	60
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	72
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	91
B. Implikasi dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling.....	91
C. Saran.....	94
KEPUSTAKAAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kombinasi Efikasi dengan Lingkungan sebagai Prediktor Tingkah Laku.....	21
2. Analisis Fungsional Kecemasan	42
3. Populasi Penelitian	49
4. Sampel Penelitian.....	51
5. Rancangan Kisi-kisi Instrumen <i>Self-efficacy</i>	54
6. Rancangan Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Akademik.....	55
7. Skor Item Skala <i>Self-efficacy</i>	56
8. Skor Item Skala Kecemasan Akademik.....	56
9. Kriteria Pengolahan Data Deskriptif.....	58
10. Interpretasi Nilai Korelasi Variabel Penelitian.....	59
11. <i>Descriptive Statistics</i> Variabel <i>Self-Efficacy</i> dan Kecemasan Akademik Mahasiswa.....	60
12. <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa.....	61
13. <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa dari Aspek Kepercayaan Diri Ketika Mendapat Tekanan.....	62
14. <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa dari Aspek Keyakinan Mengatasi Masalah.....	63
15. <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa dari Aspek Optimis.....	64
16. <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa dari Aspek Keyakinan Menumbuhkan Motivasi.....	65
17. Kecemasan Akademik Mahasiswa.....	66
18. Kecemasan Akademik Mahasiswa dilihat dari Komponen Mood (Psikologis).....	67
19. Kecemasan Akademik Mahasiswa dilihat dari Komponen Kognitif.....	68
20. Kecemasan Akademik Mahasiswa dilihat dari Komponen Somatik.....	69
21. Kecemasan Akademik Mahasiswa dilihat dari Komponen Motorik.....	70
22. Koefisien Korelasi <i>Self-Efficacy</i> dengan Kecemasan Akademik.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Formulasi Bandura Mengenai <i>Behavior, Environment</i> dan <i>Person</i>	22
2. Proses Terjadinya kecemasan.....	43
3. Kerangka Konseptual	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Penelitian.....	101
2. Rekapitulasi Angket Penelitian.....	113
3. Tabulasi Data.....	126
4. Hasil SPSS.....	138
5. Skor <i>Self-efficacy</i> dan kecemasan akademik.....	148
6. Surat Izin Penelitian.....	153

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan salah satu jenis satuan pendidikan formal yang diselenggarakan setelah pendidikan lanjutan seperti SMA, SMK atau MA dan sederajat. Perguruan tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi. Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia tentang Pendidikan Tinggi Nomor 12 Pasal 5 Tahun 2012 menyatakan tujuan pendidikan di perguruan tinggi ialah:

Agar berkembangnya potensi mahasiswa menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya untuk kepentingan bangsa, dihasilkannya lulusan yang menguasai cabang ilmu pengetahuan atau teknologi melalui penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

Dari isi undang-undang tersebut, tujuan pendidikan di perguruan tinggi jauh lebih kompleks dibanding dengan pendidikan dasar, dan menengah. Kekomplekan itu ditandai dari Sistem perkuliahan, di perguruan tinggi menggunakan Sistem Kredit Semester (SKS), yang merupakan suatu sistem penyelenggaraan pendidikan dengan menggunakan satuan kredit semester, untuk menyatakan beban studi mahasiswa, beban kerja dosen, pengalaman belajar, dan beban penyelenggaraan program (Pedoman Akademik Universitas Negeri Padang 2011:2). Menurut Prayitno, dkk (2002:10) dalam sistem kredit semester ini ada tiga bentuk kegiatan yang harus dilakukan mahasiswa yaitu, 1) mengikuti perkuliahan tatap muka terjadwal yang

berlangsung 16-17 kali pertemuan dalam satu semester, 2) mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, dan 3) kegiatan belajar mandiri.

Selama menuntut ilmu di perguruan tinggi mahasiswa memiliki berbagai persoalan, persoalan yang muncul bervariasi mulai dari persoalan yang sifatnya pribadi, persoalan relasi interpersonal, sampai pada persoalan-persoalan akademik. Persoalan akademik kaitannya dengan kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik, penundaan penyelesaian tugas, dan prestasi akademik yang rendah. Menurut penelitian Jung (dalam Sujono, 2014:239) persoalan akademis merupakan persoalan yang paling besar dibandingkan masalah lainnya. Adanya persoalan akademis akan menimbulkan kecemasan akademik bagi mahasiswa.

Kecemasan akademik akan dirasakan berlebih pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi, biasanya masa studi maksimal diberikan selama 7 tahun atau 14 semester. Secara normal mahasiswa membutuhkan waktu 4 tahun atau 8 semester untuk menyelesaikan studinya. Bagi mahasiswa yang melebihi waktu normal tentunya akan mengalami tekanan yang berlebih karena sudah menghadapi masa-masa *deadline*, jika mahasiswa tidak dapat menyelesaikan masa studinya dalam waktu yang tersisa maka akan di *drop out*. Hal ini memperlihatkan bahwa untuk menyelesaikan studi di Perguruan Tinggi memerlukan kerja keras atau perjuangan. Agar memperoleh gelar kesarjanaan dari pendidikan tinggi mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan dan hambatan.

Hasil penelitian Subekti (dalam Indriastuti, 2011:6) faktor yang menjadi penghambat mahasiswa dalam penyelesaian studi antara lain disebabkan oleh kelemahan secara fisik, kelemahan secara mental, kelemahan emosional, kebiasaan-kebiasaan yang salah yaitu mahasiswa yang merasa dalam mengumpulkan tugas-tugas kuliahnya selalu tepat atau tidaknya dengan waktu yang telah ditentukan.

Dalam hal sering tidaknya mahasiswa yang masuk kuliah, mahasiswa yang kurang bergairah selama mengikuti perkuliahan, mahasiswa yang masuk dalam kategori merasa terlalu berat dan banyak tugas sehingga malas untuk mengerjakan tugas kuliah, sikap mahasiswa yang merasa tidak ada waktu untuk mengerjakan tugas, dalam hal gaya belajar mahasiswa, serta mahasiswa yang belajarnya belum teratur, selain itu disebabkan juga oleh kurikulum yang seragam, bahan dan buku atau sumber yang tidak sesuai (mahasiswa yang dalam hal bahan penunjang perkuliahan merasa sudah belum sesuai, sehingga mahasiswa tersebut mengalami hambatan selama mengikuti perkuliahan dan gagal dalam menempuh beberapa mata kuliah).

Kecenderungan lain yang terjadi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi disebabkan karena mahasiswa kurang siap dalam mengikuti perkuliahan, terlambat tiba di ruang kuliah dan kurang bersemangat dalam mengikuti penjelasan dosen. Banyak juga mahasiswa yang belajar hanya ketika ujian saja, itupun dengan cara sistem kebut semalaman, bahkan tak jarang mereka belajar hingga larut malam karena banyaknya materi yang harus dipelajari. Apabila mahasiswa belum memahami materi yang diajarkan,

maka mahasiswa akan menemui kesulitan dalam memahami materi selanjutnya, sehingga mahasiswa akan sulit untuk berprestasi dengan baik. Hal ini tentunya merupakan sebuah stimulus bagi mahasiswa yang terkadang mampu menjadi penyebab terjadinya ketegangan, kekwatiran dan kecemasan akademis.

Menurut hasil penelitian Bayram dan Bilgel (2008) didapatkan prevalensi terjadinya kecemasan pada mahasiswa Universitas Uludag Turki yakni sebesar 47,1%, sedangkan hasil penelitian pada mahasiswa di Universitas Zabol Iran didapatkan prevalensi terjadinya kecemasan sebesar 83% (Azar, dkk 2010). Hasil penelitian di Universitas Michigan Amerika menyebutkan terdapat 15,6% mahasiswa yang belum lulus mengalami gangguan kecemasan sedangkan sebanyak 13% mahasiswa yang telah lulus mengalami gangguan kecemasan (Eisenberg, dkk 2007).

Kecemasan akademis adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis. Kecemasan akademis mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan mahasiswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan. (Ishtifa, 2014:39).

Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk ketika seseorang yang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin atau konflik. Daradjat (dalam Indriastuti, 2011:12) mengemukakan kecemasan muncul pada saat individu mengalami tekanan

perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan karena frustrasi muncul pada individu yang memiliki hambatan dalam memenuhi kebutuhan, sehingga individu tersebut tertekan perasaannya sehingga individu tersebut menjadi cemas. Konflik juga bisa menimbulkan kecemasan bila terdapat dua macam dorongan atau lebih yang berlawanan dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama.

Menurut Nevid (2005: 196):

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah: (1) faktor-faktor biologis yang meliputi (predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neuro transmitter, abnormalitas jalur otak); (2) faktor-faktor sosial lingkungan (pemaparan peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respons takut pada orang lain, kurangnya dukungan sosial); (3) faktor-faktor behavioral (*classical conditioning, operant conditioning, extinction*); (4) faktor-faktor kognitif dan emosional (konflik psikologis yang tidak terselesaikan, prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan yang irasional, sensitivitas berlebihan pada ancaman, sensitivitas kecemasan).

Menurut Djiwandono, (dalam Phindo, dkk 2010:45) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu: (1) keyakinan diri individu yang berkepercayaan diri tinggi akan berkurang kecemasannya; (2) dukungan sosial, dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan; (3) modeling, kecemasan dapat disebabkan karena ada proses modeling, modeling dapat merubah perilaku seseorang, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu.

Faktor-faktor tersebut mempengaruhi kecemasan akademik mahasiswa, kecemasan yang dialami mahasiswa terhadap tugas dan situasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor, baik itu berasal dari dalam diri maupun dari luar diri mahasiswa itu sendiri. Ghufroon & Risnawita (2010) menjelaskan faktor terjadinya kecemasan yang berasal dari dalam diri mahasiswa yaitu rendahnya tingkat religiulitas, rasa pesimis, takut gagal, pikiran yang tidak rasional, dan pengalaman negatif masa lalu. Sedangkan faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa berupa kurangnya dukungan sosial.

Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan. Dari faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yang telah dikemukakan oleh ahli di atas, keyakinan terhadap kemampuan diri yang rendah merupakan salah satu faktor penyebab kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Rogers (2004:20) menyatakan bahwa kecemasan dapat menyebabkan gangguan pada komponen fisik, proses mental dan komponen emosional. Individu yang mengalami kecemasan cenderung mengalami gangguan pada komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan, seperti detak jantung yang semakin cepat, kaki gemetar, gangguan tidur, dan berkeringat. Komponen proses mental seperti kekacauan pikiran yang menyebabkan adanya kesulitan dalam konsentrasi dan kesulitan dalam mengingat. Gangguan emosi yang sering dialami oleh individu adalah ketidakstabilan emosi seperti mendadak munculnya perasaan tidak berdaya, munculnya rasa panik dan malu setelah pembicaraan berakhir. Kecemasan

tidak selalu berdampak negatif pada diri individu, tetapi kecemasan dapat berdampak positif. Kecemasan dapat bermanfaat bila memotivasi kita untuk belajar dengan baik, akan tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman (Nevid, 2005:163).

Salah satu cara untuk mengurangi tingkat kecemasan yang timbul akibat tekanan akademik adalah dengan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh mahasiswa yaitu penilaian yang positif terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*). Seseorang yang mempunyai persepsi yang positif terhadap kemampuannya dalam menghadapi tugas-tugas akan dapat mengurangi tingkat kecemasannya dibandingkan dengan mahasiswa yang mempunyai persepsi negatif. Bandura (1997:3) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap satu kemampuan yang dimilikinya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang harus dilakukan untuk menghasilkan tujuan yang telah ditetapkan.

Penilaian seseorang terhadap kemampuan diri yang dimiliki (*self-efficacy*) mempunyai peran yang sangat penting dalam proses perkembangan individu, khususnya terkait dengan kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Penelitian Astrid (2009:64) tentang hubungan antara *Self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya berbicara di depan umum,

dan sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi

Hasil penelitian Indriastuti (2011) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menyelesaikan studi pada mahasiswa tingkat akhir ditunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,553$ dengan $p = 0,000$ atau $p < 0,01$ yang berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan menyelesaikan studi, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan menyelesaikan studi pada mahasiswa tingkat akhir. Tingkat efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir tergolong tinggi, tingkat kecemasan menyelesaikan studi pada mahasiswa tingkat akhir tergolong rendah. Sumbangan efektif efikasi diri terhadap kecemasan menyelesaikan studi pada mahasiswa tingkat akhir yaitu 30,6%.

Kecemasan dapat menghambat performa, membuat mahasiswa menjadi lebih sulit untuk berprestasi dengan sukses, sebaliknya bila mahasiswa merasa mampu melakukan tugas-tugas diembankan terhadapnya dengan baik maka mahasiswa tidak akan dihantui dengan kecemasan atau rasa takut. Orang dengan *self-efficacy* yang rendah (kurang keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses) cenderung untuk berfokus ketidakadekuatan yang dipersepsikannya, (Nevid, 2005:183).

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada sepuluh orang mahasiswa angkatan 2010 dan 2011 yang belum lulus tepat waktu di beberapa

jurusan FIP UNP pada tanggal 25 Februari 2016, diketahui bahwa mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi mengalami kecemasan akademik. Gejala kecemasan mahasiswa yang muncul yaitu khawatir dengan tugas yang dibuat bagus atau tidak, cemas ketika menjawab soal-soal dalam ujian, mahasiswa merasa terbebani karena menganggap tugas tidak sesuai dengan kemampuan atau terlalu sulit untuk dikerjakan, mahasiswa juga terlihat cemas, tegang, tertekan, sulit berkonsentrasi karena memikirkan tugas kuliah yang belum selesai. Selain itu mahasiswa tampak khawatir disaat dosen memberi tugas dengan *deadline* waktu pengerjaan yang singkat. Ada juga mahasiswa yang tampak mengalami pusing atau sakit kepala saat mengikuti proses perkuliahan. Kecemasan lain terlihat pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi mahasiswa kurang memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas kuliah maupun skripsi tepat waktu, sehingga mudah putus asa ketika mengalami hambatan dalam menulis skripsi.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 26 Februari 2016 dengan lima orang mahasiswa angkatan 2010 dan 2011 yang terlambat menyelesaikan masa studi di beberapa jurusan FIP UNP, diketahui hambatan yang dialami mahasiswa sehingga menimbulkan kecemasan dalam bidang akademik yaitu mahasiswa A mengatakan tertekan dengan masih adanya beban SKS yang belum diambil sehingga menjadi penghalang bagi mahasiswa dalam penyelesaian studi tepat waktu. Di sisi lain Mahasiswa B mengatakan terlalu lama mengontrak waktu penyelesaian skripsi lebih dari

dua semester, sehingga muncul rasa takut dan gelisah pada diri mahasiswa tidak bisa lulus dengan waktu yang tersisa maka mahasiswa akan *drop out* (DO). Kemudian perasaan cemas juga dirasakan mahasiswa C yang belum bisa tamat lebih dari empat tahun ketika memikirkan dirinya yang belum lulus sedangkan teman seangkatan sudah menyeminarkan proposal penelitian dan sudah lulus atau wisuda tepat waktu. Perasaan tertekan juga dirasakan mahasiswa ketika orang tua menginginkan agar mempercepat penyelesaian studi dan segera melihatnya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan.

Kemudian pada mahasiswa D mengatakan keterlambatannya menyelesaikan masa studi karena tidak memiliki keyakinan diri menyelesaikan skripsi tepat waktu dengan hasil yang baik dan sesuai harapan. Mahasiswa cenderung berpersepsi takut salah, takut disalahkan dan takut gagal. Selanjutnya dari hasil wawancara dengan mahasiswa E mengatakan ketika bimbingan tidak berani untuk bertanya ke dosen tentang konsep yang diarahkan dosen pembimbing, banyaknya revisi yang harus diperbaiki membuat mahasiswa sering terlambat menghadiri bimbingan dan bahkan tidak hadir, mahasiswa hanya memperbaiki kesalahan skripsi dengan seadanya, memilih untuk menghindar sehingga skripsinya menjadi tertunda.

Perasaan cemas dalam akademik cenderung dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi, terlebih pada mahasiswa tingkat akhir yang terlambat menyelesaikan masa studi. Kecemasan akademik ialah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis

(Valiante & Pajares, 1999:33). Beberapa gejala yang dirasakan mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik seperti kecemasan bersifat fisik dan psikis, pada manusia kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah resah), atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. (Durand & Barlow, 2006 :158).

Sundari (2005:51) mengungkapkan bahwa gejala-gejala kecemasan ada dua macam yaitu yang bersifat fisik dan mental. Gejala kecemasan yang bersifat fisik merupakan suatu emosi yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas secara otonom antara lain: jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak nafas. Dan gejala kecemasan yang bersifat mental yaitu perasaan subyektif terhadap tekanan, dan kognisi yang meliputi ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan.

Berdasarkan fenomena yang dikemukakan sebelumnya peneliti tertarik untuk membahas permasalahan tersebut. Untuk itu perlu diadakan kajian yang mendalam melalui penelitian yang berkenaan dengan **“Hubungan *Self-efficacy* dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang terlambat Menyelesaikan Masa Studi di FIP UNP”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah penelitian yang berkaitan dengan hubungan *self-efficacy* dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP, yaitu:

1. Mahasiswa khawatir dengan tugas yang dibuat bagus atau tidak tugas tersebut.
2. Mahasiswa cemas ketika menjawab soal-soal dalam ujian.
3. Mahasiswa merasa terbebani karena menganggap tugas tidak sesuai dengan kemampuan atau terlalu sulit untuk dikerjakan.
4. Mahasiswa terlihat cemas, tegang, tertekan, sulit berkonsentrasi karena memikirkan tugas kuliah yang belum selesai.
5. Mahasiswa tampak khawatir disaat dosen memberi tugas dengan *deadline* waktu pengerjaan yang singkat.
6. Mahasiswa tampak mengalami pusing atau sakit kepala saat mengikuti proses perkuliahan.
7. Kurang memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas kuliah maupun skripsi tepat waktu, sehingga mudah putus asa ketika mengalami hambatan dalam menulis skripsi.
8. Mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi terlalu lama mengontrak waktu penyelesaian skripsi lebih dari dua semester, sehingga muncul rasa takut dan gelisah pada diri mahasiswa tidak bisa lulus dengan waktu yang tersisa maka mahasiswa akan *drop out* (DO).

9. Perasaan cemas juga dirasakan mahasiswa yang belum bisa lulus lebih dari empat tahun ketika melihat teman seangkatan mereka yang sudah dapat menyeminarkan proposal penelitian dan sudah dapat lulus atau wisuda tepat waktu.
10. Mahasiswa tertekan ketika orang tua menginginkan agar mempercepat penyelesaian studi dan segera melihatnya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan.
11. Mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan masa studi tidak memiliki keyakinan diri menyelesaikan skripsi tepat waktu dengan hasil yang baik dan sesuai harapan.
12. Mahasiswa cenderung berpresepsi takut salah, takut disalahkan dan takut gagal.
13. Ketika bimbingan tidak berani untuk bertanya ke dosen tentang konsep yang diarahkan dosen pembimbing.
14. Banyaknya revisi yang harus diperbaiki membuat mahasiswa sering terlambat menghadiri bimbingan dan bahkan tidak hadir.
15. Mahasiswa hanya memperbaiki kesalahan skripsi dengan hanya seadanya, memilih untuk menghindar sehingga skripsinya menjadi tertunda.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian menjadi lebih fokus, maka penelitian hanya dibatasi pada permasalahan yaitu:

1. *Self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP.
2. Kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP.
3. Hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan masa studi di FIP UNP.

E. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *self-efficacy* mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP ?
2. Bagaimana tingkat kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP ?

3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP ?

F. Asumsi

Asumsi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pada dasarnya setiap mahasiswa memiliki *self-efficacy* dalam tingkatan yang berbeda-beda.
2. *Self-efficacy* dapat ditingkatkan untuk mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP.

G. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan tingkat *Self-efficacy* mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP.
2. Mendeskripsikan tingkat kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP.
3. Menguji hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP.

H. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Memperkaya khasanah keilmuan, dan intelektual bagi mahasiswa tentang hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan bisa memperkaya konsep penelitian lanjutan berkaitan dengan *self-efficacy* mahasiswa dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan masa studi di FIP UNP.
- c. Memperkaya pengetahuan dan pemahaman konsep dan teori mengenai *self-efficacy*, kecemasan akademik dan bagaimana hubungan antara keduanya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi para mahasiswa, khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling untuk dapat meningkatkan *self-efficacy* dan mengantisipasi tingginya kecemasan akademik agar dapat menyelesaikan masa studi selama 4 tahun.

b. Bagi Jurusan

Pihak jurusan dapat mengetahui tingkat *self-efficacy* dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi. Hal ini berguna dalam memberikan pembinaan pada mahasiswa dalam mengembangkan *self-efficacy* dan mengurangi kecemasan akademik mahasiswa.

c. Bagi Fakultas

Penelitian ini dapat dijadikan salah satu intervensi bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik, sehingga dapat menyelesaikan masa studi sesuai dengan waktu yang ditetapkan.

d. Bagi Dosen

Sebagai pedoman dalam pemberian layanan dalam meningkatkan *self-efficacy* dan mengatasi kecemasan akademik yang dialami mahasiswa.

e. Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan baru dalam bidang penelitian dan untuk mendapatkan gambaran secara nyata tentang adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa.

BAB II **KAJIAN PUSTAKA**

A. Self-Efficacy

1. Pengertian *Self-efficacy*

Istilah *self-efficacy* pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura dalam *Psychological Review* nomor 84 tahun 1986. Bandura (1997:42) mengemukakan *self-efficacy* merupakan keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Bandura (dalam Riri Pranata, 2012:28) mengemukakan bahwa *self-efficacy* mengacu pada keyakinan sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai evaluasi hasil tertentu.

Konsep *self-efficacy* (keyakinan pada diri sendiri) menurut Bandura (dalam Santrock, 2008:523) yakni keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil efektif. Sedangkan menurut Stipek & Maddux (dalam Santrock, 2007:523) “*self-efficacy* adalah keyakinan bahwa aku bisa, ketidakberdayaan adalah keyakinan bahwa aku tidak bisa”. Lebih lanjut Bandura (dalam Andriastuti, 2007:13) mengemukakan bahwa *self-efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan menyelesaikan beberapa tindakan dibutuhkan untuk mencapai sebuah hasil kerja yang spesifik.

Menurut Alwisol (2009:360) *efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. *Efficacy* ini

berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang *efficacy* menggambarkan penilaian kemampuan diri. Sedangkan Feist & Feist (2010:211) menyatakan bahwa *self-efficacy* sebagai keyakinan individu bahwa mereka mampu untuk melakukan suatu tindakan yang akan menghasilkan sesuatu yang diharapkan.

Bandura, dkk (dalam Robert 2012:187) menjelaskan *self-efficacy*, kepercayaan mengenai kemampuan kapabilitas personal seseorang. *Self-efficacy* mendasari keyakinan seseorang mengenai kemampuan mereka untuk melakukan tugas tertentu atau menghasilkan hasil yang diinginkan. Seseorang dengan *self-efficacy* tinggi memiliki aspirasi yang lebih tinggi dan kegigihan yang lebih kuat dalam bekerja untuk mencapai tujuan serta akhirnya mencapai keberhasilan yang lebih tinggi dibandingkan mereka dengan *efficacy* yang rendah.

Menurut Bandura (dalam Wong Kiet Wah 2007:2), *Self-efficacy* itu adalah:

People's judgment of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performances", has important influence on human behavior and affect in goal setting, effort expenditure and the level of persistence in facing daily tasks. Self-efficacy helps determine what individuals do with the knowledge and skills they possess in order to produce desirable outcomes.

Berdasarkan penjelasan tersebut, *self-efficacy* ialah keyakinan orang-orang akan kemampuan untuk melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu dan mampu melakukan perilaku yang dimaksud. *Self-efficacy*

membantu menentukan apa yang akan dilakukan seseorang dengan pengetahuannya dan keterampilan yang mereka miliki dalam rangka mendapatkan hasil pengharapan. Maka semakin tingginya *self-efficacy* yang dipersepsikan oleh individu akan memotivasi individu tersebut secara kognitif untuk bertindak lebih persistensi dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas.

Zimmerman (dalam Alfaiz, 2012:21) menjelaskan mengenai perbedaan antara efikasi diri (*self-efficacy*) dengan *self-belief* lainnya, konsep diri (*self-concept*) berhubungan dengan reaksi diri, kepercayaan diri yang berhubungan dengan perasaan, keberhargaan diri serta kepercayaan diri mengenai kompetensi umum diri sendiri. Sedangkan efikasi diri (*self-efficacy*) berkaitan dengan keputusan diri sendiri mengenai kapabilitas dalam menyusun, menata kemampuan untuk mengatasi dan mencapai tujuan. *Self-efficacy* lebih berfokus secara spesifik dalam tugas dan aktifitas yang mereka merasa mampu melaksanakannya dengan baik, dari pada asesmen yang bersifat global seperti “*how good you are at something*” yang disediakan dalam asesmen konsep diri (Zimmerman, 2006:48).

Self-efficacy juga bisa sebagai prediktor tingkah laku sebagaimana menurut Bandura yang dikutip oleh Alwisol (2009:363) bahwa sumber pengontrol tingkah laku adalah resiprokal antara lingkungan, tingkah laku dan pribadi. Setiap individu mempunyai efikasi diri (*self-efficacy*) yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda-beda, tergantung kepada:

- a. Kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda itu
- b. Kehadiran orang lain, khususnya saingan dalam situasi itu
- c. Keadaan fisiologis dan emosional: kelelahan, kecemasan, apatis dan murung.

