

SKRIPSI



EMIRA ROSYIDA IFFAT

16410174

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS

ISLAM NEGERI (UIN) MAULANA

MALIK IBRAHIM MALANG

2021

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

EMIRA ROSYIDA IFFAT

16410174

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS

ISLAM NEGERI (UIN) MAULANA

MALIK IBRAHIM MALANG

2021

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN TEKNIK
ARSITEKTUR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

EMIRA ROSYIDA IFFAT

NIM. 16410174

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP: 19780429 200604 1001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

19671029 199403 2 001

SKRIPSI

PENGARUH *SELF-EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN
TEKNIK ARSITEKTUR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

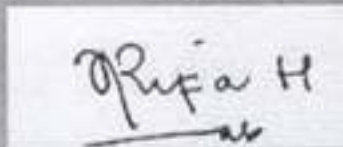
Pada tanggal, 08 April 2021

Susunan Dewan Penguji

Dewan Pembimbing Skripsi

Anggota Penguji Lain

Penguji Utama



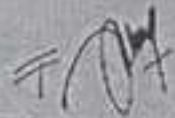
Dr. Rifa Hidayah, M.Si

Dr. Endah K. Purwaringtyas, M.Psi, Psikolog

NIP. 197804292006041001

NIP. 197505142000032003

Ketua Penguji



Dr. Fathul Lubahin Nugul, M.Si

NIP. 197605122003121002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu pernyataan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi Pada tanggal2020

Mengetahui:

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri, Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 1994 03 20001

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Emira Rosyida Iffat

NIM : 16410174

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Pengaruh *Self efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**, adalah sebenar-benarnya hasil karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 2 Januari 2021

Penulis,



Emira Rosyida Iffat

NIM. 16410174

MOTTO

ولا تهنوا و لا تحزنوا وانتم الاعلون ان كنتم مؤمنين

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu plaing tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk kedua orang tuaku yang tak pernah kenal lelah mencari nafkah untuk biaya pendidikanku dan juga biaya hidupku dari dalam kandungan hingga sekarang ini. Untuk ibuku Farida Roziana yang telah melahirkanku ke dunia ini dan do'aku selalu teriring untukmu. Untuk ayahku Komaidi yang selalu memenuhi segala kebutuhanku baik saat dekat maupun dikala jauh dari rumah dan mendoakanku setiap waktu. Untuk Kakak-kakakku Mbak Sonya Nihaya Maharani, Mas Zaki, Mas Kofahad Jauhar Hasan, Mbak Nikmahika Donna Sefininda dan adikku Zalfa Zahiyah Az-zahra yang selalu memberikan pesan dan dukungan kepadaku.

Untuk keponakan-keponakanku tercinta yang sedang lucu-lucunya Alyssa, Arsyah, Arka dan Hisyam yang memberi tambahan semangat dalam mengerjakan skripsi.

Kehadiran mereka di dalam proses penyelesaian karya ini mempengaruhi secara langsung maupun tidak langsung terhadap kondisi fisik maupun psikis penulis. Maka dari itu, karya ini penulis persembahkan untuk mereka semua agar menjadi sebuah kebanggaan tersendiri dalam hati masing-masing. Terimakasih yang tidak terhingga merupakan kata yang saat ini sanggup di ucapkan oleh penulis.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur yang sebesar-besarnya penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S1 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Tanpa bantuan mereka skripsi ini mungkin tidak pernah ada. Maka dari itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebanyakbanyaknya dengan rasa tulus dan rendah hati kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Muhammad Jamaluddin, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Zainal Habib, M.Hum selaku Dosen Wali yang senantiasa sabar dan mengarahkan selama penulis menjadi mahasiwa di Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa sabar dan ikhlas membimbing, mengarahkan dan memberikan semangat selesai bimbingan kepada penulis.
5. Segenap Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu, wawasan, pengalaman selama perkuliahan dan seluruh staf yang telah melayani dengan setulus hati.
6. Kepada kedua orang tuaku terima kasih yang tak terhingga karena senantiasa

memberikan nasehat dan arahan agar setiap urusanku dimudahkan.

7. Kepada seluruh mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2016, terimakasih sudah berproses bersama.

8. Kepada sahabat-sahabatku, Virda, Novea, Vilda, Fanil, Intan, Mia, dan Ayu yang telah membuat hariku selalu berwarna dalam suka maupun duka selama berkuliah di Malang.

9. Kepada teman-teman mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang karena berkat kalian semua penulis dapat menyelesaikan survey yang penulis lakukan.

Akhir kata, semoga segala bentuk bantuan semua pihak yang telah disebutkan di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan dibalas oleh Allah SWT karena telah melancarkan segala urusan yang tengah mereka lakukan selalu dilancarkan tanpa adanya halangan. Penulis menyadari bahwa penelitian masih jauh dari kata sempurna karena batasnya pengetahuan dan keterampilan yang penulis miliki. Untuk itu penulis membutuhkan kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan penelitian ini. Semoga karya ini bermanfaat bagi yang membaca atau pihak yang membutuhkan.

Malang, 2 Januari 2021

Penulis,

Emira Rosyida Iffat

NIM. 16410174

DAFTAR ISI

COVER	i
JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvii
ملخص.....	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritik	9
2. Manfaat Aplikatif.....	9
BAB II.....	11
KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Self Efficacy (Efikasi Diri)	11
1. Pengertian Self Efficacy (Efikasi Diri)	11
2. Sumber terbentuknya Self Efficacy	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Efficacy	14
4. Self-efficacy dalam Perspektif Islam	15
B. Dukungan Sosial	17
1. Pengertian dukungan sosial.....	17
2. Aspek-aspek dukungan sosial	18
3. Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial.....	19
4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam	20
C. Kecemasan Akademik.....	21
1. Pengertian kecemasan Akademik	21

2. Aspek-aspek kecemasan	23
3. Jenis-jenis kecemasan	24
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan	24
5. Kecemasan dalam Perspektif Islam	25
D. Pengaruh Self Efficacy terhadap Tingkat Kecemasan Akademik	27
E. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik.....	27
F. Pengaruh Self Efficacy (Efikasi diri) dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik	28
G. Hipotesis.....	30
BAB III	31
METODE PENELITIAN.....	31
A. Desain penelitian.....	31
B. Variabel Penelitian	31
C. Definisi Operasional.....	32
D. Populasi dan Sampel	33
E. Metode Pengumpulan Data	34
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	39
1. Validitas dan Reliabilitas	39
2. Analisis Data.....	46
BAB IV	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Gambaran Umum Lokasi penelitian	53
1. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	53
2. Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	55
3. Waktu dan Tempat Penelitian.....	56
4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	56
5. Hambatan-Hambatan yang dijumpai dalam pelaksanaan Penelitian	57
B. Pemaparan Hasil Penelitian.....	57
1. Uji Asumsi	57
2. Analisis Deskripsi	61
3. Pembahasan.....	73
BAB V	83
PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 . Nilai Skala Likert	35
Tabel 3.2. Blueprint Skala General Self Efficacy	36
Tabel 3.3. Blueprint Skala Dukungan Sosial	37
Tabel 3.4. Blueprint Skala Kecemasan	39
Tabel 3.5. Hasil Uji Validitas General Self Efficacy Scale	41
Tabel 3.6. Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial	42
Tabel 3.7. Blueprint Skala Dukungan Sosial setelah Uji Validitas.....	43
Tabel 3.8. Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan	44
Tabel 3.9. Blueprint Skala Kecemasan setelah Uji Validitas.....	46
Tabel 3.10. Hasil Uji Reliabilitas.....	47
Tabel 3.11. Rumus Pengelompokan Kategori.....	49
Tabel 4.1. Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 4.2. Hasil Uji Linieritas.....	60
Tabel 4.3. Hasil Uji Heteroskedasitas	62
Tabel 4.4. Skor Empirik.....	63
Tabel 4.5. Skor Hipotetik	64
Tabel 4.6. Norma Kategorisasi Tingkat Self Efficacy	64
Tabel 4.7. Kategorisasi Tingkat Self Efficacy	65
Tabel 4.8. Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial.....	66
Tabel 4.9. Kategorisasi Tingkat Kecemasan.....	67
Tabel 4.10. Uji Regresi Berganda.....	68
Tabel 4.11. Uji Determinasi	70
Tabel 4.12. Uji Parsial (Uji t).....	71
Tabel 4.13. Uji Simultan (Uji F).....	72

Tabel 4.14. Coefficients	73
--------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Skema Variabel	32
Gambar 4.1. Grafik Scatterplot	60
Gambar 4.2. Diagram Tingkat Self Efficacy	66
Gambar 4.3. Diagram Tingkat Dukungan Sosial	67
Gambar 4.4. Diagram Tingkat Kecemasan	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian.....	94
Lampiran 2 Uji Validitas dan Realibilitas	101
Lampiran 3 Uji Normalitas	106
Lampiran 4 Uji Linearitas	107
Lampiran 5 Uji Heteroskedasitas.....	109
Lampiran 6 Uji Deskriptif	110
Lampiran 7 Frekuensi Variabel Self-Efficacy.....	111
Lampiran 8 Frekuensi Variabel Dukungan Sosial	112
Lampiran 9 Frekuensi Variabel Tingkat Kecemasan	113
Lampiran 10 Uji Hipotesis	114
Lampiran 11 Uji Analisis Regresi	115
Lampiran 13 Tabulasi Data	118

ABSTRAK

Iffat, Emira Rosyida. 2021. Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing Skripsi: Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

Kata Kunci: *Self Efficacy*, Dukungan Sosial, Tingkat Kecemasan Akademik.

Kecemasan akademik merupakan hal yang sering terjadi pada mahasiswa, yang disebabkan oleh stress akademik. Stress akademik terjadi akibat dari kurangnya persiapan akan pembelajaran, ketidakcocokan gaya belajar, dan kurangnya informasi yang tersedia. Orang yang mempunyai efikasi diri yang tinggi (percaya bahwa dia dapat mengerjakan sesuai dengan tuntutan situasi) maka orang itu akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai. Selain *Self Efficacy* (Efikasi diri), salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah dukungan sosial yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya, dan bisa berasal dari siapa saja, keluarga, sahabat, teman, dan lain-lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat dan pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang.

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan skala *likert*. Responden sebanyak 52 orang dengan kriteria mahasiswa aktif Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan sedang menyelesaikan tugas akhir. Analisa data menggunakan bantuan *software SPSS versi 16.0 for Windows*.

Penelitian ini memperoleh hasil bahwa tingkat *Self Efficacy* pada mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang dikategorikan sedang, tingkat Dukungan Sosial pada mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang dikategorikan

sedang dan tingkat Kecemasan Akademik pada mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang dikategorikan sedang. Hasil analisa regresi linier berganda mengatakan bahwa tidak adanya pengaruh antara *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skor didapatkan sebesar 2.168 serta nilai signifikansi sebesar 0,125 lebih besar dari pada 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan teknik arsitektur UIN Malang. Sehingga berdasarkan hasil analisis ini menolak hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan teknik arsitektur UIN Malang.

ABSTRACT

Iffat, Emira Rosyida. 2021. The Influence of Self Efficacy and Social Support on Academic Anxiety Levels in Students of the Department of Architectural Engineering Maulana Malik Ibrahim State University Malang. Thesis. Department of Psychology, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Thesis Supervisor: Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

Keywords: Self Efficacy, Social Support, Academic Anxiety Levels.

Academic anxiety is common in students, caused by academic stress. Academic stress occurs as a result of a lack of preparation for learning, a mismatch of learning styles, and a lack of available information. A person who has high self-efficacy (believing that he can do according to the demands of the situation) then that person will work hard and survive the task until it is completed. In addition to Self Efficacy, one of the factors that influence anxiety is social support obtained from the results of individual interactions with others in their social environment, and can come from anyone, family, friends, friends, and others. The purpose of this study was to find out the level and influence of self efficacy and social support on the level of anxiety in students of the Department of Architectural Engineering of the State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.

The method in this research is quantitative approach research using purposive sampling technique. Data retrieval using a likert scale. Respondents as many as 52 with the criteria of active students of the Department of Architectural Engineering of the State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang and are completing the final task. Data analysis using spss software version 16.0 for Windows.

This study obtained results that Self Efficacy levels are categorized as moderate, Social Support levels are categorized as moderate and Anxiety levels are categorized as moderate. The results of multiple linear regression analysis said that there is no influence between self efficacy and social support to the level of

anxiety in students of the Department of Architectural Engineering Maulana Malik Ibrahim State University Malang. The score was obtained at 2,168 and the significance score of 0.125 was greater than 0.05, so it can be concluded that self efficacy and social support together have no significant effect on the level of anxiety in students majoring in architectural engineering of the State Islamic University Maulana Malik Ibrahim malang. So based on the results of this analysis rejects the hypothesis that there is an influence of self efficacy and social support on the level of anxiety in students majoring in architectural engineering of the State Islamic University Maulana Malik Ibrahim malang.

ملخص

قفا تايوتمس لى لى عاتمجلا عفا وقيانا يافانها يرقت. 2021 (اديروز يراما) ، (تايافا) في طلاب قسم الهندسة المعمارية مولانا ذلك إبراهيم جامعة مالانغ الحكومية .اطروحه .قسم غزلاما ية ماشدلا ميقو حكا يمهرا ابا لئما اذلاوم عتمجا ،سفا لم عتيك ،سفا علم

مشرفا كرسكة :د .رفة هداية

قفا تياوستم ،ي عاتمجلا م عفا ،ةيتنا قيعفا :ةينسكا تاماها

ي ميادلا كا ادهجلا ثدحيو .ي ميادلا ادهجلا ن عاتمجنا ، بلاها في فعنشا ي ميادلا قفا شخصلا .ةحاننا تاموعلا صنفو ،لمها بلايسا قباطتمعو ،علمتلا دادعتدلا مديكة جيتت الذيديه كلية ذات فلكية)الاعتقاد بأنه يمكن أن تفعل وفق مطلب الموضوع (ثم هذا الشخص سدقنا في إةفاضلاب .اهنم عاتهنلا متي تى دتمه اةا اديق لى عا عاها و بجد ملحتوف نجانتم ميلعل و حطما متي ذيقا ي عاتمجلا عفا هو قفا لى لى رثوتيا ل ماوها دحا ، قينا فرسلاو ،صخش أي نم قيان أكنميو ،ةيعامتجلا مهتئب في فن يرخلا مع تيدرها تلاعها ، ةءاها ريقو ووتسم ةفرمكسانا هذ نم ضرهان اكو .مهريغو ،ءدقلاو ،ءدقلاو لفتية ودعم الاجتماعي على مستوى القلق في طلاب قسم الهندسة المعمارية في الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا ذلك إبراهيم مالانج

الطريقة في هذا البحث هي البحث عن النهج الكمي بـ استخدام تقنية أخذ العينات مجيبين يصل عددهم إلى 52 مع معايير likert. واقصاها بـ لترداد البيانات بـ استخدام مقياس لطلاب المنشطين من قسم الهندسة المعمارية في الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا ذلك إبراهيم كـ 16.0 رادصلا spss جمانرم بادخت باتانليا ليلت .ةينانها مةلها ن وتمي ونجلاما Windows.

هذه الدراسة التي حصلت على النتائج التي يتجـ تصنيف مستويات الفلكية لفتية على أنها معمة تجـ تصنيف مستويات الدعم الاجتماعي على أنها معمة ويتجـ تصنيف مستويات القلق إبراهيم على أنها معمة .نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد قل أنه لا يوجد أي تأثير بين الفلكية لفتية ودعم الاجتماعي مستوى القلق في طلاب قسم الهندسة المعمارية مولانا ذلك جامعة ولاية مالانغ جـ حصول على درجة في 2168 ودرجة أهمية 0.125 وكل أكبر من

ى لء بىرك ىر ثقل الس لاعمى عاملا لءا عىاو قىلا لىافءان أءء نءىسن أن كمى لءءء ، 0.05
مستوى كلق لءى لطلاب لءءص فى لهنسءء المعمارىة من لءامعة الإسلامىة لءىة مولانا
لءك إبراهىم مالانغ لءا لسنءا لءى نءاء لءا لءلل ىرفض لء فرضىة لءقائله بل أن هناءء آءىر
على لءفكلىة لءقلءىة و لءءم الاءءماعى على مستوى كلق لءى لطلاب لءذىن لءءصوا فى
لءهنسءء المعمارىة فى لءامعة الإسلامىة لءكومىة مولانا لءك إبراهىم مالانغ

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan akademik merupakan hal yang sering terjadi pada mahasiswa, yang disebabkan oleh stress akademik. Stress akademik terjadi akibat dari kurangnya persiapan akan pembelajaran, ketidakcocokan gaya belajar, dan kurangnya informasi yang tersedia. Penelitian yang dilakukan oleh Alvin Azyz dkk pada tahun 2019 menghasilkan data kecemasan akademik pada mahasiswa, yaitu 45 atau 13,64% mahasiswa yang memiliki kecemasan akademik rendah dan 232 atau 70,30% mahasiswa memiliki kecemasan akademik sedang. Serta 53 atau 16,06% termasuk kedalam kategori tinggi. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Akbar pada tahun 2015 mengasilkkan data bahwa sebanyak 50 (54,3%) dari 92 mahasiswa dari mengalami kecemasan akademik.

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb 1994 (dalam Fausiah, 2005), kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Sedangkan dalam mendefinisikan kecemasan, Freud (dalam Feist & Feist, 2010). menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi efektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingkan seseorang akan bahaya yang mengancam, perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa.

Apabila seseorang tidak mampu mengatasi kecemasannya, maka akan berada dalam situasi yang berbahaya dan dapat menyebabkan efek traumatik, menurut Freud dalam kondisi ini seseorang, tanpa memandang usia, akan jatuh pada situasi tidak berdaya seperti halnya pengalaman pada saat dilahirkan, dalam kondisi orang dewasa ketidakberdayaan dan kekanak-kanakan (*infantile*) akan kembali muncul pada saat ego terancam

(Hidayat, 2011). Perbedaan dampak kecemasan pada diri individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu. Perbedaan karakteristik tersebut akan menentukan respon individu terhadap stimulus yang menjadi sumber kecemasan, sehingga respon setiap individu akan berbeda-beda meskipun stimulus yang menjadi sumber keemasannya sama.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres baik selama periode sebelum ujian maupun saat berlangsungnya ujian. Dalam hal ini yang menjadi stresor utama ialah tekanan akademis dan ujian itu sendiri. Hal itu dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa dan disebut sebagai kecemasan akademis. Kecemasan akademik adalah perasaan cemas seperti tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi di lingkungan akademik. Kecemasan akademik mengacu pada pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditunjukkan oleh mahasiswa tidak begitu baik.

Hal ini tak terkecuali juga yang dirasakan pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Menurut Dradjat (1990) gejala kecemasan yang muncul dapat bersifat fisik maupun psikis. Gejala yang muncul secara fisik antara lain tidur tidak nyenyak, nafsu makan menurun, dan kepala pusing. Beberapa gejala tersebut dialami oleh mahasiswa yang cemas dalam menghadapi tugas akhir. Gejala yang bersifat psikis antara lain merasa takut, tidak bisa memusatkan perhatian, rendah diri, dan hilangnya kepercayaan diri. Kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir muncul karena adanya perasaan takut dan tidak percaya diri apakah mahasiswa mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir. Banyak mahasiswa yang merasa takut untuk berhadapan dengan dosen pembimbing, karena munculnya perasaan ini maka akan menghambat mahasiswa itu sendiri ketika harus mendiskusikan tugas akhirnya dengan dosen pembimbing. Perasaan tidak percaya diri juga dialami oleh mahasiswa karena ada anggapan bahwa tugas akhir merupakan hal yang sulit.

Mu'tadin (dalam Hidayat, 2008) menyatakan bahwa kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir pada akhirnya dapat mengakibatkan beberapa gangguan psikologis seperti stress, frustrasi, rendah diri, kehilangan motivasi, menunda mengerjakan tugas akhir sehingga ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan tugas akhirnya. Bahkan akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut menjadi berkembang menjadi sikap yang negative yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan akademik pada mahasiswa.

