

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN
AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR ANGKATAN 2019 FAKULTAS
HUMANIORA UIN MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

NUR AMALIA REZKI

NIM : 19410094

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

JUDUL

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR ANGKATAN 2019
FAKULTAS HUMANIORA UIN MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

NUR AMALIA REZKI

19410094

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR ANGKATAN 2019
FAKULTAS HUMANIORA UIN MALANG

SKRIPSI

Oleh:

NUR AMALIA REZKI

19410094

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2



Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I

NIP. 195507171982031005



Halimatus Sa'diyah, S.Hum, M.Pd

NIDT. 19831120201608012091

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



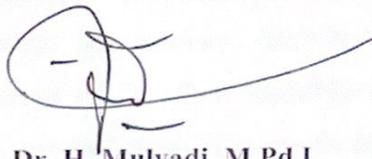
Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI
PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR ANGKATAN 2019
FAKULTAS HUMANIORA UIN MALANG
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 10 Mei 2023

Susunan Dewan Penguji

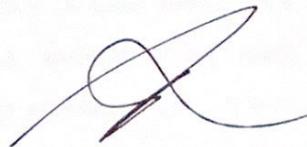
Sekretaris Penguji



Prof. Dr. H. Mulvadi, M.Pd.I

NIP. 195507171982031005

Penguji Utama



Dr. Ali Ridho, M.Si

NIP. 1998704292006041001

Ketua Penguji



Halimatus Sa'diyah, S.Hum, M.Pd

NIDT. 19831120201608012091

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Pada tanggal, 17 Mei 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Hj. Bita Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Amalia Rezki

NIM : 19410094

Fakultas : Psikologi

Univertas : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian skripsi yang berjudul **Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2019 Fakultas Humaniora UIN Malang** adalah sebenar-benarnya hasil karya saya sendiri baik Sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain atas karya tulis ilmiah ini maka hal tersebut bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang namun akan menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Malang, 25 April 2023

Penulis,



Nur Amalia Rezki

NIM. 19410094

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

— QS. Al-Insyirah (5)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillahirobbilalaamin tugas akhir yang menjadi persyaratan kelulusan dalam pengambilan studi S1 sudah berada pada tahap ini. Puji syukur saya ucapkan atas berkah berlimpah yang diberikan Allah SWT kepada peneliti baik dari segi kesehatan, kekuatan, rahmat, hidayah sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian dari awal sampai dengan akhir dengan mudah dan lancar. Karya penelitian ini akan saya persembahkan kepada orang-orang yang selalu memberikan support baik materi maupun emosional, diantaranya:

1. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Kahar Pranoto dan Ibu Eliani yang telah mendidik saya dari berbagai pengalaman hidup beliau, terus menerus memberi dukungan materi dan motivasi serta do'a yang tidak ada henti-hentinya untuk kesuksesan dan kebahagiaan saya.
2. Kedua kakak saya yaitu Jagor Kiflan Eko Putra dan Fitria Mayang Sari serta kedua kakak ipar saya yaitu Susi Novaryatiin dan Riyan Saputra W. yang telah mendukung, memotivasi, mendoakan saya dan selalu memberikan materi kepada saya
3. Empat keponakan saya yang selalu menjadi penghibur dikala saya lelah yaitu Abang Kenzo, Kakak Deeva, Dedek Keiko, dan Khalid
4. Teman-teman di grup Tahu Bakso Lovers, Kepo n Rempong, NOVA, Ayu, Nanta, Dipong, dan teman-teman kelas C yang selalu membantu dan mendengarkan keluhan saya.
5. Muhammad Djordan Al-Sulthoni yang selalu menemani dalam pengerjaan skripsi, mengantar saya mengurus urusan penelitian, memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian saya.