Self-efficacy yang tinggi atau rendah, dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif atau tidak responsif, akan menghasilkan empat kemungkinan prediksi tingkah laku (Alwisol, 2009:364).

Tabel 1 Kombinasi antara *Self-efficacy* dengan Lingkungan sebagai Prediktor Tingkah Laku

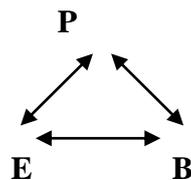
Efikasi	Lingkungan	Prediksi Hasil Tingkahlaku
Tinggi	Responsif	Sukses, melaksanakan tugas yang sesuai dengan kemampuan.
Rendah	Tidak Responsif	Depresi, melihat orang lain sukses pada tugas yang dianggapnya sulit.
Tinggi	Tidak Responsif	Berusaha keras mengubah lingkungan menjadi responsif, melakukan protes, aktivitas sosial, bahkan memaksakan perubahan.
Rendah	Responsif	Orang menjadi apatis, pasrah, merasa tidak mampu.

Berdasarkan tabel 1 di atas bahwa meskipun *self-efficacy* individu tersebut tinggi akan tetapi lingkungan tidak mendukung, maka harus ada usaha yang keras dari individu tersebut agar individu tersebut dapat mencapai apa yang diinginkannya, dalam arti kata hasil yang didapat tidak sesuai dengan yang diinginkannya, oleh karena itu haruslah individu tersebut berusaha mencapai.

Sedangkan *self-efficacy* yang rendah dan lingkungan juga tidak mendukung maka imbasnya *self-efficacy* akan semakin lemah. Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil yang diinginkan haruslah seimbang antara *self-*

efficacy dengan lingkungan walaupun tidak seimbang minimal sebaiknya *self-efficacy* yang harus ditingkatkan pada diri individu dimulai dari salah satu sumber *efficacy* yang berpengaruh besar dalam persepsi individu tersebut melalui layanan konseling, meskipun lingkungan tidak mendukung.

Bandura (dalam Walgito, 2003:17) mengemukakan suatu formulasi mengenai perilaku, dan sekaligus dapat memberikan informasi bagaimana peran perilaku itu terhadap lingkungan dan terhadap individu atau organisme yang bersangkutan. Formulasi Bandura berwujud $B = \text{behavior}$; $E = \text{environment}$; $P = \text{person}$ atau *organism*.



Gambar 1 Formulasi Bandura mengenai *Behavior*, *Environment* dan *Person*

Dalam hal ini Bandura sendiri menggunakan pengertian *person*, bukan organisme atau pribadi. Perilaku (*behavior*) dilambangkan dengan **B**, lingkungan (*environment*) dilambangkan dengan **E** dan pribadi individu (*person*) dilambangkan dengan **P** bahwa hal ini sendiri saling berinteraksi satu dengan yang lain. Ini berarti bahwa perilaku individu dapat mempengaruhi pribadi individu itu sendiri, di samping itu perilaku juga berpengaruh pada lingkungan, demikian pula lingkungan dapat mempengaruhi pribadi individu, demikian sebaliknya satu dengan yang lain dalam interaksi saling mempengaruhi serta hal ini yang menyebabkan adanya nanti perubahan dan perbedaan dalam *self-efficacy*.

Bandura (dalam Alfaiz, 2012:25) juga menjelaskan empat proses pengaruh melalui kepercayaan *self-efficacy* terhadap perilaku. *Pertama*, *self-efficacy* persepsi mempengaruhi pilihan tentang aktivitas mana yang di kejar, orang pada umumnya menghindari aktivitas yang mereka rasa di luar kemampuannya. *Kedua*, sekali telah melaksanakan aktivitas itu, persepsi *self-efficacy* mempengaruhi ketekunan usaha dan tugas. Pilihan tentang sejauhmana ketekunan itu berdasarkan dari refleksi diri terhadap kapabilitasnya. *Ketiga*, *self-efficacy* berkontribusi terhadap pengalaman afektif. Orang dengan perasaan *self-efficacy* yang tinggi, kurang rasa takutnya ketika menghadapi tantangan. Orang yang rendah perasaan efikasi diri, akan rentan terhadap depresi ketika menyelesaikan tugas penting dalam hidupnya. *Keempat*, *self-efficacy* mempengaruhi kualitas dari performa kognitif seseorang. Orang yang tinggi *self-efficacy* mengenai superioritas performanya dibidang tugas laboratorium, pemecahan masalah sehari-hari dan tes kemampuan memori.

2. Proses *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1996:122-161) *self-efficacy* berakibat pada suatu tindakan manusia melalui proses motivasional, kognitif dan afektif :

- a. Proses motivasional dimana individu memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan meningkatkan usaha untuk mengatasi tantangan.
- b. Proses kognitif dimana *self-efficacy* akan berpengaruh terhadap pola berpikir yang dapat bersifat membantu atau menghambat perilaku tertentu.

- c. Proses afektif yaitu seberapa banyak tekanan yang dialami dalam situasi-situasi yang mengancam. Orang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi-situasi yang mengancam akan merasa tidak cemas dan merasa tidak terganggu dengan ancaman tersebut, sebaliknya individu yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi yang mengancam akan menghadapi kecemasan yang tinggi.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Efficacy*

Self-efficacy dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (a) pengalaman langsung; (b) pengalaman tidak langsung; (c) persuasi verbal; dan (d) keadaan fisiologis. Menurut Adkitson (dalam Sitti, 2010:13) menjelaskan faktor-faktor tersebut diuraikan sebagai berikut:

a. Pengalaman langsung (*Performance Attainment*)

Keberhasilan seseorang dalam menjalankan suatu tugas atau keterampilan tertentu akan meningkatkan *self-efficacy* seseorang, begitu pula sebaliknya. Keberhasilan atau kegagalan seseorang ini merupakan pengalaman langsung yang sangat berpengaruh dalam proses pembentukan *self-efficacy* seseorang.

b. Pengalaman tidak langsung (*Vicarious Attainment*)

Melihat keberhasilan orang lain yang memiliki kesamaan dengan dirinya akan dapat meningkatkan harapan *self-efficacy* seseorang, sehingga ia akan melakukan usaha-usaha untuk memperoleh atau meningkatkan ketrampilannya.

3. Persuasi verbal (*Verbal persuasion*)

Persuasi verbal sering digunakan untuk meyakinkan seseorang tentang kemampuannya, sehingga akan meningkatkan dan menguatkan *self-efficacy* dan memungkinkan seseorang dapat meningkatkan usahanya dalam mencapai tujuan. Persuasi verbal ini akan berlangsung efektif jika berdasarkan realita dan memiliki alasan yang kuat.

4. Keadaan fisiologis (*Physiological state*)

Kondisi fisiologis seseorang akan dapat memberikan informasi dalam menilai kemampuan dirinya. Jika kondisi fisiologisnya baik atau sehat tanpa adanya ketegangan atau gangguan somatis lainnya, seseorang akan cenderung memiliki harapan kesuksesan yang lebih tinggi dibanding dengan adanya kondisi penuh ketegangan karena tidak adanya hambatan dalam berunjuk kerja yang baik.

4. Aspek-aspek dalam *Self-Efficacy*

Self-efficacy yang dimiliki seseorang berbeda-beda, dapat dilihat berdasarkan aspek yang mempunyai implikasi penting pada perilaku.. Menurut Lauster (dalam Sitti, 2010:14) ada 4 aspek dalam mempelajari *self-efficacy* seseorang, yaitu :

- a. Kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan dan penuh tekanan. *Self-efficacy* menekankan pada komponen kepercayaan diri yang dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi situasi-situasi yang akan datang yang

mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan dan sering kali penuh dengan tekanan.

- b. Keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul *self-efficacy* juga terkait dengan kemampuan individu dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul. Jika keyakinannya tinggi dalam menghadapi masalah maka seseorang akan mengusahakan dengan sebaik-baiknya untuk mengatasi masalah tersebut.
- c. Keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan. Seseorang yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi akan menetapkan target yang tinggi dan selalu konsekuen terhadap target tersebut. Individu akan berupaya menetapkan target yang lebih tinggi bila target yang sesungguhnya telah mampu dicapai.
- d. Keyakinan akan kemampuan menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil. Motivasi, kemampuan kognitif dan ketepatan dalam bertindak sangat diperlukan sebagai dasar untuk mencapai hasil kerja yang optimal. Jika berhadapan dengan tugas yang sulit maka dibutuhkan motivasi dan kemampuan kognitif serta tindakan yang tepat untuk mencapai hasil yang baik.

Sejalan dengan itu, ahli lain Bandura (dalam Sitti, 2010:16) mengemukakan ada tiga aspek dalam efikasi diri, yaitu:

a. Magnitude

Aspek ini berkaitan dengan kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *self-efficacy* secara individual mungkin terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah, atau tinggi. Individu akan melakukan tindakan yang dirasakan mampu untuk dilaksanakannya dan akan tugas-tugas yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimilikinya.

b. Generality

Aspek ini berhubungan luas bidang tugas atau tingkah laku. Beberapa pengalaman berangsur-angsur menimbulkan penguasaan terhadap pengharapan pada bidang tugas atau tingkah laku yang khusus sedangkan pengalaman lain membangkitkan keyakinan yang meliputi berbagai tugas.

c. Strengt

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang terhadap keyakinannya. Tingkat efikasi diri yang lebih rendah mudah digoyangkan oleh pengalaman-pengalaman yang memperlemahnya, sedangkan seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang kuat tekun dalam meningkatkan usahanya meskipun dijumpai pengalaman yang memperlemahnya.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan ada beberapa aspek untuk mempelajari *self-efficacy*, aspek yang tepat untuk melihat *self-efficacy* individu yaitu bahwa setiap individu memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu dan mengandung kekaburan, keyakinan akan kemampuan diri, adanya keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

5. Cara Membangun *Self -Efficacy*

Berdasarkan teori *self-efficacy* Bandura (2009:3-4) menyebutkan keyakinan *efficacy* turut berkembang sepanjang hayat. *Self-efficacy* pribadi itu didapatkan, dikembangkan atau diturunkan melalui salah satu atau dari kombinasi dari empat sumber berikut:

- (1) *Mastery experience*, cara yang paling efektif untuk menciptakan *self-efficacy* yang kuat adalah pengalaman dalam penguasaan. Keberhasilan yang diperoleh akan membangun suatu keyakinan yang kuat akan kepercayaan diri. Kegagalan akan melemahkan, khususnya jika kegagalan terjadi sebelum keyakinan pada diri terbentuk.
- (2) *Vicarious experience*, cara kedua dalam menciptakan dan memperkuat *self-efficacy* adalah melalui pengalaman tak terduga (*vicarious experiences*) yang di berikan oleh model sosial. *Self-efficacy* seseorang akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain yang memiliki kemampuan yang sama dengan dirinya. Begitu pula sebaliknya, *self-efficacy* akan menurun ketika melihat kegagalan seseorang yang memiliki kemampuan yang sama dengan dirinya.

(3) *Verbal persuasion*, cara ketiga untuk memperkuat *self-efficacy* adalah dengan persuasi verbal. Persuasi verbal berhubungan dengan dorongan atau hambatan yang diterima oleh seseorang dari lingkungan sosial yang berupa pemaparan mengenai penilaian secara verbal dan tindakan dari orang lain, baik secara disengaja maupun tidak disengaja. Individu mendapat bujukan atau sugesti untuk percaya bahwa ia dapat mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapinya. Persuasi verbal ini dapat mengarahkan individu untuk berusaha lebih gigih untuk mencapai tujuan dan kesuksesan.

(4) *Somatic and emotional state*, faktor terakhir yang mempengaruhi *self-efficacy* adalah kondisi fisik dan emosi (*somatic and emotional state*). Seseorang juga mengandalkan pada kondisi fisik dan emosi untuk menilai kemampuan mereka. Reaksi stres dan ketegangan akan dianggap sebagai tanda bahwa mereka akan memiliki performa yang buruk, sehingga akan menurunkan *self-efficacy* mereka. Seseorang yang yakin akan kondisi emosi dan fisik mereka akan mempunyai *self-efficacy* yang lebih besar, sedangkan mereka yang ragu dengan keadaan mereka maka akan melemahkan *self-efficacy* mereka.

Berdasarkan uraian tersebut *self-efficacy* pada diri individu dapat dibangun, dikembangkan, ditingkatkan dan diturunkan melalui berbagai sumber informasi. Seperti, melalui hasil tafsiran seseorang, pengatan terhadap tugas, sebagai hasil dari keyakinan sosial dan kondisi fisik dan emosi.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Istilah kecemasan mengacu pada perasaan tidak nyaman dan ketakutan, ditambah dengan beberapa gejala fisik yang tidak menyenangkan, termasuk ketegangan (otot yang menegang), denyut jantung yang bertambah cepat, napas memburu, mulut kering, perut begah, berkeringat, dan gemetar. Apabila rasa cemas semakin parah berbagai eksese yang lebih buruk bisa muncul. Misalnya muncul rasa pusing, pingsan, dada sakit, pandangan buram, perasaan tercekik, badan terasa panas dan dingin, mual, dan sering buang air kecil atau diare. (Fearless, 2003:7).

Chaplin (2009:32) mengemukakan kecemasan (*anxiety*) sebagai: (1) perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut; (2) rasa takut atau kekhawatiran yang kronis pada tingkat yang ringan; (3) kekhawatiran atau ketakutan yang meluap-luap; (4) suatu reaksi penghindraan yang dipelajari.

Menurut Calhoun & Acocella (1990:208) mengemukakan kecemasan (*anxiety*) adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Gerald (dalam Hambali & Jaenudin 2013:61) mengartikan kecemasan sebagai keadaan tegang yang memaksa kita untuk berbuat sesuatu. Kecemasan ini menurutnya berkembang dari konflik antara sistem *id*, *ego*,

dan *super ego* tentang *system control* atas *energy psikis* yang ada. Fungsinya adalah mengingatkan adanya bahaya yang datang.

Freud (dalam Triantoro & Nofrans, 2009:49) menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Selanjutnya, Friedman & Schustack (2006:347) mengemukakan kecemasan adalah fokus khusus psikologi eksistensial yang melihat bahwa kecemasan dipicu oleh ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia. Perasaan tidak berdaya menjadi penyebab utamanya.

Nevid, dkk (2005:163) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Singgih, 2008:27).

Atkinson (dalam Triantoro & Nofrans, 2009:49) mendefinisikan kecemasan sebagai sebuah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kecemasan kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan

untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik (Suryabrata, dalam Triantoro & Nofrans, 2009:49).

Menurut Ellis (2009:81) kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan ketakutan tentang suatu peristiwa yang hasilnya tidak pasti, perasaan ini dapat disertai dengan berbagai macam perubahan psikologis, termasuk di dalamnya detak jantung yang cepat, peningkatan pernapasan, dan tegangan syaraf. Kemudian Sutardjo (2005:67) menjelaskan bahwa kecemasan (*anxiety*) yaitu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.

Dari berbagai pengertian tentang kecemasan dapat disimpulkan kecemasan diidentifikasi sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut, gelisah, tidak berdaya dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan menyebabkan kegelisahan karena tidak adanya kepastian dimasa mendatang serta ketakutan akan sesuatu yang buruk akan terjadi.

2. Kecemasan Akademik

Menurut Valiante dan Pajares (dalam Ishtifa, 2014:38) kecemasan akademis sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis. Sedangkan Ottens (dalam Ishtifa, 2014:38) menjelaskan bahwa kecemasan akademis mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan.

Nasution & Rola, (2012:9) mengemukakan kecemasan akademik adalah suatu dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketegangan dan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran, respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam situasi akademis.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah pemikiran akan perasaan terganggu yang terjadi pada diri individu, berisi ketakutan terhadap suatu ancaman atau bahaya yang mungkin timbul dimasa yang akan datang, sehingga mengakibatkan individu terganggu pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis.

3. Macam-macam Kecemasan

Kecemasan pada dasarnya sesuatu yang mengancam kehidupan manusia meskipun sesuatu tersebut tidak jelas sifatnya. Calvin & Lindzey (dalam Hambali & Jaenudin 2013:61) membagi kecemasan menjadi 3 (tiga), yaitu :

a. Kecemasan Realita

Rasa takut terhadap bahaya yang datang dari dunia luar dan derajat kecemasan semacam itu sangat bergantung pada ancaman nyata. Contoh: kecemasan menjelang ujian, wawancara, tes kerja.

b. Kecemasan Neorotik

Rasa takut kalau-kalau insting akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat membuatnya terhukum, contoh: manusia tidak kuat bahwa hasrat seksual harus dipuaskan, hasrat lapar harus dipuaskan, hasrat tidur, hasrat terhindar dari sakit harus dipuaskan, tetapi pemuasaannya sangat sulit dan perlu perjuangan berat.

c. Kecemasan Moral

Rasa takut terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya cukup berkembang cenderung merasa bersalah apabila berbuat sesuatu yang bertentangan dengan norma moral. Contoh, melakukan masturbasi, mencuri, korupsi, berbohong.

Sedangkan Kartono (2006:45) membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, yaitu :

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama dikemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

2. Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu

jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat meruak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, *tachycardia* (percepatan darah), excited (heboh, gempar).

Menurut Spilberger (dalam Triantoro & Nofrans, 2009:53) membagi kecemasan menjadi dua bentuk, yaitu:

- a. *Trait Anxiety*: yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibanding dengan orang lain.
- b. *State Anxiety*: yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktifitas system syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.

4. Aspek-aspek Kecemasan Akademik

Terdapat empat karakteristik kecemasan akademik Otten (1991:5-7) yaitu :

- a. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*Patterns of Anxiety Engendering Mental Activity*): Individu menunjukkan pikiran, persepsi, dan pandangan yang mengarah pada kesulitan akademik yang akan dihadapi. Hal ini melibatkan tiga aktivitas mental. Pertama dan yang terpenting adalah kekhawatiran. Individu sering merasa tidak aman dengan menganggap semua yang dilakukannya salah. Kedua, kecemasan akademik disebabkan karena *self-dialog* yang maladaptif. *Self-dialog* pada individu yang mengalami kecemasan akademik sering ditandai dengan kritik diri (*self-criticism*) yang keras, menyalahkan diri, dan kepanikan berbicara pada diri sendiri (*self-talk*) yang mengakibatkan timbulnya perasaan cemas dan berkontribusi merendahkan kepercayaan diri dan mengacaukan individu dalam pemecahan masalah. Ketiga adalah rendahnya keyakinan diri individu. Individu memiliki keyakinan yang salah tentang isu-isu penting yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik, seperti bagaimana menetapkan nilai dalam diri, bagaimana cara memotivasi diri, dan bagaimana cara mengatasi kecemasan.
- b. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*Misdirected Attention*): Ini merupakan masalah besar dalam kecemasan akademik. Pada umumnya individu diharapkan dapat berkonsentrasi penuh pada tugas-tugas

akademik, seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas rumah. Akan tetapi, individu yang mengalami kecemasan akademik membiarkan perhatian mereka teralihkan. Perhatian dapat dialihkan melalui faktor eksternal (perilaku siswa lain, jam, suara-suara bising), atau faktor internal (kecemasan, melamun, reaksi fisik).

- c. Distres secara fisik (*Physiological Distress*): Banyak perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan kecemasan, seperti kaku atau tegang pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan fisik, terdapat pula pengalaman emosional dari kecemasan, yang biasa disebut dengan istilah “*sinking*”, “*freezing*” dan “*cluthing*”. Aspek fisik dan emosi dari kecemasan menjadi terganggu jika diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus utama dari perhatian selama tugas akademik berlangsung.
- d. Perilaku yang kurang tepat (*Innapropriate Behaviors*): Individu yang mengalami kecemasan akademik memilih perilaku yang mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Menghindar (*prokrastinasi*) adalah hal yang umum dijumpai, seperti menghindar dari melaksanakan tugas (berbicara dengan teman ketika sedang belajar). Individu yang cemas juga menjawab pertanyaan ujian dengan terburu-buru atau terlalu teliti untuk menghindari kesalahan dalam ujian. Tindakan lain yang tidak tepat adalah memaksakan diri ketika dalam waktu bersantai (*relax*).

Holmes (dalam Ishtifa, 2014:42) membagi kecemasan dalam empat komponen, yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Adapun penjelasan dari keempat komponen kecemasan tersebut adalah:

a. Komponen Mood (psikologis)

Holmes mengatakan bahwa gejala mood (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Mood (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.

Kecemasan akademik yang dialami mahasiswa berupa gejala mood (psikologis) seperti, pesaan tegang, mudah marah ketika mengerjakan banyak tugas, mudah sedih ketika hasil studi yang rendah, cemas tidak dapat meraih cita-cita.

b. Komponen kognitif

Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

Kecemasan akademik yang dialami mahasiswa yang cemas secara akademik membiarkan perhatian mereka menurun, membesar-besarkan ancaman, serta kehilangan kemampuan mengingat.

c. Komponen somatik

Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, kalau kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.

Mahasiswa yang cemas dalam akademik mengalami gejala kecemasan pada aspek somatik, seperti jantung berdetak cepat ketika menyelesaikan tugas yang diberikan dosen belum terselesaikan, tidur tidak nyenyak menjelang tampil di depan kelas, sering pusing dan sakit kepala apabila banyak tugas yang harus dikerjakan, tangan berkeringat ketika mengerjakan tugas-tugas yang sulit.

d. Komponen motorik

Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru.

Mahasiswa yang cemas dalam akademik mengalami gejala kecemasan pada aspek motorik, seperti tangan yang gemetaran ketika dipersilahkan memberikan pendapat di kelas, pengucapan kata-kata sering salah ketika ditanya dosen mengenai materi yang telah dijelaskan, tidak

dapat mengontrol kata-kata yang diucapkan ketika berbicara di depan orang banyak, dan menjawab pertanyaan ujian dengan terburu-buru.

Kemudian Calhoun dan Acocella (dalam Triantoro & Nofrans, 2009:55) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

- a. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan atau kekhawatiran yang berpegaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitar.
- c. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjer tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Adapun analisis fungsional yang menggambarkan kecemasan digambarkan oleh Davidson and Blackburn (dalam Triantoro & Nofrans, 2009:56) sebagai berikut :

Tabel 2 Analisis Gangguan Fungsional Kecemasan

No.	Komponen	Simptom
1.	Suasana hati	Diikuti oleh symptom psikologis berupa perasaan tegang, dan mudah marah.
2.	Pikiran	Diikuti oleh symptom berupa rasa kuatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sangat sensitif dan merasa tidak berdaya.
3.	Motivasi	Diikuti oleh symptom berupa menghindari situasi ketergantungan yang tinggi dan ingin melarikan diri dari masalah.
4.	Perilaku	Diikuti oleh symptom berupa gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan
5.	Gejala biologis	Gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering dan sering buang air.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan aspek-aspek kecemasan akademik yang dialami mahasiswa terdiri dari empat komponen, yaitu komponen mood (psikologis), komponen kognitif, komponen somatik, dan komponen motorik.

5. Faktor-Faktor yang Menimbulkan Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri (2003:11) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu

dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

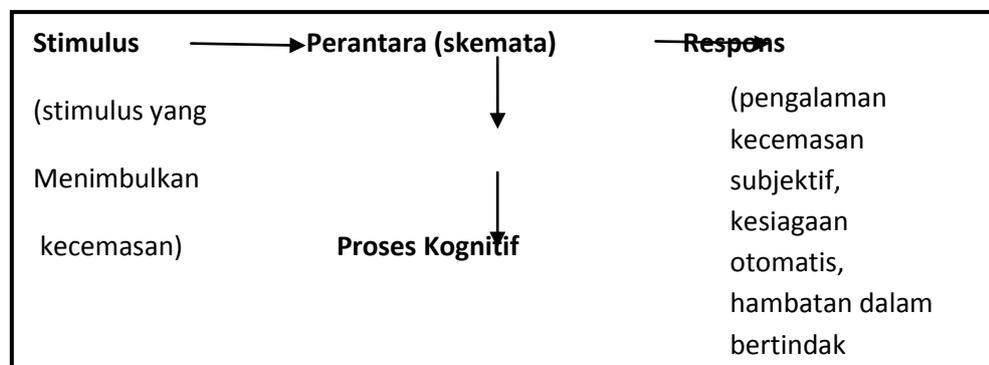
b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam reaksi kecemasan seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Davidson and Blackburn (dalam Triantoro & Nofrans, 2009:50) mengemukakan proses terjadinya kecemasan melalui model kognitif kecemasan, yang dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2 Proses Terjadinya Kecemasan

Menurut Blackburn dan Davidson (dalam Triantoro & Nofrans, 2009:50) terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung atau tidak langsung hasil pengamatan atau pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam atau tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut). Setiap pengetahuan tersebut dapat terbentuk dari keyakinan pendapat orang lain, maupun pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan (skemata) tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian (hasil kognitif) sehingga respons yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu dapat mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan (skemata) subjek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.

C. Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan akademik

Self-efficacy menunjuk pada penilaian seseorang terhadap kemampuannya sendiri, baik kemampuan dalam mengatasi masalah, pencapaian target, menumbuhkan motivasi dan dalam menghadapi lingkungan yang tidak menentu. Apabila seseorang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi, maka ia akan mengarahkan semua potensi dan sumber daya yang dimiliki baik fisik maupun psikologis untuk mencapai hasil yang optimal atau sesuai dengan

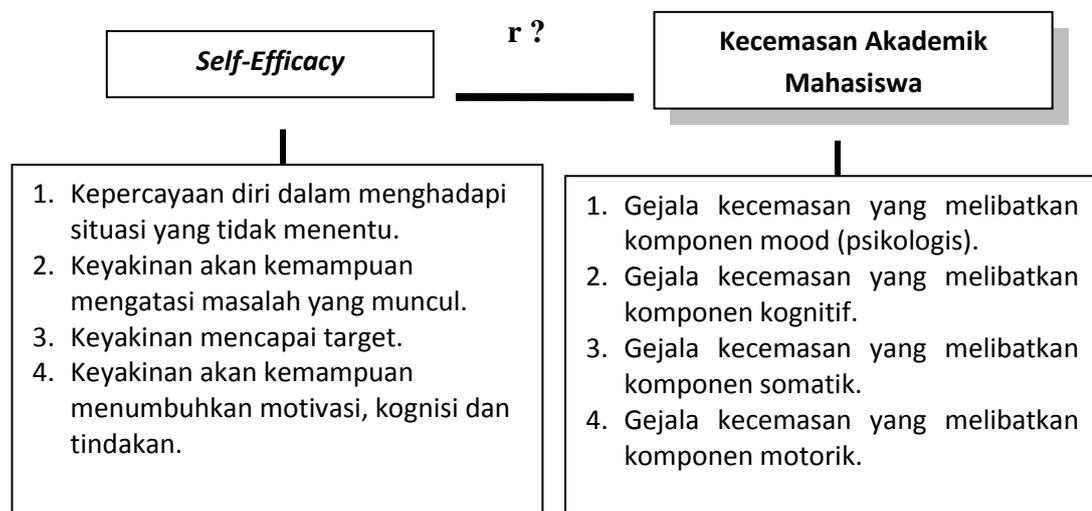
harapan mereka. Dengan demikian mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi, akan selalu mencoba melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi kesulitan-kesulitan.

Hal ini diasumsikan bagi mahasiswa yang dalam setiap perkuliahannya dibebankan tugas-tugas yang memerlukan banyak energi dan seringkali menyita perhatian yang cukup serius, dan seringkali mengalami berbagai kesulitan untuk menyelesaikan tugasnya, maka *efficacy* mahasiswa sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa ia bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan dalam tugas-tugas perkuliahan. Jika mahasiswa tidak memiliki *self-efficacy* yang tinggi, diartikan mereka sama saja berhadapan dengan kegagalan karena yang ada dalam pikiran mereka hanyalah tentang perasaan gagal. Perasaan gagal inilah yang akan menyebabkan kecemasan, maka mahasiswa tidak mampu menyerap ilmu yang telah disampaikan oleh dosen, akibatnya prestasi mahasiswa akan menurun. Sarason, dkk (Djiwandono, 2002:388) salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah keyakinan diri (*self-efficacy*) didukung oleh Myers (Carlos dkk, 2006) mengemukakan bahwa keyakinan diri atau *self-efficacy* dapat mempengaruhi kecemasan. Kecemasan yang terjadi selama kegiatan akademis dikenal dengan kecemasan akademis. Kecemasan akademis adalah perasaan berbahaya, takut, atau tegang sebagai akibat adanya tekanan di sekolah (O'Connor, 2007:4).

D. Kerangka Konseptual

Penelitian ini terdiri dari dua variabel. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah *self-efficacy* dan variabel terikat adalah kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi. Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP.

Penelitian berusaha mengungkap *self-efficacy* mahasiswa dengan kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP. Berdasarkan data mengenai *self-efficacy* mahasiswa tersebut akan diuji hubungannya dengan kecemasan akademik. Kerangka pemikiran yang dikemukakan dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 3 Kerangka konseptual hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah “Terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP”. Artinya, jika *self-efficacy* mahasiswa rendah, maka kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi cenderung tinggi. Sebaliknya, jika *self-efficacy* mahasiswa tinggi, maka kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi cenderung rendah.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analisis *deskriptif korelasional*. Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu: *self-efficacy* mahasiswa (X) merupakan variabel bebas dan kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi (Y) merupakan variabel terikat. Dalam penelitian ini, penulis akan memberikan gambaran mengenai hubungan *sel-efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa, setelah itu penulis akan menghubungkan antara kedua variabel tersebut.

Dengan menggunakan metode ini, diharapkan memperoleh gambaran tentang hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP angkatan 2010 dan 2011. Gambaran tersebut selanjutnya dianalisis dan diambil secara deskriptif.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut A. Muri (2005:183) “Populasi merupakan totalitas semua nilai-nilai yang mungkin daripada karakteristik tertentu sejumlah objek yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”. Populasi merupakan sekumpulan kasus yang perlu memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi tahun masuk 2010 dan

2011 yang terdaftar pada tahun ajaran 2016/2017. Lebih lanjut dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3 Populasi Penelitian

Tahun Masuk	Jurusan	Jumlah Mahasiswa
2010	AP	11
2011	AP	8
2010	BK	4
2011	BK	30
2010	PG PAUD	2
2011	PG PAUD	3
2010	PGSD	38
2011	PGSD	32
2010	PLB	8
2011	PLB	16
2010	PLS	3
2011	PLS	23
2010	PSI	6
2011	PSI	10
2010	TP	21
2011	TP	16
TOTAL		231

Sumber: UPT Puskom UNP Tahun 2016/BAAK UNP Bagian Registrasi 2016

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari keseluruhan individu yang menjadi populasi penelitian dan mewakili populasi tersebut. Menurut A. Muri (2005:186) sampel merupakan sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi yang diteliti. Untuk menentukan jumlah sampel sesuai dengan penelitian ini, maka penulis merujuk pada pendapat Taro Yamane (dalam Riduwan, 2007:45) dengan rumus:

$$n = \frac{N}{Nd^2 + 1}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

d = Presesi yang ditetapkan (5%)

Sesuai dengan jumlah populasi penelitian, maka dapat ditentukan besarnya sampel sebagai berikut:

$$\begin{aligned} N &= \frac{231}{231(0,05^2) + 1} \\ &= \frac{231}{1,58} \\ &= 146 \text{ orang} \end{aligned}$$

Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 146 orang mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *stratified random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak. Sugiyono (2013:120) menyatakan bahwa *stratified random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan bila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proposional. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah seluruh mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP tahun masuk 2010, dan 2011. Untuk menentukan sampel pada masing-masing sub kelompok atau masing-masing tahun masuk, maka digunakan rumus yang dikemukakan A. Muri (2005: 202) sebagai berikut:

$$\text{Sampel sub kelompok} = \frac{\text{jumlah masing –masing kelompok}}{\text{jumlah total}} \times \text{besar sampel}$$

Jadi, jumlah sampel perangkatan dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4 Sampel Penelitian

Tahun Masuk	Jurusan	Jumlah Sampel
2010	AP	7 orang
2011	AP	5 orang
2010	BK	3 orang
2011	BK	19 orang
2010	PG PAUD	1 orang
2011	PG PAUD	2 orang
2010	PGSD	24 orang
2011	PGSD	20 orang
2010	PLB	5 orang
2011	PLB	10 orang
2010	PLS	2 orang
2011	PLS	15 orang
2010	PSI	4 orang
2011	PSI	6 orang
2010	TP	13 orang
2011	TP	10 orang
Total Sampel		146 orang

Sumber: UPT Puskom UNP Tahun 2016/BAAK UNP

Bagian Registrasi 2016

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah jenis data dengan skala interval. Tulus (2002:8) menyatakan bahwa data interval merupakan data dengan skala yang memiliki batas variasi nilai yang sudah jelas satu dengan yang lainnya, sehingga jarak atau intervalnya dapat dibandingkan. Interval pertama terkait dengan *self-efficacy* dan interval kedua terkait kecemasan akademik.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP.

D. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah :

1. *Self-efficacy* adalah penilaian diri mahasiswa terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi situasi atau masalah yang muncul. *Self-efficacy* yang baik pada mahasiswa ditandai dengan adanya kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu, keyakinan mencapai target, menumbuhkan motivasi dan kemampuan mengatasi tantangan yang muncul.
2. Kecemasan akademik adalah perasaan gelisah dalam diri mahasiswa yang berisi pertentangan batin (konflik) dan ketakutan atau ketegangan akan ancaman di masa yang akan datang, sebagai akibat adanya tekanan di sekolah. Adapun aspek kecemasan akademik yang diukur adalah empat komponen kecemasan terdiri dari komponen mood (psikologis), komponen kognitif, komponen somatik, dan komponen motorik. Gejala-gejala kecemasan yang muncul akibat keempat komponen tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis.

E. Pengembangan Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-efficacy* dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP adalah angket (*questioner*). Menurut Wayan (1993:45) *questioner* merupakan alat pengumpul data dengan cara mengajukan daftar pertanyaan tertulis kepada individu, dan individu tersebut diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis pula.

Pengembangan instrumen dilakukan dengan menerapkan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Kajian literatur untuk mengkaji konsep-konsep atau variabel yang akan diukur.
2. Menentukan indikator dari masing-masing variabel.
3. Membuat rancangan kisi-kisi berdasarkan kajian teori yang dipakai dengan cara menjabarkan variabel, sub variabel, indikator dan butir-butir pernyataan yang mengungkapkan gambaran mengenai *self-efficacy* berdasarkan teori Lauster dan kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP dalam penelitian ini menggunakan teori Holmes. Rancangan kisi-kisi instrumen penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel 5 dan tabel 6:

Tabel 5 Rancangan Kisi-Kisi Instrumen *Self-efficacy*

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Pernyataan		Item	
			(+)	(-)		
<i>Self-efficacy</i> (X)	Kepercayaan diri ketika mendapat tekanan	1. Kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu.	1	2,3,4	4	
		2. Kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki	5,7,8	6	4	
		3. Kepercayaan diri akan kemampuan melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil	9,10	11,12	4	
	Keyakinan mengatasi masalah	1. Keyakinan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul.	13,16,15	14	4	
		2. Keyakinan terhadap kesuksesan mengatasi rintangan	18,19	17,20	4	
		3. Keyakinan menghadapi permasalahan sesuai kebenaran yang semestinya	21,22,23,24	25	5	
	Optimis	1. Sikap positif mencapai target yang telah ditetapkan	26,27,28,30	29	5	
		2. Sikap positif terhadap kemampuan	31,32	33,34	4	
		3. Sikap positif berpandangan baik menghadadapi situasi yang muncul	35,36,38	37	4	
	Keyakinan Menumbuhkan Motivasi	1. Keyakinan akan kemampuan meningkatkan usaha	39,40,43	41,42	5	
		2. Keyakinan akan menumbuhkan kemampuan kognitif (pikiran)	44,45,46,47	48	5	
			Jumlah	32	16	48

Tabel 6 Rancangan Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan akademik

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Pernyataan		Item	
			(+)	(-)		
Kecemasan (Y)	1. Komponen mood (psikologis)	a. Reaksi pikiran		1,2,3	3	
		b. Reaksi perilaku	4	5,6	3	
		c. Reaksi emosional		7,8,9	3	
		d. Keyakinan diri		10,11,12	3	
	2. Komponen kognitif	a. Kemampuan mengambil keputusan		13,14,15	3	
		b. Kemampuan berfikir		16,17,18	3	
		c. Perhatian		19,20,21	3	
		d. Kemampuan mengingat	22,24	23	3	
	3. Komponen somatik	a. Reaksi organ-organ tubuh bagian dalam		25,26,27	3	
		b. Gangguan tidur		28,29,30	3	
		c. Reaksi sistem saraf		31,32,33	3	
		d. Munculnya keringat		34,35,36	3	
	4. Komponen motorik	a. Tangan yang gemetar		37,38,39	3	
		b. Tidak tau apa yang harus diucapkan		40,41	2	
		c. Sering mengulang kata atau kalimat		42,43,44	3	
		d. Terburu-buru atau kurang teliti	46	45	2	
		e. Suara yang gemetar	48	47	2	
			Jumlah	5	43	48

4. Penelitian ini menggunakan angket dengan dua skala, skala *self-efficacy* dalam penelitian ini menggunakan model *Skala Likert*. Alternatif respon untuk mengukur *self-efficacy* berbentuk kontinum yang terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Sementara itu skala kecemasan akademik dalam penelitian ini menggunakan model *Skala Guttman*. Menurut Riduwan (2010:16) “skala guttman adalah skala yang digunakan untuk jawaban yang bersikap jelas (tegas) dan konsisiten”. Alternatif respon berbentuk item-item pernyataan yang terdiri dari dua pilihan jawaban, yaitu: Ya (Y) dan Tidak (T).

Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka data yang diperoleh dari hasil pengadministrasian instrumen akan diolah dengan memberikan skor pada masing-masing butir pernyataan. Penskoran untuk masing-masing pernyataan dapat dilihat pada tabel 7 dan 8 berikut:

Tabel 7 Skor Item Skala *Self-efficacy*

Pernyataan	Skor Jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Cukup Sesuai (CS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Tabel 8 Skor Item Skala Kecemasan Akademik

Pernyataan	Skor Jawaban	
	Positif	Negatif
Ya (Y)	1	0
Tidak (T)	0	1

5. Menyusun petunjuk pengisian instrumen penelitian, hal ini bertujuan untuk memudahkan responden dalam memahami apa yang dikehendaki oleh instrumen, dan menghindari kesalahan dalam mengumpulkan data.
6. Menelaah kesesuaian pernyataan instrumen penelitian dengan kisi-kisi instrumen, yang bertujuan untuk mengetahui apakah item-item yang dikembangkan sudah mewakili setiap indikator.
7. Mendiskusikan instrumen yang telah disusun dengan dosen pembimbing dan menerima masukan yang diberikan dosen pembimbing.
8. Merevisi instrumen penelitian sesuai dengan masukan yang diberikan dosen pembimbing.
9. Melakukan *judgement* (penimbangan) oleh Bapak Drs.Taufik, M.Pd., Kons;

Bapak Mursyid Ridha, S.Ag., M.Pd. dan Ibu Dra. Khairani, M.Pd., Kons.

10. Merevisi sesuai dengan saran dan masukan yang diterima.
11. Mengadministrasikan instrumen penelitian terhadap sampel.

F. Teknik Pengumpulan Data

Data pada penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan angket tertutup yang dikembangkan untuk masing-masing variabel penelitian. Data yang akan dikumpulkan terdiri dari dua jenis, yakni: data *self-efficacy* dan data kecemasan akademik.

Agar pengumpulan data berlangsung secara teratur, sistematis dan sukses, maka peneliti melakukan hal-hal berikut:

1. Menyiapkan instrumen penelitian secara lengkap,
2. Menetapkan sumber data, seperti: menghubungi responden, dokumen-dokumen pendukung yang diperlukan, dan sebagainya,
3. Menyiapkan operator/pelaksana pengumpul data; dalam hal ini peneliti bertindak langsung sebagai pelaksana, dan
4. Melakukan pengumpulan data secara sistematis sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Data yang telah terkumpul akan dianalisis dengan cara deskriptif data. Deskripsi data tentang *self-efficacy* dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP digunakan Mean, SD (Standar Deviasi), dan persentase (%). Menurut

Sudjana (2002:50) persentase dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan: P : Persentase

f : Frekuensi Jawaban

N : Jumlah Responden

Penetapan kriteria penilaian menggunakan klasifikasi tingkat pencapaian responden yang dikemukakan Anas Sudijono (2011:329) seperti yang dapat dilihat pada tabel 9 berikut:

Tabel 9 Kriteria Pengolahan Data Deskriptif

Kriteria	Skor
Sangat Tinggi	$\geq M + 1,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD \text{ s/d } < M + 1,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD \text{ s/d } < M + 0,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD \text{ s/d } < M - 0,5SD$
Sangat Rendah	$< M - 1,5SD$

2. Analisis Korelasional

Untuk menjawab pertanyaan penelitian yaitu untuk mengukur tingkat dan eratnya hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP, digunakan analisa Uji Korelasi *Product Momen* (r_{xy}) karena data yang dihitung berupa data interval. Tulus (2002:72) mengemukakan rumus yang digunakan untuk menghitung Uji Korelasi *Product Momen* (r_{xy}) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N \sum x^2 - (\sum x)^2)(N \sum y^2 - (\sum y)^2)}} \text{Type equation here.}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel penelitian

r_{xy} = Koefisien Korelasi antara variabel X dan Y

X = Skor mentah variable X

Y = Skor mentah variable Y

$\sum XY$ = Jumlah hasil penelitian tiap skor asli dari variable X dan Y

$\sum X$ = Jumlah skor asli variabel X

$\sum Y$ = Jumlah skor asli variabel Y

Untuk melihat korelasi *self-efficacy* dengan kecemasan akademik variabel X dan Y dengan kriteria pengujian hipotesis:

Jika $|r_{hitung} \geq r_{tabel}|$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (signifikan)

Jika $|r_{hitung} \leq r_{tabel}|$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak (tidak signifikan)

Untuk melihat keeratan hubungan antar variabel, diinterpretasikan dengan kriteria Guildford (dalam Sugiyono, 2011:231) sebagai berikut.

Tabel 10 Interpretasi Nilai Korelasi Variabel Penelitian

Korelasi	Keterangan
$0,80 \leq r < 1,00$	Korelasi Sangat Kuat
$0,60 \leq r < 0,79$	Korelasi Kuat
$0,40 \leq r < 0,59$	Korelasi Sedang
$0,20 \leq r < 0,39$	Korelasi Rendah
$0,00 \leq r < 0,19$	Korelasi Sangat Rendah

Dalam proses analisis korelasional, peneliti juga menggunakan bantuan komputer. Analisis penelitian ini juga menggunakan bantuan komputer dengan menggunakan program *SPSS for Windows Release 20.0* untuk membantu dalam proses penghitungan hasil penelitian.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data penelitian terdiri dari dua variabel yaitu *self-efficacy* sebagai variabel X dan kecemasan akademik mahasiswa sebagai variabel Y. Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data ini akan dideskripsikan hasil pengolahan data tentang *self-efficacy* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP angkatan 2010 dan 2011.

Gambaran *self-efficacy* dan kecemasan akademik mahasiswa tahun terakhir FIP UNP berdasarkan distribusi frekuensi data variabel *self-efficacy* diperoleh mean sebesar 152, standar deviasi sebesar 12 skor ideal 240, skor minimum 121, dan skor maksimum 176 sedangkan variabel kecemasan akademik diperoleh mean 26, standar deviasi 8, skor ideal 48, skor minimum 9, dan skor maksimum 46. Berikut ini diungkapkan data hasil pengolahan instrument *self-efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa setelah dianalisis dengan *descriptive statistics*, maka hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11
Descriptive Statistics Variabel Self-Efficacy dan Kecemasan Akademik Mahasiswa
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self.Efficacy	146	121.00	176.00	151.5753	12.45728
Kecemasan.Akademik	146	9.00	46.00	26.4658	7.89864
Valid N (listwise)	146				

1. Deskripsi *Self-efficacy* Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi *self-efficacy* mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP secara keseluruhan dapat dilihat pada Tabel berikut ini.

Tabel 12
***Self-efficacy* Mahasiswa yang Terlambat Menyelesaikan**
Masa Studi di FIP UNP
n=146

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase
1	Sangat Tinggi (ST)	≥ 170	14	9,6
2	Tinggi (T)	158 – 169	32	21,9
3	Sedang (SD)	146 – 157	57	39
4	Rendah (R)	134 – 145	29	19,8
5	Sangat Rendah (SR)	≤ 133	14	9,5

Dari Tabel 12 mendeskripsikan secara keseluruhan sebanyak 9,6% *self-efficacy* mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP berada pada kategori sangat tinggi, 21,9% *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori tinggi, 39% *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori sedang, kemudian 19,8% *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori rendah, dan 9,5% *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan skor rata-rata *self-efficacy* mahasiswa sebesar 152 berarti atau 63,3%, dan berada pada kategori sedang. Hal ini menggambarkan *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP berada pada kategori sedang.

Adapun hasil pengolahan instrument *self-efficacy* mahasiswa dilihat dari masing-masing aspek sebagai berikut:

a. *Self-efficacy* mahasiswa dari aspek kepercayaan diri ketika mendapat tekanan

Berdasarkan hasil penelitian, *self-efficacy* mahasiswa dari aspek kepercayaan diri ketika mendapat tekanan berada pada kategori sedang.

Berdasarkan pengelompokkan data deskriptif hasil penelitian *self-efficacy* mahasiswa berdasarkan aspek kepercayaan diri ketika mendapat tekanan dapat dilihat pada Tabel berikut ini.

Tabel 13
***Self-Efficacy* Mahasiswa dari Aspek Kepercayaan Diri**
Ketika Mendapat Tekanan
n=146

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi (ST)	≥ 45	15	10,2
2	Tinggi (T)	40 – 44	25	17,1
3	Sedang (SD)	35 – 39	64	43,9
4	Rendah (R)	30– 34	32	21,9
5	Sangat Rendah (SR)	≤ 29	10	6,8

Dari Tabel 13 mendeskripsikan sebanyak 10,2% mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* berada pada kategori sangat tinggi berdasarkan aspek kepercayaan diri ketika mendapat tekanan, 17,1% mahasiswa memiliki *self-efficacy* berada pada kategori tinggi, 43,9% mahasiswa memiliki *self-efficacy* berada pada kategori sedang, kemudian 21,9% mahasiswa berada pada kategori rendah, dan 6,8% mahasiswa memiliki *self-efficacy* berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan skor rata-rata *self-efficacy* mahasiswa pada sub variabel kepercayaan diri ketika mendapat tekanan sebesar 37, atau 61,7%, dan berada pada kategori sedang.

b. *Self-efficacy* mahasiswa dari aspek keyakinan mengatasi masalah

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa *self-efficacy* mahasiswa berdasarkan aspek keyakinan kemampuan mengatasi masalah berada pada kategori sedang, berarti sebagian besar mahasiswa mampu menganalisis suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan baik.

Berdasarkan pengelompokan data deskriptif hasil penelitian *self-efficacy* mahasiswa dari aspek keyakinan mengatasi masalah dapat dilihat pada Tabel berikut ini.

Tabel 14
***Self-Efficacy* Mahasiswa dari Aspek Keyakinan**
Mengatasi Masalah
n=146

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi (ST)	≥ 47	17	11,6
2	Tinggi (T)	43 – 46	41	28
3	Sedang (SD)	39 – 42	48	32,9
4	Rendah (R)	35 – 38	33	22,6
5	Sangat Rendah (SR)	≤ 34	7	4,8

Dari Tabel 14 mendeskripsikan sebanyak 11,6% mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* berada pada kategori sangat tinggi berdasarkan aspek keyakinan mengatasi masalah, 28% mahasiswa memiliki *self-efficacy* berada pada kategori tinggi, 32,9% mahasiswa memiliki *self-efficacy* berada pada kategori sedang, kemudian 22,6% mahasiswa berada pada kategori rendah, dan 4,8% mahasiswa memiliki *self-efficacy* berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan skor rata-rata *self-efficacy* mahasiswa pada sub variabel

keyakinan mengatasi masalah sebesar 41, atau 63%, dan berada pada kategori sedang.

c. *Self-efficacy* mahasiswa dari aspek optimis

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa *self-efficacy* mahasiswa berdasarkan aspek optimis berada pada kategori sedang.

Berdasarkan pengelompokan data deskriptif hasil penelitian *self-efficacy* mahasiswa dari aspek optimis dapat dilihat pada Tabel berikut ini.

Tabel 15
***Self-Efficacy* Mahasiswa dari Aspek Optimis**
n=146

No	Kategori	Interv l Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi (ST)	≥ 49	14	9,6
2	Tinggi (T)	44 – 48	44	30,1
3	Sedang (SD)	39 – 43	44	30,1
4	Rendah (R)	34 – 38	29	19,9
5	Sangat Rendah (SR)	≤ 33	15	10,3

Dari Tabel 15 mendeskripsikan sebanyak 9,6% mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* berada pada kategori sangat tinggi berdasarkan aspek optimis, 30,1% mahasiswa memiliki *self-efficacy* berada pada kategori tinggi, 30,1% mahasiswa memiliki *self-efficacy* berada pada kategori sedang, kemudian 19,9% mahasiswa berada pada kategori rendah, dan 10,3% mahasiswa memiliki *self-efficacy* berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan skor rata-rata *self-efficacy* mahasiswa pada sub variabel optimis sebesar 41, atau 63%, dan berada pada kategori sedang.

d. *Self-efficacy* mahasiswa dari aspek keyakinan menumbuhkan motivasi

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa keyakinan mahasiswa menumbuhkan motivasi berada pada kategori sedang. Motivasi individu ditimbulkan melalui proses kognitif. Mahasiswa memotivasi diri sendiri dan mengarahkan tindakan melalui berbagai latihan.

Berdasarkan pengelompokan data deskriptif hasil penelitian *self-efficacy* mahasiswa dari aspek keyakinan menumbuhkan motivasi dapat dilihat pada Tabel berikut ini.

Tabel 16
***Self-Efficacy* Mahasiswa dari Aspek Keyakinan**
Menumbuhkan Motivasi
n=146

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi (ST)	≥ 38	15	10,3
2	Tinggi (T)	34 – 37	38	26
3	Sedang (SD)	30 – 33	48	32,9
4	Rendah (R)	26 – 29	36	24,7
5	Sangat Rendah (SR)	≤ 25	9	6,2

Dari Tabel 16 mendeskripsikan sebanyak 10,3% mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* berada pada kategori sangat tinggi berdasarkan aspek keyakinan menumbuhkan motivasi, 26% mahasiswa memiliki *self-efficacy* berada pada kategori tinggi, 32,9% mahasiswa memiliki *self-efficacy* berada pada kategori sedang, kemudian 24,7% mahasiswa berada pada kategori rendah, dan 6,2% mahasiswa memiliki *self-efficacy* berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan skor rata-rata *self-efficacy* mahasiswa pada sub

variabel keyakinan menumbuhkan motivasi sebesar 32, atau 64%, dan berada pada kategori sedang.