Menurut Williams (dalam Dewi, 2006) kecemasan yang biasa terjadi pada individu dipengaruhi oleh pola pikir seseorang yang menganggap dirinya tidak seperti orang lain, menilai dirinya sendiri begitu tajam sehingga sekilas seseorang tidak berani mencoba sesuatu yang tidak dikuasai dengan sangat sempurna. Bahkan, beberapa orang selalu mengingat terus menerus sesuatu yang menakutkan sehingga mereka sering mengintimidasi diri sendiri. Sebenarnya, semua dapat berjalan dengan lancar apabila mereka tidak merasa putus asa dan tidak terlalu memikirkan hal-hal menakutkan yang belum terjadi atau memikirkan bahwa dirinya akan gagal.

Berbagai tuntutan juga harus dipenuhi oleh mahasiswa semester akhir, terlebih lagi mahasiswa semester akhir jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan survey awal penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 40 mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir menunjukkan hasil bahwa 60% mahasiswa Jurusan Arsitektur yang sedang menyelesaikan tugas akhir mengalami gejala kecemasan akademik ringan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nadia pada tahun 2017 menghasilkan data mengenai tingkat kecemasan pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur, yaitu sebanyak 62 dari 145 mahasiswa (42,8%) mengalami kecemasan dalam berbagai tingkatan, yaitu cemas ringan 20,7%, cemas sedang 11,7%, cemas berat 9,7%, dan cemas sangat berat / panik sebanyak 0,7%.

Berbagai tuntutan akademik diberikan pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sama halnya dengan mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi yang lainnya, mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur sebagai bagian dari Fakultas Sains dan Teknologi juga dibebani dengan berbagai tuntutan akademik yang berupa praktikum dan penyusunan laporan disamping kewajibannya melaksanakan tugas-tugas perkuliahan yang lainnya seperti presentasi, membuat makalah, dan lain sebagainya.

Fakultas Sains dan Teknologi terdiri dari tujuh jurusan, yaitu jurusan matematika, jurusan biologi, jurusan kimia, jurusan perpustakaan dan ilmu informasi, jurusan fisika, jurusan teknik arsitektur, dan jurusan teknik informatika. Secara umum, semua jurusan tersebut dibebani dengan minimal 160 satuan kredit semester (SKS) yang terdiri dari lima pengelompokan mata kuliah. Mata kuliah yang harus ditempuh terdiri dari kelompok mata kuliah pengembangan kepribadian, mata kuliah keahlian ketrampilan, mata kuliah keahlian berkarya, mata kuliah perilaku berkarya, dan mata kuliah kehidupan bermasyarakat.

Kelompok mata kuliah perilaku berkarya menuntut mahasiswa untuk membuat atau menciptakan produk. Berdasarkan hasil dari perbandingan yang dilakukan, jurusan mahasiswa jurusan teknik arsitektur lebih banyak dibebani mata kuliah perilaku berkarya dari pada jurusan lain yang ada di fakultas sains dan teknologi. Paparan jumlah SKS kelompok mata kuliah perilaku berkarya yaitu jurusan biologi 3 SKS, jurusan matematika 9 SKS, jurusan fisika 2 SKS, jurusan kimia 11 SKS, jurusan teknik informatika 17 SKS, dan jurusan teknik arsitektur 57 SKS.

Maka dapat disimpulkan bahwa jurusan teknik arsitektur memiliki jumlah beban terbanyak pada mata kuliah berkarya dan menciptakan produk yaitu sebesar 57 SKS dari pada jurusan lain. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan mahasiswa jurusan teknik arsitektur lebih berat daripada jurusan lain. Demikian juga untuk tugas akhir yang dibebankan kepada mahasiswa semester akhir di jurusan teknik arsitektur yaitu sebanyak 14 SKS

yang meliputi proposal tugas akhir 2 SKS, pra tugas akhir 4 SKS, dan tugas akhir 8 SKS.

Berdasarkan survey awal penelitian yang dilakukan peneliti terhadap 40 mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir di jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa gejala-gejala kecemasan yang dialami berupa gelisah tidak dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu, susah tidur, sakit kepala dalam periode waktu tertentu, dan merasa pesimis terhadap masa depan.

Kesulitan atau kendala yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir akan berdampak pada kecemasan. Hal ini senada dengan pendapat Hidayah (2010) yang menyatakan bahwa akibat kendala atau kesulitan yang dirasakan dalam menyelesaikan tugas akhir akan berkembang menjadi sikap negative yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa. Berdasarkan riset Misskel dalam Astuti (2015) juga memaparkan bahwa mahasiswa dapat mengalami kecemasan akibat dari masalah yang muncul dalam proses penyusunan tugas akhir. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa berkaitan dengan munculnya ketakutan (Puspitasari, 2013).

Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada masing-masing orang. Kaplan, Sadock, dan Grebb (1994) menyebutkan bahwa “takut” dan “cemas” merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya, rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu, sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu. Sejalan dengan hal tersebut, di Indonesia pada tahun 2016 tercatat prevalensi individu yang mengalami kecemasan berada pada peringkat kelima terbanyak di dunia (Mc Phillips, 2016). Berdasarkan uraian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa kasus kecemasan merupakan permasalahan yang cukup serius, sehingga perlu dilakukan upaya untuk mengatasinya, yaitu *Self-Efficacy* (Efikasi diri).

Bandura (2001) mendefinisikan *Self-Efficacy* sebagai suatu keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Bandura beranggapan bahwa keyakinan atas efikasi seseorang adalah landasan dari agen manusia. Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian dilingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada manusia yang mempunyai efikasi diri yang rendah.

Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi ini berbeda dengan aspirasi (*cita-cita*), karena *cita-cita* menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri. Contohnya seorang dokter ahli bedah, pasti mempunyai efikasi diri yang tinggi, bahwa dirinya mampu melaksanakan operasi tumor sesuai dengan standar profesional. Namun, hasilnya mungkin tidak akan seperti itu, karena hasil operasi sangat tergantung kepada daya tahan jantung pasien, kemurnian obat antibiotik, sterilitas dan infeksi, dan sebagainya. Orang yang mempunyai efikasi diri yang tinggi (percaya bahwa dia dapat mengerjakan sesuai dengan tuntutan situasi) maka orang itu akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai (Alwisol, 2009).

Mahasiswa seharusnya memiliki *self efficacy* sehingga memiliki kemampuan untuk mengontrol peristiwa-peristiwa dalam kehidupan mereka. Usia mahasiswa yang berkisar antara 15 hingga 23 tahun seharusnya memiliki kapasitas untuk mengontrol peristiwa kehidupan mereka sehingga akan menimbulkan rasa puas dalam hidup mereka (Santos, Magramo, Oguan, & Paat, 2014).

Selain *Self Efficacy* (Efikasi diri), salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah dukungan sosial yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya, dan bisa berasal dari

siapa saja, keluarga, sahabat, teman, dan lain-lain. Menurut Sarafino (2006) dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dirinya dicintai, dihargai, berharga, dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya.

Salah satu reaksi emosional ketika seseorang mendapatkan dukungan sosial adalah meningkatnya ketenangan dan menurunnya tingkat kecemasan yang dirasakan oleh seseorang. Dalam artian bila seseorang mendapatkan dukungan sosial maka sangat kecil kemungkinan orang tersebut mengalami kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bulkhaini (2015) menyatakan bahwa berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi SBMPTN. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah kecemasan. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi kecemasan. Hal ini dapat diartikan bahwa dukungan sosial mempengaruhi tingkat kecemasan dalam menghadapi SBMPTN.

Menurut pendapat Sarason, dkk (dalam Rachmat, 2009) bahwa terdapat factor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu keyakinan diri, dukungan sosial, dan modeling. Menurut Sari & Kuncoro (dalam Apollo dan Cahyadi, 2012), factor yang mempengaruhi kecemasan yaitu antara lain keadaan pribadi individu, tingkat Pendidikan, pengalaman yang tidak menyenangkan, dan dukungan social. Hal ini sesuai dengan pendapat Sarafino (1998) yang menyatakan bahwa dukungan social dapat membantu seseorang dalam menghadapi kecemasan juga dapat mencegah berkembangnya masalah yang akan ditimbulkan.

Menurut Apollo & Cahyadi (2012) manfaat dukungan social adalah mengurangi kecemasan, depresi, dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stress dalam pekerjaan. Oleh karena itu dukungan social sangatlah penting untuk mereduksi kecemasan yang dialami oleh individu.

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Maharani & Fachrurrozi (2008) yang meneliti tentang hubungan dukungan sosial dengan kecemasan, dan mendapatkan hasil bahwa dengan memberikan dukungan sosial dari individu ke individu lain yaitu berupa kasih sayang, perhatian, menciptakan suasana yang enak, sehingga individu akan merasa dicintai dan kecemasan akan menurun.

Dari fenomena-fenomena yang terjadi tersebut penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”.

B. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *Self Efficacy* pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
2. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
3. Bagaimana tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
4. Bagaimana pengaruh *Self Efficacy* terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
5. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
6. Bagaimana pengaruh *Self Efficacy* dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?

C. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui tingkat *Self Efficacy* pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *Self Efficacy* terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *Self Efficacy* dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian meliputi manfaat teoritik dan manfaat aplikatif yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi tentang *Self efficacy* (Efikasi diri), dukungan sosial dan kecemasan akademik.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan solusi untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa jurusan teknik arsitektur apabila mengalami gangguan kecemasan akademik agar mampu mendayagunakan potensinya secara maksimal dalam rangka mendukung keberhasilan belajar.

BAB II KAJIAN

PUSTAKA

A. Self Efficacy (Efikasi Diri)

1. Pengertian Self Efficacy (Efikasi Diri)

Menurut Bandura (dalam Hidayat, 2011) *Self Efficacy* (Efikasi Diri) adalah “penilaian diri terhadap kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang ditetapkan”. Efikasi diri memberikan dasar bagi motivasi manusia, kesejahteraan, dan prestasi pribadi. Hal ini terjadi karena mereka percaya bahwa tindakan yang dilakukannya dapat mencapai hasil yang diinginkan, meskipun memiliki sedikit intensif untuk bertindak atau untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan. Efikasi diri menyentuh hampir semua aspek kehidupan manusia, apakah mereka berpikir secara produktif, pesimis atau optimis, seberapa baik mereka memotivasi diri dan bertahan dalam menghadapi kesengsaraan, dan kerentanan mereka terhadap stres dan depresi, dan pilihan-pilihan hidup yang mereka buat.

Efikasi diri tidak hanya merupakan konsep global atau yang digeneralisasi, seperti harga diri (*self esteem*) atau kepercayaan diri (*self-confidence*). Orang dapat mempunyai efikasi diri yang tinggi dalam satu situasi dan mempunyai efikasi diri yang rendah dalam situasi lainnya. Efikasi diri bervariasi dari satu situasi ke situasi lain, tergantung pada kompetensi yang dibutuhkan untuk kegiatan yang berbeda, ada atau tidaknya orang lain, kompetensi yang dipersepsikan dari orang tersebut, terutama apabila mereka adalah kompetitor, predisposisi dari orang tersebut yang lebih condong terhadap kegagalan atas performa daripada keberhasilan, kondisi psikologis yang mendampinginya, terutama adanya rasa kelelahan, kecemasan, apatis, dan ketidakberdayaan (Feist & Feist, 2010). Ketika efikasi diri (*self efficacy*) tinggi, kita merasa percaya diri bahwa kita dapat melakukan respon tertentu, sebaliknya apabila rendah maka kita merasa cemas bahwa kita tidak mampu melakukan respon tersebut.

Pajares dan Schunk (2001) menjelaskan mahasiswa yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi, menganggap tugas berat sebagai suatu tantangan bukan sebagai ancaman. Sebaliknya, mahasiswa yang meragukan kemampuannya selalu berpandangan sempit dalam memecahkan masalah dan menganggap masalah yang dihadapi terlalu sulit untuk diselesaikan sehingga kondisi ini dapat memicu stres dan depresi.

2.Sumber terbentuknya Self Efficacy

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) Efikasi diri atau keyakinan kebiasaan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi sosial (*social persuasion*) dan pembangkitan emosi (*emotional physiological state*). Keempat pengaruh utama tersebut penulis uraikan sebagai berikut :

1. Pengalaman performansi

Secara umum, performa yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuan, kegagalan cenderung akan menurunkan hal tersebut. Pernyataan umum ini mempunyai enam dampak, yang pertama performa yang berhasil akan meningkatkan efikasi diri secara proporsional dengan kesulitan dari tugas tersebut, dampak kedua yaitu tugas yang dapat diselesaikan dengan baik oleh diri sendiri akan lebih efektif daripada yang diselesaikan dengan bantuan orang lain, dampak ketiga adalah kegagalan sangat mungkin untuk menurunkan efikasi saat mereka tahu bahwa mereka telah memberikan usaha terbaik mereka, selanjutnya dampak keempat yaitu kegagalan dalam kondisi rangsangan atau tekanan emosi yang tinggi tidak terlalu merugikan diri diandingkan kegagalan dalam kondisi maksimal, kemudian dampak kelima adalah kegagalan sebelum mengukuhkan rasa menguasai sesuatu akan lebih berpengaruh buruk pada rasa efikasi diri daripada kegagalan setelahnya, dan terakhir dampak keenam yaitu kegagalan yang terjadi kadang-kadang mempunyai dampak

yang sedikit terhadap efikasi diri, terutama pada mereka yang yang mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap ekspektasi yang tinggi terhadap kesuksesan (Feist & Feist, 2010).

2. Pengalaman vikarius

Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal, orang yang kalau figur yang diamati berbeda dengan diri sipengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati kegagalan figur yang setara dengan dirinya bisa jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama (Alwisol, 2009).

3. Persuasi sosial

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) efikasi diri dapat juga diperoleh atau dilemahkan melalui persuasi sosial, dampak dari sumber ini sangat terbatas tetapi dibawah kondisi yang tepat, persuasi dari orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan efikasi diri. Kondisi pertama adalah bahwa orang tersebut harus mempercayai pihak yang melakukan persuasi dan kondisi kedua adalah persuasi sosial juga paling efektif saat dikombinasikan dengan performa yang sukses. Persuasi dapat menyakinkan seseorang untuk berusaha dalam suatu kegiatan dan apabila performa yang dilakukan sukses, baik pencapaian tersebut maupun penghargaan verbal yang mengikutinya akan meningkatkan efikasi dimasa depan.

4. Keadaan emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu keadaan akan mempengaruhi efikasi dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri (Alwisol, 2009).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perubahan tingkah laku akan terjadi apabila sumber efikasinya berubah, pengubahan *self efficacy* banyak dipakai untuk memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku orang yang mengalami berbagai masalah dalam tingkah laku.

3.Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Efficacy

Terdapat beberapa factor yang mempengaruhi *self efficacy*. Berikut ini penjelasan factor yang mempengaruhi *self efficacy*.

a. Kepuasan hidup

Terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kepuasan hidup. Semakin tinggi kepuasan hidup yang dimiliki oleh seseorang maka *self efficacy*nya juga akan semakin tinggi. *Self efficacy* dapat membantu seseorang untuk memenuhi tugas perkembangannya, hal ini sangat penting untuk perkembangan Kesehatan dan kepuasan hidupnya (Cakar, 2012).

b. *Subjective Well-being*

Terdapat hubungan antara *subjective well-being* dengan *self efficacy*. Semakin tinggi tingkat *subjective well-being* yang dimiliki seseorang maka akan lebih tinggi pula tingkat *self efficacy*nya (Maujean & Davis, 2013; Santos, dkk. 2014). *Self efficacy* berkorelasi secara positif dengan aspek kepuasan hidup dan afeksi positif. Pada aspek afeksi negatif, *self efficacy* berkorelasi negatif (Maujean & Davis, 2013).

c. *Psychological Well-Being*

Self efficacy berkorelasi positif dengan *psychological well-being*. Jika tingkat *self efficacy* seseorang tinggi maka *psychological well-being* individu tersebut cenderung tinggi. Sebaliknya, jika tingkat *self efficacy* rendah maka tingkat *psychological well-being* orang tersebut cenderung rendah (Dogan, Totan, & Sapmaz, 2013).

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu factor yang mempengaruhi *self efficacy* (Efendi, 2013). Terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial keluarga dengan *self efficacy*. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial keluarga, maka semakin tinggi pula tingkat *self efficacy*-nya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial keluarga seseorang, maka semakin rendah pula tingkat *self efficacy*-nya (Widanarti & Indati, 2002).

e. Prestasi belajar

Terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan prestasi belajar pada siswa akselerasi. Siswa akselerasi dengan *self efficacy* tinggi akan yakin dapat menyelesaikan tugas sulit serta yakin atas usaha mereka pada berbagai situasi. Siswa akselerasi dengan *self efficacy* tinggi lebih memiliki keyakinan untuk dapat meningkatkan prestasi belajarnya dibanding teman sebaya yang memiliki kecerdasan yang sama (Handayani & Nurwidawati, 2013).

f. Motivasi

Motivasi merupakan salah satu factor yang mempengaruhi *self efficacy*. Semakin tinggi tingkat motivasi seseorang akan semakin tinggi pula tingkat *self efficacy*-nya (Efendi, 2013).

4. Self-efficacy dalam Perspektif Islam

Self-efficacy merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki oleh individu tentang kemampuannya dalam mengatur dan melakukan suatu perilaku yang diperlukan dalam proses pencapaian perilaku tersebut. Dalam Islam, sebagai seorang muslim dianjurkan untuk selalu optimis dan yakin bahwa ia mampu menghadapi berbagai permasalahan. Karena Allah telah berfirman dalam al-Qur'an bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya. Hal ini dijelaskan Allah dalam al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 286 :

لا يكف نفسا الا وسعها ما كسبت وعليها ما اكتسبت ربنا لا تؤاخذنا ان
 نسينا او اخطانا ربنا ولا تحمل علينا اصرا كما حملته على الذين من قبلنا ربنا ولا
 تحملنا ما لا طاقة لنا به واعف عنا واغفر لنا وارحمنا انت مولانا فانصرنا على
 الكوم الكافرين

Artinya :”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya, (mereka berdoa):”Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami berbuat salah. Janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya, beri maafilah kepada kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami, Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.” (Q.S Al-Baqarah: 286).

Ketika mengetahui bahwa Allah tidak akan membebani dengan sesuatu yang berada di luar batas kemampuan seseorang, maka akan timbul keyakinan bahwa apapun yang terjadi, kita akan mampu menghadapinya. Dengan memahami ayat tersebut seorang muslim seharusnya akan selalu yakin bahwa dirinya mampu menghadapi setiap permasalahan yang ada karena setiap permasalahan yang dihadapi pasti masih berada dalam batas kemampuannya. Kemampuan untuk menghadapi permasalahan apapun tentu saja bukan tanpa sebab, dibalik itu semua, esensinya adalah adanya kemampuan yang diberikan Allah kepada manusia.

Selain kemampuan, jiwa pun mempunyai kecenderungan untuk melakukan perbuatan yang baik dan buruk. Seorang muslim harus yakin akan kemampuannya karena Allah telah memberikan berbagai potensi pada manusia dan telah menyempurnakannya, sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah pada Q.S At-Tiin ayat 4 :

فقد خلقنا الانسان في احسن تقويم

Artinya :”Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”(Q.S At-Tiin:4)

Seseorang yang memiliki efikasi tinggi akan selalu berusaha agar dapat menyelesaikan permasalahannya, serta tidak mudah untuk putus asa ketika dihadapkan pada sebuah cobaan.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian dukungan sosial

Menurut Sarafino (2006) dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dirinya dicintai, dihargai, berharga, dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya.

Menurut Sarason (Baron & Byrne, 2005). Dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Dukungan sosial yang dirasakan individu dapat diterima dari berbagai pihak, yang diberikan baik secara disadari maupun tidak disadari oleh pemberi dukungan. Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui bahwa dukungan sosial merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain.