Kehadiran mereka mempengaruhi setiap progress yang saya kerjakan dalam skripsi ini sehingga saya persembahkan karya ini untuk orang-orang yang telah disebutkan diatas sebagai ungkapan terimakasih yang tak terhingga.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala keberkahan yang dilimpahkan, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul **Pengaruh Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2019 Fakultas Humaniora UIN Malang** sebagai syarat untuk mendapatkan gelar S.Psi di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan semoga kita semua mendapatkan syafa'atnya dihari akhir. Penelitian ini dilakukan untuk pengembangan ilmu dan pengetahuan sehingga mahasiswa semester akhir yang mengalami kecemasan dalam akademiknya serta lingkungan dari mahasiswa tersebut mengetahui dampak yang ditimbulkan jika kecemasan akademik yang sudah berada ditahap mengganggu tidak segera diatasi, efikasi diri dan dukungan sosial merupakan salah satu faktor luar dan dalam dari kecemasan akademik yang mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik. Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan selesai dengan tepat waktu jika tidak ada bantuan dari berbagai pihak, sehingga penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang;
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang;
3. Ibu Dr. Retno Mangestuti, M.Si selaku dosen wali akademik yang selalu memberikan informasi dan pengarahan pada segala aktivitas akademik di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang;
4. Bapak Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I dan Ibu Halimatus Sa'diyah, S.Hum, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu baik dari segi pengetahuan, pengalaman, dan motivasi sehingga penelitian skripsi ini dapat selesai dengan lancar;
5. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Kahar Pranoto dan Ibu Eliani serta keempat kakak saya Jagor Kiflan E. P., Susi Novaryatiin, Fitria Mayang S., Riyan Saputra W. yang selalu memberikan dukungan penuh secara materi, motivasi, do'a, ilmu, dan pengalaman;
6. Segenap Civitas Akademika fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang yang dengan tulus memberikan ilmu, informasi, dan bimbingan;

7. Responden dan informan yang telah memberikan bantuan data dan informasi sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar;
8. Teman-teman mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2019, terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya selama perkuliahan berlangsung hingga penulis berada pada fase ini;
9. Semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung baik memberikan bantuan berupa motivasi, kontribusi, kepedulian, dan sebagainya hingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini dengan lancar.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan yang telah diberikan dengan keberkahan yang terbaik bagi semua pihak. Penulis menyadari penuh bahwa penelitian ini asih jauh dari kata sempurna sehingga penulis memohon maaf atas segala kekurangan yang ada dalam skripsi ini, dengan segala kerendahan hati penulis menerima kritik dan saran serta masukan yang membangun guna mendukung kebaikan pada skripsi ini.

Malang, 17 Mei 2023

Peneliti,

Nur Amalia Rezki

DAFTAR ISI

JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL & GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat penelitian	6
KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kecemasan Akademik	8
B. Efikasi Diri.....	13
C. Dukungan Sosial	16
D. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa	19
E. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa.....	20
F. Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa.....	21
G. Hipotesis Penelitian	22
BAB III	24
METODE PENELITIAN	24

A. Jenis dan Desain Penelitian.....	24
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
C. Definisi Operasional	25
D. Populasi dan Sampel.....	26
E. Metode Pengumpulan Data.....	26
G. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV	40
HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Setting Penelitian	40
B. Hasil	41
C. Pembahasan.....	47
BAB V	61
PENUTUP.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL & GAMBAR

Tabel 3.1.....	27
Tabel 3.2.....	28
Tabel 3.3.....	29
Tabel 3.4.....	30
Tabel 3.5.....	32
Tabel 3.6.....	33
Tabel 3.7.....	34
Tabel 3.8.....	35
Tabel 4.1.....	41
Tabel 4.2.....	41
Tabel 4.3.....	42
Tabel 4.4.....	43
Tabel 4.5.....	44
Tabel 4.6.....	45
Tabel 4.7.....	46
Tabel 4.8.....	46
Gambar 4.1	42
Gambar 4.2	42
Gambar 4.3	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Validitas	68
a. Uji Coba Skala Kecemasan Akademik	68
b. Uji Coba Skala Efikasi Diri	69
c. Uji Coba Skala Dukungan Sosial.....	70
d. Setelah Uji Coba Skala Kecemasan Akademik	71
e. Setelah Uji Coba Skala Efikasi Diri.....	72
f. Setelah Uji Coba Skala Dukungan Sosial.....	73
Lampiran 2 Uji Reliabilitas	75
a. Uji Coba Skala Kecemasan Akademik	75
b. Setelah Uji Coba Skala Kecemasan Akademik	75
c. Uji Coba Skala Efikasi Diri.....	75
d. Setelah Uji Coba Skala Efikasi Diri.....	75
e. Uji Coba Skala Dukungan Sosial.....	75
f. Setelah Uji Coba Skala Dukungan Sosial.....	75
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	76
a. Kuesioner Sebelum Uji Coba.....	76
b. Kuesioner Setelah Uji Coba.....	81
Lampiran 4 Uji Asumsi	86
a. Uji Normalitas.....	86
b. Uji Linieritas	86
Lampiran 5 Skoring.....	87
a. Skoring Kecemasan Akademik.....	87
b. Skoring Efikasi Diri	89
c. Skoring Dukungan Sosial	91
Lampiran 6 Deskriptor Aitem	93