2. Deskripsi Kecemasan Akademik Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP secara keseluruhan dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 17
Kecemasan Akademik Mahasiswa yang Terlambat Menyelesaikan
Masa Studi di FIP UNP
n=146

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi (ST)	≥ 38	13	8,9
2	Tinggi (T)	30 – 37	40	27,4
3	Sedang (SD)	22 – 29	56	38,4
4	Rendah (R)	14 – 21	28	19,2
5	Sangat Rendah (SR)	≤ 13	9	6,2

Dari tabel 17 mendeskripsikan secara keseluruhan sebanyak 8,9% mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP memiliki tingkat kecemasan akademik berada pada kategori sangat tinggi, 27,4% kecemasan akademik mahasiswa berada pada kategori tinggi, 38,4% kecemasan akademik mahasiswa berada pada kategori sedang, kemudian 19,2% kecemasan akademik mahasiswa berada pada kategori rendah, dan 6,2% kecemasan akademik mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan skor rata-rata kecemasan akademik mahasiswa sebesar 26, atau 54,2%, dan berada pada kategori sedang. Hal ini menggambarkan kecemasan akademik yang dimiliki mahasiswa yang

terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP berada pada kategori sedang.

Adapun hasil pengolahan instrument kecemasan akademik mahasiswa dilihat dari masing-masing aspek sebagai berikut:

a. Kecemasan akademik mahasiswa dalam komponen *mood* (psikologis)

Berdasarkan hasil penelitian, kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi dari aspek *mood* (psikologis) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 18
Kecemasan Akademik Mahasiswa Dilihat dari
Komponen *Mood* (Psikologis)
n =146

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi (ST)	≥ 9	28	19,2
2	Tinggi (T)	7 – 8	31	21,2
3	Sedang (SD)	5 – 6	51	34,9
4	Rendah (R)	3 – 4	31	21,2
5	Sangat Rendah (SR)	≤ 2	5	3,4

Dari tabel 18 mendeskripsikan sebanyak 19,2% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori sangat tinggi berdasarkan aspek *mood* (psikologis), 21,2% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori tinggi, 34,9% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori sedang, kemudian 21,2% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori rendah, dan 3,4% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan skor rata-rata kecemasan akademik mahasiswa pada sub variabel

mood (psikologis) sebesar 6, atau 50%, dan berada pada kategori sedang.

b. Kecemasan akademik mahasiswa dilihat dari komponen kognitif

Berdasarkan hasil penelitian, kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi dari komponen kognitif dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 19
Kecemasan Akademik Mahasiswa Dilihat dari
Komponen Kognitif
n = 146

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi (ST)	≥ 12	6	4,1
2	Tinggi (T)	9 – 11	42	28,8
3	Sedang (SD)	6 – 8	60	41
4	Rendah (R)	3 – 5	32	21,9
5	Sangat Rendah (SR)	≤ 2	6	4,1

Dari tabel 19 mendeskripsikan sebanyak 4,1% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori sangat tinggi berdasarkan aspek kognitif, 28,8% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori tinggi, 41% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori sedang, kemudian 21,9% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori rendah, dan 4,1% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan skor rata-rata kecemasan akademik mahasiswa pada sub variabel kognitif sebesar 7, atau 58,3%, dan berada pada kategori sedang.

c. Kecemasan akademik mahasiswa dilihat dari komponen somatik

Berdasarkan hasil penelitian, kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studidari komponen somatik dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 20
Kecemasan Akademik Mahasiswa Dilihat dari
Komponen Somatik
n = 146

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi (ST)	≥ 11	5	3,4
2	Tinggi (T)	8 – 10	41	28
3	Sedang (SD)	5 – 7	65	44,5
4	Rendah (R)	2 – 4	29	19,9
5	Sangat Rendah (SR)	≤ 1	6	4,1

Dari tabel 20 mendeskripsikan sebanyak 3,4% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori sangat tinggi berdasarkan aspek somatik, 28% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori tinggi, 44,5% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori sedang, kemudian 19,9% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori rendah, dan 4,1% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan skor rata-rata kecemasan akademik mahasiswa pada sub variabel somatik sebesar 6, atau 50%, dan berada pada kategori sedang.

d. Kecemasan akademik mahasiswa dilihat dari komponen motorik

Berdasarkan hasil penelitian, kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi dari komponen motorik dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 21
Kecemasan Akademik Mahasiswa Dilihat dari
Komponen Motorik
n = 146

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi (ST)	≥ 12	3	2
2	Tinggi (T)	9– 11	29	19,9
3	Sedang (SD)	6 – 8	76	54,1
4	Rendah (R)	3 – 5	26	17,8
5	Sangat Rendah (SR)	≤ 2	12	8,2

Dari tabel 21 mendeskripsikan sebanyak 2% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori sangat tinggi berdasarkan aspek motorik, 19,9% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori tinggi, 54,1% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori sedang, kemudian 17,8% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori rendah, dan 8,2% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berada pada kategori sangat rendah. Secara keseluruhan skor rata-rata kecemasan akademik mahasiswa pada sub variabel motorik sebesar 7, atau 58,3%, dan berada pada kategori sedang.

3. Hubungan *Self-efficacy* dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan program statistik SPSS 20, secara umum gambaran dari kedua variabel bebas dan variabel terikat yaitu *self-efficacy* (X), kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi (Y). Hasil analisis data digambarkan sebagai berikut:

Tabel 22
Hubungan *Self-efficacy* dengan Kecemasan Akademik
(n=146)

		<i>Correlations</i>	
		self.efficacy	kecemasan.akademik
self.efficacy	Pearson Correlation	1	-.086
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	146	146
kecemasan.akademik	Pearson Correlation	-.086	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	146	146

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari Tabel 22 terdapat nilai koefisien sebesar -0,86 dengan kategori sangat kuat dan signifikansi 0,004. Jika nilai signifikansi dibandingkan dengan probabilitas 0,05 maka $0,004 < 0,05$, artinya terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa. Sehingga, hipotesis (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada bagian ini dikemukakan pembahasan berdasarkan analisis penafsiran, temuan penelitian mengenai *self-efficacy* mahasiswa dan kecemasan akademik mahasiswa. Pembahasan ditekankan pada tingkat *self-efficacy* mahasiswa, tingkat kecemasan akademik mahasiswa, dan hubungan kecemasan akademik dengan *self-efficacy* mahasiswa.

1. *Self-efficacy*

Self efficacy adalah penilaian yang berupa keyakinan subyektif individu mengenai kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas, mengatasi masalah, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan hasil tertentu. Fungsi *self-efficacy* diantaranya adalah mempengaruhi pilihan perilaku, pilihan karier, serta berpengaruh terhadap kualitas dan kuantitas usaha.

Dari hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa secara keseluruhan *self-efficacy* mahasiswa tahun terakhir FIP UNP berada pada kategori sedang dengan persentase 63,3%. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan *self-efficacy* mahasiswa berada pada tingkat sedang, namun ada yang tinggi dan rendah dalam hal keyakinan diri ketika mendapat tekanan, mengatasi masalah, optimis, dan motivasi melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan.

Meskipun pada umumnya *self-efficacy* mahasiswa sedang, namun masih terdapat *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori tinggi dan rendah. *Self-efficacy* mahasiswa dengan kategori rendah dengan persentase

19,9%, hal ini berarti ada beberapa dari mahasiswa belum memiliki *self-efficacy* dalam melaksanakan tugas, mengatasi masalah, dan motivasi melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Kemudian *self-efficacy* mahasiswa tinggi dengan persentase 21,9%, hal ini berarti mahasiswa memiliki *self-efficacy* dalam melaksanakan tugas, mengatasi masalah, dan motivasi melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi dapat membantu mahasiswa dalam menentukan pilihan, usaha mahasiswa untuk maju dan dapat mengurangi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa.

Self-efficacy tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi: kepercayaan individu dalam situasi penuh tekanan, keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul, keyakinan akan kemampuan mencapai target yang telah ditetapkan, serta keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi dalam melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil.

Hal ini didukung oleh teori Bandura (Ghuffron & Risnawita, 2011:75), mengatakan bahwa *self-efficacy* pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Setiap individu perlu memiliki keyakinan diri, karena dengan adanya *self-efficacy* akan mendorong individu tersebut memiliki motivasi, bersikap mandiri dan dapat mengkoordinir kemampuan

yang dimiliki untuk diaplikasikan dengan serangkaian tindakan dalam memenuhi tuntunan dan kebutuhannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, dapat dideskripsikan bahwa *self-efficacy* mahasiswa yang diharapkan tinggi tersebut dari berbagai aspek.

a. Aspek Kepercayaan Diri ketika Mendapat Tekanan.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun terakhir FIP UNP memiliki *self-efficacy* dalam kategori sedang, dengan persentase 61,7% dari aspek kepercayaan diri menghadapi situasi yang penuh tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *self-efficacy* berdasarkan aspek kepercayaan diri ketika mendapat tekanan dengan tingkat yang sedang. Meskipun kebanyakan *self-efficacy* mahasiswa ditinjau dari aspek kepercayaan diri ketika mendapat tekanan pada kategori sedang, namun ada beberapa mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 17,1%, dan terdapat 21,9% mahasiswa berada pada *self-efficacy* ditinjau dari aspek kepercayaan diri ketika mendapat tekanan rendah.

Menurut Lauster (dalam Ghufro dan Risnawita, 2011:33-35) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Mahasiswa perlu mengembangkan dan mempertahankan kepercayaan diri, terlebih kepercayaan diri menghadapi situasi-situasi yang sulit dan penuh tekanan. Mahasiswa juga diharapkan mahasiswa memiliki kepercayaan diri tinggi terhadap situasi-situasi yang muncul, dimana situasi tersebut penuh dengan tekanan, kekaburan dan kadang tidak menentu. Mahasiswa yang dihadapkan pada situasi yang menekan atau mengancam salah satunya ketika persentasi yang mengharuskan mahasiswa mengemukakan pendapat didepan umum, maka situasi yang menekan tersebut akan mempengaruhi mahasiswa didalam memenuhi tugas presentasi tersebut. Mahasiswa yang ketika dihadapkan pada situasi yang mengancam dirinya akan memberikan penilaian bahwa akan terjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan ketika melakukan tugas presentasi sehingga reaksi yang ditimbulkan pun berupa kecemasan baik dalam bentuk psikologis maupun fisiologis.

Robbins mengungkapkan (Ghufro dan Risnawita, 2011:75) dalam situasi yang sulit orang dengan *self-efficacy* rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan *self-efficacy* tinggi akan berusaha lebih keras mengatasi tantangan yang ada. Fungsi dari *self-efficacy* itu sendiri untuk menentukan perilaku individu, pola pikir, dan reaksi emosional yang dialami.

b. Aspek Keyakinan Mengatasi Masalah

Hasil penelitian menunjukkan *self-efficacy* mahasiswa tahun terakhir FIP UNP berada pada kategori sedang dengan persentase 63% dalam aspek keyakinan mengatasi masalah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki tingkat *self-efficacy* sedang dalam mengatasi setiap masalah muncul. Meskipun kebanyakan *self-efficacy* mahasiswa dalam aspek keyakinan mengatasi masalah pada kategori sedang, namun ada beberapa mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 28% dan terdapat 22,7% mahasiswa berada pada *self-efficacy* ditinjau dari aspek keyakinan mengatasi masalah rendah.

Lauster (dalam Sitti, 2010:14) mengemukakan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* terkait dengan kemampuan mahasiswa dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul. Jika keyakinannya tinggi dalam menghadapi masalah maka mahasiswa akan mengusahakan dengan sebaik-baiknya untuk mengatasi masalah tersebut. Oleh sebab itu, mahasiswa perlu meningkatkan keyakinan dalam mengatasi masalah yang dapat membangun *self-efficacy*.

Hasil penelitian yang dikaitkan dengan fenomena, mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi yakin dengan kemampuan yang dimiliki meski dihadapkan dengan berbagai masalah, keyakinan tersebut seperti yakin mengerjakan tugas dengan baik meski sedang sakit, menganggap tugas yang sulit bukan sebagai rintangan, yakin

menyelesaikan skripsi meski banyak revisi, tidak mudah menyerah ketika menemui rintangan dalam menulis skripsi, menghadapi permasalahan dengan lapang dada, menganggap semua masalah pasti ada jalan keluarnya.

Self-efficacy juga menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan seseorang dan seberapa lama ia akan bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Semakin tinggi *self-efficacy* seseorang maka semakin besar dan gigih pula usaha yang dilakukan. Ketika dihadapkan dengan kesulitan, individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi tantangan tersebut. Sedangkan orang yang meragukan kemampuannya akan mengurangi usahanya atau bahkan menyerah sama sekali.

c. Aspek Optimis atau Keyakinan Mencapai Target

Aspek optimis sangat penting dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa. Dalam aspek ini berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa tahun terakhir FIP UNP memiliki *self-efficacy* yang berada pada kategori sedang dengan persentase 63% dalam aspek optimis atau keyakinan mencapai target. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki tingkat *self-efficacy* sedang dalam mencapai target yang telah ditetapkan. Meskipun kebanyakan *self-efficacy* mahasiswa dalam aspek optimis atau keyakinan mencapai target pada kategori sedang, namun ada beberapa mahasiswa berada pada kategori

tinggi dengan persentase 30,1% dan terdapat 19,9% mahasiswa berada pada *self-efficacy* ditinjau dari aspek optimis atau keyakinan mencapai target rendah.

Menurut Sarastika (2014:98) optimis merupakan sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Menurut Lauster (dalam Ghufron & Risnawita, 2011:36) optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya. Mahasiswa yang memiliki optimis tinggi cenderung selalu berusaha untuk memperoleh keberhasilan dan meraih cita-cita yang diinginkan. Sedangkan mahasiswa yang tidak optimis cenderung pesimis, merasa khawatir akan memperoleh kegagalan dalam hidupnya sehingga tidak mau mencoba.

Hasil penelitian yang dikaitkan dengan fenomena, keyakinan mahasiswa dalam mencapai target seperti yakin dapat menggapai cita-cita, yakin dapat diwisuda tepat waktu, yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan hasil yang baik, yakin bisa bersaing mendapatkan pekerjaan setelah kuliah, yakin melakukan penelitian tanpa ada bantuan orang lain / teman, yakin menyelesaikan skripsi sesuai rencana. Oleh sebab itu, mahasiswa perlu meningkatkan keyakinan dalam mencapai target dalam melakukan segala hal.

d. Keyakinan Menumbuhkan Motivasi

Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa tahun terakhir FIP UNP memiliki *self-efficacy* yang berada pada kategori sedang, dengan persentase 64% dalam aspek keyakinan menumbuhkan motivasi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki tingkat *self-efficacy* sedang berdasarkan keyakinan menumbuhkan motivasi. Meskipun kebanyakan *self-efficacy* mahasiswa dalam aspek keyakinan menumbuhkan motivasi pada kategori sedang, namun ada beberapa mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 26%, dan terdapat 24,7% mahasiswa berada pada *self-efficacy* ditinjau dari aspek keyakinan menumbuhkan motivasi rendah.

Dalam hal ini, keyakinan mahasiswa untuk memotivasi diri pada setiap aktivitas. *Self-efficacy* yang tinggi yang dimiliki mahasiswa akan memberikan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan masa studinya. *Self-efficacy* akan mempengaruhi bagaimana individu merasakan, berpikir, memotivasi diri sendiri, dan bertindak laku. Artinya *self-efficacy* akan mempengaruhi setiap aktivitas yang dilakukan oleh individu. Dengan keyakinan bahwa mahasiswa dapat melakukan sesuatu akan memotivasi mahasiswa melakukan sesuatu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan hasil penelitian menyatakan empat dari aspek *self-efficacy* berada pada kategori sedang. Tidak ada rata-rata dari masing-masing aspek yang menyatakan mahasiswa memiliki *self-efficacy* sangat tinggi, tinggi,

rendah maupun sangat rendah. Aspek-aspek *self-efficacy* yang terdiri dari empat aspek di atas sangatlah penting bagi mahasiswa. Hal tersebut agar mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi dan tidak mengalami kecemasan di dalam akademiknya hingga hasil yang diharapkan dapat dicapai oleh mahasiswa dengan optimal.

2. Kecemasan Akademik Mahasiswa

Dari hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa secara keseluruhan kecemasan akademik pada mahasiswa tahun terakhir FIP UNP berada pada kategori sedang dengan persentase 54,2%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi dapat mengelola kecemasan dalam melaksanakan berbagai tuntutan akademik.

Meskipun kebanyakan kecemasan mahasiswa sedang, namun masih terdapat kecemasan mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 27,4%. Hal ini berarti ada beberapa dari mahasiswa belum mampu mengelola kecemasan yang dimilikinya dalam melaksanakan berbagai tuntutan akademik dengan baik. Mahasiswa yang menilai tuntutan akademik sebagai hal yang sangat menekan, akan menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi. Tuntutan yang tinggi pada mahasiswa baik dari orang tua, dosen dan teman sebaya menjadi salah satu penyebab munculnya kecemasan akademik.

Selain hal tersebut, dalam hasil penelitian terdapat 19,2% mahasiswa berada pada kondisi kecemasan akademik rendah. Dalam hal ini

membuktikan bahwa kecemasan akademik tidak sepenuhnya bermakna negatif melainkan dapat bermakna positif dalam artian dapat sebagai tantangan untuk mengatasinya.

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalaminya termasuk mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi. Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk tatkala mahasiswa yang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin atau konflik ketika menghadapi masa studi yang belum selesai. Rasa takut yang dirasakan mahasiswa timbul karena adanya ancaman bagi dirinya untuk menghadapi tantangan atau hambatan yang muncul. Kecemasan yang dialami mahasiswa sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda pada setiap mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi.

Kecemasan dalam penelitian ini adalah kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi. Kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa adalah salah satu emosi negatif mahasiswa berupa perasaan takut dan khawatir terhadap aktifitas akademik jika rasa cemas dan khawatir mahasiswa berlebihan maka hal itulah yang dinamakan gangguan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa yang ditunjukkan oleh hasil penelitian. Selanjutnya untuk lebih jelas pembahasan kondisi

kecemasan akademik mahasiswa dapat dilihat melalui masing-masing komponen kecemasan sebagai berikut.

a. Komponen *Mood* (Psikologis)

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan akademik mahasiswa tahun terakhir FIP UNP ditinjau dari komponen *mood* (psikologis) berada pada kategori sedang dengan persentase 50%. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang memiliki kekhawatiran tentang kegiatan akademik yang disebabkan oleh pengaruh psikologis seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.

Meskipun kebanyakan kecemasan akademik mahasiswa ditinjau dari komponen *mood* (psikologis) pada kategori sedang, namun ada beberapa mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 21,2%, dan terdapat 21,2% mahasiswa berada pada kondisi kecemasan akademik ditinjau dari komponen *mood* (psikologis) rendah.

Holmes (dalam Ishtifa, 2014:42) mengemukakan *mood* (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.

Oleh sebab itu mahasiswa perlu membangun persepsi positif kepada diri sendiri supaya tidak muncul rasa takut, tegang, sedih,

menyalahkan diri sendiri atau orang lain, serta memiliki keyakinan yang salah terhadap kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan tugas kegiatan akademik .

b. Komponen Kognitif

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan akademik mahasiswa tahun terakhir FIP UNP ditinjau dari komponen kognitif berada pada kategori sedang dengan persentase 58,3%. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang memiliki kekhawatiran tentang kegiatan akademik dan menganggap apa yang dilakukannya salah. Kecemasan akademik yang dialami mahasiswa yang cemas secara akademik membiarkan perhatian mereka menurun, membesar-besarkan ancaman, serta kehilangan kemampuan mengingat.

Meskipun kebanyakan kecemasan akademik mahasiswa ditinjau dari komponen kognitif pada kategori sedang, namun ada beberapa mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 28,8%, dan terdapat 21,9% mahasiswa berada pada kondisi kecemasan akademik ditinjau dari komponen kognitif rendah.

Calhoun dan Acocella (dalam Triantoro & Nofrans, 2009:55) mengemukakan reaksi kognitif, yaitu ketakutan atau kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitar.

Deffenbacher & Hazeleus (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) menjelaskan kekhawatiran yang dialami oleh seseorang merupakan pikiran negatif tentang dirinya, seperti menganggap bahwa ia lebih buruk dari temannya. Dalam hal ini kekhawatiran yang dialami oleh mahasiswa juga disebabkan oleh ketidakpercayaan pada diri dalam kegiatan akademik.

Oleh sebab itu, mahasiswa perlu meningkatkan konsentrasi dan kemampuan mengingat supaya mahasiswa mudah menerima dan menyimpan informasi dengan baik dalam aktifitas perkuliahan.

c. Komponen Somatik

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan akademik mahasiswa tahun terakhir FIP UNP ditinjau dari komponen somatik berada pada kategori sedang dengan persentase 50%. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengasosiasikan bentuk kecemasan akademik, seperti otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar.

Meskipun kebanyakan kecemasan akademik mahasiswa ditinjau dari komponen somatik pada kategori sedang, namun ada beberapa mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 28%, dan terdapat 19,9% mahasiswa berada pada kondisi kecemasan akademik ditinjau dari komponen somatik rendah.

Mahasiswa yang cemas dalam akademik mengalami gejala kecemasan pada aspek somatik, seperti jantung berdetak cepat ketika

menyelesaikan tugas yang diberikan dosen belum terselesaikan, tidur tidak nyenyak menjelang tampil di depan kelas, sering pusing dan sakit kepala apabila banyak tugas yang harus dikerjakan, tangan berkeringat ketika mengerjakan tugas-tugas yang sulit.

Holmes (dalam Ishtifa, 2014:42) mengemukakan secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, kalau kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual. Kemudian Calhoun dan Acocella (dalam Triantoro & Nofrans, 2009:55) menyatakan reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjer tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Oleh sebab itu, mahasiswa perlu belajar untuk mengendurkan otot-otot tubuh yang tegang dan menarik nafas dalam-dalam dengan panjang, serta sekaligus belajar untuk mengurangi intensitas perasaan cemas yang timbul.

d. Komponen Motorik

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan akademik mahasiswa tahun terakhir FIP UNP ditinjau dari komponen motorik berada pada kategori sedang dengan persentase 58,3%. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik dilihat dari komponen motorik.

Meskipun kebanyakan kecemasan akademik mahasiswa ditinjau dari komponen motorik pada kategori sedang, namun ada beberapa mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 19,9%, dan terdapat 17,8% mahasiswa berada pada kondisi kecemasan akademik ditinjau dari komponen motorik rendah.

Mahasiswa yang cemas dalam akademik mengalami gejala kecemasan pada aspek motorik, seperti tangan yang gemetar ketika dipersilahkan memberikan pendapat di kelas, pengucapan kata-kata sering salah ketika ditanya dosen mengenai materi yang telah dijelaskan, tidak dapat mengontrol kata-kata yang diucapkan ketika berbicara di depan orang banyak, dan menjawab pertanyaan ujian dengan terburu-buru.

Holmes (dalam Ishtifa, 2014:42) secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru. Disamping itu Otten (1991) mengemukakan Individu yang mengalami kecemasan akademik memilih perilaku yang

mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Menghindar (*prokrastinasi*) adalah hal yang umum dijumpai, seperti menghindari melaksanakan tugas (berbicara dengan teman ketika sedang belajar). Individu yang cemas juga menjawab pertanyaan ujian dengan terburu-buru atau terlalu teliti untuk menghindari kesalahan dalam ujian. Tindakan lain yang tidak tepat adalah memaksakan diri ketika dalam waktu bersantai (*relax*). Oleh sebab itu, mahasiswa harus mampu mengendalikan kecemasan agar tidak berperilaku yang kurang tepat.

Sebenarnya jika mahasiswa menyadari rasa cemas, mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan, serta tahu penyebab terjadinya kecemasan kita akan mudah meminimalisasi kecemasan tersebut. Menurut Bandura (dalam Safaria & Saputra 2012) hal-hal yang dapat meredakan kecemasan sebagai berikut.

- a) *Self efficacy* adalah suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.
- b) *Outcome expectancy* adalah perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadi akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekankan kecemasan.

3. Hubungan *Self-efficacy* dengan Kecemasan Akademik

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat nilai koefisien sebesar -0,86 dan signifikansi 0,004. Jika nilai signifikansi dibandingkan dengan probabilitas 0,05 maka $0,004 < 0,05$, artinya terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi. Sehingga, hipotesis (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi. Hubungan yang signifikan negatif ini dapat diartikan, semakin tinggi *self-efficacy* maka tingkat kecemasan akademik semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* maka tingkat kecemasan akademik semakin tinggi.

Berdasarkan temuan penelitian tersebut bersesuaian dengan hasil penelitian Prasetya (2013) antara kecemasan dan *self-efficacy* memiliki hubungan. Kecemasan yang dialami mahasiswa lebih mengarah pada kegiatan dan situasi akademik. *Self-efficacy* yang tinggi dibutuhkan untuk mencegah tingginya kecemasan akademik mahasiswa.

Self-efficacy berperan sebagai seperangkat faktor penentu dari bagaimana mahasiswa harus berperilaku, bagaimana cara berpikir dan bagaimana reaksi emosional yang ditunjukkan dalam mengatasi situasi tertentu. Konsep ini berkaitan erat dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan. Jika mahasiswa dihadapkan pada keadaan yang potensial menekan maka, *self-efficacy* yang dimilikinya akan

mempengaruhi reaksinya terhadap situasi tersebut, tergantung sejauh mana tingkatan *self-efficacy* yang dimiliki.