Definisi lain dukungan sosial menurut Taylor (2003) mengatakan dukungan sosial merupakan bentuk pemberian informasi serta merasa dirinya dicintai dan diperhatikan, terhormat, dan dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik dari orangtua, kekasih/kerabat, teman, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Dimana dengan pemberian dukungan sosial individu akan merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari lingkungan sosialnya. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, penghargaan, emosi ataupun materi

yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

2. Aspek-aspek dukungan sosial

Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial memiliki lima aspek, yaitu:

- a. Dukungan emosional (*emotional support*) Dukungan sosial melibatkan ungkapan empati, perhatian, kehangatan, perasaan didengarkan, serta kepedulian sehingga individu yang bersangkutan merasa bahwa dirinya diperdulikan, dicintai, diperhatikan, didengarkan. Kesiediaan untuk mendengarkan keluhan seseorang akan memberikan dampak yang positif bagi individu yang bersangkutan karena dengan menceritakan keluhan yang dirasakan kepada orang lain merupakan sarana untuk pelepasan emosi, sehingga dapat mengurangi kecemasan, membuat individu merasa tenang, nyaman dan merasa dicintai serta diperhatikan ketika menghadapi berbagai tekanan atau permasalahan dalam hidup.
- b. Dukungan penghargaan (*esteem support*) Dukungan penghargaan mencakup ungkapan penghargaan yang positif untuk individu, perbandingan positif individu satu dengan individu lain, dan dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau pendapat atau perasaan individu. Seperti misalnya, membandingkan dirinya dengan orang-orang yang dibawahnya yang lebih buruk keadaanya atau kurang mampu. Hal ini dapat menumbuhkan serta menambah rasa akan penghargaan terhadap dirinya. Individu melalui interaksi sosial akan dapat melakukan evaluasi dan mempertegas keyakinannya dengan membandingkan pendapat, keyakinan, perilaku serta sikap. Jenis dukungan ini membantu individu merasa dirinya dihargai, mampu, dan berharga. Bentuk dukungan ini juga membantu individu dalam membangun harga diri dan kompetensi.
- c. Dukungan instrumental (*instrumental support*) Dukungan instrumental mencakup pertolongan secara langsung berupa waktu, materi atau uang, atau jasa. Bentuk dukungan ini dapat mengurangi kecemasan karena individu dapat langsung memecahkan masalahnya yang berhubungan dengan materi.

Dukungan instrumental sangat diperlukan dalam mengatasi masalah yang dianggap dapat dikontrol sehingga dapat membantu individu dalam melakukan kegiatannya atau aktivitasnya.

- d. Dukungan informasi (*information support*) Dukungan informasi melibatkan pemberian nasehat, pengarahan, pengetahuan, petunjuk, informasi, saran-saran atau feedback terhadap situasi dan kondisi individu. Dukungan ini dapat membantu individu untuk mengenali dan mengatasi serta memecahkan masalah dengan lebih mudah. Hal ini dikarenakan dengan adanya pemahaman individu atau memperluas wawasan mengenai masalah yang sedang dihadapi dapat menjadikan individu untuk mengambil atau memutuskan keputusan serta memecahkan masalah dengan baik dan mudah. Dukungan informatif menolong individu dalam pengambilan keputusan karena mencakup mekanisme penyediaan informasi, pemberian nasihat, pengarahan dan petunjuk.
- e. Dukungan kelompok (*companionship support*) Dukungan jaringan sosial melibatkan perasaan keanggotaan dalam kelompok. Bentuk dukungan ini akan membuat individu merasa menjadi anggota dari suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktivitas sosial dengan kelompok. Dengan begitu individu akan memiliki perasaan senasib. Dukungan ini dapat mengurangi stres dengan memenuhi kebutuhan afiliasi dan kontak dengan orang lain, membantu mengalihkan perhatian seseorang dari masalah yang mengganggu serta memfasilitasi suatu suasana hati yang positif.

3. Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial

Tidak semua orang mendapatkan dukungan sosial seperti yang diharapkannya. Setidaknya ada tiga faktor yang menyebabkan seseorang menerima dukungan (Sarafino, 2006) yaitu :

1. Potensi penerima dukungan

Tidak mungkin seseorang memperoleh dukungan sosial seperti yang diharapkannya jika dia tidak aktif dilingkungan sosial, tidak pernah

menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa dia sebenarnya memerlukan pertolongan. Beberapa orang tidak perlu asertive untuk meminta bantuan orang lain, atau merasa bahwa mereka seharusnya tidak tergantung dan menyusahkan orang lain.

2. Potensi penyedia dukungan

Seseorang yang seharusnya menjadi penyedia dukungan bisa saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain, atau mungkin mengalami stress sehingga tidak memikirkan orang lain, atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.

3. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Maksud dari jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja, dan sebagainya), dan kelekatan hubungan.

4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Allah SWT menciptakan manusia dimuka bumi ini agar manusia mampu menebarkan kebaikan untuk semua makhluk dan memberikan kasih sayang untuk sesama. Anjuran untuk berbuat kebaikan terdapat dalam surat Al-Maidah ayat 2 yang berbunyi :

يا ايها الذين امنوا لا تحلوا شعائر الله ولا الشهر الحرام ولا الهدي ولا القلاد ولا امين البيت الحرام يبتغون فضلا من ربهم ورضوانا واذا حلتم فاصطادوا ولا يجرمكم شئ من قوم ان صدوكم عن المسجد الحرام ان تعتدوا وتعاونوا على كبر والتقوى ولا تعاونوا على الاثم والعدون وتلقوا من الله شديدا العقاب

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keredhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, maka bolehlah berburu. Dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya”.

Berdasarkan pada ayat diatas, jelas Allah menyerukan untuk menolong sesama dalam hal kebaikan. Bahkan Allah akan melaknat umatnya yang melanggar perintahnya dengan siksaan yang amat pedih. Anjuran untuk saling memberikan dukungan positif antar sesama juga disampaikan Nabi Muhammad dalam sebuah hadist “seorang mukmin terhadap mukmin lainnya seumpama bangunan yang saling mengokohkan satu dengan yang lain”. Dukungan atau solidaritas inilah yang menjadi penting dalam kehidupan sehari-hari.

C. Kecemasan Akademik

1. Pengertian kecemasan Akademik

Anxiestas/kecemasan adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2005). Kecemasan akan menjadi abnormal apabila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau apabila datang tanpa ada penyebabnya, yaitu apabila bukan merupakan sebuah respon dari adanya perubahan lingkungan. Dalam bentuk kecemasan yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu aktifitas kita sehari-hari.

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (dalam Fausiah, 2008), kecemasan adalah respons terhadap situasi terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Pada kadar yang rendah, kecemasan

membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan sampai pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa.

Para pakar psikologi mengajukan konsep kecemasan (*anxiety*) sebagai segala bentuk situasi yang mengancam organisme dapat menimbulkan kecemasan. Konflik dan bentuk frustrasi lainnya merupakan salah satu sumber kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan, juga menimbulkan kecemasan. Yang dimaksud dengan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran”, “keprihatinan”, dan “rasa takut”, yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda (Atkinson, 1999).

Freud (1933/1964) dalam mendefinisikan kecemasan (*anxiety*) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi efektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingkan seseorang akan bahaya yang mengancam, perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa (Feist & Feist, 2010). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu sinyal yang berfungsi untuk mempersiapkan individu dalam mendeteksi dan menghadapi suatu ancaman.

Freud salah satu pakar pertama yang memfokuskan diri pada kecemasan, membedakan kecemasan menjadi dua yaitu kecemasan objektif dan kecemasan neurotis. Freud memandang kecemasan objektif sebagai respons yang realistis terhadap bahaya eksternal, yang maknanya sama dengan rasa takut. Sedangkan kecemasan neurotis timbul dari konflik tak sadar dalam diri individu, karena konflik itu tidak disadari maka individu tidak mengetahui alasan kecemasannya (Atkinson, 1999). Perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi merupakan pokok dari sebagian besar teori kecemasan. Menurut teori psikoanalisis, kecemasan timbul bila ego menghadapi ancaman impuls yang tidak dapat dikendalikannya. Menurut teori belajar sosial, orang menjadi cemas apabila

dihadapkan dengan stimulus yang menyakitkan, yang hanya dapat mereka kendalikan melalui penghindaran.

Onem (2010) dan Banga (2014) menyatakan bahwa kecemasan akademik muncul karena adanya kekhawatiran yang timbul atas kegagalan belajar dalam diri siswa. Secara lebih spesifik, siswa dapat merasakan kecemasan dalam menghadapi ujian (test anxiety) yang menghalangi siswa dalam mencapai potensi akademiknya (Rana & Mahmood, 2010). Siswa dapat merasakan test anxiety baik sebelum atau saat melaksanakan ujian (Asghari, Kadir, Elias, & Baba, 2012). Dengan demikian, kecemasan akademik merupakan suatu jenis kecemasan yang berpotensi dirasakan oleh siswa dalam lingkungan akademik. Putwain, Connors, dan Symes (2010) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik akan memengaruhi 3 aspek dalam diri siswa, yaitu: kognitif, fisiologis-afektif dan perilaku.

Rana & Mahmood (2010) juga mengungkapkan bahwa kecemasan akan memengaruhi kognitif dan afektif siswa. Libert & Morris (1967) menyatakan bahwa kecemasan akademik akan menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti rasa mual, pusing dan berkeringat. Pengaruh negatif kecemasan akademik pada diri siswa menimbulkan kecurangan akademik pada siswa sebagai bentuk perilaku harm avoidance siswa dalam kegiatan akademik khususnya pada situasi ujian (Kisamore, Stone, & Jawahar, 2007).

2. Aspek-aspek kecemasan

Deffenbacher dan hazeleus dalam Ghufro dan Rini (2009) mengatakan bahwa aspek kecemasan meliputi tiga hal, yaitu:

1. Kekhawatiran (*worry*) merupakan adanya pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa teman-temannya lebih unggul dibanding dengan individu tersebut.
2. Emosionalitas (*imosionality*) merupakan adanya suatu reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi manusia.
3. Gangguan serta hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas (*task generated interference*) merupakan suatu kecenderungan yang dialami oleh

individu yang terus menerus tertekan karena pemikirannya yang rasional terhadap tugas.

3. Jenis-jenis kecemasan

Dalam Alwisol (2009) dijelaskan bahwa kecemasan akan timbul ketika orang tidak siap menghadapi ancaman, Freud mengemukakan tiga jenis kecemasan ; *realistic anxiety*, *neurotic anxiety*, dan *moral anxiety*. Kecemasan realistik adalah takut kepada bahaya yang nyata ada di dunia luar, kecemasan realistik ini menjadi asal-muasal timbulnya kecemasan neurotik dan kecemasan moral.

Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang akan diterima dari orang tua atau figur penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakininya bakal menuai hukuman. Hukuman belum tentu diterimanya, karena orang tua belum tentu mengetahui juga belum tentu menjatuhkan hukuman. Jadi, hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurotik bersifat khayalan. Sedangkan kecemasan moral timbul ketika orang melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurotik tampak mirip, tetapi memiliki perbedaan prinsip yaitu tingkat kontrol terhadap ego. Pada kecemasan moral orang akan tetap rasional dalam memikirkan masalahnya berkat energi dari superego, sedang pada kecemasan neurotik orang dalam keadaan distres dan terkadang panik sehingga mereka tidak dapat berpikir jelas dan energi dari id menghambat peneri kecemasan neurotik membedakan antara khayalan dan realita (Alwisol :2009).

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah (dalam Huda, 2017) ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan, diantaranya yaitu:

(1) 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.

(2) 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.

(3) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi 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.

5. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang dialami oleh individu karena merasa bahwa dirinya terancam dan berada pada situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan sehingga membuat individu tersebut merasa terancam. Dalam islam kecemasan dapat diartikan sebagai rasa ketakutan dan kegelisahan hati, gelisah merupakan salah satu penyakit hati yang harus diobati seperti penyakit lain. Apabila sebuah penyakit hati tidak segera diobati maka akan timbul penyakit-penyakit yang lain yang jauh lebih berbahaya. Apabila penyakit gelisah tersebut tidak segera diobati maka akan menimbulkan banyak dampak negatif, apabila orang yang sedang mengalami gelisah atau cemas tidak dibekali iman yang kuat, bisa jadi ia akan menjadi malas dalam belajarkesedihan yang berlarut-larut, minum-minuman keras

dan mengkonsumsi narkoba untuk menghilangkan kegelisahan dalam hatinya tersebut.

Menurut (Bustaman, 2005) kecemasan merupakan ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan dirasakan akan mengancam diri seseorang, serta mereka tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa rasa cemas sebenarnya adalah perasaan takut yang diciptakan oleh diri sendiri yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.

Dalam perspektif islam, kecemasan ini muncul akibat dari adanya rasa takut akan sebuah ujian yang akan diberikan oleh Allah. Padahal dalam Al-Quran diterangkan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu ujian kepada hambanya melebihi batas kemampuannya, sebagaimana tertera dalam (Q.S Al-Baqarah : 286)

Artinya :”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya”

Berdasarkan Q.S Al-Baqarah ayat 286 diatas, dapat difahami bahwa manusia atau umat islam tidak seharusnya merasa cemas atau gelisah atas apa yang menimpa kepadanya. Karena sesungguhnya Allah dalam memberikan cobaan maupun ujian sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa sebenarnya kecemasan itu muncul karena diciptakan oleh diri seseorang itu sendiri. Kemudian islam juga menjelaskan bahwa sesungguhnya kecemasan itu diberikan Allah kepada manusia agar manusia selalu bertaqwa dan mendekatkan diri kepada Allah dan apabila mereka mampu melalui ujian tersebut maka Allah akan memberikan balasan yang setimpal dan memasukkan mereka kedalam golongan orang-orang yang sabar, sebagaimana Allah berfirman dalam Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155,

Artinya :”Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu. Dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”

Berdasarkan ayat diatas maka kita dapat mengetahui bahwa kecemasan yang terjadi pada setiap individu berbeda-beda. Sebagai umat islam hendaknya kita meneladani pribadi Rasulullah yang selalu sabar dalam menghadapi ujian.

D. Pengaruh Self Efficacy terhadap Tingkat Kecemasan Akademik

Self-Efficacy diperkirakan memainkan peran terhadap suatu kecemasan. Individu yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi tidak akan merasa terbebani sehingga tidak akan mudah mengalami kecemasan, sedangkan individu yang memiliki *Self-Efficacy* rendah akan mudah mengalami kecemasan karena individu tersebut merasa segala sesuatu sebagai suatu hambatan dan ancaman (Bandura, 1994).

Pajares dan Schunk (2001) mendukung pernyataan Bandura, individu yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi menganggap hambatan sebagai tantangan. *Self-Efficacy* mempengaruhi tingkat percaya diri dalam mengontrol situasi, yang mana apakah situasi tersebut dianggap sebagai sesuatu yang bersifat mengancam, stres atau tantangan. Orang yang memiliki *Self-Efficacy* rendah menganggap suatu halangan sebagai suatu ancaman dan sesuatu yang bersifat stres. Kecemasan adalah sinyal psikofisiologis terhadap adanya respons stres yang terpicu. Oleh karena itu, *Self-Efficacy* yang rendah akan menyebabkan stres yang direspon sebagai sinyal psikofisiologi sehingga kecemasan akan timbul.

E. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik

Dukungan yang positif berhubungan dengan kurangnya tingkat kecemasan (Germenzy dan Rutter dalam Sari, 2006). Didukung oleh pendapat Conel (dalam Sari, 2006) yang menyatakan bahwa kecemasan akan rendah apabila individu memiliki dukungan sosial. Dukungan sosial berkaitan erat dengan hubungan dengan keluarga, teman, tetangga, guru dan

lain-lain dari signifikansi kepada orang yang mencakup empati, perhatian, peduli, cinta, dan kepercayaan.

Dukungan sosial juga bisa mempengaruhi kondisi psikis dari seorang mahasiswa, salah satunya yaitu kecemasan. Dukungan sosial sering berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dari seorang mahasiswa. Contohnya ketika menghadapi ujian atau sedang mengerjakan tugas yang dirasa berat mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari keluarga, dosen dan teman maka kecil kemungkinan mahasiswa akan mengalami kecemasan. Begitu sebaliknya, bila mahasiswa tidak mendapatkan dukungan sosial maka mahasiswa akan mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian atau ketika sedang menyelesaikan tugas yang berat atau yang mempunyai tingkat kesulitan tinggi. Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh terhadap kondisi psikis mahasiswa yaitu kecemasan. Dukungan sosial dapat memberikan ketenangan pada individu. Dengan artian ketika individu mendapatkan dukungan sosial maka kecil kemungkinan kecemasan akan muncul.

F. Pengaruh Self Efficacy (Efikasi diri) dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik

Kecemasan merupakan sebuah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran”, “keprihatinan”, dan “rasa takut”, yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan akan terjadi ketika seseorang merasa tidak sanggup menghadapinya karena meragukan kemampuan diri sendiri. Kecemasan yang muncul bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik itu faktor internal maupun faktor eksternal. Salah satu factor yang bisa mempengaruhi kecemasan seseorang yaitu *Self efficacy* (efikasi diri) dan dukungan sosial.

Kecemasan merupakan suatu perasaan atau kondisi yang tidak menyenangkan, sumbernya samar-samar, muncul pada situasi yang dianggap membahayakan serta dalam kadar berat-ringan (tinggi-rendah) yang berbeda

antara individu yang satu dengan yang lainnya, dan disertai reaksi psikologis dan fisiologis yang bersifat internal, dimana reaksi psikologis yang muncul antara lain; khawatir, sulit berkonsentrasi, gelisah, dan sensitif. Sementara reaksi fisiologis yang muncul antara lain; sakit kepala, mudah lelah, gemetar, dan tangan terasa dingin

Kecemasan bisa saja terjadi kepada siapapun, semua orang berpotensi mengalami kecemasan. Namun kecemasan yang muncul dalam diri individu berbeda-beda. Kecemasan yang dialami setiap orang tidak sama karena berbagai faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah *self efficacy* (efikasi diri) yang dimiliki oleh individu tersebut.

Self efficacy diperkirakan memainkan peran terhadap suatu kecemasan. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi tidak akan merasa terbebani sehingga tidak akan mudah mengalami kecemasan, sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah akan mudah mengalami kecemasan karena individu tersebut merasa segala sesuatu sebagai suatu hambatan dan ancaman. Selain *self efficacy*, faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dukungan sosial. Dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang dapat membuat individu percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan dan merupakan bagian dari kelompok sosial, yaitu keluarga, rekan kerja dan teman dekat.

Salah satu reaksi emosional ketika seseorang mendapatkan dukungan sosial adalah meningkatnya ketenangan dan menurunnya tingkat kecemasan yang dirasakan oleh seseorang atau individu. Dalam artian bila seseorang mendapatkan dukungan sosial maka sangat kecil kemungkinan orang tersebut mengalami kecemasan. Jadi peranan *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap kecemasan sangat berpengaruh dikarenakan *self efficacy* dan dukungan sosial merupakan faktor yang dapat berpengaruh terhadap reaksi emosional dari individu, yaitu kecemasan. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, sehingga reaksi emosional yang muncul adalah ketenangan, bukan kecemasan. Sebaliknya, individu yang memiliki *self efficacy* rendah

cenderung tidak percaya dengan kemampuan yang dimilikinya. Individu cenderung sulit mengendalikan reaksi emosional yang negatif seperti kecemasan. Terlebih jika individu sedang menghadapi suatu situasi tertentu. Demikian juga individu yang mendapatkan dukungan sosial akan menjadi lebih tenang dan merasa nyaman, sehingga individu bisa mengendalikan kecemasan dalam dirinya.

G. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan diatas, maka hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Ha1: Self Efficacy berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ha2: Dukungan Sosial berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ha3: Self Efficacy dan Dukungan Sosial berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

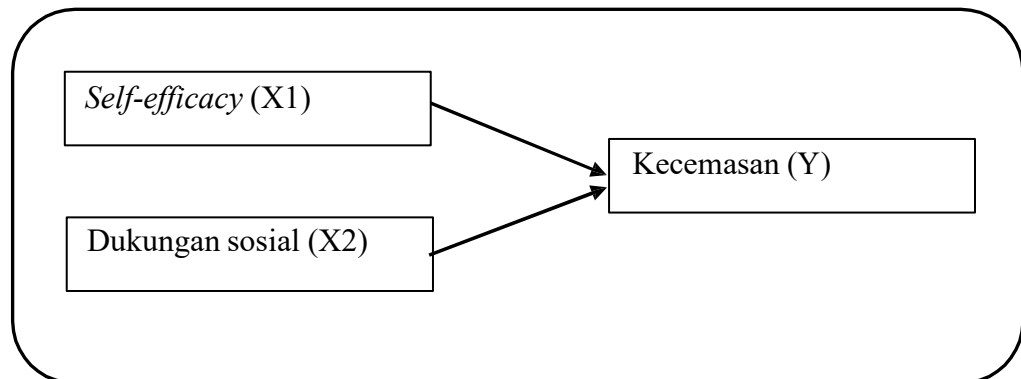
Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-sistematis, teori-teori, atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam (Creswell, 2014). Menurut Subana dan Sudrajat (2005) penelitian kuantitatif dilihat dari segi tujuan, penelitian ini dipakai untuk menguji suatu teori, menyajikan suatu fakta atau mendeskripsikan statistik, dan untuk menunjukkan hubungan antar variabel dan adapula yang sifatnya mengembangkan konsep, mengembangkan pemahaman atau mendeskripsikan banyak hal.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh *Self Efficacy* (Efikasi Diri) dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis regresi. Analisis deskriptif bertujuan untuk memaparkan atau mendeskripsikan data hasil penelitian. Analisis regresi bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel satu dengan variabel yang lain. Dalam penelitian ini analisis regresi yang digunakan yaitu analisis regresi linier berganda yang mana analisis yang memiliki dua atau lebih variabel independen dan satu variabel dependen.

B. Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang menjadi penyelidikan dan sesuatu itu menunjukkan variasi, baik dalam jenis maupun tingkatannya (Hadi, 2000). Adapun dalam penelitian ini yang dijadikan dependent variabel (Y) adalah tingkat kecemasan. Sedangkan yang dijadikan independent variabel (X) adalah *self efficacy* (X1) dan dukungan sosial (X2).

Gambar 3.1 Skema Variabel



C. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini, adalah:

1. Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang dialami oleh individu karena merasa bahwa dirinya terancam dan berada pada situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya ketegangan fisiologis dan perasaan tidak tenang. Adapun aspek-aspek dalam kecemasan adalah aspek kekhawatiran, emosionalitas dan gangguan serta hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas.

2. *Self efficacy* (Efikasi diri)

Self efficacy adalah keyakinan yang ada pada diri seseorang tentang kemampuannya dalam mengatur dan melakukan suatu perilaku yang diperlukan dalam proses pencapaian perilaku tersebut. Adapun aspek-aspek *self efficacy* adalah *Generality* (keadaan umum), *Level* (tingkatan), dan *Strength* (kekuatan).

3. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan dukungan, perhatian, penghargaan, kepedulian yang berasal dari orang sekitar yang terdekat dengan individu yang dapat menumbuhkan kenyamanan, ketentraman, kesejahteraan bagi individu tersebut baik dalam segi fisik maupun psikologis. Adapun aspek yang terkandung dalam dukungan sosial yaitu, Dukungan Emosional (emotional support), Dukungan Penghargaan (esteem support), Dukungan Instrumental (instrumental support) , Dukungan Informasi (information support), dan Dukungan kelompok (companionship support)

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah keseluruhan atau generalisasi yang meliputi objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti yang bertujuan untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2011). Adapun populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa semester akhir jurusan teknik arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 109 mahasiswa. Sampel adalah bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel yang dipilih adalah *purposive*. Dimana dari jumlah populasi tersebut hanya akan diambil beberapa sampel yang mewakili populasi. Dalam penentuan sampel peneliti menggunakan rumus Slovin, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 52 mahasiswa dengan menggunakan batas toleransi error sebanyak 10%. Rumus yang digunakan yaitu:

$$n = N / (1 + N \cdot (e)^2)$$

$$n = 109 / (1 + 109 \cdot (10\%)^2)$$

$$n = 109 / (1 + 109 \cdot (0,1)^2)$$

$$n = 109 / (1 + 109 \cdot (0,01))$$

$$n = 109 / (1 + 1,09)$$

$$n = 109 / 2,09$$

$n = 52,1 \rightarrow$ dibulatkan menjadi 52 subyek.

Keterangan:

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Total Populasi

e = Batas Toleransi Error

Berdasarkan rumus tersebut dapat diketahui sampel yang didapatkan sebesar 52 subyek dari jumlah populasi sebanyak 109 subyek. Dengan begitu penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 52 responden yaitu mahasiswa semester akhir jurusan teknik arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dijadikan alat ukur dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tiga skala, yaitu skala dukungan sosial, skala *self efficacy*, dan skala kecemasan. Skala atau kuesioner adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengajukan seperangkat pernyataan atau pertanyaan secara kepada responden untuk menjawabnya (Sugiyono, 2011). Data yang didapatkan melalui angket atau kuesioner merupakan data yang dianggap faktual (Azwar, 2016). Angket atau kuesioner ini yang akan dijadikan cara pengumpulan data dalam penelitian ini yang akan diberikan kepada responden sebanyak 52 mahasiswa semester akhir jurusan teknik arsitektur Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Model skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur pendapat, persepsi, dan sikap seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial. Instrumen pada penelitian ini menggunakan bentuk checklist untuk respon jawaban. Peneliti mengguakan skala *self efficacy*, dukungan sosial dan kecemasan dengan memakai empat pilihan jawaban, yaitu :

Tabel 3. 1 Nilai Skala Likert

Kategori Jawaban	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

1. Skala *self efficacy*

Untuk mengukur *self efficacy*, peneliti menggunakan skala adaptasi dari *General Self-Efficacy* (GSE) yang disusun oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995). Menurut Schwarzer dkk (1995) menyatakan bahwa skala GSE merupakan skala unidimensional dan menemukan kriteria yang dibutuhkan dalam prosedur pengukuran multikultural, skala GSE yang terdiri dari 10 aitem yang terdiri dari aspek *level*, *strength*, dan *generality*. Menggunakan rujukan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu:

SS : sangat setuju

S : setuju

TS : tidak setuju

STS : sangat tidak setuju

Bentuk pertanyaan pada skala ini ada dua yaitu favourable atau disebut dengan pertanyaan positif dengan keterangan yaitu SS= 4, S=3, TS=2, STS=1 dan pertanyaan unfavourable atau negatif dengan keterangan yaitu SS=1, S=2, TS=3, STS=4.

Tabel 3.2 *Blueprint Skala General Self-Efficacy*

No.	Aspek-aspek	Indikaor	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	<i>Level</i>	Keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas.	6, 9	-	2
		Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas	4, 10	-	2
2.	<i>Strength</i>	Tingkat kekuatan keyakinan atau pengharapan individu terhadap kemampuannya	1, 2, 8	-	3
3.	<i>Generality</i>	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktivitas	3, 7, 5	-	3
Total					10

2. Skala dukungan sosial

Dukungan sosial diukur dengan menggunakan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2006), yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan penghargaan dan dukungan kelompok. Penulis membuat alat ukur berdasarkan aspek dari Sarafino (2006) ini, karena adanya 5 jenis dukungan sosial yang telah disebutkan diatas yang sifatnya bervariasi dan menyeluruh untuk meninjau kebutuhan individu dalam menerima dukungan sosial di lingkungan sekitarnya, baik dalam bentuk fisik ataupun non fisik yang terdiri dari 27 aitem. Menggunakan rujukan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu:

SS : sangat setuju

S : setuju

TS : tidak setuju

STS : sangat tidak setuju

Bentuk pertanyaan pada skala ini ada dua yaitu favourable atau disebut dengan pertanyaan positif dengan keterangan yaitu SS= 4, S=3, TS=2, STS=1 dan pertanyaan unfavourable atau negatif dengan keterangan yaitu SS=1, S=2, TS=3, STS=4.

Tabel 3.3 *Blueprint* skala dukungan sosial

No.	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Dukungan emosional	Dukungan yang berasal dari rasa empati, perhatian, kehangatan, perasaan didengarkan dan kepedulian	1, 9, 12, 25	20	5
2.	Dukungan instrumental	Bantuan yang diberikan langsung berupa materi.	7, 13	26	6
		Bantuan yang diberikan langsung berupa tindakan	2, 8	27	
3.	Dukungan informasi	Pemberian nasehat, pengarahan, pengetahuan, petunjuk, informasi, saran-saran atau feedback terhadap situasi dan kondisi individu.	3, 6, 19, 23	10	5
4.	Dukungan penghargaan	Ungkapan penghargaan yang positif untuk individu.	14, 21	11	6
		Dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau pendapat individu.	5, 15, 17	-	
5.	Dukungan kelompok	Dukungan dari aktifitas yang dilakukan bersama.	4, 16, 24	18, 22	5
Total					27

3. Skala kecemasan

Untuk mengukur kecemasan, peneliti menggunakan alat ukur yang disusun berdasarkan teori aspek-aspek kecemasan menurut Deffenbacher dan Hazaleus (2009). Seperti yang telah dijelaskan pada kajian pustaka, aspek-aspek tersebut antara lain yaitu aspek kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*emotionality*) dan gangguan serta hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas (*task generated interference*). Adapun jumlah aitem dari skala kecemasan sebanyak 32 aitem. Menggunakan rujukan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu:

SS : sangat setuju

S : setuju

TS : tidak setuju

STS : sangat tidak setuju

Bentuk pertanyaan pada skala ini ada dua yaitu favourable atau disebut dengan pertanyaan positif dengan keterangan yaitu SS= 4, S=3, TS=2, STS=1 dan pertanyaan unfavourable atau negatif dengan keterangan yaitu SS=1, S=2, TS=3, STS=4.

Tabel 3.4 *Blueprint* skala kecemasan

No.	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Kekhawatiran (<i>worry</i>)	1.1 Adanya pikiran negatif akan dirinya sendiri	8, 18	3, 17	12
		1.2 Adanya perasaan apprehensif bahwa sesuatu akan terjadi di masa depan	4, 9, 19	16	
		1.3 Ketidakmampuan untuk memfokuskan pikiran	10, 20	5, 15	

2.	Emosionalitas (<i>emosionalitas</i>)	2.1 Adanya reaksi tubuh terhadap rangsangan saraf otonom	1, 6, 11, 14, 21, 24, 26, 28, 29, 30	-	10
3.	Gangguan serta hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas (<i>task generated interference</i>)	3.1 Adanya kecenderungan yang dialami individu terhadap tekanan tugas	2, 12, 23, 25, 32	7, 13, 22, 27, 31	10
Total					32

F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Kata validitas berasal dari kata *validity* yang berarti ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur. Suatu alat ukur dikatakan memiliki ketepatan dan kecermatan yang baik apabila memberikan hasil ukur sesuai dengan tujuan dilakukannya pengukuran (Azwar, 2012). Untuk mengukur validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *product moment* dari Karl Pearson. Rumusnya adalah:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{\frac{\sum x^2}{N} \cdot \frac{\sum y^2}{N}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisiensi korelasi *product moment*

N = Jumlah subjek penelitian

x = Jumlah nilai setiap aitem

y = Jumlah nilai konstan

Suatu aitem dapat dikatakan valid apabila nilai r_{xy} aitem tersebut adalah $\geq 0,30$. Untuk aitem yang memiliki nilai $r_{xy} < 0.30$ dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya deskriminasi rendah (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 16,0* untuk menguji validitas suatu aitem.

Hasil pengukuran validitas skala uji coba dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas *General Self-Efficacy Scale*

Aspek	Indikator	No. Aitem			
		Valid		Gugur	
		F	UF	F	UF
<i>Level</i>	Keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas.	6, 9	-	-	-
	Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas.	4, 10	-	-	-
<i>Strength</i>	Tingkat kekuatan keyakinan atau pengharapan individu terhadap kemampuannya.	1, 2, 8	-	-	-
<i>Generally</i>	Keyakinan individu	3, 5, 7	-	-	-

	akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktivitas.				
Jumlah		10	-	-	-

Berdasarkan tabel 3.5 diketahui bahwa *Self-efficacy scale* terdiri dari 10 aitem yang terbagi dalam 3 aspek yaitu *Level* dengan 4 aitem *favorable*, *Strength* dengan 3 aitem *favorable*, *Generally* dengan 3 aitem *favorable*. Diketahui bahwa 10 aitem tersebut semuanya valid atau tidak ada aitem yang gugur. Maka berdasarkan hasil uji validitas dapat disimpulkan bahwa semua aitem *Self-efficacy scale* dinyatakan valid.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	No. Aitem			
		Valid		Gugur	
		F	UF	F	UF
Dukungan emosional	Dukungan yang berasal dari rasa empati, perhatian, kehangatan, perasaan didengarkan dan kepedulian.	1, 9, 12, 25	20	-	-
Dukungan instrumental	Bantuan yang diberikan langsung berupa materi.	7, 13	26	-	-
	Bantuan yang diberikan langsung berupa Tindakan	2, 8	27	-	-
Dukungan informasi	Pemberian nasehat, pengarahan, pengetahuan, petunjuk, informasi, saran-saran	3, 6, 19, 23	10	-	-

	atau feedback terhadap situasi dan kondisi individu.				
Dukungan penghargaan	Ungkapan penghargaan yang positif untuk individu.	14, 21	11	-	-
	Dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau pendapat individu.	5, 15, 17	-	-	-
Dukungan kelompok	Dukungan dari aktifitas yang dilakukan bersama.	4, 16, 24	18	-	22
Jumlah		20	6		1

Berdasarkan tabel 3.6 diketahui bahwa skala dukungan sosial terdiri dari 27 aitem yang terbagi kedalam 5 aspek diketahui terdapat 26 aitem yang valid dan 1 aitem yang gugur. Berdasarkan hasil uji validitas skala dukungan sosial maka jumlah aitem yang digunakan dalam skala dukungan sosial adalah 26 aitem yang terbagi kedalam 5 aspek penilaian yang dijelaskan pada tabel 3.7 :

Tabel 3.7 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial setelah Uji Validitas

No.	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Dukungan emosional	Dukungan yang berasal dari rasa empati, perhatian, kehangatan, perasaan didengarkan dan kepedulian	1, 9, 12, 24	20	5
2.	Dukungan instrumental	Bantuan yang diberikan langsung berupa materi.	7, 13	25	6
		Bantuan yang diberikan langsung berupa tindakan	2, 8	26	
3.	Dukungan informasi	Pemberian nasehat, pengarahan, pengetahuan,	3, 6, 19, 22	10	5

		petunjuk, informasi, saran-saran atau feedback terhadap situasi dan kondisi individu.			
4.	Dukungan penghargaan	Ungkapan penghargaan yang positif untuk individu.	14, 21	11	6
		Dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau pendapat individu.	5, 15, 17	-	
5.	Dukungan kelompok	Dukungan dari aktifitas yang dilakukan bersama.	4, 16, 23	18	4
Total					26

Berdasarkan tabel 3.7 diketahui bahwa skala dukungan sosial terdiri dari 26 aitem yang terbagi kedalam 5 aspek antara lain dukungan emosional dengan 4 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, dukungan instrumental dengan 4 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*, dukungan informasi dengan 4 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, dukungan penghargaan dengan 5 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, dukungan kelompok dengan 3 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*. Dari hasil tersebut maka aitem yang akan digunakan dalam skala dukungan sosial adalah 26 aitem yang valid dari hasil uji coba skala dilapangan.

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan

Aspek	Indikator	No. Aitem			
		Valid		Gugur	
		F	UF	F	UF
Kekhawatiran (<i>worry</i>)	Adanya pikiran negatif akan dirinya sendiri.	8, 18	-	-	3, 17
	Adanya perasaan aprehensif bahwa	4, 9, 19	-	-	16

	sesuatu				
	Ketidakmampuan untuk memfokuskan pikiran	10, 20	15	-	5
Emosionalitas (<i>emosionalitas</i>)	Adanya reaksi tubuh terhadap rangsangan saraf otonom	1, 6, 11, 14, 21, 24, 26, 28, 29, 30	-	-	-
Gangguan serta hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas (<i>task generated interference</i>)	Adanya kecenderungan yang dialami individu terhadap tekanan tugas	12, 23, 25	27, 31	2, 32	7, 13, 22
Jumlah		20	3	2	7

Berdasarkan hasil uji coba skala dilapangan diketahui bahwa skala kecemasan terdiri dari 32 aitem yang terbagi kedalam 3 aspek diketahui terdapat 23 aitem yang valid dan 9 aitem yang gugur. Berdasarkan hasil uji validitas skala kecemasan maka jumlah aitem yang digunakan dalam skala kecemasan adalah 23 aitem yang terbagi kedalam 3 aspek penilaian yang dijelaskan pada tabel 3.9 :

Tabel 3.9 *Blueprint* Skala Kecemasan setelah Uji Validitas

No.	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Kekhawatiran (<i>worry</i>)	1.1 Adanya pikiran negatif akan dirinya sendiri	4, 11		2
		1.2 Adanya perasaan aprehensif bahwa sesuatu akan terjadi di masa depan	2, 5, 12		3
		1.3 Ketidakmampuan untuk	6, 13	10	3

		memfokuskan pikiran			
2.	Emosionalitas (<i>emosionalitas</i>)	2.1 Adanya reaksi tubuh terhadap rangsangan saraf otonom	1, 3, 7, 9, 14, 16, 18, 20, 21, 22		10
3.	Gangguan serta hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas (<i>task generated interference</i>)	3.1 Adanya kecenderungan yang dialami individu terhadap tekanan tugas	8, 15, 17,	19, 23	5
Total					23

Berdasarkan tabel 3.9 diketahui bahwa skala kecemasan terdiri dari 23 aitem yang terbagi kedalam 3 aspek antara lain Kekhawatiran (*worry*) dengan 7 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, Emosionalitas (*emosionalitas*) dengan 10 aitem *favorable*, Gangguan serta hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas (*task generated interference*) dengan 3 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*. Dari hasil tersebut maka aitem yang akan digunakan dalam skala kecemasan adalah 23 aitem yang valid dari hasil uji coba skala lapangan.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability*. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*). Walaupun istilah reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti konsistensi, keterpercayaan, kestabilan, keajegan, dan sebagainya, namun gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2012). Dalam menghitung reliabilitas instrumen pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik koefisiensi *Alpha Cronbach* dengan bantuan *SPSS 16*.

Reliabilitas dinyatakan sebagai koefisien reliabilitas apabila berada dalam rentang angka dari 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka pengukuran semakin reliabel, begitupun sebaliknya apabila koefisien reliabilitas mendekati 0 atau menjauhi 1,00 maka semakin rendahnya reliabilitas (Azwar, 2012). Menurut Wiratna Sujarweni (2012), kuisioner dikatakan reliabel jika nilai *alpha cronbach* > 0.60.

Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha	Keterangan
<i>Self-Efficacy</i>	0.809	Reliabel
Dukungan sosial	0.896	Reliabel
Kecemasan	0.795	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas terhadap 3 skala yang digunakan dalam penelitian ini ditemukan hasil bahwa ketiga skala yang digunakan memiliki nilai alpha cronbach > 0.60, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ketiga skala tersebut reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

2. Analisis Data

Analisa data adalah sebuah metode yang digunakan dalam menganalisis dan mengelola hasil penelitian untuk dijadikan sebagai dasar penarikan kesimpulan (Azwar, 2012). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu regresi linier berganda (*Multiple Regression Analisis*) yang digunakan untuk mengetahui perbedaan kategorisasi dari tinggi, sedang, dan rendah tingkatan masing-masing variabel yang diteliti. Dan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program komputer *Microsoft Excel* dan *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*.

a. Analisis deskriptif

Analisis deskripsi bertujuan untuk memaparkan data hasil penelitian. Data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis melalui beberapa tahap yaitu :

1. Menentukan Mean dengan rumus :

$$M = \frac{\sum skor}{N}$$

Keterangan :

M = Mean

\sum skor = Jumlah skor

N = Jumlah subyek

2. Menentukan standar deviasi dengan rumus :

$$SD = \frac{1}{6} \sqrt{X_{\max} - X_{\min}}$$

Keterangan :

SD = Standar deviasi

X_{\max} = Skor maksimal

X_{\min} = Skor minimal

3. Menentukan kategorisasi

Tabel 3.11 Rumus Pengelompokan Kategori

Kategori	Rumus
----------	-------

Tinggi	$\geq M + 1 SD$
Sedang	$(Mean-1SD) > X < (Mean+1 SD)$
Rendah	$\leq M - 1 SD$

4. Menentukan prosentase

Setelah diketahui mean dan standar deviasi, kemudian dihitung dengan rumus prosentase sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = Prosentase

f = Frekuensi

N = Jumlah subjek

b. Analisis Uji Asumsi Klasik

Syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam model regresi linear agar model tersebut menjadi valid sebagai alat praduga adalah asumsi klasik. Ada beberapa analisis data yang dilakukan pada penelitian kali ini diantaranya yaitu:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat distribusi skor variabel, apakah dalam model regresi mempunyai distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan untuk membuktikan bahwa sampel penelitian mampu mewakili populasi dan dapat digeneralisasikan

pada populasi (Widhiarso, 2012). Uji normalitas menggunakan *Kolmogrov-Sminorv Test* dengan melihat hasil pada nilai *output Asymp. Sig. (2-tailed)*. Jika nilai signifikansi > 0.05 maka data berdistribusi normal dan jika nilai signifikansi < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pengujian menggunakan *SPSS* dengan *test for linearity* pada taraf signifikansi < 0.05 sehingga dianggap linear, apabila nilai signifikansi variabel tersebut > 0.05 maka dianggap tidak linear.