ABSTRAK

Rezki, Nur Amalia. 2023. Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2019 Fakultas Humaniora UIN Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing Skripsi: Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I dan Halimatus Sa'diyah, S.Hum, M.Pd

Berdasarkan hasil rata-rata survei tingkat kecemasan pada 70 mahasiswa angkatan 2019 dari dua program studi yaitu bahasa & sastra Arab dan sastra Inggris di fakultas Humaniora menyatakan bahwa mahasiswa fakultas Humaniora memiliki tingkat kecemasan akademik sedang sampai dengan tinggi. Kecemasan memiliki dua faktor yang mempengaruhi yaitu faktor eksternal dan faktor internal, faktor internal merupakan faktor yang ada didalam diri seseorang salah satunya adalah tingkat keyakinan individu tersebut sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang salah satunya adalah lingkungan individu tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efikasi diri, dukungan sosial dan kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang, mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang, mengetahui dukungan sosial terhadap kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang, dan mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang.

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Jumlah populasi mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang sebesar 328 mahasiswa, sedangkan sampel dalam penelitian menggunakan rumus Yamane dan ditemukan hasil 80 mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini

Hasil pada penelitian ini menunjukkan 71% mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang mengalami kecemasan akademik selama proses pengerjaan skripsi. 79% mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang sedang. 69% mahasiswa memiliki dukungan sosial yang sedang. Hasil uji t menyebutkan bahwa efikasi diri memiliki nilai sig. $0,007 < 0,05$ sedangkan nilai *coefficients* efikasi diri sebesar $-0,557$ sehingga H_a Minor ditolak. Hasil uji t menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki nilai sig. $0,786 > 0,05$ sedangkan nilai *coefficients* pada dukungan sosial sebesar $-0,025$, maka H_a Minor diterima. Hasil uji f menyebutkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki nilai sig. $0,002 < 0,05$, sehingga H_a Mayor diterima. Efikasi diri dan dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 12,9% pada kecemasan akademik, sedangkan 87,1% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Kecemasan akademik, Efikasi Diri, Dukungan Sosial

ABSTRACT

Rezki, Nur Amalia. 2023. The Influence of Self Efficacy and Social Support on Academic Anxiety in Final Semester Students Class of 2019 at the Faculty of Humanities UIN Malang. Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim Malang State Islamic University.

Thesis Supervisor: Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I dan Halimatus Sa'diyah, S.Hum, M.Pd

Based on the average results of an anxiety level survey on 70 students of the class 2019 from two study programs, bahasa & sastra Arab dan sastra Inggris at the Humanities faculty, it was stated that Humanities faculty students had moderate to high academic anxiety levels. Anxiety has two influencing factors, external factors and internal factors, internal factors are factors that exist within a person, one of which is the level of confidence of the individual while external factors are factors that come from outside oneself, one of which is the individual's environment.

This study aims to determine the level of self-efficacy, social support and academic anxiety of final semester students of the class 2019 Humanities faculty UIN Malang, knowing the effect of self-efficacy on academic anxiety of final semester students of class 2019 Humanities faculty UIN Malang, knowing social support for academic anxiety of final semester students of class 2019 Humanities faculty UIN Malang, and knowing the effect of self-efficacy and social support on the academic anxiety of final semester students of the class of 2019 Humanities faculty UIN Malang.

This research is included in quantitative research using descriptive analysis and multiple linear regression analysis. The total population of the final semester students of the class of 2019 of the Humanities faculty UIN Malang was 328 students, while the sample in the study used the Yamane formula and found the results of 80 students who were respondents in this study.

The results of this study showed that 71% of final semester students of the class of 2019 of the Humanities faculty UIN Malang experienced academic anxiety during the thesis process. 79% of students have a level of self-efficacy 69% of students have moderate social support. The results of the t test stated that self-efficacy had a value of sig. $0.007 < 0.05$ while the value of self-efficacy *coefficients* was -0.557 so that H_0 Minor was rejected. The results of the t test mention that social support has sig value. $0.786 > 0.05$ while the value of *coefficients* on social support is -0.025 , then H_0 Minor is accepted. The results of the f test stated that self-efficacy and social support had a sig value, $0.002 < 0.05$, so H_0 Major was accepted. Self-efficacy and social support had a 12.9% effect on academic anxiety, while 87.1% were influenced by other variables not studied in the study.