Jika mahasiswa tidak memiliki *self-efficacy* tinggi, diartikan mahasiswa sama saja berhadapan dengan kegagalan karena yang ada dalam pikiran mahasiswa hanyalah perasaan gagal, perasaan gagal inilah yang akan menyebabkan kecemasan. Kecemasan yang terjadi selama kegiatan akademis dikenal dengan kecemasan akademis. Kecemasan akademik adalah perasaan berbahaya, takut atau tegang sebagai akibat adanya tekanan di sekolah (O'connor, 2007:4). Kecemasan akademis memiliki empat komponen, yaitu komponen psikologis, komponen kognitif, komponen motorik, dan komponen somatik (Holmes, dalam Ishtifa, 2014:42).

Kecemasan akademik dapat dialami oleh mahasiswa manapun, baik mahasiswa yang mempunyai kemampuan akademis tinggi, sedang, maupun yang kemampuan akademiknya rendah kecemasan akademis pada tingkat tinggi menyebabkan pada perubahan kondisi fisik seperti tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, tangan gemetar dan lainnya .

Dengan demikian, mahasiswa harus mampu meningkatkan *self-efficacy* agar mengurangi dan mencegah terjadinya kecemasan akademik yang dapat menjadi masalah yang akan mengganggu kelancaran serta keberhasilan studi mahasiswa tersebut. Mahasiswa memiliki *self-efficacy* tinggi akan mengerahkan segala usaha untuk dapat menyelesaikan masa studinya dengan baik, sehingga mahasiswa dapat lulus tepat waktu (cepat).

Hal ini membuktikan betapa pentingnya peran *self-efficacy* dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa khususnya pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kebanyakan mahasiswa tahun terakhir FIP UNP memiliki *self-efficacy* pada tingkat sedang. Ada sejumlah mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tingkat tinggi dan rendah. Artinya ada dari beberapa mahasiswa belum mampu meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki.
2. Kebanyakan mahasiswa tahun terakhir FIP UNP mengalami kecemasan akademik pada tingkat sedang. Ada sejumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik tingkat tinggi dan rendah. Artinya ada dari beberapa mahasiswa belum mampu mengelola kecemasan dalam melaksanakan berbagai tuntutan akademik.
3. Terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik. Hubungan yang signifikan negatif ini dapat diartikan semakin tinggi *self-efficacy* maka kecemasan akademik semakin rendah, dan sebaliknya.

B. Implikasi dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menemukan bahwa untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa sehingga kecemasan akademik yang dialami mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi menjadi rendah yaitu dengan memberikan beberapa jenis layanan bimbingan dan konseling. Jenis layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan terkait dengan peningkatan

self-efficacy mahasiswa dan hubungannya dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang lama terlambat menyelesaikan masa studi ialah berupa layanan informasi, layanan konseling perorangan, Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok.

Layanan bimbingan dan konseling tersebut antara lain sebagai berikut:

1) Layanan Informasi

Menurut Prayitno (2004) layanan informasi berusaha memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka butuhkan. Dalam layanan informasi individu diberikan informasi dan pemahaman baru yang nantinya dapat digunakan untuk kepentingan hidup dan perkembangannya. Keterkaitan masalah rendahnya *self-efficacy* dan tingginya kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling dapat dilihat dari materi layanan seperti cara menghilangkan kecemasan akademik dengan membangun *self-efficacy*, dampak *self-efficacy* yang rendah pada mahasiswa dan lain sebagainya.

2) Layanan Konseling Perorangan

Prayitno (2012:108) mengemukakan konseling perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Tujuan layanan konseling perorangan adalah terentasnya masalah yang dialami klien.

3) Layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah orang atau beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh informasi baru dan pemahaman baru dari topik yang dibahas, yang mana dinamika kelompok itu suasana yang hidup, bergerak, berkembang dan berdenyut yang ditandai dengan adanya interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok. Usaha yang dapat dilakukan oleh pemimpin kelompok dalam membantu mengatasi rendahnya *self-efficacy* dan tingginya kecemasan akademik pada mahasiswa yaitu dengan menyelenggarakan bimbingan kelompok dengan topik tugas yang membahas tentang cara membangun *self-efficacy* sedangkan pada layanan konseling kelompok membahas masalah anggota kelompok berkaitan dengan *self-efficacy* mahasiswa yang rendah dan hubungannya dengan tingginya tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan.

Hasil penelitian tentang *self-efficacy* mahasiswa tahun terakhir FIP UNP tergolong sedang. Hal ini berarti masih terdapat mahasiswa tahun terakhir FIP UNP belum mampu dalam meningkatkan *self-efficacy*. *Self-efficacy* ini perlu ditingkatkan agar pembelajaran mahasiswa dapat berjalan dengan baik dan lancar. Layanan informasi, konseling perorangan dan bimbingan dan konseling sangat diperlukan dalam rangka meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa tahun terakhir FIP UNP.

Hasil penelitian memperlihatkan kecemasan akademik yang dialami mahasiswa tahun terakhir FIP UNP tergolong sedang. Hal ini menunjukkan masih terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik. Layanan bimbingan kelompok juga dapat mengurangi kecemasan akademik mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Tayanto (2012) memperlihatkan bahwa kecemasan dalam menghadapi UN dapat dikurangi dengan mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan pembahasan di atas ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok sangat berperan dalam mengentaskan permasalahan belajar mahasiswa. Layanan dalam bimbingan dan konseling lainnya yang dapat diberikan adalah layanan informasi, layanan konseling perorangan, layanan penguasaan konten serta layanan lainnya dengan membahas topik-topik yang dapat mengurangi kecemasan akademik. Kondisi ideal ini dapat dicapai apabila pelaksanaan layanan BK dapat berjalan dengan baik dan tepat sasaran.

C. Saran

Berdasarkan latar belakang masalah dan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini, beberapa saran yang dapat penulis ajukan sebagai berikut.

1. Kepada mahasiswa, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa S1 tahun terakhir FIP UNP pentingnya meningkatkan *self-efficacy* agar mencegah terjadinya kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan masa studi.

2. Kepada Dosen Pembimbing Akademik (PA) diharapkan dapat memberikan beberapa jenis layanan bimbingan dan konseling kepada mahasiswa, misalnya memberikan layanan bimbingan kelompok kepada mahasiswa dengan topik-topik yang sesuai kebutuhan mahasiswa seperti mengelola kecemasan, bangkit dari kegagalan, belajar cerdas terhadap tugas sulit dan tekun dalam mengerjakan tugas.
3. Melalui Unit Pelayanan Bimbingan Konseling (UPBK UNP), diharapkan dari data hasil penelitian terhadap mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah dan kecemasan akademik tinggi, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling seperti, layanan bimbingan kelompok yang merupakan layanan paling tepat membahas topik-topik yang berkaitan dengan peningkatan *self-efficacy* mahasiswa dan upaya mencegah terjadinya kecemasan akademik pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan masa studi di FIP UNP.
4. Kepada peneliti lain yang tertarik untuk meneliti mengenai *self-efficacy* disarankan untuk meneliti perbedaan *self-efficacy* akademik di tinjau dari tingkat ekonomi, budaya, atau jenis kelamin. Atau justru mengkorelasikan variabel kecemasan akademik atau *self-efficacy* dengan variabel lain.

KEPUSTAKAAN

- Alfaiz. 2012. "Kontribusi Efikasi Diri dan Konsep Diri Terhadap Kesiapan Arah Karir Mahasiswa Berlatarbelakang Pendidikan Sekolah Umum dan Agama Serta Implikasi pada Bimbingan dan Konseling". *Tesis* tidak diterbitkan. Padang: UNP.
- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian: Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang: UNP Press.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Edisi: Revisi. Malang: UMM Press.
- Anas Sudijono. 2011. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Andriastuti. 2007. "Hubungan antara *Self-efficacy* dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula". *Skripsi* tidak diterbitkan. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Astrid. I.D. 2009. "Hubungan Antara *Self-efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Medan Sumatera Utara". *Skripsi*. <http://eprints.usu.ac.id/7998/2/F100050099.pdf> diakses pada tanggal 20 September 2015.
- Atkinson, R.L dkk. 1993. *Pengantar Psikologi. Edisi Kedelapan Jilid 1*. Terjemahan oleh Nurdjannah Taufiq & Rukmini Barhana (Eds). Jakarta: Erlangga.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman Company.
- Bandura, A. 2009. *Self-efficacy In Changing Societies*. Cambridge: University Press.
- Calhoun, J.F & Acocella, JR. 1990. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang.
- Carlos, M, Zamralita, Nisfiannoor, M. 2006. Hubungan antara *Self Efficacy* dan Prestasi Kerja Karyawan Marketing. *Phronesis* . Vol 8, No 2 (196-206).
- Chaplin, J.P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi* Jakarta: Rajawali Pers.
- Danang, Sunyoto. 2009. *Analisis Regresi dan Uji Hipotesis*. Yogyakarta: Med Press.

- Djiwandono, Sri Esti Wuryani. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. 2006. *Psikologi Abnormal*. Alih bahasa : Soetjipto, H, P, USA : Pustaka Pelajar.
- Ellis, J. Ormrod. 2009. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Fearless. 2003. *Free From Stress*. Terjemahan oleh Sutrisno Hadi. Jakarta: Buana Ilmu Populer.
- Feist, J., & Feist, G.J. 2010. *Teori Kepribadian*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Friedman, H.S & Schustack, M.W. 2016. *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern. Edisi Ketiga. Jilid 1*. Terjemahan oleh Fransiska, dkk. Jakarta: Erlangga.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S.D dkk. 2007. *Konseling dan Psikoterapi* Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hambali, A dan Jaenudin, U. 2013. *Psikologi Kepribadian*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Hurlock, E.B. 1996. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Terjemahan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo (Ed). Jakarta: Erlangga.
- Indriastuti, N.F. 2011. "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prestasi Akademik dan Kecemasan Menyelesaikan Masa Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta". *Skripsi*. <http://eprints.ums.ac.id/14538/Indriastuti-Neni-Fauzia.pdf>/ diakses pada tanggal 25 Oktober 2016.
- Ishtifa, H. 2014. "Pengaruh *Self-efficacy* dan Kecemasan Akademik terhadap *Self-Regulated Learning* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta". *Skripsi*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/1790/1/HANNY%20ISHTIFA-FPS.pdf>/ diakses pada tanggal 29 November 2015.
- Kartono, K. 2006. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nevid, dkk. 2015. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- O'connor, F. 2007. *Frequently Asked Question About Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.

- Ottens, Allen J. 1991 . *Coping With Academy Anxiety (Rivised edition)*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc.
- Prasetya, Wahyu Tri. 2013. "Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Baru Unika Soegijapranata". *Thesis*.
<http://repository.unika.ac.id/id/eprint/3150/> diakses pada tanggal 25 Oktober 2016.
- Prayitno & Ahman, K.S. 2002. *Profesi dan Organisasi Profesi Bimbingan dan Konseling*. Padang: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat SLTP.
- Prayitno, dkk. 2002. *Seri Latihan Keterampilan Belajar*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Peningkatan Manajemen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Pindho, dkk. 2014. "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
<http://ejournal.uksw.edu/satyawidya/article/download/110/98/> diakses pada tanggal 25 Oktober 2016.
- Riduwan. 2007. *Belajar Mudah Penelitian untuk guru*. Bandung: ALFABETA.
- Riduwan. 2010. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabet.
- Riri Pranata. 2012. "Hubungan antara *Efficacy* Diri dengan Minat Berwirausaha pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang". *Skripsi* tidak diterbitkan. Universitas Negeri Padang.
- Robert S.F. 2012. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rogers, N. 2004. *Berani Bicara di Depan Publik Cara Cepat Berpidato*. Diterjemahkan oleh Lala Herawati. Bandung: Nuansa.
- Rola, F & Nasution, L.H. 2012. "Hubungan antara Kecemasan Akademik dengan Akademik Self Management pada Siswa SMA Kelas X Unggulan". *Jurnal Psikologi Fakultas Sumatera Utara*.
<http://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/Fasti-Rola-Kecemasan-Akademik.pdf> diakses pada tanggal 10 November 2015.
- Santrock, J.W. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana Fajar Putra Grafika
- Santrock, J. W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J. W. 2009. *Adolescence*. Terjemahan oleh Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih. Seventh Edition. Jakarta: Erlangga.

- Sarastika, P. (2014). *Buku Pintar Tampil Percaya Diri: Rahasia Sukses Tampil Percaya Diri di Segala Situasi*. Yogyakarta: Araska.
- Savitri Ramaiah. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer.
- Singgih D. Gunarsa. 1987. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Sitti Hadijah Ulfah. 2010. "Efikasi Diri Mahasiswa yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi". *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
<http://eprints.ums.ac.id/7998/2/F100050099.pdf> diakses pada tanggal 20 September 2015.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika. Edisi Ke 6*. Bandung: PT. Tarsito.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujono. 2014. Hubungan antara Efikasi Diri (*Self-Efficacy*) dengan Problem Focused Coping dalam Proses Penyusunan Skripsi. *E-journal Psikologi*. Vol. 2, No. 3, 238-246.
- Sundari, S, 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sutardjo, A.W. 2015. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Triantoro Safaria & Nofrans. 2009. *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tulus Winarsunu. 2002. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Undang-undang Republik Indonesia No. 12 Pasal 5 Tahun 2012. Undang-undang Tentang Pendidikan Tinggi. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Valiante, G. & Pajares, F. 1999. The Inviting/disinviting index: Instrument validation and relation to motivation and achievement. *Journal of invitational theory and practice*. 6, 1, 28-47.
- Wayan Nurkacana. 1993. *Pemahaman Individu*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Walgito, B. 2003. *Psikologi Sosial*. Cetakan ke 4. Yogyakarta: Andi Offset.

- Woolfolk, A. 2009. *Educational Psychologi: Active learning Edition*. Terjemahan oleh Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Wong Kiet Wah. 2007. “*Sources of Influence on Teacher Self-efficacy Among Preservice Teachers*”.
<http://www.ipbl.edu.my/BM/penyelidikan/seminarpapers/2007/Edpsychology/wongannaIPIPfp.pdf>. Di akses 20 Oktober 2015.
- Zimmerman, B.J. & Martinez-Pons. 2006. “Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use”. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 82, No. 1, 51-59.

LAMPIRAN 1

ANGKET PENELITIAN
***SELF-EFFICACY* DAN KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA**

Dosen Pembimbing:

- 1. Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons**
- 2. Dr. Netrawati, S.Pd., M.Pd.,Kons**



OLEH

EZI ASTRIA FITRI
1200512/2012

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016

KISI-KISI ANGKET

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Pernyataan		Item	
			(+)	(-)		
<i>Self-efficacy</i> (X)	Kepercayaan diri	4. Kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu.	1	2,3,4	4	
		5. Kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki	5,7,8	6	4	
		6. Kepercayaan diri akan kemampuan melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil	9,10	11,12	4	
	Keyakinan mengatasi masalah	4. Keyakinan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul.	13,16,15	14	4	
		5. Keyakinan terhadap kesuksesan mengatasi rintangan	18,19	17,20	4	
		6. Keyakinan menghadapi permasalahan sesuai kebenaran yang semestinya	21,22,23,24	25	5	
	Optimis	4. Sikap positif mencapai target yang telah ditetapkan	26,27,28,30	29	5	
		5. Sikap positif terhadap kemampuan	31,32	33,34	4	
		6. Sikap positif berpandangan baik menghadapi situasi yang muncul	35,36,38	37	4	
	Keyakinan Menumbuhkan Motivasi	3. Keyakinan akan kemampuan meningkatkan usaha	39,40,43	41,42	5	
		4. Keyakinan akan menumbuhkan kemampuan kognitif (pikiran)	44,45,46,47	48	5	
			Jumlah	32	16	48

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Pernyataan		Item
			(+)	(-)	
Kecemasan (Y)	1. Komponen mood (psikologis)	e. Reaksi pikiran		1,2,3	3
		f. Reaksi perilaku	4	5,6	3
		g. Reaksi emosional		7,8,9	3
		h. Keyakinan diri		10,11,12	3
	2. Komponen kognitif	e. Kemampuan mengambil keputusan		13,14,15	3
		f. Kemampuan berfikir		16,17,18	3
		g. Perhatian		19,20,21	3
		h. Kemampuan mengingat	22,24	23	3
	3. Komponen somatik	e. Reaksi organ-organ tubuh bagian dalam		25,26,27	3
		f. Gangguan tidur		28,29,30	3
		g. Reaksi sistem saraf		31,32,33	3
		h. Munculnya keringat		34,35,36	3
	4. Komponen motorik	f. Tangan yang gemetar		37,38,39	3
		g. Tidak tau apa yang harus diucapkan		40,41	2
		h. Sering mengulang kata atau kalimat		42,43,44	3
		i. Terburu-buru atau kurang teliti	46	45	2
		j. Suara yang gemetar	48	47	2
		Jumlah		5	43

ANGKET PENELITIAN
***SELF-EFFICACY* DAN KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA**

A. Pengantar

Assalamualaikum warahmatullahi Wabarakatuh,

Pertama-tama saya mendoakan semoga Saudara dalam keadaan sehat walafiat dan sukses dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, amin Ya Rabbal ‘Alamin. Selanjutnya, pada kesempatan ini saya mohon kesediaan Saudara untuk mengisi angket yang telah diberikan. Pengisian angket ini bertujuan untuk memperoleh data dan informasi berkenaan dengan *self-efficacy* dan kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang terdaftar pada tahun ajaran 2016/2017.

Data dan informasi yang diperoleh dari Saudara semata-mata untuk kepentingan penelitian dan tidak ada maksud lain yang dapat merugikan saudara. Oleh karena itu diharapkan Saudara memberikan informasi yang sesungguhnya dan berdasarkan keadaan yang sebenarnya.

Atas kesediaan Saudara saya ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 2016

Ezi Astria Fitri

B. Petunjuk Pengisian Instrumen

1. *Self-efficacy*

Dalam angket ini terdapat 48 butir pernyataan tentang *Self-efficacy*. Saudara diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dalam instrumen ini dengan memberikan tanda *check* (✓) pada kolom alternatif jawaban yang disediakan. Berikut penjelasan tentang alternatif jawaban yaitu:

- a. **Sangat Sesuai (SS)**, bila tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri saudara antara 80% sampai 100%
- b. **Sesuai (S)**, tingkat kesesuaian bila pernyataan dengan diri saudara antara 61% sampai 80%
- c. **Cukup Sesuai (CS)**, bila tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri saudara antara 41% sampai 60%
- d. **Tidak Sesuai (TS)**, bila tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri saudara antara 21% sampai 40%
- e. **Sangat Tidak Sesuai (STS)**, bila tingkat kesesuaian pernyataan dengan diri saudara antara 1% sampai 20%

Contoh:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	CS	TS	STS
1	Saya ragu dapat memperoleh nilai yang bagus di setiap mata kuliah				✓	

Berdasarkan contoh di atas saudara memberi tanda *check* (✓) pada kolom jawaban **TS**, dengan demikian berarti saudara tidak sesuai dengan pernyataan ragu dapat memperoleh nilai yang bagus di setiap mata kuliah.

3. Kecemasan Akademik

Dalam angket ini terdapat 48 butir pernyataan tentang kecemasan akademik. Untuk menjawab pernyataan angket ini, beri tanda *check* (√) pada salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan yang saudara alami. Pada setiap pernyataan terdapat 2 (dua) alternatif jawaban, yaitu:

- a. Ya : Apabila isi pernyataan sesuai dengan keadaan yang saudara alami.
- b. Tidak : Apabila isi pernyataan tidak sesuai dengan keadaan yang saudara alami.

Contoh:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya khawatir akan mendapat nilai yang rendah di semester ini		√

Berdasarkan contoh di atas saudara memberi tanda *check* (√) pada kolom jawaban **Tidak**, dengan demikian berarti saudara tidak khawatir akan mendapat nilai yang rendah disemester ini.

C. Identitas Responden

Isilah data tentang identitas saudara pada bagian berikut:

- Nama : (tidak diisi)
- Jenis Kelamin : Laki-Laki/ Perempuan (coret salah satu)
- Tahun Masuk :
- Hari/Tgl.Pengisian :/.....2016.

SELAMAT MENGERJAKAN

D. Self-efficacy

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	CS	TS	STS
1	Saya yakin berhasil dengan keadaan ekonomi keluarga pada saat ini					
2	Saya ragu dapat mencapai cita-cita sesuai dengan harapan					
3	Rendahnya IPK membuat saya tidak percaya diri mengemukakan pendapat di kelas					
4	Ketika bimbingan saya tidak percaya diri bertanya tentang konsep yang disampaikan dosen					
5	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan yang sulit					
6	Saya terbebani dengan tugas yang tidak sesuai dengan kemampuan					
7	Saya percaya diri dapat memperoleh nilai yang tinggi di semester ini					
8	Saya sanggup menyelesaikan perbaikan skripsi hanya dalam waktu satu malam					
9	Saya yakin dapat mengerjakan tugas dengan benar					
10	Saya yakin dapat menjawab soal-soal ujian dengan benar					
11	Saya putus asa dengan adanya mata kuliah yang harus diulang di semester berikutnya					
12	Saya kehilangan semangat mengerjakan tugas setelah gagal mengerjakan tugas sebelumnya					
13	Saya berusaha dengan seluruh kemampuan untuk menyelesaikan skripsi dengan hasil yang baik					
14	Saya kesulitan mengumpulkan tugas kuliah yang diberikan dosen dengan <i>deadline</i> waktu pengerjaan yang singkat					
15	Saya yakin mampu mengerjakan skripsi meskipun sedang mempunyai masalah					
16	Saya tidak bisa mengerjakan revisi skripsi tanpa bantuan orang lain					
17	Saya khawatir akan gagal dalam mengikuti ujian					
18	Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi, walaupun banyak revisi					
19	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik meskipun sedang sakit					
20	Saya mudah menyerah ketika menemui banyak rintangan dalam menulis skripsi					
21	Saya menganggap bahwa semua masalah pasti ada jalan					

NO	Pernyataan	Skala Jawaban				
		SS	S	CS	TS	STS
23	Saya menghadapi permasalahan dengan berfikir positif					
24	Saya menganggap permasalahan yang dimiliki merupakan pembelajaran untuk menjadi lebih baik					
25	Saya menganggap tugas yang sulit sebagai rintangan					
26	Saya yakin dapat menggapai cita-cita					
27	Saya tetap bekerja keras untuk dapat diwisuda tepat waktu					
28	saya yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan hasil yang baik					
29	Saya kurang memiliki berkomitmen menyelesaikan skripsi tepat waktu					
30	Saya yakin dapat meraih masa depan					
31	Saya tetap berusaha mengerjakan ujian walaupun materi belum pernah diajarkan					
32	Dengan kemampuan yang saya miliki, saya yakin bisa bersaing mendapatkan pekerjaan setelah kuliah					
33	Saya merasa tidak mampu melakukan penelitian tanpa ada bantuan orang lain / teman					
34	Saya merasa kecewa terhadap kemampuan diri sendiri					
35	Saya semangat menyelesaikan skripsi ketika melihat teman sudah berhasil menyelesaikan skripsinya					
36	Saya bersikap tenang saat mengerjakan ujian					
37	Saya yakin tidak akan menyelesaikan skripsi sesuai rencana					
38	Saya berusaha untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi					
39	Saya yakin usaha yang dilakukan bersungguh-sungguh hasilnya akan baik					
40	Apabila bersungguh-sungguh saya dapat menyelesaikan tugas dalam waktu yang singkat					
41	Saya merasa tidak mampu memperoleh nilai yang baik pada mata kuliah tertentu					
42	Saya mencotek tugas teman, karena kurang mampu mengerjakan sendiri					
43	saya mampu mengerjakan skripsi, walaupun aktivitas banyak					

44	Saya bertanya saat konsultasi skripsi, agar dapat memahami arahan dosen pembimbing dengan baik					
45	Saya yakin ide-ide yang dikemukakan saat konsultasi skripsi dapat diterima pembimbing					
46	Saya memikirkan cara untuk menyelesaikan tugas dengan menyenangkan					
47	Saya berfikir mengerjakan skripsi adalah hal yang paling utama					
48	Saya takut bertanya pada dosen saat konsultasi skripsi meskipun sudah direncanakan					

E. Kecemasan Akademik

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya memikirkan kemungkinan terburuk ketika hasil studi tidak sesuai harapan		
2	Saya memikirkan keluarga ikut terbebani selama masa studi yang belum selesai		
3	Saya memikirkan hal lain yang tidak ada kaitannya dengan materi saat berlangsungnya perkuliahan		
4	Berdiskusi dengan teman dapat menambah wawasan pengetahuan saya		
5	Saya mengobrol dengan teman, ketika dosen menjelaskan kembali hasil diskusi		
6	Saya membuka hp ketika bosan di kelas saat perkuliahan berlangsung		
7	Saya merasa kesal ketika mengerjakan banyak tugas		
8	Saya merasa sedih apabila memperoleh hasil studi yang rendah		
9	Saya lebih mudah tersinggung apabila ditanya tentang skripsi		
10	Ketika melihat teman sudah lulus, saya ragu dengan kemampuan yang dimiliki		
11	Saya menumpuk tugas yang diberikan dosen karena ragu mampu mengerjakannya		
12	Saya merasa kurang yakin dapat meraih cita-cita		
13	Saya ragu mengambil keputusan untuk istirahat kuliah atau tetap melanjutkan menyelesaikan skripsi		
14	Saya kebingungan menentukan judul skripsi yang tepat untuk dijadikan penelitian		
15	Saya ragu dalam menentukan variabel dalam penulisan skripsi		
16	Pikiran saya menjadi kacau ketika tampil persentasi di depan kelas		
17	Saya sulit berfikir dalam menyelesaikan soal-soal yang rumit		
18	Pikiran saya sulit fokus pada materi yang akan saya sampaikan ketika presentasi		
19	Banyaknya beban pikiran membuat saya sulit berkonsentrasi ketika saat mengikuti perkuliahan		
20	Saya sulit fokus pada materi yang akan dipahami untuk ujian		