3. Uji Heterokedastitas

Uji Heteroskedastisitas merupakan salah satu bagian dari uji asumsi klasik dalam model regresi. Untuk mendeteksi ada tidaknya heteroskedastisitas dalam penelitian ini, menggunakan cara melihat grafik scatterplot pada output *SPSS*. Untuk memperkuat hasil data peneliti menggunakan uji Heteroskedastisitas dengan metode Gletser, yang membandingkan hasil Sig dari regresi variabel independen terhadap nilai Absolut. Nilai Absolut (ABS) didapat dari hasil Unstandardized regresi variabel independen terhadap variabel dependen. Dasar pengambilan keputusan pada Uji Heteroskedastisitas menggunakan metode Gletser yakni :

1. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, kesimpulannya adalah tidak terjadi heteroskedastisitas.
2. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, kesimpulannya adalah terjadi heteroskedastisitas.

c. Uji Hipotesis

a. Uji F (Pengujian signifikan secara simultan)

Uji F digunakan untuk mengetahui tingkat signifikansi pengaruh variable bebas secara bersamaan (simultan) terhadap variable terikat dengan cara membandingkan F_{hitung} dan F_{tabel} . Penghitungan selanjutnya yaitu membandingkan nilai signifikansi dengan taraf signifikansi dan dapat ditarik kesimpulan apakah hipotesis ditolak atau diterima.

1) Apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya secara bersamaan variabel bebas berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat.

2) Apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya secara bersamaan variabel bebas tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat.

Kemudian untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antar variable dapat melihat nilai probabilitas sebagai berikut:

1) Apabila nilai probabilitas $< 0,05$ maka variabel bebas secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat.

2) Apabila nilai probabilitas $> 0,05$ maka variable bebas secara simultan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat.

Nilai yang menentukan level of signifikan $\alpha = 5\%$ nilai F diperoleh dari table distribusi F yang menggunakan taraf signifikansi 5%.

b. Uji T (Pengujian Signifikan Secara Parsial)

Uji T digunakan untuk menguji signifikansi hubungan antara variable X dan Y, X_1 dan X_2 apakah berpengaruh terhadap Y.

Cara yang digunakan untuk uji t (parsial) adalah apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima yang artinya tidak ada pengaruh antara masing-masing variabel X dengan variabel Y. apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan nilai probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh secara parsial antara masing-masing variable.

Nilai yang menentukan level of signifikana = 5% nilai t diperoleh dari tabel distribusi t dengan menggunakan tingkat signifikansi 5%.

c. Analisis Regresi Berganda

Analisis ini digunakan untuk menentukan dasar ramalan dari suatu distribusi data yang terdiri dari variable Y dan dua variable X. Pada penghitungan penelitian ini menggunakan *SPSS for windows 16.0 version* untuk memudahkan peneliti dalam mengolah data, dari olah data tersebut akan diperoleh hasil atau *output* dan selanjutnya dilakukan analisis. (Winarsunu, 2015)

Persamaan regresi dengan rumus sebagai berikut:

$$= + 1 + 2$$

Keterangan:

Y : Kriteria

X_1 dan X_2 : Prediktor 1 dan 2

a : intersep

b dan c : koefisien regresi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi penelitian

1. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berlokasi di Jalan Gajayana No.50, Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144. Universitas Islam Negeri (UIN) Malang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Bermula dari gagasan para tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi Islam di bawah Departemen Agama, dibentuklah Panitia Pendirian IAIN Cabang Surabaya melalui Surat Keputusan Menteri Agama No. 17 Tahun 1961 yang bertugas untuk mendirikan Fakultas Syariah yang berkedudukan di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah yang berkedudukan di Malang. Keduanya merupakan fakultas cabang IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan diresmikan secara bersamaan oleh Menteri Agama pada 28 Oktober 1961. Pada 1 Oktober 1964 didirikan juga Fakultas Ushuluddin yang berkedudukan di Kediri melalui Surat Keputusan Menteri Agama No. 66/1964.

Dalam proses perkembangannya, ketiga fakultas cabang tersebut digabung dan secara struktural berada dibawah naungan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel yang didirikan berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama No. 20 tahun 1965. Sejak saat itu, Fakultas Tarbiyah Malang merupakan fakultas cabang IAIN Sunan Ampel. Melalui Keputusan Presiden No. 11 Tahun 1997, pada pertengahan 1997 Fakultas Tarbiyah Malang IAIN Sunan Ampel beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama

Islam Negeri (STAIN) Malang bersamaan dengan perubahan status kelembagaan semua fakultas cabang di lingkungan IAIN se-Indonesia yang berjumlah 33 buah. Dengan demikian, sejak saat itu pula STAIN Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi Islam otonom yang lepas dari IAIN Sunan Ampel.

Dalam rencana pengembangannya sebagaimana tertuang dalam Rencana Strategis Pengembangan STAIN Malang Sepuluh Tahun ke Depan (1998/1999-2008/2009), pada paruh kedua periode pengembangannya STAIN Malang mencanangkan mengubah status kelembagaannya menjadi universitas. Melalui upaya yang sungguh-sungguh dan bertanggung jawab usulan menjadi universitas disetujui Presiden melalui Surat Keputusan Presiden RI No.50, tanggal 21 Juni 2004 dan diresmikan oleh Menko Kesra ad Interim Prof. H.A. Malik Fadjar, M.Sc bersama Menteri Agama Prof. Dr. H. Said Agil Husin Munawwar, M.A, atas nama Presiden pada tanggal 8 Oktober 2004 dengan nama Universitas Islam Negeri (UIN) Malang dengan tugas utamanya adalah menyelenggarakan program pendidikan tinggi bidang ilmu agama Islam dan bidang ilmu umum. Dengan demikian, 21 Juni 2004 merupakan hari jadi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.

Universitas Islam Negeri (UIN) Malang sempat bernama Universitas Islam Indonesia-Sudan (UIIS) sebagai implementasi kerja sama antara pemerintah Indonesia dan Sudan, dan diresmikan oleh Wakil Presiden RI H. Hamzah Haz pada 21 Juli 2002 yang juga dihadiri oleh Wakil Presiden Republik Sudan serta para pejabat tinggi pemerintah Sudan, secara spesifik akademik, Universitas ini mengembangkan ilmu pengetahuan tidak hanya bersumber dari metode-metode ilmiah melalui penalaran logis seperti observasi dan eksperimen, tetapi juga bersumber dari al-Qur'an dan Hadist yang selanjutnya disebut paradigma

integrasi. Oleh karena itu, posisi al-Qur'an dan Hadist menjadi sangat sentral dalam kerangka integrasi keilmuan tersebut.

Ciri khusus dari Universitas ini sebagai implikasi dari model pengembangan keilmuannya adalah keharusan bagi seluruh anggota sivitas akademika menguasai bahasa Arab dan bahasa Inggris. Melalui bahasa Arab, diharapkan mereka mampu melakukan kajian Islam melalui sumber aslinya yaitu al-Qur'an dan Hadist, dan melalui bahasa Inggris mereka diharapkan mampu mengkaji ilmu-ilmu global. Karena itu pula, Universitas ini disebut *bilingual university*. Untuk mencapai maksud tersebut, dikembangkan ma'had atau pesantren kampus di mana seluruh mahasiswa tahun pertama harus tinggal di ma'had. Karena itu, pendidikan di Universitas ini merupakan sintesis antara tradisi universitas dan ma'had atau pesantren.

Nama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diberikan oleh Presiden Republik Indonesia yang ke 6 Bapak Dr. H Susilo Bambang Yudhoyono, pada tanggal 27 Januari 2009 dan dipakai hingga sekarang.

2. Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang disetujui oleh kementerian agama dan kementerian pendidikan pada tahun 2004. Tahun 2005 jurusan ini menerima mahasiswa pertamanya. Jurusan T. Arsitektur ini merupakan Jurusan berafiliasi Arsitektur pertama di Indonesia dibawah Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam dan pertama pula dari jajaran kementerian agama. Dari awalnya sampai sekarang, jurusan ini menawarkan kekhasannya yaitu perpaduan antara khazanah keilmuan Islam dengan keteknikan Jurusan Teknik Arsitektur. Keilmuan Islam tidak hanya secara teori, tetapi juga adab dan perilaku.

Jurusan Teknik Arsitektur mempunyai visi yaitu menjadi pusat pengetahuan dan pengembangan arsitektur islami yang unggul dengan berpedoman pada nilai-nilai tauhid dan wawasan lingkungan yang kontekstual dan setimbang di lingkup Asia Tenggara.

Dan mempunyai misi sebagai berikut :

1. Menyelenggarakan kegiatan pendidikan sarjana arsitektur untuk menghasilkan lulusan unggul yang memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu pengetahuan, dan kematangan profesional.
2. Meningkatkan mutu penelitian dan pengkajian arsitektur dan lingkungan binaan islami dalam berbagai tataran keilmuan.
3. Meningkatkan mutu pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk partisipasi perancangan dan perbaikan kualitas arsitektur dan lingkungan binaan islami.

3. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini dilaksanakan mulai Juli 2020 hingga Oktober 2020. Penyebaran skala dilakukan dengan memanfaatkan fasilitas *Google Form* yang dikirim ke setiap kontak para mahasiswa semester akhir Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Instruksi pengisian skala telah tertera pada *Google Form*.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara *online* dengan membagikan *broadcast* melalui aplikasi *WhatsApp* dengan adanya himbauan orang yang bisa mengisi kuisioner tersebut adalah mahasiswa aktif jurusan teknik arsitektur UIN Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

5. Hambatan-Hambatan yang dijumpai dalam pelaksanaan Penelitian

Beberapa hambatan dalam proses pengisian kuisioner yakni :

1. Dikarenakan adanya *pandemic* COVID-19 menyebabkan ruang gerak menjadi lebih terbatas sehingga kegiatan sepenuhnya dilakukan secara *online* dan tidak bisa dilakukan secara *offline* dan menyebabkan pengumpulan data menjadi lebih lama.
2. Tidak semua subjek merespon, mengisi *link* kuisioner secara *online* dengan segera.

B. Pemaparan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada bulan Juli 2020 hingga Oktober 2020 dengan subjek mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur yang sedang menyelesaikan tugas akhir sebanyak 52 responden.

1. Uji Asumsi

Syarat yang harus di penuhi pada model regresi linier agar model tersebut menjadi valid sebagai alat praduga adalah asumsi klasik. Adapun yang dilakukan antara lain uji normalitas, uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak, analisis parametris seperti regresi linier mensyaratkan bahwa data harus terdistribusi dengan normal. Uji yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode Uji

Normalitas Kolmogorov-Smirnov. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yakni : jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas

Metode Kolmogorov-Smirnov

Unstandardized Residual		
N		52
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.62064784
Most Extreme Differences	Absolute	.078
	Positive	.078
	Negative	-.068
Kolmogorov-Smirnov Z		.563
Asymp. Sig. (2-tailed)		.909

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) Unstandardized Residual sebesar 0,909 lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada data regresi di penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Tujuan dari uji linearitas yaitu untuk mengetahui apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak menurut (Ghozali, 2016). Data yang baik seharusnya memiliki hubungan yang linier diantara variabel independen dan variabel dependen. Uji linieritas dalam penelitian ini dibantu dengan software *SPSS for Windows* dengan melihat

nilai signifikansi pada *output SPSS*. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2 Hasil Uji Linieritas

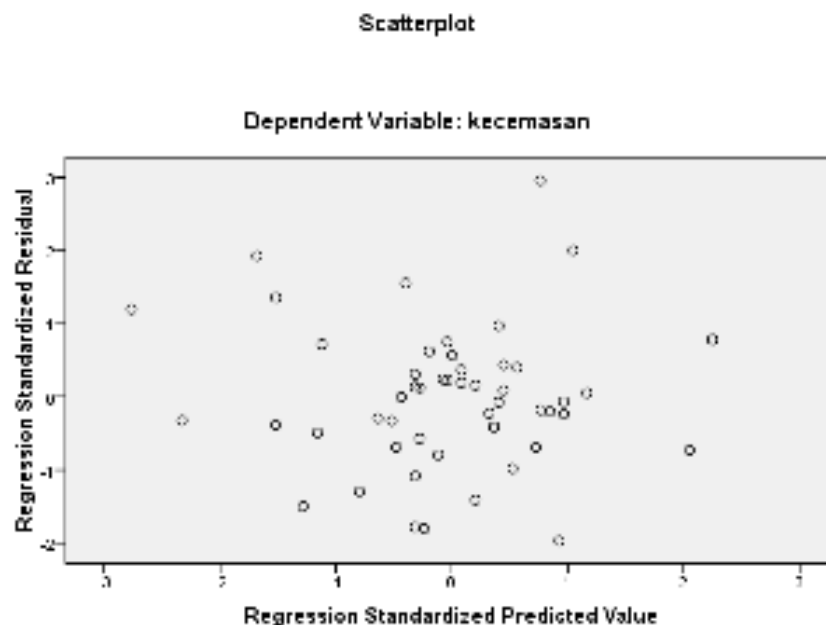
Variabel	Populasi	Sig.	Keterangan
Kecemasan - <i>self efficacy</i>	52	0,606	<i>Linier</i>
Kecemasan - dukungan social	52	0,400	<i>Linier</i>

Bersumber pada tabel 4.2 diatas diketahui bahwa antar variabel memiliki hubungan yang linier dikarenakan nilai signifikansi pada *deviation from linearity* $> 0,05$ sehingga variabel tersebut memenuhi kriteria linier (Priyatno, 2016). Yakni kecemasan memiliki hubungan secara linier terhadap *self efficacy* dan kecemasan memiliki hubungan secara linier terhadap dukungan sosial.

c. Uji Heteroskedasitas

Uji Heteroskedastisitas merupakan salah satu bagian dari uji asumsi klasik dalam model regresi. Untuk mendeteksi ada tidaknya heteroskedastisitas dalam penelitian ini, menggunakan cara melihat grafik scatterplot pada output SPSS. Berikut hasil output grafik Scatterplot SPSS.

Gambar 4.1 Grafik Scatterplot



Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Heteroskedastisitas dengan Grafik Scatterplot.

1. Jika terdapat pola tertentu pada Grafik Scatterplot SPSS, seperti titik-titik yang membentuk pola yang teratur bergelombang, menyebar kemudian menyempit), maka dapat disimpulkan bahwa telah terjadi heteroskedastisitas.
2. Sebaliknya, jika tidak ada pola yang jelas, serta titik-titik menyebar, maka indikasinya adalah tidak terjadi heteroskedastisitas.

Berdasarkan output Scatterplot di atas, terlihat bahwa titik-titik menyebar dan tidak membentuk pola gelombang, melebar kemudian menyempit. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini tidak terjadi masalah heteroskedastisitas. Untuk memperkuat hasil data peneliti menggunakan uji Heteroskedastisitas dengan metode Gletser, yang membandingkan hasil Sig dari regresi variabel independen terhadap nilai Absolut. Nilai Absolut (ABS) didapat dari hasil Unstandardized regresi variabel independen terhadap variabel dependen.

Dasar pengambilan keputusan pada Uji Heteroskedastisitas

menggunakan metode Gletser yakni :

1. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, kesimpulannya adalah tidak terjadi heteroskedastisitas.
2. Jika nilai nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, kesimpulannya adalah terjadi heteroskedastisitas.

Hasil olah data :

Tabel 4.3 Uji Heteroskedastisitas

Metode Gletser

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	1.835	6.536		.281	.780
	self_efficacy	.137	.170	.117	.806	.424
	dukungan_sosial	-.022	.074	-.043	-.296	.769

a. Dependent Variable: abs_RES

Berdasarkan 4.3 di atas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *self efficacy* sebesar 0,424 lebih besar dari 0,05, artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada variabel *self efficacy*. Nilai signifikansi variabel dukungan sosial sebesar 0,769 lebih besar dari 0,05, artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada variabel dukungan sosial.

2. Analisis Deskripsi

Analisis data digunakan untuk menjawab berbagai pertanyaan yang terdapat di rumusan masalah dan hipotesis yang ada pada bab sebelumnya,

sekaligus untuk memenuhi tujuan dari penelitian kali ini. Tujuannya adalah untuk mengetahui deskripsi *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka perhitungannya berdasarkan pada distribusi normal yang di peroleh mean dan standar deviasi, kemudian jika sudah diketahui hasilnya kemudian dilakukan pengelompokan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Adapun gambaran umum data penelitian yang meliputi variabel *self efficacy*, dukungan sosial, dan tingkat kecemasan.

a. Skor Empirik

Pada penelitian kali ini, dalam memperoleh skor empirik peneliti menggunakan bantuan *software SPSS versi 16.0 for Windows* dengan cara sebagai berikut :

SPSS : Analyze – Descriptive Statistic – Descriptive

kemudian memperoleh hasil :

Tabel 4.4 Skor Empirik

Self efficacy				Dukungan sosial				Tingkat kecemasan			
Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
22	39	28	3	62	98	74	7	47	76	57	5

Berdasarkan tabel 4.4 skor empirik, hasil penelitian pada skala *self efficacy* memiliki skor tertinggi 39, skor terendah sebesar 22 dengan mean empirik sebesar 28 dan standar deviasi sebesar 3. Kemudian hasil penelitian pada skala dukungan sosial memiliki skor tertinggi sebesar 98, skor terendah sebesar 62 dengan mean empirik sebesar 74 dan standar deviasi 7. Kemudian hasil penelitian pada skala tingkat kecemasan memiliki skor tertinggi sebesar 76, skor terendah sebesar 47 dengan mean empirik sebesar

57 dan standar deviasi 5.