21	Saya sulit berkonsentrasi mendengar materi kuliah yang diberikan dosen		
No	Pernyataan	Alternatif Jawaban	
		Ya	Tidak
22	Saya mampu mengingat kembali penjelasan materi yang disampaikan dosen saat perkuliahan		
23	Ketika ujian saya mudah lupa dengan materi yang dipelajari		
24	Saya mampu mengingat <i>feedback</i> yang diberikan dosen pembimbing untuk perbaikan skripsi		
25	Saya tegang/kaku ketika melangkah kaki menuju ruangan dosen pembimbing skripsi		
26	Jantung saya berdebar lebih kencang saat dosen memberikan pertanyaan		
27	Saat tugas yang diberikan dosen belum terselesaikan jantung saya berdetak cepat.		
28	Tidur saya tidak nyenyak menjelang tampil di depan kelas		
29	Waktu tidur saya terganggu karena memikirkan revisi skripsi yang belum selesai		
30	Saya tidak dapat tidur dengan nyaman sebelum ujian berakhir		
31	Terkadang saya mengalami sakit kepala ketika sedang mengerjakan skripsi		
32	Kepala saya sakit apabila banyak tugas yang harus dikerjakan		
33	Saya merasa pusing saat memikirkan permasalahan yang belum selesai		
34	Saya berkeringat ketika tiba-tiba ditunjuk untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen		
35	Tangan saya berkeringat ketika mengerjakan tugas-tugas yang sulit		
36	Saya mudah berkeringat ketika memikirkan hal-hal yang berkaitan dengan skripsi		
37	Tangan saya gemetar ketika ditanya dosen mengenai tugas yang belum dikumpulkan		
38	Tangan saya gemetaran ketika dipersilahkan memberikan pendapat di kelas		
39	Saya gemetar ketika diminta persentasi dalam tugas kelompok		
40	Pengucapan kata-kata saya sering salah ketika ditanya dosen mengenai materi yang telah dijelaskan		
41	Saya bingung mengemukakan alasan pemilihan teori yang digunakan dalam penulisan skripsi		

42	Saat giliran saya berbicara, secara tidak sadar mengulang kalimat yang sudah diucapkan		
43	Ketika ditanya oleh dosen mengenai materi perkuliahan, saya mengulang jawaban yang sama dengan jawaban yang telah ditumpahkan teman		
44	Saya tidak dapat mengontrol kata-kata yang diucapkan ketika berbicara di depan orang banyak		
45	Saya kurang mengerti materi perkuliahan, sehingga harus membacanya kembali		
46	Saya bergegas datang ke kampus agar tidak terlambat mengikuti perkuliahan		
47	Suara saya gemetar ketika akan presentasi sehingga sulit mengeluarkan kata-kata		
48	Saat berkonsultasi mengenai skripsi dengan dosen pembimbing tidak membuat saya grogi		

----- *SEMOGA SUKSES DAN TERIMA KASIH* -----

LAMPIRAN 2

REKAPITULASI ANGKET PENELITIAN
SELF-EFFICACY DAN KECEMAAN AKADEMIK MAHASISWA

No.	Pernyataan	Hasil Judge Angket			
		Drs. Taufik, M.Pd., Kons	Dra. Khairani, M.Pd., Kons	Mursyid Ridha, S.Ag.,M.Pd	Perbaikan
Variabel : <i>Self-Efficacy</i> Sub Variabel: Kepercayaan Diri Indikator : Kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu.					
1	Saya yakin berhasil dengan keadaan status sosial ekonomi keluarga pada saat ini (+)	Hapus kata “status sosial”	Kalimat yakin berhasil dalam hal apa?	✓	Saya yakin berhasil dengan keadaan ekonomi keluarga pada saat ini (+)
2	Saya ragu dapat memenuhi tuntutan orang tua (-)	Kata “memenuhi tuntutan” diganti dengan kata mencapai cita-cita sesuai dengan harapan	Ganti menjadi pernyataan no.7	✓	Saya ragu dapat mencapai cita-cita sesuai dengan harapan (-)
3	Rendahnya IPK membuat saya tidak percaya diri mengemukakan pendapat di kelas (-)	X	✓	✓	Rendahnya IPK membuat saya tidak percaya diri mengemukakan pendapat di kelas (-)
4	Ketika bimbingan saya tidak percaya diri bertanya tentang konsep yang diarahkan dosen (-)	Pertimbangkan kata “diarahkan”	✓	✓	Ketika bimbingan saya tidak percaya diri bertanya tentang konsep yang disampaikan dosen (-)
Indikator : Kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki					
5	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan yang sulit (+)	✓	✓	✓	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan yang sulit (+)

6	Saya terbebani dengan tugas yang tidak sesuai dengan kemampuan(-)	✓	✓	✓	Saya terbebani dengan tugas yang tidak sesuai dengan kemampuan(-)
7	Saya percaya diri dapat memperoleh nilai yang tinggi di semester ini (+)	✓	Ganti menjadi pernyataan no.2	✓	Saya percaya diri dapat memperoleh nilai yang tinggi di semester ini (+)
8	Saya sanggup menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang diberikan oleh dosen (+)	Sama dengan No.5	✓	✓	Saya sanggup menyelesaikan perbaikan skripsi hanya dalam waktu satu malam (+)
Indikator: Kepercayaan diri akan kemampuan melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil					
9	Saya berusaha mengerjakan tugas sebaik mungkin (+)	X	✓	✓	Saya yakin dapat mengerjakan tugas dengan benar (+)
10	Saya yakin dapat menjawab soal-soal ujian dengan benar (+)	✓	✓	✓	Saya yakin dapat menjawab soal-soal ujian dengan benar (+)
11	Saya putus asa dengan banyaknya mata kuliah yang harus diulang di semester berikutnya (-)	✓	✓	✓	Saya putus asa dengan adanya mata kuliah yang harus diulang di semester berikutnya (-)
12	Saya kehilangan semangat mengerjakan tugas setelah gagal mengerjakan tugas sebelumnya(-)	✓	✓	✓	Saya kehilangan semangat mengerjakan tugas setelah gagal mengerjakan tugas sebelumnya (-)
Sub variabel: Keyakinan mengatasi masalah					
Indikator : Keyakinan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul.					
13	Saya terus berusaha walaupun pernah mengalami kegagalan (+)	X	✓	✓	Saya berusaha dengan seluruh kemampuan untuk menyelesaikan skripsi dengan hasil yang baik (+)
14	Saya kesulitan mengumpulkan tugas kuliah yang diberikan dosen dengan <i>deadline</i> waktu pengerjaan yang singkat (-)	✓	✓	✓	Saya kesulitan mengumpulkan tugas kuliah yang diberikan dosen dengan <i>deadline</i> waktu pengerjaan yang

					singkat (-)
15	Saya yakin mampu mengerjakan skripsi meskipun sedang mempunyai masalah (+)	✓	✓	✓	Saya yakin mampu mengerjakan skripsi meskipun sedang mempunyai masalah (+)
16	Saya merasa rendah diri mengerjakan revisi skripsi tanpa bantuan orang lain (-)	✓	✓	✓	Saya tidak bisa mengerjakan revisi skripsi tanpa bantuan orang lain (-)
Indikator : Keyakinan terhadap kesuksesan mengatasi rintangan					
17	Saya khawatir akan gagal dalam mengikuti ujian (-)	✓	✓	✓	Saya khawatir akan gagal dalam mengikuti ujian (-)
18	Saya bersemangat mengerjakan skripsi, walaupun banyak revisi (+)	Pertimbangkan kata "bersemangat"	✓	✓	Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi, walaupun banyak revisi (+)
19	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik meskipun sedang sakit (+)	✓	✓	✓	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik meskipun sedang sakit (+)
20	Saya mudah menyerah ketika menemui banyak rintangan dalam menulis skripsi (-)	✓	✓	✓	Saya mudah menyerah ketika menemui banyak rintangan dalam menulis skripsi (-)
Indikator : Keyakinan menghadapi permasalahan sesuai kebenaran yang semestinya					
21	Saya menganggap bahwa semua masalah pasti ada jalan keluarnya (+)	✓	✓	✓	Saya menganggap bahwa semua masalah pasti ada jalan keluarnya (+)
22	Saya melewati permasalahan dengan lapang dada (+)	X	✓	✓	Saya menghadapi permasalahan dengan lapang dada (+)
23	Saya memandang suatu permasalahan apa adanya (+)	X	✓	✓	Saya menghadapi permasalahan dengan berfikir positif (+)

24	Saya menganggap permasalahan yang dimiliki merupakan pembelajaran untuk menjadi lebih baik (+)	✓	✓	✓	Saya menganggap permasalahan yang dimiliki merupakan pembelajaran untuk menjadi lebih baik (+)
25	Saya menganggap tugas yang sulit sebagai rintangan (-)	✓	✓	✓	Saya menganggap tugas yang sulit sebagai rintangan (-)
Sub Variabel: Optimis					
Indikator : Sikap positif mencapai target yang telah ditetapkan					
26	Saya yakin dapat menggapai cita-cita (+)	✓	✓	✓	Saya yakin dapat menggapai cita-cita (+)
27	Saya tetap bekerja keras untuk dapat diwisuda tepat waktu (+)	✓	✓	✓	Saya tetap bekerja keras untuk dapat diwisuda tepat waktu (+)
28	saya yakin dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan hasil yang baik (+)	✓	✓	✓	Saya yakin dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan hasil yang baik (+)
29	Saya kurang berkomitmen untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu (-)	✓	✓	✓	Saya kurang berkomitmen untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu (-)
30	Saya yakin dapat meraih masa depan yang cemerlang (+)	Pertimbangkan kata "cemerlang"	✓	✓	Saya yakin dapat meraih masa depan (+)
Indikator : Sikap positif terhadap kemampuan					
31	Saya tetap berusaha mengerjakan ujian walaupun materi belum pernah diajarkan (+)	✓	✓	✓	Saya tetap berusaha mengerjakan ujian walaupun materi belum pernah diajarkan (+)
32	Dengan kemampuan yang saya miliki, saya yakin bisa bersaing mendapatkan pekerjaan setelah kuliah (+)	✓	✓	✓	Dengan kemampuan yang saya miliki, saya yakin bisa bersaing mendapatkan pekerjaan setelah kuliah (+)
33	Saya merasa tidak mampu melakukan				Saya merasa tidak mampu melakukan

	penelitian tanpa ada bantuan orang lain / teman (-)	✓	✓	✓	penelitian tanpa ada bantuan orang lain/teman (-)
34	Saya merasa kecewa terhadap kemampuan diri sendiri (-)	Pertimbangkan kata “kecewa”	✓	✓	Saya merasa kecewa terhadap kemampuan diri sendiri (-)
Indikator : Sikap positif berpandangan baik dalam menghadapi situasi yang sulit					
35	Saya yakin menyelesaikan skripsi ketika melihat teman sudah berhasil menyelesaikan skripsinya (+)	✓	✓	✓	Saya semangat menyelesaikan skripsi ketika melihat teman sudah berhasil menyelesaikan skripsinya (+)
36	Saya bersikap tenang saat mengerjakan ujian (+)	✓	✓	✓	Saya bersikap tenang saat mengerjakan ujian (+)
37	Saya yakin tidak akan menyelesaikan skripsi sesuai rencana (-)	✓	✓	✓	Saya yakin tidak akan menyelesaikan skripsi sesuai rencana (-)
38	Saya berusaha untuk segera keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi (+)	X	✓	✓	Saya berusaha untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi (+)
Sub variabel: Keyakinan Kemampuan Menumbuhkan Motivasi					
Indikator : Keyakinan akan kemampuan meningkatkan usaha					
39	Saya yakin usaha yang dilakukan bersungguh-sungguh hasilnya akan baik (+)	✓	✓	✓	Saya yakin usaha yang dilakukan bersungguh-sungguh hasilnya akan baik (+)
40	Apabila bersungguh-sungguh saya dapat mengerjakan tugas dalam waktu yang singkat (+)	Ganti kata “mengerjakan” dengan kata “menyelesaikan”	✓	✓	Apabila bersungguh-sungguh saya dapat menyelesaikan tugas dalam waktu yang singkat (+)
41	Saya merasa tidak mampu memperoleh nilai	✓	✓	✓	Saya merasa tidak mampu

	yang baik pada mata kuliah tertentu (-)				memperoleh nilai yang baik pada mata kuliah tertentu (-)
42	Saya berusaha giat belajar untuk memperoleh prestasi yang baik (+)	X	✓	✓	Saya mencotek tugas teman, karena kurang mampu mengerjakan sendiri (-)
43	saya tetap semangat mengerjakan skripsi, walaupun aktivitas banyak (+)	X	✓	✓	Saya mampu mengerjakan skripsi, walaupun aktivitas banyak (+)
Indikator : keyakinan menumbuhkan kemampuan kognitif (pikiran)					
44	Saya gemar bertanya saat konsultasi skripsi (+)	Agar apa	✓	✓	Saya bertanya saat konsultasi skripsi, agar dapat memahami arahan dosen pembimbing dengan baik (+)
45	Saya yakin ide-ide yang dikemukakan saat konsultasi skripsi dapat diterima pembimbing (+)	✓	✓	✓	Saya yakin ide-ide yang dikemukakan saat konsultasi skripsi dapat diterima pembimbing (+)
46	Saya memikirkan cara untuk menyelesaikan tugas dengan menyenangkan (+)	Pertimbangkan kata “tugas”	✓	✓	Saya memikirkan cara untuk menyelesaikan skripsi dengan menyenangkan (+)
47	Saya berfikir mengerjakan skripsi adalah prioritas saya (+)	X	✓	✓	Saya berfikir mengerjakan skripsi adalah hal paling utama (+)
48	Saya takut bertanya pada dosen saat konsultasi skripsi meskipun sudah direncanakan(-)	✓	✓	✓	Saya takut bertanya pada dosen saat konsultasi skripsi meskipun sudah direncanakan(-)

No.	Pernyataan	Hasil judge angket			
		Drs. Taufik, M.Pd., Kons	Dra. Khairani, M.Pd., Kons	Mursyid Ridha, S.Ag.,M.Pd	Kesimpulan
	Variabel: Kecemasan				
	Sub Variabel: Komponen Mood (Psikologis)				
	Indikator : Reaksi Fikiran				
1	Saya memikirkan kemungkinan terburuk ketika hasil studi tidak sesuai harapan (-)	✓	✓	✓	Saya memikirkan kemungkinan terburuk ketika hasil studi tidak sesuai harapan (-)
2	Saya memikirkan keluarga ikut terbebani selama masa studi yang belum selesai (-)	✓	✓	✓	Saya memikirkan keluarga ikut terbebani selama masa studi yang belum selesai (-)
3	Saya memikirkan hal lain yang tidak ada kaitannya dengan materi saat berlangsungnya perkuliahan (-)	✓	✓	✓	Saya memikirkan hal lain yang tidak ada kaitannya dengan materi saat berlangsungnya perkuliahan(-)
	Indikator: Reaksi Perilaku				
4	Berdiskusi dengan teman dapat menambah wawasan pengetahuan saya (+)	✓	✓	✓	Berdiskusi dengan teman dapat menambah wawasan pengetahuan saya (+)
5	Saya mengobrol dengan teman, ketika dosen menjelaskan kembali hasil diskusi (-)	✓	✓	✓	Saya mengobrol dengan teman, ketika dosen menjelaskan kembali hasil diskusi (-)
6	Saya membuka hp ketika bosan di kelas saat perkuliahan berlangsung (-)	✓	✓	✓	Saya membuka hp ketika bosan di kelas saat perkuliahan berlangsung(-)
	Indikator: Reaksi Emosional (Suasana Hati)				

7	Saya merasa kesal ketika mengerjakan banyak tugas (-)				Saya merasa kesal ketika mengerjakan banyak tugas (-)
8	Saya merasa sedih apabila memperoleh hasil studi yang rendah(-)	✓	✓	✓	Saya merasa sedih apabila memperoleh hasil studi yang rendah(-)
9	Saya lebih mudah tersinggung apabila ditanya tentang skripsi (-)	✓	✓	✓	Saya lebih mudah tersinggung apabila ditanya tentang skripsi (-)
Indikator: Keyakinan diri yang Salah					
10	Ketika melihat teman sudah lulus, saya merasa rendah diri (-)	Kata “rendah diri” bukan merupakan keyakinan diri	✓	✓	Ketika melihat teman sudah lulus, saya ragu dengan kemampuan yang dimiliki (-)
11	Saya sulit mengulang kembali mata kuliah dengan nilai yang rendah (-)	X	✓	✓	Saya menumpuk tugas yang diberikan dosen karena ragu mampu mengerjakannya (-)
12	Saya merasa kurang yakin dapat mengapai cita-cita (-)	✓	✓	✓	Saya merasa kurang yakin dapat meraih cita-cita (-)
Sub Variabel: Komponen Kognitif					
Indikator: Kemampuan Mengambil Keputusan					
13	Saya tidak bisa mengambil keputusan yang penting selama mengerjakan skripsi (-)	✓	✓	✓	Saya ragu mengambil keputusan untuk istirahat kuliah atau tetap melanjutkan menyelesaikan skripsi(-)
14	Saya kebingungan menentukan judul skripsi yang tepat untuk dijadikan penelitian (-)	✓	✓	✓	Saya kebingungan menentukan judul skripsi yang tepat untuk dijadikan penelitian (-)

15	Saya ragu dalam memilih topik penulisan skripsi (-)	✓	✓	✓	Saya ragu dalam menentukan variabel dalam penulisan skripsi (-)
Indikator : Kemampuan Berfikir					
16	Pikiran saya menjadi bingung ketika diminta untuk tampil di depan umum (-)	X	✓	✓	Saya menjadi kacau ketika diminta tampil persentasi di depan kelas (-)
17	Saya memiliki pikiran-pikiran buruk mengenai apa yang akan dialami ketika berbicara di depan orang banyak (-)	Bagian I	✓	✓	Saya sulit berfikir dalam menyelesaikan soal-soal yang rumit (-)
18	Pikiran saya sulit fokus pada materi yang akan saya sampaikan ketika presentasi. (-)	✓	✓	✓	Pikiran saya sulit fokus pada materi yang akan saya sampaikan ketika presentasi. (-)
Indikator: Perhatian					
19	Banyaknya beban pikiran membuat saya sulit berkonsentrasi ketika saat mengikuti perkuliahan (-)	✓	✓	✓	Banyaknya beban pikiran membuat saya sulit berkonsentrasi ketika saat mengikuti perkuliahan (-)
20	Saya sulit fokus pada materi yang akan dipahami untuk ujian (-)	✓	✓	✓	Saya sulit fokus pada materi yang akan dipahami untuk ujian (-)
21	Saya sulit berkonsentrasi mendengar materi kuliah yang diberikan dosen (-)	✓	✓	✓	Saya sulit berkonsentrasi mendengar materi kuliah yang diberikan dosen (-)
Indikator : Kemampuan Mengingat					
22	Saya mampu mengingat kembali penjelasan materi yang disampaikan dosen saat	✓	✓	✓	Saya mampu mengingat kembali penjelasan materi yang disampaikan

	perkuliahan (+)				dosen saat perkuliahan (+)
23	Ketika ujian saya mudah lupa dengan materi yang dipelajari (-)	✓	✓	✓	Ketika ujian saya mudah lupa dengan materi yang dipelajari (-)
24	Saya mampu mengingat <i>feedback</i> yang diberikan dosen pembimbing untuk perbaikan skripsi (+)	✓	✓	✓	Saya mampu mengingat <i>feedback</i> yang diberikan dosen pembimbing untuk perbaikan skripsi (+)
Sub variabel :Komponen Somatik					
Indikator : Reaksi Organ-Organ Tubuh Bagian Dalam					
25	Saya tegang/kaku ketika melangkahhkan kaki menuju ruangan dosen pembimbing skripsi (-)	✓	✓	✓	Saya tegang/kaku ketika melangkahhkan kaki menuju ruangan dosen pembimbing skripsi (-)
26	Jantung saya berdebar lebih kencang saat dosen memberikan pertanyaan mendadak (-)	✓	✓	✓	Jantung saya berdebar lebih kencang saat dosen memberikan pertanyaan (-)
27	Saat tugas yang diberikan dosen belum terselesaikan jantung saya berdetak cepat. (-)	✓	✓	✓	Saat tugas yang diberikan dosen belum terselesaikan jantung saya berdetak cepat. (-)
Indikator: Gangguan Tidur					
28	Tidur saya tidak nyenyak menjelang tampil di depan kelas (-)	✓	✓	✓	Tidur saya tidak nyenyak menjelang tampil di depan kelas (-)
29	Waktu tidur saya terganggu karena memikirkan revisi skripsi yang belum selesai (-)	✓	✓	✓	Waktu tidur saya terganggu karena memikirkan revisi skripsi yang belum selesai (-)
30	Saya tidak dapat tidur dengan nyaman sebelum hari ujian berakhir (-)	✓	✓	✓	Saya tidak dapat tidur dengan nyaman sebelum ujian berakhir (-)
Indikator: Reaksi Sistem Saraf					

31	Terkadang saya mengalami sakit kepala ketika sedang mengerjakan skripsi (-)	✓	✓	✓	Terkadang saya mengalami sakit kepala ketika sedang mengerjakan skripsi (-)
32	Kepala saya sakit apabila banyak tugas yang harus dikerjakan (-)	✓	✓	✓	Kepala saya sakit apabila banyak tugas yang harus dikerjakan (-)
33	Perut saya mulas ketika melihat prestasi yang rendah(-)	Pertimbangkan kalimatnya lagi	✓	✓	Saya merasa pusing saat memikirkan permasalahan yang belum selesai (-)
Indikator: Berkeringat					
34	Saya berkeringat ketika tiba-tiba ditunjuk untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen (-)	✓	✓	✓	Saya berkeringat ketika tiba-tiba ditunjuk untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen (-)
35	Tangan saya berkeringat ketika mengerjakan tugas-tugas yang sulit. (-)	✓	✓	✓	Tangan saya berkeringat ketika mengerjakan tugas-tugas yang sulit. (-)
36	Saya mudah berkeringat ketika memikirkan hal-hal yang berkaitan dengan skripsi (-)	✓	✓	✓	Saya mudah berkeringat ketika memikirkan hal-hal yang berkaitan dengan skripsi (-)
Sub Variabel: Komponen Motorik Indikator: Tangan yang Gemetar					
37	Tangan saya gemetar ketika ditanya dosen mengenai tugas yang belum dikumpul (-)	✓	✓	✓	Tangan saya gemetar ketika ditanya dosen mengenai tugas yang belum dikumpulkan (-)
38	Tangan saya gemetaran ketika dipersilahkan memberikan pendapat di kelas. (-)	✓	✓	✓	Tangan saya gemetaran ketika dipersilahkan memberikan pendapat di

					kelas. (-)
39	Saya gemetar ketika diminta persentasi dalam tugas kelompok (-)	✓	✓	✓	Saya gemetar ketika diminta persentasi dalam tugas kelompok(-)
Indikator: Tidak tau apa yang harus diucapkan					
40	Pengucapan kata-kata saya sering salah ketika ditanya dosen mengenai materi yang telah dijelaskan (-)	✓	✓	✓	Pengucapan kata-kata saya sering salah ketika ditanya dosen mengenai materi yang telah dijelaskan (-)
41	Saya bingung mengemukakan alasan pemilihan teori yang digunakan dalam penulisan skripsi (-)	✓	✓	✓	Saya bingung mengemukakan alasan pemilihan teori yang digunakan dalam penulisan skripsi
Indikator: Sering mengulang kata atau kalimat					
42	Saat giliran saya berbicara, secara tidak sadar mengulang kalimat yang sudah diucapkan (-)	✓	✓	✓	Saat giliran saya berbicara, secara tidak sadar mengulang kalimat yang sudah diucapkan (-)
43	Ketika ditanya oleh dosen mengenai materi perkuliahan, saya mengulang jawaban yang sama dengan jawaban yang telah ditumpahkan teman (-)	✓	✓	✓	Ketika ditanya oleh dosen mengenai materi perkuliahan, saya mengulang jawaban yang sama dengan jawaban yang telah ditumpahkan teman (-)
44	Saya tidak dapat mengontrol kata-kata yang diucapkan ketika berbicara di depan orang banyak (-)	✓	✓	✓	Saya tidak dapat mengontrol kata-kata yang diucapkan ketika berbicara di depan orang banyak(-)

	Indikator: Terburu-Buru atau Kurang Teliti				
45	Saya kurang mengerti materi perkuliahan, sehingga harus membacanya kembali (-)	✓	✓	✓	Saya kurang mengerti materi perkuliahan, sehingga harus membacanya kembali (-)
46	Saya bergegas datang ke kampus agar tidak terlambat mengikuti perkuliahan (+)	✓	✓	✓	Saya bergegas datang ke kampus agar tidak terlambat mengikuti perkuliahan (+)
	Indikator: Suara yang gemetaran				
47	Suara saya gemetar ketika akan presentasi sehingga sulit mengeluarkan kata-kata. (-)	✓	✓	✓	Suara saya gemetar ketika akan presentasi sehingga sulit mengeluarkan kata-kata. (-)
48	Saat berkonsultasi mengenai skripsi dengan dosen pembimbing tidak membuat saya grogi (+)	✓	✓	✓	Saat berkonsultasi mengenai skripsi dengan dosen pembimbing tidak membuat saya grogi (+)

40	4	3	4	4	3	2	4	4	4	2	1	2	4	1	2	2	4	2	4	4	3	4	1	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	148	S	308.333		
41	4	3	4	4	3	2	4	4	4	2	1	2	4	1	2	2	4	2	4	4	3	4	1	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	1	2	4	4	3	3	2	4	3	3	3	2	150	S	312.5		
42	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	4	3	2	1	3	4	3	2	4	4	4	4	2	2	1	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	141	R	293.75			
43	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	168	T	350			
44	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	1	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	1	2	3	2	3	3	2	3	153	S	318.75		
45	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	4	2	3	3	1	2	1	2	1	1	3	2	133	SR	277.083		
46	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	1	3	3	4	2	1	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	4	4	4	2	3	155	S	322.917			
47	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	134	R	279.167			
48	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	1	2	2	2	155	S	322.917		
49	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	170	ST	354.167		
50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	170	ST	354.167	
51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	176	ST	366.667			
52	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	2	2	3	4	4	3	4	3	3	4	129	SR	268.75
53	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	152	S	316.667			
54	4	3	4	3	3	4	3	1	3	1	2	2	4	3	3	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	145	R	302.083		
55	4	3	3	3	4	3	4	3	3	1	2	2	4	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	156	S	325		
56	4	4	3	4	3	3	4	3	2	2	1	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	146	S	304.167			
57	3	3	4	4	3	2	2	3	4	1	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	4	3	149	S	310.417			
58	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	1	3	3	4	4	4	4	4	3	1	1	2	3	4	4	2	3	1	2	1	2	2	143	R	297.917	
59	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	2	3	1	2	3	1	4	127	SR	264.583
60	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	1	4	3	3	3	3	3	3	153	S	318.75			
61	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	154	S	320.833		
62	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	140	R	291.667		
63	2	4	4	4	4	3	4	3	2	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	4	1	3	4	1	1	2	4	3	4	2	2	3	3	2	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	151	S	314.583			
64	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	1	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	141	R	293.75			
65	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	2	2	4	3	2	3	4	2	1	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	149	S	310.417			
66	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	147	S	306.25			
67	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	136	R	283.333			
68	3	4	4	4	3	2	3	3	4	2	1	3	4	4	2	1	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	153	S	318.75		
69	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	1	2	3	4	4	4	3	1	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	4	4	3	2	1	4	4	4	3	4	2	4	3	148	S	308.333		
70	4	3	4	4	3	2	4	4	4	2	1	2	4	1	2	2	4	2	4	4	3	4	1	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	159	T	331.25			
71	4	3	4	4	3	2	4	4	4	2	1	2	4	1	2	2	4	2	4	4	3	4	1	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	155	S	322.917			
72	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	4	3	2	1	3	4	3	2	4	4	4	4	4	2	2	1	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	139	R	289.583		
73	4	4	4	4	4	3	4	4	1	1	1	4	4	1	1	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	165	T	343.75			
74	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	4	2	1	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	160	T	333.333				
75	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	141	R	293.75			
76	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	1	3	3	4	2	1	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	1	2	3	4	4	4	3	3	1	3	153	S	318.75			
77	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	140	R	291.667				
78	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4</																																			

87	4 3 3 4 3 4 3 3 2 4 2 2 1 3 3 1 4 3 3 4 3 3 1 2 3 4 3 4 3 3 4 2 3 4 3 4 2 1 2 1 2 1 2 1 3 2 2 3 2 3	132	SR	275	149
88	3 2 3 3 4 4 3 2 3 1 1 2 4 4 2 3 3 4 3 3 4 3 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 1 3 2 3 3 3 3 3 2 4 4 3 4 4	137	R	285,417	149
89	4 3 3 4 4 3 3 3 3 3 4 2 3 3 2 3 3 2 3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3	140	R	291,667	149
90	3 3 3 4 3 2 3 3 3 2 4 3 3 2 1 4 2 4 3 3 3 3 3 4 4 4 2 3 4 4 3 3 3 3 4 2 3 3 4 3 4 4 4 4	151	S	314,583	149
91	4 2 4 4 3 2 2 3 3 1 4 3 4 3 3 2 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 2 4 4 4 3 3 3 3 4 3 3 2 2 3 4 3 3 3 2	151	S	314,583	148
92	3 3 3 3 2 2 2 3 3 3 2 4 4 3 2 2 4 2 4 3 4 3 4 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2 1 2 2 3 3 3 2 2 3 2	133	SR	277,083	148
93	3 3 4 4 3 2 4 2 4 4 4 3 4 3 3 3 3 4 4 4 4 4 3 4 2 2 4 3 4 4 4 4 3 3 2 3 3 2 3 3 3 4 3 3 3	154	S	320,833	148
94	2 2 4 4 3 2 2 3 3 1 2 3 4 3 1 2 4 3 2 3 4 3 1 4 3 3 3 4 3 2 1 2 2 3 4 3 3 3 3 3 4 4 3 3 3 3 3	136	R	283,333	148
95	3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4	159	T	331,25	147
96	3 3 4 4 3 4 3 4 4 3 3 3 4 1 3 3 4 3 4 4 4 4 3 4 4 3 2 4 4 3 4 3 3 4 3 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3	153	S	318,75	147
97	2 3 4 3 2 2 2 3 4 3 3 4 2 3 3 4 4 3 2 3 2 2 3 2 2 3 2 3 4 3 2 2 2 3 2 4 4 4 4 3 3 3 3 4	139	R	289,583	146
98	3 4 4 4 4 4 4 4 1 3 3 4 3 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 3 3 4 3 3 1 3 3 3 3 4	169	T	352,083	146
99	3 4 4 4 3 3 3 3 4 4 3 3 4 4 2 2 4 4 4 4 3 3 3 3 4 4 4 4 3 3 4 4 3 4 3 4 3 2 2 3 4 4 3 1 3 3 3	157	S	327,083	146
100	4 4 4 3 3 4 3 4 4 2 2 1 4 4 1 1 4 4 3 4 4 4 4 4 1 4 4 3 4 4 4 4 3 3 4 4 4 1 2 1 3 3 4 4 3 4 3	155	S	322,917	146
101	3 3 3 4 3 3 4 3 2 3 3 4 4 1 3 3 4 4 4 4 3 3 3 1 3 2 2 3 3 3 3 4 3 2 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	152	S	316,667	146
101	4 4 3 4 3 3 3 3 4 2 3 4 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 3 4 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 3 3 3 3 2 2	159	T	331,25	146
103	4 4 4 4 3 3 3 4 4 3 3 3 4 4 1 3 4 4 3 3 4 4 3 4 3 3 2 2 4 4 4 3 4 4 4 4 3 3 2 3 3 3 3 3 2	157	S	327,083	145
104	3 4 4 4 3 2 2 3 3 3 3 3 3 2 4 3 3 2 2 2 1 4 3 1 2 3 3 3 1 3 3 2 4 3 2 3 3 3 3 4 3 3 3 3	135	R	281,25	145
105	4 4 3 4 3 3 3 4 3 4 3 3 4 4 2 3 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 3 2 2 3 4 3 4 3 4 3 4 3 3 3 3 3 3 3	156	S	325	145
106	4 4 4 4 3 4 4 4 1 3 3 4 4 1 1 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	168	T	350	145
107	4 4 4 4 3 3 4 3 1 4 3 4 4 3 3 4 4 4 4 3 4 3 4 4 3 4 4 3 2 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 2	158	T	329,167	144
108	2 3 3 3 2 1 3 3 1 2 3 4 3 2 2 4 3 3 3 4 3 2 3 3 1 1 3 3 2 3 2 3 2 3 4 3 4 3 4 4 4 4 4 3 3	135	R	281,25	143
109	3 3 3 4 3 4 4 3 4 2 2 2 4 3 2 2 4 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4	160	T	333,333	143
110	4 4 4 3 4 4 4 4 2 2 1 4 3 2 2 4 3 2 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 4 4 4 4 4 4 4 3 3 4 3 4 4 4	172	ST	358,333	143
111	3 3 4 4 3 3 2 3 3 3 3 4 3 2 4 3 3 4 4 4 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 3 4 3 3	154	S	320,833	143
112	2 2 4 4 3 2 3 2 1 2 3 4 4 2 2 4 4 3 3 4 3 4 3 4 2 1 3 4 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 3 2	153	S	318,75	141
113	3 3 3 4 3 3 3 3 2 2 2 4 2 2 2 4 3 4 3 4 3 3 3 3 3 3 4 3 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4 3 3 3 4 2	154	S	320,833	141
114	3 3 4 4 3 2 3 4 2 3 4 4 4 1 3 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 3 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 4 4 4 3 3 3	166	T	345,833	141
115	3 3 3 3 2 2 1 2 3 3 4 4 3 3 2 1 3 2 3 2 4 3 4 3 3 1 1 3 3 3 3 2 3 2 1 3 3 3 3 3 3 3 3 3	130	SR	270,833	141
116	4 4 4 4 2 3 4 4 4 4 4 4 3 1 3 4 2 2 4 4 4 4 4 4 4 4 2 2 2 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3	163	T	339,583	141
117	4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 4	167	T	347,917	141
118	2 3 3 3 2 2 1 3 2 1 3 4 3 2 1 1 4 3 4 2 4 2 2 3 3 1 1 3 3 2 3 2 3 2 3 1 3 4 4 4 3 3 4 4	130	SR	270,833	140
119	3 3 3 4 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 4 2 3 4 3 3 4 3 3 3 2 2 3 3 2 2 3 3 1 3 3 2 3 4 4 4 4 4 4	150	S	312,5	140
120	3 3 3 3 3 3 3 2 3 2 2 3 3 3 3 2 3 2 3 2 3 3 3 4 4 4 2 3 3 2 3 4 3 3 2 3 4 4 4 4 4 4 4	147	S	306,25	140
121	3 3 4 4 3 3 3 3 2 3 3 4 3 3 3 3 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4	157	S	327,083	139
122	3 4 3 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	159	T	331,25	139
123	3 3 3 3 2 2 3 3 2 3 2 3 2 3 2 3	141	R	293,75	138
124	4 4 4 4 4 4 3 4 4 3 4 4 3 3 4 4 3 3 4	170	ST	354,167	137
125	4 4 4 4 3 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4	175	ST	364,583	137
126	3 3 4 4 2 2 3 4 1 2 3 4 3 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 2 3 3 3 4 3 3 3 2 3 2 2 4 4 4 4	153	S	318,75	136
127	3 3 3 4 3 2 4 3 3 4 4 3 3 3 4 4 4 3 4 3 4 3 3 2 1 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	155	S	322,917	136
128	2 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 3 2 2 3 3 2 2 3 3 3 3 2 3 3 2 3 3 2 3 3 4 5 5 5 5 4 4 4 4 4	146	S	304,167	136
129	4 4 4 4 3 3 3 2 3 3 4 4 4 4 2 3 4 4 4 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2 3 4 4 4 1 2 5 4 5 2	160	T	333,333	135
130	3 4 4 4 3 3 3 3 2 2 1 4 4 2 2 4 4 4 4 4 4 4 2 4 3 3 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	154	S	320,833	135
131	3 3 3 3 3 1 2 3 2 2 2 3 3 3 2 3 2 3 3 3 3 3 2 3 3 2 3 3 3 2 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	143	R	297,917	134
132	2 4 4 4 4 3 4 3 2 2 2 4 4 4 2 4 3 4 3 4 4 4 1 3 4 1 1 2 4 3 4 2 2 3 3 2 3 4 5 5 5 5 5	162	T	337,5	133
133	3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 4 3 1 2 4 3 3 3 3 2 2 3 3 3 4 3 3 3 4 3 3 3 2 5 4 4 2 2 3 3 4 4 3	144	R	300	133
134	4 3 4 2 3 4 4 3 3 3 2 4 4 3 2 2 4 3 2 3 2 4 4 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 2 4 4 4 3 4 3 4 4 3	155	S	322,917	133
135	4 3 3 4 3 4 3 3 3 2 2 2 4 3 1 2 3 3 3 3 3 4 1 3 3 3 3 4 3 3 3 4 3 4 4 3 3 4 4 5 5 1	150	S	312,5	132
136	2 3 3 3 2 2 1 2 3 3 3 3 4 3 3 3 3 2 3 1 1 2 2 3 3 2 2 2 2 4 5 5 4 3 3 3 3 3 4 4 1	133	SR	277,083	132
137	4 3 4 4 3 2 4 4 4 2 1 2 4 1 2 2 4 2 4 4 3 4 1 4 3 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	162	T	337,5	131
138	3 3 3 3 2 2 2 3 2 2 1 4 3 2 1 3 4 3 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 2 3 3 5 4 4 5 1 4 3 3	143	R	297,917	130
138	4 4 4 4 4 3 4 4 1 1 1 4 4 1 1 3 4 4 4 4 4 4 3 4 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 1 5 4 4 2 2 4 4 4 2	162	T	337,5	130
140	3 4 4 4 3 2 3 4 4 3 2 3 4 4 2 1 4 4 4 2 4	158	T	329,167	129
141	3 3 3 3 4 4 4 4 2 2 3 4 4 2 2 4 4 4 3 4 4 4 1 3 2 2 3 3 3 3 2 2 2 4 3 2 3 4 3 2 1 2 5 4 4 2	146	S	304,167	127
142	4 3 4 4 4 3 4 3 4 2 1 3 3 4 2 1 3 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 2 3 3 3 5 4 4 4 5 5 5 4 2	169	T	352,083	126
143	3 3 3 3 2 2 2 3 3 3 3 3 2 2 3	138	R	287,5	126
144	3 3 4 4 4 4 3 3 4 3 3 4 4 3 3 4 4 4 4 4 4 4 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 3 5 3 3 3 3 3 3 3 3	161	T	335,417	125
145	3 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 3 4 3 4 3 2 4	176	ST	366,667	121
146	4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 1 1 3 3 4 4 4 3 3 4 4 4 4 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	173	ST	360,417	121

X 22130
X 151.5753425
SD 12.4572846
LAMPIRA
ST 176
SR 121
R 55

101	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
102	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	9
103	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	7
104	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
105	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
106	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
107	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
108	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	9
109	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	10
110	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	3
111	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3
112	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	5
113	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	4
114	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
115	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
116	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
117	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11
118	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	8
119	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	6
120	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	6
121	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	2	
122	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	
123	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
124	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	7
125	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	6
126	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	7
127	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3
128	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	4
129	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	5
130	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	7
131	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
132	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8
133	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	4
134	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7
135	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7
136	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	6
137	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	4
138	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3
139	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3
140	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	4
141	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
142	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	6
143	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	3
144	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	3
145	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6
146	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	4
JUMLAH	56	43	93	99	78	64	66	37	70	92	115	101			914
RATA-RATA	0.4	0.3	0.6	0.7	0.5	0.4	0.5	0.3	0.5	0.6	0.8	0.7			6.260274

X	914
X	6.260274
SD	2.472064
ST	12
SR	1
R	11

101	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
102	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	9
103	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11
104	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	6
105	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10	
106	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
107	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10
108	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
109	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
110	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	7
111	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	5
112	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	7
113	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	8
114	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	9
115	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	10
116	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
117	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
118	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	9
119	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	7
120	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	9
121	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	7
122	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	7
123	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	9
124	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	10
125	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	8
126	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	7
127	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	8
128	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	4
129	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	10
130	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	8
131	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	7
132	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
133	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	6
134	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	10
135	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10
136	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	8
137	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	7
138	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	8
139	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	8
140	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	7
141	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	6
142	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	8
143	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	8
144	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	8
145	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	8
146	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
JUMLAH	101	97	88	103	77	80	69	54	106	92	87	117			1071
RATA-RATA	0.7	0.7	0.6	0.7	0.5	0.5	0.4	0.7	0.6	0.6	0.8	0.7			7.335616

X	1071
X	7.335616
SD	2.587176
ST	12
SR	1
R	11

101	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	9	
102	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	5	
103	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	9	
104	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	5	
105	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
106	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	
107	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	
108	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	9	
109	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	7	
110	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	6	
111	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	6	
112	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	
113	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	7	
114	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	6	
115	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	6	
116	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	8	
117	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	6	
118	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	8	
119	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	6	
120	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6
121	0	0	0												

LAMPIRAN 4

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
self.efficacy	146	121.00	176.00	151.5753	12.45728
kecemasan.akademik	146	9.00	46.00	26.4658	7.89864
Valid N (listwise)	146				

Correlations

Correlations

		self.efficacy	kecemasan.akademik
self.efficacy	Pearson Correlation	1	-.086
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	146	146
kecemasan.akademik	Pearson Correlation	-.086	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	146	146

Frequencies

Statistics

		self.efficacy	kecemasan.akademik
N	Valid	146	146
	Missing	0	0
Mean		151.5753	26.4658
Std. Error of Mean		1.03097	.65370
Median		153.0000	26.0000
Mode		153.00	24.00
Std. Deviation		12.45728	7.89864
Variance		155.184	62.388
Skewness		-.099	.051
Std. Error of Skewness		.201	.201
Kurtosis		-.414	-.303
Std. Error of Kurtosis		.399	.399
Range		55.00	37.00
Minimum		121.00	9.00
Maximum		176.00	46.00
Sum		22130.00	3864.00
Percentiles	25	143.0000	21.0000
	50	153.0000	26.0000
	75	159.0000	32.0000

Frequency Table

self.efficacy

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 121.00	1	.7	.7	.7
125.00	1	.7	.7	1.4
126.00	2	1.4	1.4	2.7
127.00	1	.7	.7	3.4
129.00	1	.7	.7	4.1
130.00	2	1.4	1.4	5.5
131.00	1	.7	.7	6.2
132.00	2	1.4	1.4	7.5

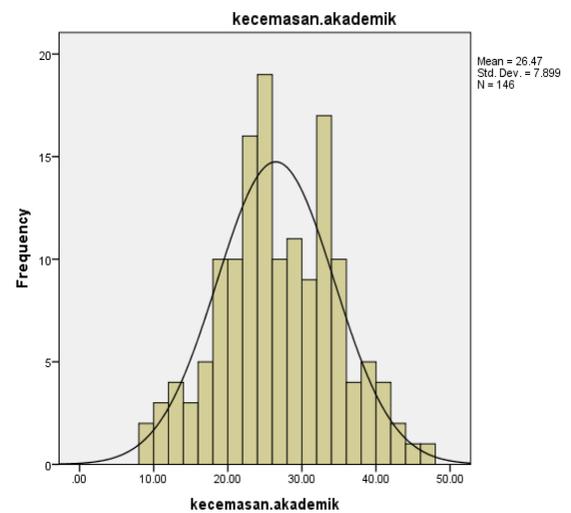
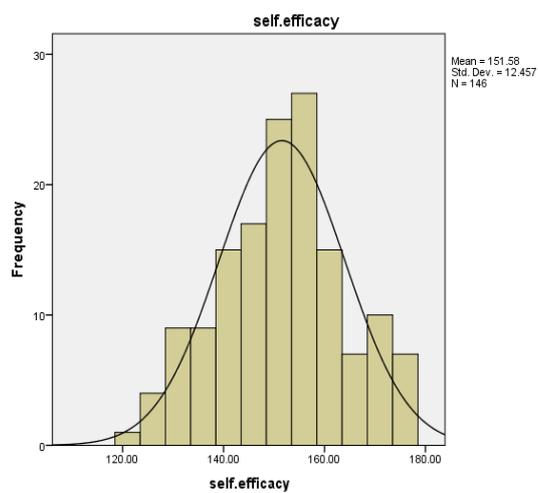
133.00	3	2.1	2.1	9.6
134.00	1	.7	.7	10.3
135.00	2	1.4	1.4	11.6
136.00	3	2.1	2.1	13.7
137.00	2	1.4	1.4	15.1
138.00	1	.7	.7	15.8
139.00	2	1.4	1.4	17.1
140.00	3	2.1	2.1	19.2
141.00	6	4.1	4.1	23.3
143.00	4	2.7	2.7	26.0
144.00	1	.7	.7	26.7
145.00	4	2.7	2.7	29.5
146.00	6	4.1	4.1	33.6
147.00	2	1.4	1.4	34.9
148.00	4	2.7	2.7	37.7
149.00	4	2.7	2.7	40.4
150.00	4	2.7	2.7	43.2
151.00	6	4.1	4.1	47.3
152.00	3	2.1	2.1	49.3
153.00	8	5.5	5.5	54.8
154.00	6	4.1	4.1	58.9
155.00	7	4.8	4.8	63.7
156.00	4	2.7	2.7	66.4
157.00	3	2.1	2.1	68.5
158.00	7	4.8	4.8	73.3
159.00	4	2.7	2.7	76.0
160.00	4	2.7	2.7	78.8
161.00	1	.7	.7	79.5
162.00	5	3.4	3.4	82.9
163.00	1	.7	.7	83.6
164.00	1	.7	.7	84.2
165.00	1	.7	.7	84.9
166.00	2	1.4	1.4	86.3
167.00	1	.7	.7	87.0

168.00	2	1.4	1.4	88.4
169.00	3	2.1	2.1	90.4
170.00	5	3.4	3.4	93.8
172.00	1	.7	.7	94.5
173.00	1	.7	.7	95.2
174.00	1	.7	.7	95.9
175.00	2	1.4	1.4	97.3
176.00	4	2.7	2.7	100.0
Total	146	100.0	100.0	

kecemasan.akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9.00	2	1.4	1.4	1.4
10.00	2	1.4	1.4	2.7
11.00	1	.7	.7	3.4
12.00	2	1.4	1.4	4.8
13.00	2	1.4	1.4	6.2
14.00	1	.7	.7	6.8
15.00	2	1.4	1.4	8.2
16.00	2	1.4	1.4	9.6
17.00	3	2.1	2.1	11.6
18.00	6	4.1	4.1	15.8
19.00	4	2.7	2.7	18.5
20.00	6	4.1	4.1	22.6
21.00	4	2.7	2.7	25.3
22.00	5	3.4	3.4	28.8
23.00	11	7.5	7.5	36.3
24.00	12	8.2	8.2	44.5
25.00	7	4.8	4.8	49.3
26.00	6	4.1	4.1	53.4
Valid 27.00	4	2.7	2.7	56.2
28.00	5	3.4	3.4	59.6
29.00	6	4.1	4.1	63.7
30.00	5	3.4	3.4	67.1
31.00	4	2.7	2.7	69.9
32.00	10	6.8	6.8	76.7
33.00	7	4.8	4.8	81.5
34.00	8	5.5	5.5	87.0
35.00	2	1.4	1.4	88.4
36.00	2	1.4	1.4	89.7
37.00	2	1.4	1.4	91.1
38.00	1	.7	.7	91.8
39.00	4	2.7	2.7	94.5
40.00	1	.7	.7	95.2
41.00	3	2.1	2.1	97.3
42.00	1	.7	.7	97.9
43.00	1	.7	.7	98.6
45.00	1	.7	.7	99.3
46.00	1	.7	.7	100.0
Total	146	100.0	100.0	

Histogram



Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kepercayaan.diri.ketika.mendapat.tekanan	146	28.00	48.00	37.1918	4.87968
keyakinan.mengatasi.maslah optimis	146	31.00	50.00	41.2123	4.17416
keyakinan.menumbuhkan.motivasi	146	29.00	51.00	41.3014	5.28285
Valid N (listwise)	146	19.00	46.00	31.8699	4.45245

Frequencies

Statistics

	kepercayaan.diri.ketika.mendapat.tekanan	keyakinan.mengatasi.maslah	optimis	keyakinan.menumbuhkan.motivasi
N	Valid Missing	146 0	146 0	146 0
Mean		37.1918	41.2123	41.3014
Std. Error of Mean		.40384	.34546	.43721
Median		37.5000	41.0000	42.0000
Mode		38.00	41.00	44.00
Std. Deviation		4.87968	4.17416	5.28285
Variance		23.811	17.424	27.909
Skewness		.170	-.071	-.323
Std. Error of Skewness		.201	.201	.201
Kurtosis		-.188	-.645	-.636
Std. Error of Kurtosis		.399	.399	.399
Range		20.00	19.00	22.00
Minimum		28.00	31.00	29.00
Maximum		48.00	50.00	51.00
Sum		5430.00	6017.00	6030.00
Percentiles	25	34.0000	38.0000	38.0000
	50	37.5000	41.0000	42.0000
	75	40.0000	45.0000	45.0000

Frequency Table

Kepercayaan.Diri.Ketika.Mendapat.Tekanan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
28.00	5	3.4	3.4	3.4
29.00	5	3.4	3.4	6.8
30.00	8	5.5	5.5	12.3
31.00	4	2.7	2.7	15.1
32.00	2	1.4	1.4	16.4
33.00	10	6.8	6.8	23.3
34.00	8	5.5	5.5	28.8
35.00	5	3.4	3.4	32.2
36.00	11	7.5	7.5	39.7
37.00	15	10.3	10.3	50.0
38.00	21	14.4	14.4	64.4
39.00	12	8.2	8.2	72.6
40.00	10	6.8	6.8	79.5
41.00	8	5.5	5.5	84.9
42.00	5	3.4	3.4	88.4
44.00	2	1.4	1.4	89.7
45.00	7	4.8	4.8	94.5
47.00	2	1.4	1.4	95.9
48.00	6	4.1	4.1	100.0
Total	146	100.0	100.0	