Tabel 4.5 Skor Hipotetik

Self efficacy			Dukungan sosial			Tingkat kecemasan		
Min	Max	Mean	Min	Max	Mean	Min	Max	Mean
10	40	7,5	26	96	15,5	23	92	14

Berdasarkan tabel 4.5 skor hipotetik, hasil penelitian pada skala self efficacy memiliki skor tertinggi 40, skor terendah sebesar 10 dengan mean empirik sebesar 7,5. Kemudian hasil penelitian pada skala dukungan sosial memiliki skor tertinggi sebesar 96, skor terendah sebesar 26 dengan mean empirik sebesar 15,5. Kemudian hasil penelitian pada skala tingkat kecemasan memiliki skor tertinggi sebesar 92, skor terendah sebesar 23 dengan mean empirik sebesar 14.

b.Deskripsi Kategori Data

Dibawah ini dalam tabel 4.5 menunjukkan skor norma hipotetik dalam penelitian ini:

Tabel 4.6 : Norma Kategorisasi

Kategori	Rumus
Tinggi	$\geq M + 1 SD$
Sedang	$(Mean-1SD) > X < (Mean+1 SD)$
Rendah	$\leq M - 1 SD$

Kategorisasi data dalam penelitian ini dapat menunjukkan nilai mean dan standar deviasi pada tiap-tiap variabel. Setelah itu, dari hasil yang diperoleh diberlakukan pengelompokan tiga kategorisasi yakni tinggi,

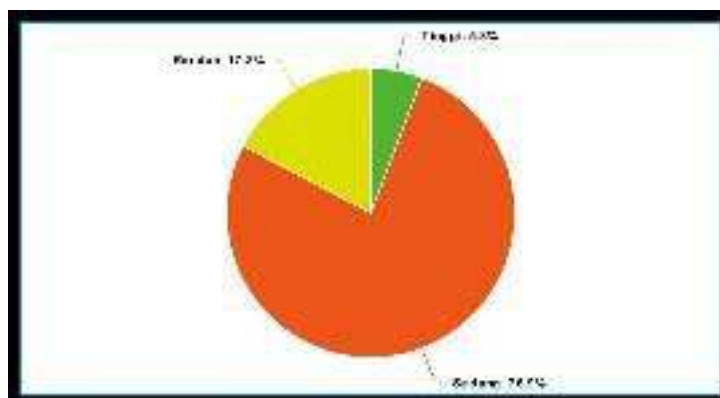
sedang dan rendah yang dibantu menggunakan *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 16 for windows* dibawa ini penjelasannya:

1. *Self Efficacy*

Tabel 4.7 : Kategorisasi Self Efficacy

Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Tinggi	> 31	9	5, 8 %
Sedang	25 - 31	40	76, 9 %
Rendah	< 25	3	17, 3%
Total		52	100%

Tabel kategorisasi tingkat *self efficacy* pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maliki Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir adalah rendah dengan presentase 17, 3 %, sedang dengan presentase 76, 9% dan tingkat tinggi dengan 5, 8%. Dibawah ini bentuk diagram persentase tingkat *self efficacy* pada gambar 4.2 berikut ini.



Gambar 4.2 : Diagram Tingkat Self Efficacy

Dari bentuk diagram diatas dapat kita ketahui bahwa tingkat *self efficacy* pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik

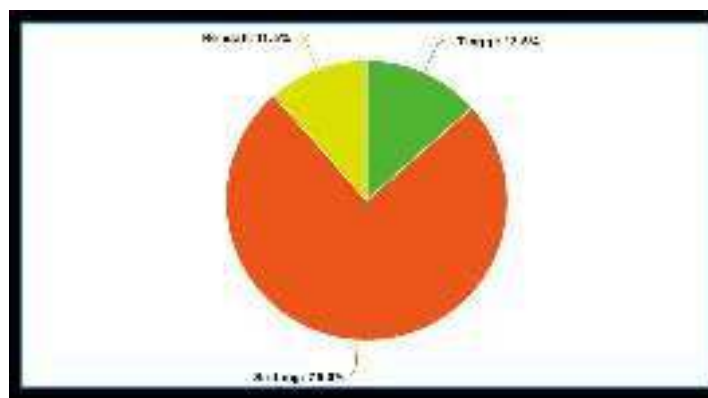
Ibrahim yang sedang menyelesaikan tugas akhir adalah sedang dengan prosentase 76.9%.

2. Dukungan sosial

Tabel 4.8 : Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Tinggi	> 83	6	11.5 %
Sedang	67- 83	39	75 %
Rendah	< 67	7	13.5 %
Total		52	100%

Tabel kategorisasi tingkat dukungan sosial pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maliki Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir adalah rendah dengan presentase 13,5 %, dan sedang dengan presentase 75%, sedangkan untuk tingkat tinggi dengan 11,5%. Dibawah ini bentuk diagram persentase tingkat dukungan sosial pada gambar 4.3 berikut ini.



Gambar 4.3 : Diagram Tingkat Dukungan Sosial

Dari bentuk diagram diatas dapat kita ketahui bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN

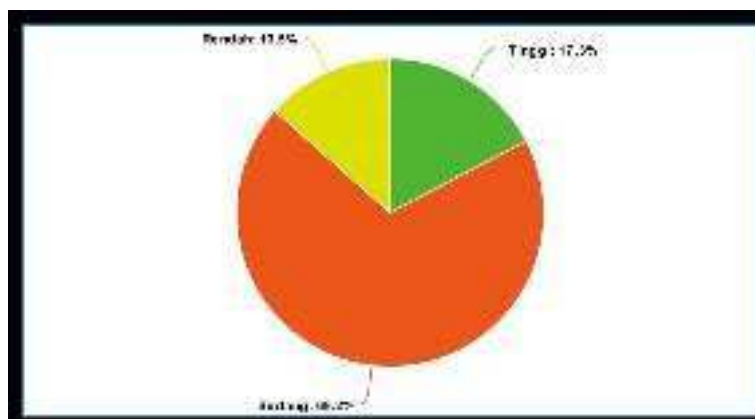
Maulana Malik Ibrahim yang sedang menyelesaikan tugas akhir adalah sedang dengan *prosentase* 75%.

3. Tingkat kecemasan Akademik

Tabel 4.9 : Kategorisasi Tingkat Kecemasan Akademik

Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Tinggi	> 62	7	13,5 %
Sedang	52 - 62	36	69,2 %
Rendah	< 52	9	17,3 %
Total		52	100%

Tabel kategorisasi tingkat dukungan sosial pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maliki Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir adalah rendah dengan presentase 17,3%, dan sedang dengan presentase 69,2%, sedangkan untuk tingkat tinggi dengan 13,5%. Dibawah ini bentuk diagram persentase tingkat dukungan sosial pada gambar 4.4 berikut ini.



Gambar 4.4 : Diagram Tingkat Kecemasan

Dari bentuk diagram diatas dapat kita ketahui bahwa tingkat

kecemasan pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim yang sedang menyelesaikan tugas akhir adalah sedang dengan *prosentase* 69,2%.

C. Analisis Regresi Linier Berganda

Persamaan regresi linier berganda dengan menggunakan dua variabel independen sebagai berikut:

$$Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Y adalah variabel dependen yang diramalkan, a adalah nilai konstanta, b1 sampai b2 adalah koefisien regresi, dan X1 sampai X2 adalah variabel independen. Berikut hasil olah data Analisis Regresi Linier Berganda.

Tabel 4.10

Uji Regresi Berganda

	Coefficients^a	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	Model	B	Std. Error	Beta		
		1	(Constant)	76.323		
	self efficacy (X1)	-.470	.259	-.255	-1.811	.076

	dukungan soaial (X2)	-.067	.113	-.083	-.59 2	.557
--	-------------------------	-------	------	-------	-----------	------

a. Dependent Variable : kecemasan (Y)

Nilai-nilai koefisien dapat dilihat pada tabel di atas pada kolom B, kemudian dimasukkan pada persamaan regresi linier berganda, maka dihasilkan persamaan sebagai berikut:

$$Y' = 76.323 + (-0.470) X1 + (-0.067) X2$$

Penjelasan persamaan hasil nilai koefisien adalah sebagai berikut:

1) Konstanta a = 76.323

Artinya jika *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial nilainya tidak ada kenaikan atau nilainya nol, maka Kecemasan nilainya sebesar 76,323.

2) Koefisien X1 = -0.470

Artinya jika *Self Efficacy* ditingkatkan sebesar 1 satuan, maka Kecemasan menurun sebesar -0.470 satuan.

3) Koefisien X2 = -0.067

Artinya jika Dukungan Sosial ditingkatkan sebesar 1 satuan, maka Kecemasan menurun sebesar -0,067 satuan.

D. Uji Deteminasi

Analisis R2 (*R Square*) atau Koefisien Determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar prosentase kontribusi pengaruh variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen.

Tabel 4.11

Uji Determinan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R	Std. Error of
-------	---	----------	------------	---------------

			Square	the Estimate
1.	.285 ^a	.081	.044	5.734

a. Predictors: (Constant), dukungan sosial (X2), self efficacy (X1)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai Adjusted R Square sebesar 0,081. Jadi kontribusi pengaruh dari variabel *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap variabel Kecemasan dalam penelitian ini sebesar 8,1% sedangkan sisanya 91,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

E. Uji Hipotesis

a. Uji t (Parsial)

Uji t digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Berikut pengujian Uji t pada setiap variabel. Pengambilan keputusan dengan membandingkan t hitung dan t tabel:

1. $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ atau $-t \text{ hitung} > -t \text{ tabel}$;

Maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen tidak ada pengaruh terhadap variabel dependen.

2. $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$;

Maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen ada pengaruh secara terhadap variabel dependen.

Pengambilan keputusan dengan membandingkan signifikansi :

3. Nilai signifikansi $> 0,05$;

Maka tidak terdapat pengaruh secara signifikan antara variabel independen dan dependen

4. Nilai signifikansi $< 0,05$;

Maka terdapat pengaruh secara signifikan antara variabel independen dan dependen

Menentukan nilai t tabel, dengan $DF = N$ (Jumlah Responden) – k (Jumlah variabel independen) = $52 - 2 = 50$ dan nilai signifikan = $0,05/2 = 0,025$, dengan melihat pada distribusi t tabel pada DF sebesar 50 dengan signifikan 0,025 maka didapat nilai t tabel sebesar -2,008.

Tabel 4.12

Uji Parsial (Uji t)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	76.323	9.956		7.666	.000
	Self efficacy (X1)	-.470	.259	-.255	-1.811	.076
	Dukungan Sosial (X2)	-.067	.113	-.083	-.592	.557

a. Dependent Variable: kecemasan (Y)

1. Pengaruh Self Efficacy Terhadap Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil pengujian di atas didapat nilai t hitung variabel Self Efficacy sebesar -1.811 lebih kecil dari t tabel -2,008 serta nilai Sig sebesar 0,076 lebih besar dari 0,05 maka dapat di simpulkan bahwa variabel *Self Efficacy* berpengaruh negatif terhadap variabel Kecemasan namun tidak secara signifikan.

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai *standardized coefficients* (Beta) pada variabel *self efficacy* sebesar -0,255. Untuk

menghitung prosentasenya yaitu dengan mengkuadratkan nilai beta dan mengkalikannya dengan 100%. Jadi beta *self efficacy* $(-0,255)^2 \times 100 = 6.5\%$.

2. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan

Nilai t hitung variabel Dukungan Sosial sebesar -0.592 lebih kecil dari t tabel -2,008 serta nilai Sig sebesar 0,557 lebih besar dari 0,05 maka dapat di simpulkan bahwa variabel Dukungan Sosial berpengaruh negatif namun tidak secara signifikan terhadap variabel Tingkat Kecemasan.

Pada variabel dukungan sosial diketahui bahwa nilai *standarized coefficients* (Beta) sebesar -0,083. Untuk menghitung prosentasenya yaitu dengan mengkuadratkan nilai beta dan mengkalikannya dengan 100% $(-0,083)^2 \times 100 = 0,68 \%$.

b.Uji F

Uji F digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Berikut hasil pengujian Uji F.

Tabel 4.13

Uji Simultan (Uji F)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	142.574	2	71.287	2.168	.125 ^a
	Residual	1611.176	49	32.881		

	Total	1753.750	51			
--	-------	----------	----	--	--	--

a. Predictors: (Constant), dukungan sosial (X2), self efficacy (X1)

b. Dependent Variable: kecemasan (Y)

Berdasarkan tabel 4.13 diketahui nilai F hitung adalah sebesar 2.168. Sedangkan nilai F tabel didapat dengan melihat pada distribusi F tabel dengan $N = 52$ signifikan 0,05 serta jumlah variabel independen 2 maka nilai F tabel sebesar 3,19. Berdasarkan perhitungan di atas nilai F hitung sebesar $2.168 < F$ tabel sebesar 3,19 serta nilai signifikansi sebesar 0,125 lebih besar dari pada 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial secara bersama-sama tidak berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Kecemasan.

c. Pengaruh Pervariabel

Tabel 4.14

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	76.323	9.956		7.666	.000			
	self_efficacy	-.470	.259	-.255	-1.811	.076	-.273	-.250	-.248
	dukungan_sosial	-.067	.113	-.083	-.592	.557	-.141	-.084	-.081

a. Dependent Variable: kecemasan

Untuk mengetahui kontribusi pengaruh setiap variabel dapat dilihat dari perkalian nilai Zero-Order dengan nilai Beta. Pada variabel *Self Efficacy* nilai Zero-Order sebesar -0,255 dan nilai Beta -0,273 maka besarnya kontribusi pengaruh adalah $-0,255 \times -0,273 = 0,069$ atau sebesar 6,9%. Sedangkan pada variabel Dukungan Sosial nilai Zero-Order

sebesar -0,141 dan nilai Beta -0,083 maka besarnya kontribusi pengaruh adalah $-0,141 \times -0,083 = 0,012$ atau sebesar 1,2%. Maka variabel *self efficacy* dengan kontribusi pengaruh sebesar 6,9% lebih besar dari variabel dukungan sosial yang hanya sebesar 1,2%.

3. Pembahasan

1. Tingkat Self-Efficacy pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur Uin Malang.

Hasil analisa yang sudah dilakukan, dapat diidentifikasi bahwa sebagian besar dari tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa jurusan teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim yang sedang menyelesaikan tugas akhir berada dikategorisasi sedang. Dilihat dari data penelitian yang menunjukkan dari keseluruhan responden terdapat 76,9% atau 40 orang yang ada dikategori sedang. Sisa responden yang berjumlah 9 orang dengan *percentage* 17,3% berada di kategori tinggi. Dan 3 orang berada dalam kategorisasi rendah dengan persentase 5,8%.

Hasil ini menunjukkan bahwasanya mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir memiliki *self efficacy* yang tergolong tinggi (17,3%) dapat dikatakan bahwa mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur cenderung memiliki keyakinan mengenai kemampuan dirinya dalam belajar untuk mencapai tujuan dan mengatasi hambatan yang sangat baik dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur yang tergolong memiliki tingkat *self efficacy* kategori sedang (76,9%) mengindikasikan bahwa mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur memiliki keyakinan yang cukup baik mengenai kemampuan dirinya dalam belajar untuk mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Sedangkan mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur yang memiliki tingkat *self efficacy* tergolong kategori rendah (5,8%) mengindikasikan jika mahasiswa kurang memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi suatu hambatan dalam kehidupan sehari-hari.

Adanya perbedaan tingkat *self efficacy* pada mahasiswa jurusan teknik Arsitektur dipengaruhi oleh beberapa faktor, Menurut Bandura (1997) menyatakan bahwa ada empat faktor utama yang mempengaruhi *Self-Efficacy* seseorang yaitu: pertama adalah pengalaman keberhasilan seseorang dalam menghadapi tugas tertentu pada waktu sebelumnya. Apabila seseorang pernah mengalami keberhasilan dimasa lalu maka semakin tinggi pula *Self-Efficacy*, sebaliknya apabila seseorang mengalami kegagalan dimasa lalu maka semakin rendah pula *Self-Efficacy* orang tersebut. Kemuadian yang kedua yaitu pengalaman orang lain, individu yang melihat orang lain berhasil dalam melakukan aktifitas yang sama dan memiliki kemampuan yang sebanding dapat meningkatkan *Self-Efficacy*nya, sebaliknya jika orang yang dilihat gagal maka *Self-Efficacy* individu tersebut menurun. Faktor yang ketiga yaitu persuasi verbal, informasi tentang kemampuan seseorang yang disampaikan secara verbal oleh orang yang berpengaruh sehingga dapat meningkatkan keyakinan bahwa kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu untuk mencapai apa yang diinginkan. Dan yang terakhir adalah kondisi fisiologis yaitu keadaan fisik (sakit, rasa lelah dan lain-lain) dan kondisi emosional (suasana hati, stress dan lain-lain). Keadaan yang menekan tersebut dapat mempengaruhi keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas. Jika ada hal negatif, seperti lelah, kurang sehat, cemas, atau tertekan, akan mengurangi tingkat *Self-Efficacy* seseorang. Sebaliknya, jika seseorang dalam kondisi prima, hal ini akan berkontribusi positif bagi perkembangan *Self-Efficacy*.

2. Tingkat Dukungan Sosial pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur Uin Malang

Hasil analisa yang sudah dilakukan, dapat teridentifikasi bahwa sebagian besar dari tingkat dukungan sosial pada mahasiswa Jurusan

Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim yang sedang mengerjakan tugas akhir berada dikategori sedang. Dilihat dari data penelitian yang menunjukkan dari keseluruhan responden terdapat 75% atau 39 orang yang ada di kategori sedang. Sedangkan, untuk sisanya 7 orang dengan prosentase 13,5% berada di kategori tinggi. Dan 6 orang berada dalam kategorisasi rendah dengan persentase 11,5%.

Hasil ini menunjukkan bahwasanya mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir memiliki tingkat dukungan sosial mayoritas sedang (75%) dapat dikatakan bahwa mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur cenderung memiliki dukungan sosial meliputi dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasi (*information support*), dukungan kelompok (*companionship support*) yang cukup baik. Kemudian mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur yang tergolong memiliki tingkat dukungan sosial kategori tinggi (13,5%) mengindikasikan bahwa mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur memiliki dukungan sosial yang sangat baik dalam kehidupan sehari-hari, dukungan sosial yang sangat baik yang diperoleh dari lingkungannya membuat individu merasa bahwa dirinya sangat diperhatikan, dipedulikan, dicintai dan menjadi bagian dari lingkungannya, sehingga membuat individu lebih percaya diri atau lebih optimis dalam menghadapi persoalan hidupnya dan jauh dari rasa tertekan karena individu merasa yakin bahwa mereka memiliki arti bagi lingkungan sekitarnya.

Dukungan sosial yang tinggi membuat individu lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologinya sehingga kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa memiliki dan kasih sayang, kebutuhan akan penghargaan dan kebutuhan aktualisasi diri. Ketika kebutuhan akan psikologinya terpenuhi maka kecemasan atau perasaan tertekan dapat diminimalisir. Sedangkan mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur yang memiliki tingkat dukungan sosial tergolong

kategori rendah (11,5%) mengindikasikan jika mahasiswa kurang memiliki dukungan sosial terhadap dirinya ketika menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari.

3. Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur Uin Malang

Hasil analisa yang sudah dilakukan, dapat teridentifikasi bahwa sebagian besar dari tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim yang sedang mengerjakan tugas akhir berada dikategorisasi sedang. Dilihat dari data penelitian yang menunjukkan dari keseluruhan responden terdapat 69,2% atau 36 orang yang ada di kategori sedang. Sedangkan, untuk sisanya 7 orang dengan prosentase 13,5% berada di kategori rendah. Dan 9 orang berada dalam kategorisasi tinggi dengan persentase 17,3%.

Penelitian memaparkan tingkat kecemasan masuk dalam kategori sedang. Hal ini membuktikan bahwa pada mahasiswa jurusan teknik Arsitektur yang sedang mengerjakan tugas akhir cukup banyak yang mengalami kecemasan dalam kategori sedang, kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan produktivitas dan mengganggu aktivitas mahasiswa dalam menyusun tugas akhir. Hal ini dikuatkan oleh pendapat Nevid, dkk. (2005) bahwa kecemasan merupakan respons terhadap ancaman, bisa menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau cemas tanpa sebab. Senada dengan itu, Stuart (2006) menjelaskan bahwa ketika individu mengalami kecemasan maka akan mengurangi mengurangi lapang persepsi individu. Individu tidak dapat memikirkan hal lain, selain berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik. semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan yang dialami oleh individu.

Ketika individu memiliki tingkat kecemasan yang tinggi reaksi tubuh terhadap kecemasan dapat terlihat dari kondisi fisiknya, seperti tangan bergetar, banyak berkeringat, kesulitan bernafas, jantung berdetak

kencang atau berdebar keras, merasa pusing, merasa lemas, timbul keinginan buang air kecil, wajah terasa memerah dan lain-lain. Selain itu, gangguan serta hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas (*task generated interference*) dapat dialami mahasiswa ketika mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan kecenderungan yang dialami oleh individu yang terus menerus tertekan karena pemikirannya yang rasional terhadap suatu tugas, sehingga timbul perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap suatu peristiwa yang akan terjadi di masa yang akan datang serta munculnya keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan atau mengerikan akan terjadi.