Keyakinan.Mengatasi.Maslah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
31.00	2	1.4	1.4	1.4
34.00	5	3.4	3.4	4.8
35.00	4	2.7	2.7	7.5
36.00	14	9.6	9.6	17.1
37.00	10	6.8	6.8	24.0
38.00	5	3.4	3.4	27.4
39.00	7	4.8	4.8	32.2
40.00	15	10.3	10.3	42.5
41.00	16	11.0	11.0	53.4
42.00	10	6.8	6.8	60.3
43.00	14	9.6	9.6	69.9
44.00	7	4.8	4.8	74.7
45.00	12	8.2	8.2	82.9
46.00	8	5.5	5.5	88.4
47.00	9	6.2	6.2	94.5
48.00	3	2.1	2.1	96.6
49.00	3	2.1	2.1	98.6
50.00	2	1.4	1.4	100.0
Total	146	100.0	100.0	

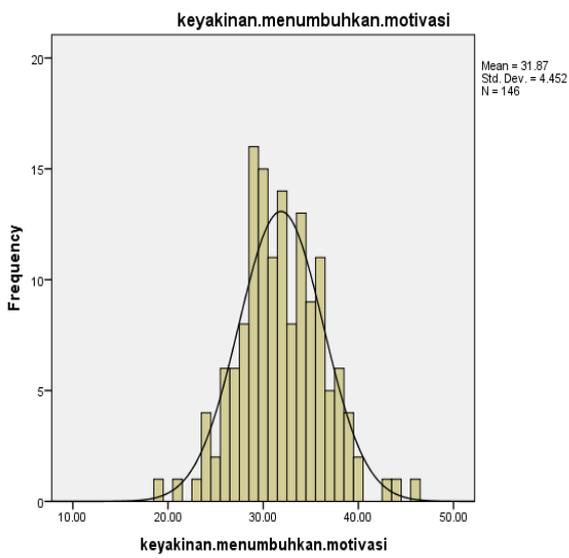
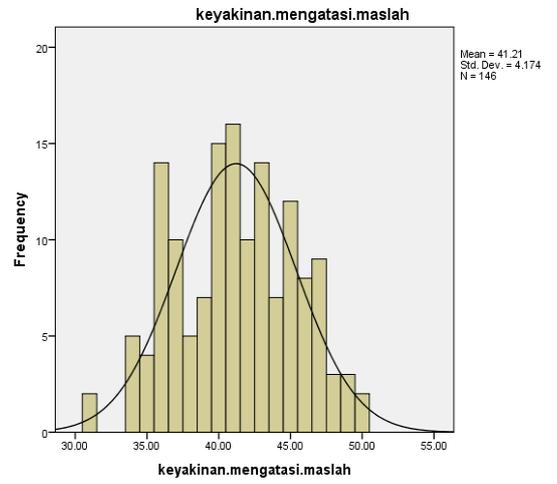
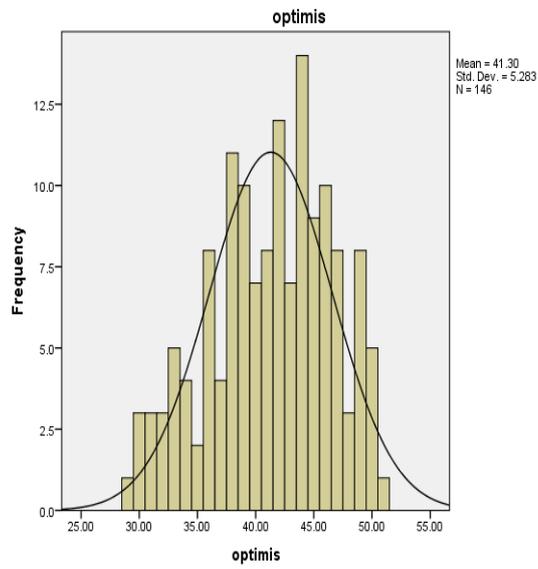
Optimis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
29.00	1	.7	.7	.7
30.00	3	2.1	2.1	2.7
31.00	3	2.1	2.1	4.8
32.00	3	2.1	2.1	6.8
33.00	5	3.4	3.4	10.3
34.00	4	2.7	2.7	13.0

35.00	2	1.4	1.4	14.4
36.00	8	5.5	5.5	19.9
37.00	4	2.7	2.7	22.6
38.00	11	7.5	7.5	30.1
39.00	10	6.8	6.8	37.0
40.00	7	4.8	4.8	41.8
41.00	8	5.5	5.5	47.3
42.00	12	8.2	8.2	55.5
43.00	7	4.8	4.8	60.3
44.00	14	9.6	9.6	69.9
45.00	9	6.2	6.2	76.0
46.00	10	6.8	6.8	82.9
47.00	8	5.5	5.5	88.4
48.00	3	2.1	2.1	90.4
49.00	8	5.5	5.5	95.9
50.00	5	3.4	3.4	99.3
51.00	1	.7	.7	100.0
Total	146	100.0	100.0	

Keyakinan.Menumbuhkan.Motivasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
19.00	1	.7	.7	.7
21.00	1	.7	.7	1.4
23.00	1	.7	.7	2.1
24.00	4	2.7	2.7	4.8
25.00	2	1.4	1.4	6.2
26.00	6	4.1	4.1	10.3
27.00	6	4.1	4.1	14.4
28.00	8	5.5	5.5	19.9
29.00	16	11.0	11.0	30.8
30.00	15	10.3	10.3	41.1
31.00	11	7.5	7.5	48.6
Valid 32.00	14	9.6	9.6	58.2
33.00	8	5.5	5.5	63.7
34.00	13	8.9	8.9	72.6
35.00	9	6.2	6.2	78.8
36.00	11	7.5	7.5	86.3
37.00	5	3.4	3.4	89.7
38.00	6	4.1	4.1	93.8
39.00	4	2.7	2.7	96.6
40.00	2	1.4	1.4	97.9
43.00	1	.7	.7	98.6
44.00	1	.7	.7	99.3
46.00	1	.7	.7	100.0
Total	146	100.0	100.0	



Frequencies

Statistics

		komponen. mood	komponen. kognitif	komponen. somatik	komponen. motorik
N	Valid	146	146	146	146
	Missing	0	0	0	0
Mean		6.2603	7.3356	6.0342	6.7671
Median		6.0000	7.5000	6.0000	7.0000
Mode		5.00	8.00	6.00	8.00
Std. Deviation		2.47206	2.58718	2.58221	2.47203
Variance		6.111	6.693	6.668	6.111
Skewness		.354	-.215	-.116	-.445
Std. Error of Skewness		.201	.201	.201	.201
Kurtosis		-.423	-.618	-.271	.092
Std. Error of Kurtosis		.399	.399	.399	.399
Range		11.00	11.00	12.00	12.00
Minimum		1.00	1.00	.00	.00
Maximum		12.00	12.00	12.00	12.00
Sum		914.00	1071.00	881.00	988.00
Percentiles	25	4.7500	5.0000	5.0000	5.0000
	50	6.0000	7.5000	6.0000	7.0000
	75	8.0000	9.0000	8.0000	8.0000

Frequency Table

komponen.mood

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	1.4	1.4	1.4
	2.00	3	2.1	2.1	3.4
	3.00	14	9.6	9.6	13.0
	4.00	17	11.6	11.6	24.7
	5.00	26	17.8	17.8	42.5
	6.00	25	17.1	17.1	59.6
	7.00	14	9.6	9.6	69.2
	8.00	17	11.6	11.6	80.8
	9.00	12	8.2	8.2	89.0
	10.00	5	3.4	3.4	92.5
	11.00	8	5.5	5.5	97.9
	12.00	3	2.1	2.1	100.0
	Total	146	100.0	100.0	

komponen.kognitif

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1.00	1	.7	.7	.7
2.00	5	3.4	3.4	4.1
3.00	5	3.4	3.4	7.5
4.00	12	8.2	8.2	15.8
5.00	15	10.3	10.3	26.0
6.00	13	8.9	8.9	34.9
Valid 7.00	22	15.1	15.1	50.0
8.00	25	17.1	17.1	67.1
9.00	13	8.9	8.9	76.0
10.00	18	12.3	12.3	88.4
11.00	11	7.5	7.5	95.9
12.00	6	4.1	4.1	100.0
Total	146	100.0	100.0	

komponen.somatik

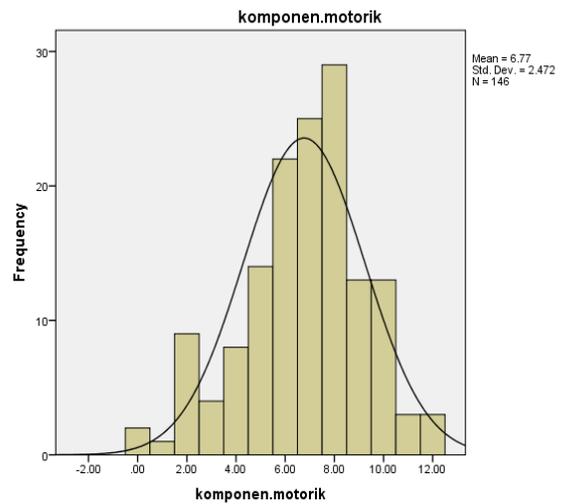
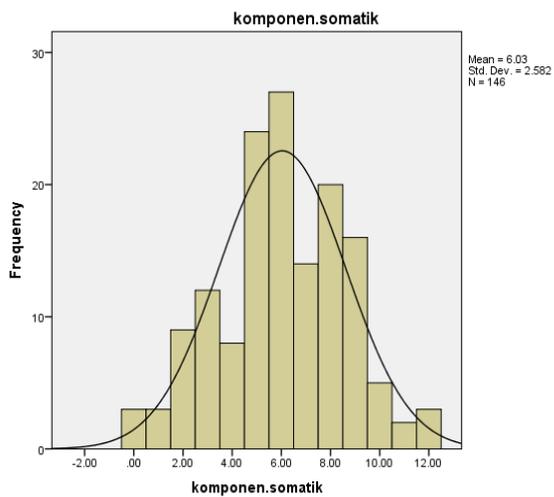
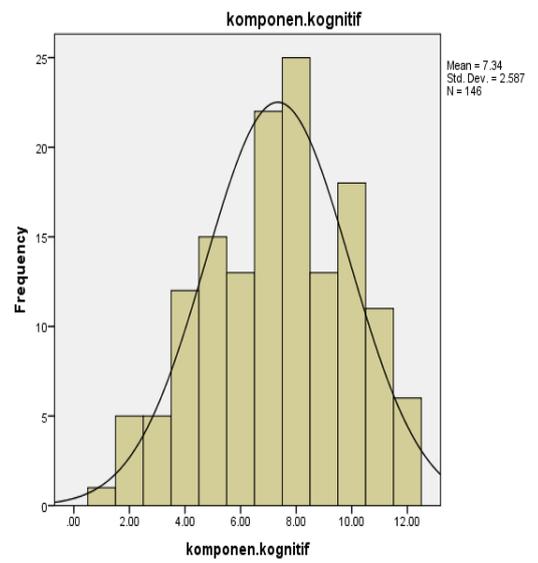
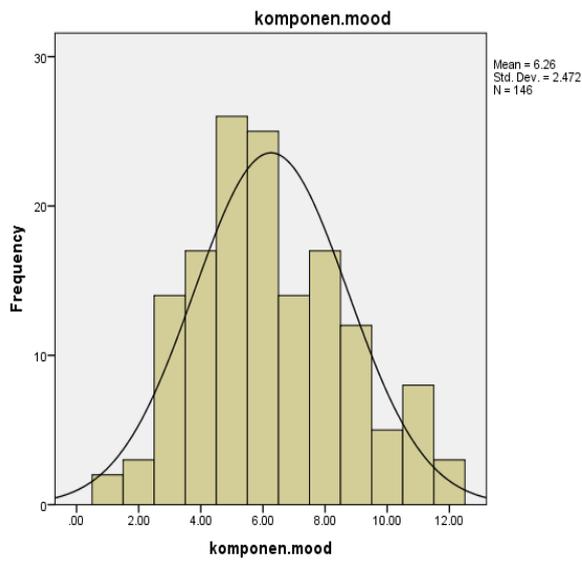
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
.00	3	2.1	2.1	2.1
1.00	3	2.1	2.1	4.1
2.00	9	6.2	6.2	10.3
3.00	12	8.2	8.2	18.5
4.00	8	5.5	5.5	24.0
5.00	24	16.4	16.4	40.4
Valid 6.00	27	18.5	18.5	58.9
7.00	14	9.6	9.6	68.5
8.00	20	13.7	13.7	82.2
9.00	16	11.0	11.0	93.2
10.00	5	3.4	3.4	96.6
11.00	2	1.4	1.4	97.9
12.00	3	2.1	2.1	100.0
Total	146	100.0	100.0	

komponen.motorik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
.00	2	1.4	1.4	1.4
1.00	1	.7	.7	2.1
Valid 2.00	9	6.2	6.2	8.2
3.00	4	2.7	2.7	11.0
4.00	8	5.5	5.5	16.4
5.00	14	9.6	9.6	26.0
6.00	22	15.1	15.1	41.1

7.00	25	17.1	17.1	58.2
8.00	29	19.9	19.9	78.1
9.00	13	8.9	8.9	87.0
10.00	13	8.9	8.9	95.9
11.00	3	2.1	2.1	97.9
12.00	3	2.1	2.1	100.0
Total	146	100.0	100.0	

Histogram



LAMPIRAN 5

Skor *Self-efficacy* Mahasiswa*Self-efficacy* Mahasiswa Keseluruhan

$$M + 1,5SD = 152 + (1,5)(12) = 170$$

$$M + 0,5SD = 152 + (0,5)(12) = 158$$

$$M - 0,5SD = 152 - (0,5)(12) = 146$$

$$M - 1,5SD = 152 - (1,5)(12) = 134$$

		<i>F</i>	<i>%</i>
Sangat Tinggi (ST)	$= \geq M + 1,5SD$	$= \geq 170$	14 9,5890411
Tinggi (T)	$= M + 0,5SD \text{ s/d } < M + 1,5SD$	$= 158 - 169$	32 21,9178082
Sedang (S)	$= M - 0,5SD \text{ s/d } < M + 0,5SD$	$= 146 - 157$	57 39,0410959
Rendah (R)	$= M - 1,5SD \text{ s/d } < M - 0,5SD$	$= 134 - 145$	29 19,8630137
Sangat Rendah (SR)	$= < M - 1,5SD$	$= \leq 133$	14 9,5890411
		146	100

Rata-rata = 152

Kategori = Sedang

Aspek Kepercayaan Diri Ketika Mendapat Tekanan

$$M + 1,5SD = 37 + (1,5)(5) = 44,5 = 45$$

$$M + 0,5SD = 37 + (0,5)(5) = 39,5 = 40$$

$$M - 0,5SD = 37 - (0,5)(5) = 34,5 = 35$$

$$M - 1,5SD = 37 - (1,5)(5) = 29,5 = 30$$

		<i>F</i>	<i>%</i>
Sangat Tinggi (ST)	$= \geq M + 1,5SD$	$= \geq 45$	15 10,2739726
Tinggi (T)	$= M + 0,5SD \text{ s/d } < M + 1,5SD$	$= 40 - 44$	25 17,1232877
Sedang (S)	$= M - 0,5SD \text{ s/d } < M + 0,5SD$	$= 35 - 39$	64 43,8356164
Rendah (R)	$= M - 1,5SD \text{ s/d } < M - 0,5SD$	$= 30 - 34$	32 21,9178082
Sangat Rendah (SR)	$= < M - 1,5SD$	$= \leq 29$	10 6,84931507
		146	100

Rata-rata = 37

Kategori = sedang

Keyakinan Mengatasi Masalah

$$M + 1,5SD = 41 + (1,5)(4) = 47$$

$$M + 0,5SD = 41 + (0,5)(4) = 43$$

$$M - 0,5SD = 41 - (0,5)(4) = 39$$

$$M - 1,5SD = 41 - (1,5)(4) = 35$$

			<i>F</i>	<i>%</i>
Sangat Tinggi (ST)	$= \geq M + 1,5SD$	$= \geq 47$	17	11,6438356
Tinggi (T)	$= M + 0,5SD \text{ s/d } < M + 1,5SD$	$= 43 - 46$	41	28,0821918
Sedang (S)	$= M - 0,5SD \text{ s/d } < M + 0,5SD$	$= 39 - 42$	48	32,8767123
Rendah (R)	$= M - 1,5SD \text{ s/d } < M - 0,5SD$	$= 35 - 38$	33	22,6027397
Sangat Rendah (SR)	$= < M - 1,5SD$	$= \leq 34$	7	4,79452055
			146	100

Rata-rata = 41

Kategori = sedang

Optimis

$$M + 1,5SD = 41 + (1,5)(5) = 48,5 = 49$$

$$M + 0,5SD = 41 + (0,5)(5) = 43,5 = 44$$

$$M - 0,5SD = 41 - (0,5)(5) = 38,5 = 39$$

$$M - 1,5SD = 41 - (1,5)(5) = 33,5 = 34$$

			<i>F</i>	<i>%</i>
Sangat Tinggi (ST)	$= \geq M + 1,5SD$	$= \geq 49$	14	9,5890411
Tinggi (T)	$= M + 0,5SD \text{ s/d } < M + 1,5SD$	$= 44 - 48$	44	30,1369863
Sedang (S)	$= M - 0,5SD \text{ s/d } < M + 0,5SD$	$= 39 - 43$	44	30,1369863
Rendah (R)	$= M - 1,5SD \text{ s/d } < M - 0,5SD$	$= 34 - 38$	29	19,8630137
Sangat Rendah (SR)	$= < M - 1,5SD$	$= \leq 33$	15	10,2739726
			146	100

Rata-rata = 41

Kategori = sedang

Keyakinan Menumbuhkan Motivasi

$$M + 1,5SD = 32 + (1,5)(4) = 38$$

$$M + 0,5SD = 32 + (0,5)(4) = 34$$

$$M - 0,5SD = 32 - (0,5)(4) = 30$$

$$M - 1,5SD = 32 - (1,5)(4) = 26$$

			<i>F</i>	%
Sangat Tinggi (ST)	$= \geq M + 1,5SD$	$= \geq 38$	15	10,2739726
Tinggi (T)	$= M + 0,5SD \text{ s/d } < M + 1,5SD$	$= 34 - 37$	38	26,0273973
Sedang (S)	$= M - 0,5SD \text{ s/d } < M + 0,5SD$	$= 30 - 33$	48	32,8767123
Rendah (R)	$= M - 1,5SD \text{ s/d } < M - 0,5SD$	$= 26 - 29$	36	24,6575342
Sangat Rendah (SR)	$= < M - 1,5SD$	$= \leq 25$	9	6,16438356
			146	100
			Rata-rata = 32	
			Kategori = sedang	

Skor Kecemasan Akademik mahasiswa**Kecemasan Akademik Mahasiswa Keseluruhan**

$$M + 1,5SD = 26 + (1,5)(8) = 38$$

$$M + 0,5SD = 26 + (0,5)(8) = 30$$

$$M - 0,5SD = 26 - (0,5)(8) = 22$$

$$M - 1,5SD = 26 - (1,5)(8) = 14$$

			<i>F</i>	%
Sangat Tinggi (ST)	$= \geq M + 1,5SD$	$= \geq 38$	13	8,90410959
Tinggi (T)	$= M + 0,5SD \text{ s/d } < M + 1,5SD$	$= 30 - 37$	40	27,3972603
Sedang (S)	$= M - 0,5SD \text{ s/d } < M + 0,5SD$	$= 22 - 29$	56	38,3561644
Rendah (R)	$= M - 1,5SD \text{ s/d } < M - 0,5SD$	$= 14 - 21$	28	19,1780822
Sangat Rendah (SR)	$= < M - 1,5SD$	$= \leq 13$	9	6,16438356
			146	100
			Rata-rata = 26	
			Kategori = Sedang	

Komponen Mood (Psikologis)

$$M + 1,5SD = 6 + (1,5)(2) = 9$$

$$M + 0,5SD = 6 + (0,5)(2) = 7$$

$$M - 0,5SD = 6 - (0,5)(2) = 5$$

$$M - 1,5SD = 6 - (1,5)(2) = 3$$

			<i>F</i>	%
Sangat Tinggi (ST)	$= \geq M + 1,5SD$	$= \geq 9$	28	19,1780822
Tinggi (T)	$= M + 0,5SD \text{ s/d } < M + 1,5SD$	$= 7 - 8$	31	21,2328767
Sedang (S)	$= M - 0,5SD \text{ s/d } < M + 0,5SD$	$= 5 - 6$	51	34,9315068
Rendah (R)	$= M - 1,5SD \text{ s/d } < M - 0,5SD$	$= 3 - 4$	31	21,2328767
Sangat Rendah (SR)	$= < M - 1,5SD$	$= \leq 2$	5	3,42465753
			146	100

Rata-rata = 6

Kategori = sedang

Komponen Kognitif

$$M + 1,5SD = 7 + (1,5)(3) = 11,5 = 12$$

$$M + 0,5SD = 7 + (0,5)(3) = 8,5 = 9$$

$$M - 0,5SD = 7 - (0,5)(3) = 5,5 = 6$$

$$M - 1,5SD = 7 - (1,5)(3) = 2,5 = 3$$

			<i>F</i>	%
Sangat Tinggi (ST)	$= \geq M + 1,5SD$	$= \geq 12$	6	4,10958904
Tinggi (T)	$= M + 0,5SD \text{ s/d } < M + 1,5SD$	$= 9 - 11$	42	28,7671233
Sedang (S)	$= M - 0,5SD \text{ s/d } < M + 0,5SD$	$= 6 - 8$	60	41,0958904
Rendah (R)	$= M - 1,5SD \text{ s/d } < M - 0,5SD$	$= 3 - 5$	32	21,9178082
Sangat Rendah (SR)	$= < M - 1,5SD$	$= \leq 2$	6	4,10958904
			146	100

Rata-rata = 7

Kategori = sedang

Komponen Somatik

$$M + 1,5SD = 6 + (1,5)(3) = 10,5 = 11$$

$$M + 0,5SD = 6 + (0,5)(3) = 7,5 = 8$$

$$M - 0,5SD = 6 - (0,5)(3) = 4,5 = 5$$

$$M - 1,5SD = 6 - (1,5)(3) = 1,5 = 2$$

			<i>F</i>	%
Sangat Tinggi (ST)	$= \geq M + 1,5SD$	$= \geq 11$	5	3,42465753
Tinggi (T)	$= M + 0,5SD \text{ s/d } < M + 1,5SD$	$= 8 - 10$	41	28,0821918
Sedang (S)	$= M - 0,5SD \text{ s/d } < M + 0,5SD$	$= 5 - 7$	65	44,5205479
Rendah (R)	$= M - 1,5SD \text{ s/d } < M - 0,5SD$	$= 2 - 4$	29	19,8630137
Sangat Rendah (SR)	$= < M - 1,5SD$	$= \leq 1$	6	4,10958904
			146	100

Rata-rata = 6

Kategori = sedang

Komponen Motorik

$$M + 1,5SD = 7 + (1,5)(3) = 11,5 = 12$$

$$M + 0,5SD = 7 + (0,5)(3) = 8,5 = 9$$

$$M - 0,5SD = 7 - (0,5)(3) = 5,5 = 6$$

$$M - 1,5SD = 7 - (1,5)(3) = 2,5 = 3$$

			<i>F</i>	%
Sangat Tinggi (ST)	$= \geq M + 1,5SD$	$= \geq 12$	3	2,05479452
Tinggi (T)	$= M + 0,5SD \text{ s/d } < M + 1,5SD$	$= 9 - 11$	29	19,8630137
Sedang (S)	$= M - 0,5SD \text{ s/d } < M + 0,5SD$	$= 6 - 8$	79	54,109589
Rendah (R)	$= M - 1,5SD \text{ s/d } < M - 0,5SD$	$= 3 - 5$	26	17,8082192
Sangat Rendah (SR)	$= < M - 1,5SD$	$= \leq 2$	12	8,21917808
			146	100

Rata-rata = 7

Kategori = sedang



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Jln..Prof.Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang, Telp/fax (0751) 41650

Nomor : 808 /UN35.4.3/PG/2016

Padang, 25 Agustus 2016

Lamp. :-

Hal : **Izin Penelitian**

Kepada : Yth. Bapak Dekan FIP UNP

di
Padang

Dengan hormat,

Dengan ini kami mohon bantuan Bapak untuk dapat kiranya memberikan izin penelitian yang akan diselenggarakan oleh mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, yaitu :

Nama : **Ezi Astria Fitri**
NIM / BP. : 1200512 / 2012
Semester ke : IX (Sembilan)
Tempat Penelitian : FIP UNP
Judul Penelitian : Hubungan *Self Efficacy* dan Kecemasan Akademik Mahasiswa FP UNP
Kegunaan Penelitian : Mengumpulkan data dalam rangka penyelesaian Skripsi
Waktu Penelitian : Agustus 2016 s/d selesai
Sasaran Penelitian : Mahasiswa FIP UNP Angkatan 2011-2012

Atas perhatian dan bantuan Bapak kami sampaikan terima kasih.

Mengetahui,
Wakil Dekan I FIP UNP



Dr. Hadiyanto, M.Ed
NIP. 19600416 198603 1 004

Ketua,

Dr. Syahniar, M.Pd., Kons
NIP. 19601103 198503 2 001
SK. No : 790/UN35.4.3/TU.5/2016
Tanggal : 22 Agustus 2016