4. Pengaruh Self Efficacy terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang

Hasil penelitian yang dilakukan pada 52 orang sampel mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir menunjukkan hipotesis alternatif (H_a) “adanya pengaruh signifikan *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan teknik arsitektur” ditolak dalam penelitian ini dan hipotesis nihil (H_0) diterima. Berdasarkan hasil pengujian di atas didapat nilai t hitung variabel *Self Efficacy* sebesar -1,811 lebih kecil dari t tabel -2,008 serta nilai Sig sebesar 0,076 lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel *self efficacy* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel kecemasan akademik.

Berdasarkan hasil uji t dapat diketahui prosentase sumbangan pengaruh variabel *Self Efficacy* terhadap variabel tingkat kecemasan akademik pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang sebesar 6.5%. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartono (2012) yang mendapatkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh negatif antara *Self Efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta sebesar 46,8% dengan koefisien korelasi -0,684 yang secara statistik signifikan ($p = 0,00$).

Faktor lain yang berpengaruh terhadap kecemasan terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor biologis, kondisi tubuh, dan tingkah laku. Faktor biologis yaitu genetik, faktor kondisi tubuh yaitu penyakit kronis atau cacat tubuh, faktor tingkah laku yaitu gaya hidup yang tidak baik, seperti merokok dan meminum minuman beralkohol (Kaplan et al., 1997). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Jose et al (2000) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan erat kaitannya dengan perilaku merokok dan penyalahgunaan minuman beralkohol . Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Elovainio et al, terhadap 1611 responden yang terdiri dari 672 pria dan 939 wanita berumur 15-30 tahun menunjukkan hasil bahwa genetik mempengaruhi tingkat kecemasan. Hasil studi Elovainio et al (2007) menemukan bahwa rata-rata stress, depresi, dan kecemasan terjadi lebih tinggi pada 872 subjek yang membawa gen A2/A2, yaitu gen yang bersifat mengatur respons pikiran dalam menanggapi suatu kejadian.

Faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat kecemasan mencakup faktor permasalahan keluarga (Hawari, 1997), kecelakaan, dan kematian keluarga (Kivimaki et al., 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Kivimaki et al (2002) terhadap 2991 responden yang terdiri dari 796 pria dan 2195 wanita menunjukkan hasil bahwa stress dan kecemasan terjadi lebih banyak pada kelompok yang memiliki masalah pernikahan, konflik keluarga, masalah kesehatan, kecelakaan, kematian keluarga, dan emosional dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengalami masalah tersebut. Selain itu, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bidzinska (1984) terhadap 97 responden menunjukkan hasil yang sama.

5. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang

Hasil penelitian yang dilakukan pada 52 orang sampel mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir menunjukkan bahwa hipotesis Hipotesis alternatif (H_a) “adanya pengaruh signifikan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan

akademik pada mahasiswa jurusan teknik arsitektur”ditolak dan Hipotesis Nihil (H_0) diterima. Berdasarkan hasil pengujian di atas didapat nilai t hitung variabel dukungan sosial sebesar $-0,592$ lebih kecil dari t tabel $-2,008$ serta nilai Sig sebesar $0,557$ lebih besar dari $0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel kecemasan akademik. Berdasarkan hasil uji t dapat diketahui prosentase sumbangan pengaruh variabel dukungan sosial terhadap variabel tingkat kecemasan akademik pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang sebesar $0,68\%$.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Suci (2018) terdapat hubungan korelasi negatif antara resiliensi dengan tingkat kecemasan akademik dengan sumbangan variabel sebesar $39,5\%$. Resiliensi merujuk pada kemampuan yang dimiliki individu yang mengganggu secara terus menerus pada tingkatan yang tinggi melalui cara yang baik. Bagi mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur yang sedang menyelesaikan tugas akhir, resiliensi memiliki manfaat yang sangat besar dalam menghadapi rangkaian tugas akhir. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir harus menjadi individu yang resilien agar mampu menyelesaikan tugas akhir dengan baik, resiliensi adalah kapasitas individu untuk merespon sesuatu dengan cara yang produktif dan sehat ketika individu berhadapan dengan kesulitan serta tekanan, terutama mengendalikan tekanan ketika mengerjakan tugas akhir (Reivich dan Shatte, 2002).

Pentingnya resiliensi ketika menghadapi ketika menghadapi kecemasan akademik pada mahasiswa karena resiliensi merupakan cara yang tepat untuk menghadapi peristiwa yang menimbulkan tekanan atau kecemasan. Resiliensi kaitannya dengan kecemasan akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir merupakan kemampuan individu menghadapi suatu tekanan dalam proses menyelesaikan tugas akhir di jurusan teknik arsitektur. Hal ini sesuai dengan teori Connor, dkk (2009) sehingga individu mampu menyesuaikan diri untuk merespon keadaan yang menekan mahasiswa

seperti menyelesaikan tugas akhir.

Cara kerja memori merupakan hal yang dapat mempengaruhi kecemasan, Oewen et al (2012) mengungkapkan bahwa *working memory* merupakan faktor yang penting yang dapat mempengaruhi kecemasan. Hal ini berkaitan dengan cara kerja otak. Regulasi emosi adalah hal lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan siswa (Garnefski & Kraaij, 2007). Regulasi emosi menurut Gross and Thomson (2007) adalah suatu kemampuan untuk mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara baik, yaitu bereaksi sesuai dengan sistem sosial yang berlaku. Selanjutnya Regulasi emosi yang diartikan Thompson (1994) sebagai serangkaian proses intrinsik maupun ekstrinsik yang berperan penting untuk memodifikasi reaksi emosional.

6. Pengaruh Self Efficacy dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang

Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan, diketahui nilai F hitung adalah sebesar 2,168. Sedangkan nilai F tabel didapat dengan melihat pada distribusi F tabel dengan $N = 52$ signifikan 0,05 serta jumlah variabel independen 2 maka nilai F tabel sebesar 3,19. Berdasarkan perhitungan di atas nilai F hitung sebesar $2,168 < F$ tabel sebesar 3,19 serta nilai signifikansi sebesar 0,125 lebih besar dari pada 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan akademik. Maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis alternatif (Ha) “Terdapat pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang” ditolak dan hipotesis nihil (H0) diterima.

Pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, kecemasan dapat terjadi karena tekanan dalam menyelesaikan dan menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan proses penyelesaian tugas akhir.

Hal lain yang dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir adalah kesulitan-kesulitan yang dialaminya selama mengerjakan tugas akhir. Oleh karena itu dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialaminya mahasiswa membutuhkan *adversity quotient* yang tinggi, dimana *adversity quotient* merupakan kemampuan mengatasi hambatan atau kesulitan.

Situasi sulit dan tantangan dalam hidup dapat diatasi dengan *adversity quotient* yang baik, karena jika seseorang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan menjadikan individu memiliki kegigihan dalam hidup dan tidak mudah menyerah. Individu yang memiliki kemampuan untuk bertahan dan terus berjuang dengan gigih ketika dihadapkan pada sebuah permasalahan hidup, penuh motivasi, dorongan, ambisi, antusiasme, semangat, serta kegigihan yang tinggi dipandang sebagai individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi (Stoltz, 2000). Begitu juga sebaliknya, ketika individu mudah menyerah dan pasrah begitu saja pada keadaan, pesimistik, memiliki kecenderungan untuk bersikap negatif dapat dikatakan sebagai individu yang memiliki *adversity quotient* rendah (Stoltz, 2000). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rachman (2020) mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh variabel *adversity quotient* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir jurusan teknik arsitektur dengan sumbangan pengaruh sebesar 95,8%.

Kecemasan bisa saja terjadi kepada siapapun, semua orang berpotensi mengalami kecemasan. Namun kecemasan yang muncul dalam diri individu berbeda-beda. Kecemasan yang dialami setiap orang tidak sama karena berbagai faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah konsep diri yang dimiliki oleh individu tersebut.

Konsep diri seseorang dinyatakan melalui sikap dirinya yang merupakan aktualisasi orang tersebut. Manusia sebagai organisme yang memiliki dorongan untuk berkembang yang pada akhirnya menyebabkan ia sadar akan keberadaan dirinya. Perkembangan yang berlangsung

tersebut kemudian membantu pembentukan konsep diri individu yang bersangkutan. Konsep diri belum ada saat dilahirkan, tetapi dipelajari dari pengalaman unik melalui eksplorasi diri sendiri, hubungan dengan orang dekat dan berarti bagi dirinya. Dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain.

Konsep diri dibagi menjadi dua, yaitu konsep diri yang positif dan konsep diri yang negatif. Konsep diri yang positif tentu saja akan memberikan dampak bagi seseorang untuk menunjukkan perilaku yang positif pula. Konsep diri yang positif bisa mempengaruhi timbulnya reaksi emosional dari seseorang. Salah satu reaksi emosional yang dipengaruhi oleh konsep diri adalah kecemasan. Kecemasan akan muncul apabila seseorang memiliki konsep diri yang negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Huda (2017) mendapatkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konsep diri terhadap kecemasan menghadapi ujian, diperoleh hasil perhitungan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($0,431 > 0,24$) dengan nilai $sig = 0,000 < 0,05$.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam penelitian “Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisa yang sudah dilakukan, dapat diidentifikasi bahwa sebagian besar dari tingkat *self efficacy* pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim yang sedang menyelesaikan tugas akhir berada dikategorisasi sedang. Dilihat dari data penelitian yang menunjukkan dari keseluruhan responden terdapat 76, 9% atau 40 orang yang ada di kategori sedang. Hal ini membuktikan pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir memiliki keyakinan yang cukup baik mengenai kemampuan dirinya dalam belajar untuk mencapai tujuan dan mengatasi hambatan.
2. Berdasarkan hasil analisa yang sudah dilakukan, dapat diidentifikasi bahwa sebagian besar dari tingkat dukungan sosial pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim yang sedang menyelesaikan tugas akhir berada pada kategori sedang. Dilihat dari data penelitian yang menunjukkan dari keseluruhan responden terdapat 75% atau 39 orang yang ada di kategori sedang. Hal ini membuktikan bahwa pada Mahasiwa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir memiliki dukungan sosial meliputi dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasi (*information support*), dukungan kelompok (*companionship support*) yang cukup baik. Dukungan sosial yang sangat baik dalam kehidupan sehari-hari, dukungan sosial yang sangat baik yang diperoleh dari lingkungannya membuat individu merasa bahwa dirinya sangat diperhatikan, dipedulikan, dicintai dan menjadi

bagian dari lingkungannya, sehingga membuat individu lebih percaya diri atau lebih optimis dalam menghadapi persoalan hidupnya dan jauh dari rasa tertekan karena individu merasa yakin bahwa mereka memiliki arti bagi lingkungan sekitarnya.

3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diidentifikasi bahwa sebagian besar mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir mengalami tingkat kecemasan akademik dalam kategori sedang. Dilihat dari data penelitian menunjukkan bahwa dari seluruh responden terdapat 69,2% atau sebanyak 36 orang berada dikategori sedang. Hal ini membuktikan bahwa pada mahasiswa jurusan teknik Arsitektur yang sedang mengerjakan tugas akhir cukup banyak yang mengalami kecemasan dalam kategori sedang, kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan produktivitas dan mengganggu aktivitas mahasiswa dalam menyusun tugas akhir.
4. *Self efficacy* tidak memiliki terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir, hal ini diperlihatkan dengan nilai t hitung sebesar -1.811 lebih kecil dari t tabel -2.008 serta nilai Sig sebesar 0,076 lebih besar dari 0,05. Faktor lain yang berpengaruh terhadap kecemasan terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor biologis, kondisi tubuh, dan tingkah laku. Faktor biologis yaitu genetik, faktor kondisi tubuh yaitu penyakit kronis atau cacat tubuh, faktor tingkah laku yaitu gaya hidup yang tidak baik, seperti merokok dan meminum minuman beralkohol, Faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat kecemasan mencakup faktor permasalahan keluarga, kecelakaan, dan kematian keluarga.
5. Berdasarkan hasil penelitian variabel Dukungan Sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel kecemasan akademik, pada mahasiswa jurusan teknik arsitektur UIN Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir hal ini didapat dari perhitungan nilai t hitung variabel dukungan sosial sebesar -0,592 lebih kecil dari t tabel -2,008 serta

nilai Sig sebesar 0,557 lebih besar dari 0,05 maka dapat di simpulkan bahwa terdapat variabel lain selain variabel dukungan sosial yang memberikan sumbangan pengaruh yang lebih besar terhadap variabel kecemasan, seperti variabel resiliensi dan variabel regulasi emosi.

6. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan teknik arsitektur UIN Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir, hal ini didapatkan dari hasil perhitungan nilai F hitung sebesar $2,168 < F$ tabel sebesar 3,19 serta nilai signifikansi sebesar 0,125 lebih besar dari pada 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan, dan terdapat variabel lain yang memberikan sumbangan pengaruh lebih besar terhadap tingkat kecemasan seperti variabel konsep diri dan variabel *adversity quotient*.

B.Saran

1. Bagi Lembaga

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk membuat program intervensi terhadap kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

2. Bagi Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang

Mahasiswa perlu untuk meningkatkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi berbagai tuntutan dengan saling memberikan dukungan dan motivasi kepada antar sesama, serta mampu mengelola waktu yang dimiliki dengan lebih efektif guna mencegah adanya kecemasan akademik dan gangguan lain yang dapat menghambat pencapaian hasil belajar yang maksimal.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, apabila ingin melakukan penelitian dengan tema serupa, disarankan agar lebih memperhatikan alat ukur yang digunakan, karena penggunaan skala dan pilihan jawaban yang kurang tepat dapat berpengaruh pada jawaban yang akan diberikan oleh responden penelitian. Selain itu, ada baiknya pemilihan sampel dari berbagai fase-fase perkembangan yang lain dengan jumlah yang lebih banyak, guna untuk mengetahui adanya suatu perbedaan disetiap fase lainnya. Serta dapat dikembangkan dengan menggunakan variabel prediktor lain yang diprediksi dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akabar Djumadi. 2015. "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta". Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Apollo & Cahyadi, Anfi. 2012. Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah dengan Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta*. No. 02. ISSN 0854-1981. 254-271.
- Asghari, A., Kadir, R. A., Elias, H., & Baba, M. (2012). Test anxiety and its related concepts: a brief review, 22(3), 3–7.
- Astuti. 2015. Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Pemecahan Masalah pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. Skripsi Program Studi Psikologi. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Atkinson, Rita L, Atkinson, Richard C, Hilgard, Ernest R. 1999. *Pengantar Psikologi*, Jakarta : Erlangga.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azyz, A., Huda, M., & Atmasari., L .2019. School Well-Being dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Happiness*. Vol 3 No. 1, 19-31.
- Bandura, Albert. 1997. *Self-Efficacy The Exercise of Control*. USA: W. H Freeman and Company.
- Banga, C. L. (2014). Academic anxiety among high school students in relation to gender and type of family. *Shodh Sanchayan*, 5(1), 1–7.
- Baron, Robert A. & Byrne, Donn. (2005). *Psikologi Sosial*. Edisi Kesepuluh. Jilid2. (Penerjemah: Ratna Djuwita, dkk). Jakarta: Erlangga.
- Bizinska. (1984) Stress factors in affective disorders. *British Journal of Psychiatry*, 144, 2, 161-166.
- Bulkhaini, Desy. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi SBMPTN. *Jurnal Psikologi*.
- Bustaman, Hanna Djumhana. 2005. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Pustaka Belajar: Yogyakarta

- Cakar, F. S. (2012). *The Relationship between the Self-Efficacy and Life Satisfaction of Young Adults, International Education Students*, 5 (6): 1913-9039.
- Connor, L. Putwain, D. Woods K. Dan Nicholson, L/ (2009). *Causes and Consequences of Test Anxiety in Key Stage 2 Pupil; The Mediation Role of Emotional Resilience*. Edge Hill University. University of Manchester.
- Creswell, J.W. 2012. *Research Design Pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed*: Cetakan ke 2 Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Dogan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2013). The Role of Self-Esteem, Psychological Well-Being, Emotional Self-Efficacy, and Affect Balance on Happiness: A Path Model, *European Scientific Journal*, 9 (20): 1857-7881.
- Dradjat, Zakiyah. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Effendi, R. (2013). Self Efficacy: Studi Indegeneous pada Guru Bersuku Jawa, *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2 (2): 61-150.
- Elovainio, Marko. 2007. Depressive symptoms as predictors of discontinuation of treatment of menorrhagia by levonorgestrel-releasing intrauterine system. *Int J Behav Med*. 14(2); 70-5.
- Fausiah, F, Widury, J. 2005. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta : Universitas Indonesia Press.
- Febrianto, Rachman. Hartati, Meike E. 2020. Pengaruh Adversity Qoutient terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Teknik Arsitektur Universitas Sam Ratulagi Manado. *Educatoinal and Psychological Conference in the 4.0 era Articles*. Vol 8.
- Feist J, Feist, Gregory J. 2010. *Teori Kepribadian*, Edisi 7. Sjahputri, Smita P, Penerjemah. Jakarta : Salemba Humanika. Terjemah dari *Theories of Personality*, 7th ed.
- Ghozali, Imam. 2002. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS* (4th ed.). Semarang: Badan Penerbit-Undip.
- Ghufron, N & Rini R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gross & Thompson. 2007. *Emotional Regulation : Conceptual Founations*. USA : Guildford Press.

- Hadi, Sutrisno.2000. *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta : Andi Yogyakarta
- Handayani, F. & Nurwidawati, D. (2013). Hubungan Self Efficacy dengan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi, *Character*, 1, 2.
- Hartono, Dwi Rachmawati. 2012. “Pengaruh Self Efficacy (Efikasi Diri) terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret”, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Hatijah, Suci. 2018 “Hubungan Antara Resiliensi dan Efikasi diri Dengan Kecemasan akademik Mengadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII” , Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hawari, D. 1997. Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental. Jakarta: Dana Bhakti Yasa.
- Hidayah. 2010. *Menyusun Skripsi dan Tesis*. (Edisi Revisi) : Bandung.
- Hidayat, Dede R. 2011. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Hidayat,A.A. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Huda, Nurul. 2017. “Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas IX MTs NU 01 Gringsing Tahun Ajaran 2016/2017”, Universitas Negeri Semarang.
- Kaplan H.I, Sadock B.J, Grebb J.A. 1997. *Sinopsis Psikiatri Jilid I*. Edisi ke-7. Terjemahan Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara. p. 86-108.
- Kivimaki. (2005). Optimism and Pessimism as Predictors of Change in Health After Death or Onset of Severe Illness in Family, *Journal of Health Psychology*, Vol. 24, No. 4, 413-421.
- Maharani, Triana Indri & Fachrurrozi, M. 2008. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Dipanti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. No, 1. Vol. 1.21-31.
- Maujaen, A. & Davis, P. (2013). The Relationship between Self-Efficacy and Well-Being in Stroke Survivors, *International Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 1 (7): 2329-9096.
- Mc Phillips, D. 2016, “US The Most Depressed Countries in the World”, US News. Diakses pada tanggal 13 Februari 2020, dari

<http://www.usnews.com/news.com/news/bestcountries/articles/2016-09-14/the-10-most-depressed-countries>.

- Nadia, Firyal. 2017. “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Arsitektur”, Universitas Trisakti Jakarta.
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., Greene, Beverly. 2005. Psikologi Abnormal. Erlangga : Jakarta.
- Onem, E. (2010). The relationship among state-trait anxiety, foreign language anxiety and test anxiety in an EFL setting. *TÖMER-Language Journal*, 148, 17–36.
- Prayitno, D. (2016). Belajar Alat Analisis Data dan Cara Mengolahnya dengan SPSS. Yogyakarta: Gava Media.
- Rachmat, Harto Widiyas. 2009. Kecemasan pada Mahasiswa saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau dari Kepercayaan Diri Skripsi.
- Rana, R. A., & Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. Retrieved from <https://papers.ssrn.com/abstract=2362291>.
- Reivich, K. & Shatte, A (2002), *The resiliience factor*. New your : Broadway Books.
- Santos, M. C. J, Magramo, C. S., Oguan, F., & Paat, J. (2014). Establishing the Relationship Between General Self-Efficacy and Subjective Well-Being Among College Student, *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 3 (1): 1-12.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2006). *Health psychology biopsychosocial interactions*. Sevent Edition. Printed in the United States of America: John Wiley & Son, Inc.
- Sari, E.D., & Kuncoro, J. 2006. Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun ditinjau dari Dukungan Sosial pada PT Semen Gresik (Persero) Tbk. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. 1 (1), 37-45.
- Schunk, Dale H, Pajares, Frank, 2001, “*The Development of Academic Self-Efficacy*”, San Diego: Academic Press.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*(pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.

- Sri Maslihah. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.10, No. 2, 103-114.
- Stoltz, G.P, “Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang”. Alih Bahasa: Hermaya T, Jakarta: PT Grasindo, 2000.
- Subana, M dan Sudrajat, 2005. *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Pustaka Setia.
- Sugioyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W & Poly Endrayanto (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Taylor, S.E. (2003). *Health psychology*. McGraw-Hill Hinger Education. 5^{ed}
- Widanarti, N. & Indati, A. (2002). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Efficacy pada Remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta, *Jurnal Psikologi*, 2, 112-123.
- Widhiarso, W.(2012). *Tanya Jawab tentang Uji Normalitas*. Pdf. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Wijaya, T. (2010). *Analisis Multivariat*. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Winarsunu, Tulus. (2015). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.

LAMPIRAN Lampiran 1

Skala Penelitian

Identitas Diri

Nama /Inisial :

Jenis Kelamin* : Pr / Lk

Usia :

No. Hp :

Apakah anda merasa cemas dalam menjadi periode akhir perkuliahan di Jurusan Teknik Arsitektur* : Ya/Tidak

Keterangan:

*) Coret yang tidak perlu

A. Petunjuk Pengisian

1. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan di bawah ini.
2. Kemudian Anda diminta untuk memilih pernyataan atau pernyataan yang paling sesuai dengan diri Anda, dengan cara memberi tanda check (√) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia. Adapun pilihan jawaban tersebut adalah:

SS = Sangat Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju S

= Setuju

TS = Tidak Setuju Usahakanlah

untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan pernyataan ini.

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan tepat waktu	√			

Hal tersebut berarti Anda **sangat setuju** dengan pernyataan diatas.

3. Hanya ada satu jawaban di setiap pernyataan
4. Jika Anda ingin mengganti jawaban Anda, beri tanda silang (X) pada jawaban awal kemudian pilih jawaban yang lebih Anda setujui.
5. Pastikan Anda menjawab semua pernyataan.
6. Tidak ada jawaban yang benar dan salah, oleh karena itu pilihlah jawaban yang benar-benar sesuai dengan diri Anda.

SKALA 1

NO.	ITEM	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu dapat menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha cukup keras.				
2.	Jika ada seseorang yang menentang saya, saya dapat menemukan solusi untuk mendapatkan apa yang saya inginkan.				
3.	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan saya dan mencapai tujuan saya.				
4.	Saya yakin bahwa saya dapat melakukan sesuatu secara efisien ketika ada peristiwa yang tidak terduga.				
5.	Saya mempunyai kemampuan untuk menangani situasi yang tidak terduga atau diluar rencana				
6.	Saya dapat memecahkan sebagian besar masalah jika saya memberikan usaha yang maksimal.				
7.	Saya dapat tetap tenang ketika menghadapi kesulitan karena saya bisa mengandalkan diri saya sendiri				
8.	ketika saya dihadapkan dengan masalah, saya biasanya dapat menemukan beberapa pilihan solusi.				
9.	Jika saya dalam kesulitan, saya biasanya dapat menemukan dengan mudah solusinya.				
10.	Saya bisa menangani apapun masalah yang				

	sedang saya hadapi.				
--	---------------------	--	--	--	--

SKALA 2

NO.	ITEM	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Teman-teman selalu membantu saya apabila saya ada masalah.				
2.	Ketika saya tidak dapat mengerjakan sesuatu, teman saya membantu saya untuk mengerjakannya.				
3.	ketika saya mengalami kesulitan, keluarga selalu memberikan saran dan nasehat yang berguna untuk saya.				
4.	Teman saya mengajak saya untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial.				
5.	Keluarga saya selalu mendukung pendapat saya.				
6.	Saya mudah mendapatkan informasi tentang perkuliahan dari teman-teman.				
7.	Teman-teman selalu memberikan pertolongan berupa uang kepada saya apabila saya sedang membutuhkan.				
8.	Ketika saya sedang dalam masalah, orang terdekat saya selalu bersedia untuk membantu saya.				
9.	Keluarga selalu mendengarkan keluh kesah saya apabila saya mengalami kesulitan.				
10.	Saya merasa seperti hidup seorang diri karena tidak ada informasi dari teman-teman				
11.	Saya merasa keberadaan saya tidak				

	dihargai.				
12.	Ketika saya meminta bantuan kepada teman untuk meringankan masalah saya, mereka langsung menghampiri saya.				
13.	Orang terdekat saya selalu membantu saya apabila saya membutuhkan bantuan dalam hal keuangan.				
14.	Teman-teman saya selalu menghargai usaha yang saya lakukan.				
15.	Keluarga saya mendukung dan menghargai keinginan saya.				
16.	Saya merasakan adanya kebersamaan dalam lingkungan orang terdekat saya.				
17.	Teman-teman mendukung gagasan atau ide saya.				
18.	Teman saya jarang mengajak saya untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan bersama-sama.				
19.	Informasi-informasi yang saya dapatkan dari lingkungan sekitar membantu saya dalam membuat keputusan.				
20.	Banyak teman-teman yang acuh dengan keberadaan saya				
21.	Keluarga saya selalu menghargai pencapaian saya.				
22.	Informasi-informasi yang saya dapat dari teman, membantu saya dalam memecahkan masalah.				
23.	Teman-teman meluangkan waktunya untuk melakukan kegiatan bersama-sama.				
24.	Banyak teman-teman yang peduli dengan keberadaan saya				

25.	Ketika saya memerlukan bantuan berupa materi, teman-teman selalu menghindari saya.				
26.	Teman-teman menjauhi saya ketika saya memerlukan bantuan mereka.				

SKALA 3

NO.	ITEM	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya kurang tidur karena mengkhawatirkan tugas yang diberikan selama perkuliahan.				
2.	Saya selalu menghindar ketika teman-teman memperbincangkan masalah ujian atau tugas akhir.				
3.	Saya lebih tenang ketika menghadapi ujian daripada mahasiswa yang lain.				
4.	Jantung saya berdebar lebih cepat ketika akan memulai simulasi ujian tugas akhir.				
5.	Banyaknya tugas yang dibebankan kepada saya selama masa perkuliahan tidak membuat saya khawatir sedikitpun.				
6.	Saya khawatir dan takut ketika akan menghadapi ujian.				
7.	Selama mengerjakan tugas kuliah saya khawatir mengerjakan tugas tidak sesuai dengan permintaan dosen.				
8.	Saya kesulitan memahami materi yang dijelaskan oleh dosen.				

9.	Saya merasa nafas saya tidak teratur ketika kesulitan memahami materi perkuliahan.				
10.	Ketika menyajikan tugas yang telah saya selesaikan, kegugupan menyebabkan saya membuat kesalahan yang ceroboh.				
11.	Tangan saya gemetar ketika mengerjakan soal ujian atau ketika mengerjakan tugas akhir.				
12.	Dalam keadaan tertekan, saya mampu berpikir dengan jernih untuk mengerjakan tugas kuliah.				
13.	Saya mengalami sedikit kesulitan dalam memahami materi perkuliahan daripada mahasiswa lain.				
14.	Saat saya melakukan ujian dan mengerjakan tugas yang sulit, saya merasa dikalahkan bahkan sebelum saya memulai.				
15.	Selama mengerjakan tugas kuliah, saya memikirkan konsekuensi kegagalan dari apa yang sedang saya kerjakan.				
16.	Ketika mendapatkan materi perkuliahan dari dosen, perlu beberapa waktu untuk saya supaya mampu menenangkan diri dan konsentrasi.				
17.	Ketika mengerjakan tugas akhir saya mudah berkeringat.				
18.	Saya merasa tertekan untuk mendapatkan hasil yang maksimal selama perkuliahan.				
19.	Saya merasa gugup ketika tidak mampu memahami materi perkuliahan.				

20.	Saya merasa percaya diri dan santai ketika mengerjakan tugas dan ketika akan menghadapi ujian.				
21.	Tubuh saya terasa dingin ketika akan menghadapi ujian.				
22.	Ketika dalam keadaan tertekan saat mengerjakan tugas, saya cenderung ingin buang air kecil.				
23.	Saya mengalami gangguan makan ketika tertekan saat mengerjakan tugas akhir.				
24.	Saya merasa tertantang ketika mengerjakan tugas yang mempunyai tingkat kesulitan tinggi.				

Lampiran 2 Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Reliabilitas dan Validitas Skala Self Efficacy

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.809	10

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	25.8077	8.707	.394	.817
VAR00002	26.0577	8.252	.539	.787
VAR00003	26.3077	7.707	.615	.776
VAR00004	26.1346	8.276	.466	.795
VAR00005	26.0577	9.271	.346	.814
VAR00006	25.8077	9.256	.381	.811
VAR00007	26.1346	8.119	.519	.789
VAR00008	26.0000	8.000	.722	.769
VAR00009	26.0000	8.196	.639	.778
VAR00010	26.1731	7.715	.587	.780

Uji Reliabilitas dan Validitas Skala Dukungan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.896	27

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	74.4423	49.859	.620	.889
VAR00002	74.5192	51.431	.527	.891
VAR00003	74.3654	50.982	.501	.892
VAR00004	74.5000	52.059	.357	.895
VAR00005	74.4615	54.097	.475	.898
VAR00006	74.3269	52.460	.452	.893
VAR00007	74.8077	51.100	.535	.891
VAR00008	74.4038	52.285	.373	.894
VAR00009	74.3846	51.300	.423	.894
VAR00010	74.5000	51.706	.399	.894
VAR00011	74.4038	49.618	.681	.887

VAR00012	74.4615	50.528	.602	.889
VAR00013	74.5000	52.098	.378	.894
VAR00014	74.3462	51.721	.545	.891
VAR00015	74.3077	50.805	.575	.890
VAR00016	74.1923	50.786	.639	.889
VAR00017	74.4615	53.430	.352	.895
VAR00018	74.5385	51.940	.411	.894
VAR00019	74.3269	53.440	.396	.895
VAR00020	74.4615	50.528	.562	.890
VAR00021	74.5192	52.411	.428	.893
VAR00022	74.5000	53.392	.218	.898
VAR00023	74.2885	53.347	.309	.895
VAR00024	74.3269	51.009	.689	.889
VAR00025	74.4423	50.604	.607	.889
VAR00026	74.3654	53.413	.304	.895
VAR00027	74.3462	49.839	.622	.889

Uji Reliabilitas dan Validitas Skala Kecemasan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.795	32

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	76.9423	33.899	.473	.782
VAR00002	77.5577	35.742	.208	.793
VAR00003	77.2115	36.209	.112	.797
VAR00004	77.3654	34.393	.370	.786
VAR00005	77.3269	36.381	.086	.798
VAR00006	76.9038	33.736	.451	.782
VAR00007	77.1154	35.516	.213	.793
VAR00008	77.0577	32.879	.679	.773
VAR00009	76.9615	34.312	.395	.785
VAR00010	77.4038	34.755	.387	.786

VAR00011	77.5769	35.386	.321	.789
VAR00012	77.1346	34.433	.332	.788
VAR00013	77.1154	38.339	-.237	.810
VAR00014	77.5192	35.549	.389	.790
VAR00015	77.1731	34.930	.301	.789
VAR00016	77.4038	36.559	.063	.798
VAR00017	77.1923	38.119	-.198	.809
VAR00018	77.3654	34.393	.440	.784
VAR00019	76.9808	33.470	.523	.779
VAR00020	77.0385	35.018	.312	.789
VAR00021	77.3654	35.217	.393	.790
VAR00022	77.4808	35.941	.169	.794
VAR00023	77.4038	34.991	.344	.788
VAR00024	77.0192	34.804	.355	.787
VAR00025	77.2500	34.034	.445	.783
VAR00026	77.1346	33.570	.532	.779
VAR00027	77.3077	35.119	.300	.789
VAR00028	77.1154	33.084	.537	.778
VAR00029	77.4038	35.461	.332	.792
VAR00030	77.2500	32.779	.538	.777
VAR00031	77.3846	35.261	.389	.790
VAR00032	77.1923	38.511	-.260	.811

Lampiran 3 Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		52
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.62064784
Most Extreme Differences	Absolute	.078
	Positive	.078
	Negative	-.068
Kolmogorov-Smirnov Z		.563
Asymp. Sig. (2-tailed)		.909
a. Test distribution is Normal.		

Lampiran 4 Uji Linearitas

Means

Case Processing Summary							
	Cases						
	Included		Excluded		Total		
	N	Percent	N	Percent	N	Percent	
kecemasan * self_efficacy	52	100.0%	0	.0%	52	100.0%	
kecemasan * dukungan_sosial	52	100.0%	0	.0%	52	100.0%	

kecemasan * self_efficacy

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan * self efficacy	Between Groups	(Combined)	408.924	11	37.175	1.106	.382
		Linearity	131.054	1	131.054	3.898	.055
		Deviation from Linearity	277.870	10	27.787	.826	.606
	Within Groups		1344.826	40	33.621		
	Total		1753.750	51			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kecemasan * self_efficacy	-.273	.075	.483	.233

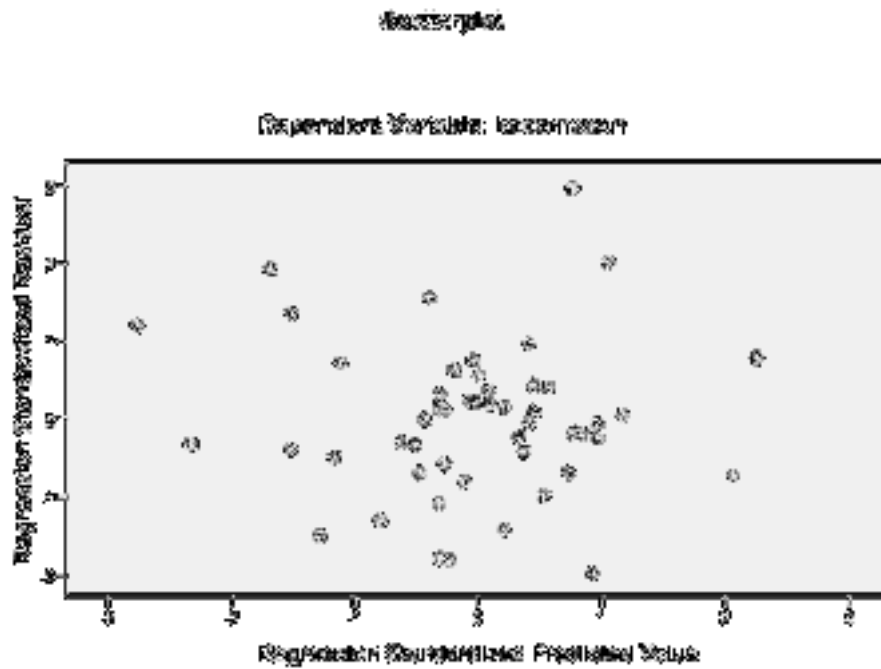
kecemasan * dukungan_sosial

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan * dukungan sosial	Between Groups	(Combined)	832.286	23	36.186	1.100	.401
		Linearity	34.725	1	34.725	1.055	.313
		Deviation from Linearity	797.561	22	36.253	1.102	.400
	Within Groups		921.464	28	32.909		
Total		1753.750	51				

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kecemasan * dukungan_sosial	-.141	.020	.689	.475

Lampiran 5 Uji Heteroskedasitas

Gambar Grafik Scatterplot



Tabel Uji Heteroskedastisitas

Metode Gletser

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.835	6.536		.281	.780
	self_efficacy	.137	.170	.117	.806	.424

	dukungan_sosial	-.022	.074	-.043	-.296	.769
a. Dependent Variable: abs_RES						

Lampiran 6 Uji Deskriptif

Descriptives

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
self_efficacy	52	17.00	22.00	39.00	28.9423	3.17721	10.095
dukungan_sosial	52	36.00	62.00	98.00	74.5000	7.30699	53.392
kecemasan	52	29.00	47.00	76.00	57.7500	5.86406	34.387
Valid N (listwise)	52						

Lampiran 7 Frekuensi Variabel Self Efficacy

Statistics		
kat_self_efficacy		
N	Valid	52
	Missing	0

kat_self_efficacy					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	3	5.8	5.8	5.8
	sedang	40	76.9	76.9	82.7
	tinggi	9	17.3	17.3	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Lampiran 8 Frekuensi Variabel Dukungan Sosial

Statistics		
kat_duksos		
N	Valid	52
	Missing	0

kat_duksos					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	6	11.5	11.5	11.5
	sedang	39	75.0	75.0	86.5
	tinggi	7	13.5	13.5	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Lampiran 9 Frekuensi Variabel Tingkat Kecemasan

Statistics		
kat_kecemasan		
N	Valid	52
	Missing	0

kat_kecemasan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	13.5	13.5	13.5
	2	36	69.2	69.2	82.7
	3	9	17.3	17.3	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Lampiran 10 Uji Hipotesis

Uji Partial (Uji t)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	76.323	9.956		7.666	.000
	self efficacy (X1)	-.470	.259	-.255	-1.811	.076
	dukungan soial (X2)	-.067	.113	-.083	-.592	.557

a. Dependent Variable: kecemasan (Y)

Uji Simultan (Uji F)

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	142.574	2	71.287	2.168	.125 ^a
	Residual	1611.176	49	32.881		
	Total	1753.750	51			

a. Predictors: (Constant), dukungan soial (X2), self efficacy (X1)

b. Dependent Variable: kecemasan (Y)

Lampiran 11 Analisis Regresi

Variables Entered/Removed ^b			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	dukungan soial (X2), self efficacy (X1) ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: kecemasan (Y)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.285 ^a	.081	.044	5.734

a. Predictors: (Constant), dukungan soial (X2), self efficacy (X1)

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	142.574	2	71.287	2.168	.125 ^a
	Residual	1611.176	49	32.881		
	Total	1753.750	51			

a. Predictors: (Constant), dukungan soial (X2), self efficacy (X1)

b. Dependent Variable: kecemasan (Y)

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	76.323	9.956		7.666	.000		
	self_efficacy	-.470	.259	-.255	-1.811	.076	.949	1.054
	dukungan_sosial	-.067	.113	-.083	-.592	.557	.949	1.054
a. Dependent Variable: kecemasan								

Coefficients ^a									
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	76.323	9.956		7.666	.000			
	self_efficacy	-.470	.259	-.255	-1.811	.076	-.273	-.250	-.248
	dukungan_sosial	-.067	.113	-.083	-.592	.557	-.141	-.084	-.081
a. Dependent Variable: kecemasan									

3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	27
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	28
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	29
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29
3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	28
3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	28
2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	22
3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	26
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	29
3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	26
4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	34
3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	26

Variabel Dukungan Sosial

X2.1	X2.2	X2.3	X2.4	X2.5	X2.6	X2.7	X2.8	X2.9	X2.10	X2.11	X2.12	X2.13	X2.14	X2.15	X2.16	X2.17	X2.18	X2.19	X2.20	X2.21	X2.22	X2.23	X2.24	X2.25	X2.26	X2.27	
3	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	
2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	
2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	
3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	
3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	
3	3	2	4	4	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	2	
2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	3	3	
4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	

4	3	3	4	2	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4
4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4
3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3
3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4
2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2
3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2
2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2
4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3

Variabel Kecemasan

kecemasan																															
Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15	Y.16	Y.17	Y.18	Y.19	Y.20	Y.21	Y.22	Y.23	Y.24	Y.25	Y.26	Y.27	Y.28	Y.29	Y.30	Y.31	Y.32
3	4	2	4	2	3	4	3	4	2	2	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2
2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2
3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
4	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3
2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2
4	2	2	4	2	4	2	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	2	2
4	4	2	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	3
3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	3	2	4	2	2	2	2

3	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	
3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	
3	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3
3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	
3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	
3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	
3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	
3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	
3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	
3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	

3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3		
2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2				
3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3				
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3				
3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2			
3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2		
3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	
3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	
3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2
3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2
2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3

3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	
3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	
3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	
2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	
2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	
3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	