Keywords: Academic Anxiety, Self-efficacy, Social Support

مستخلص البحث

رزقي ، نور أماليا. 2023. تأثير الاكتفاء الذاتي والدعم الاجتماعي على القلق الأكاديمي لطلاب الفصل الدراسي النهائي فئة 2019 كلية العلوم الإنسانية UIN مالانج. أطروحة. كلية علم النفس جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

مستشار الأطروحة: أ. د. دكتور. مولادي، ماجستير و حليلة السعدية ، ماجستير.

يستند إلى متوسط النتائج من المسح لدرجة الازعاج على 70 طلبة 2019 من القسمين هما قسم اللغة العربية وأدبها وقسم أدب الإنجليزية في كلية العلوم الإنسانية. تصرح طلبة كلية العلوم الإنسانية على أن تتراوح درجة الازعاج الدراسي بين المتوسط والمرتفع. يملك الازعاج العاملين المؤثرين أي عامل داخلي وعامل خارجي. العامل الداخلي عامل الذي يوجد في نفس الشخص يعني درجة الثقة الفردية. والعامل الخارجي عامل الذي يشتق من خارج الشخصية يعني بيئة فردية.

يهدف هذا البحث ليعرف درجة الكفاءة الذاتية والمساعدة الإجتماعية والازعاج الدراسي إلى طلبة المستوى الأخير 2019 في كلية العلوم الإنسانية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. ويعرف تأثير الكفاءة الذاتية على الازعاج الدراسي لطلبة المستوى الأخير 2019 في كلية العلوم الإنسانية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. ويعرف المساعدة الإجتماعية على الازعاج الدراسي لطلبة المستوى الأخير 2019 في كلية العلوم الإنسانية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. ويعرف تأثير الكفاءة الذاتية والمساعدة الإجتماعية على الازعاج الدراسي لطلبة المستوى الأخير 2019 في كلية العلوم الإنسانية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

يتضمن هذا البحث في البحث الكمي باستخدام تحليل الوصفية وتحليل الانحدار الخطي المتعدد. يتعدد مجتمع طلبة المستوى الأخير 2019 في كلية العلوم الإنسانية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج 328 طلبة. وتستخدم عينة البحث صيغة اليماني وتجد النتيجة من 80 طلبة التي تصير مستجيبا في هذا البحث.

تدل النتائج من هذا البحث على أن تكابد 71% طلبة المستوى الأخير 2019 في كلية العلوم الإنسانية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج الازعاج الدراسي في عملية الرسالة الجامعية. وتملك 79% طلبة درجة الكفاءة الذاتية المتوسطة. وتملك 69% طلبة المساعدة الاجتماعية المتوسطة. تورد النتيجة ($uji t$) على أن تملك المساعدة الاجتماعية القيمة المعنوية $0,786 < 0,05$ بينما قيمة المعامل على المساعدة الاجتماعية -0,025 فيناول ($Ha Minor$). تورد النتيجة ($uji f$) على أن تملك الكفاءة الذاتية والمساعدة الاجتماعية

القيمة المعنوية $0,05 > 0,002$ حتى يناول (*Ha Mayor*). تملك الكفاءة الذاتية والمساعدة الاجتماعية التأثير $12,9\%$ على الازعاج الدراسي بينما يؤثر $87,1\%$ المتغير الآخر الذي لا يبحث في هذا البحث.

كلمات أساسية: الازعاج الدراسي، الكفاءة الذاتية، المساعدة الإجتماعية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring bertambahnya usia maka seorang individu akan semakin terbebani dengan tuntutan-tuntutan sosial. Kehidupan psikososial dewasa muda akan semakin kompleks seiring berjalannya waktu dibandingkan saat individu berada di masa remaja (Thahir, 2018). Sedangkan Purnasari & Abdullah (2018) berpendapat bahwa mahasiswa tingkat akhir strata satu (S1) masuk kedalam usia dewasa awal. Salim & Fakhrurrozi (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan populasi yang sering mengalami tekanan psikologis. Mahasiswa semester akhir yang merupakan dewasa awal akan sibuk mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja, kehidupan berkeluarga baik dari segi mental, moral, dan intelektual, menafkahi orang tua ataupun saudara, dan persiapan lainnya. Namun dasar dari persiapan-persiapan tersebut adalah dengan melewati serangkaian kegiatan kampus sebagai syarat kelulusan dari perkuliahan mereka saat ini seperti KKN, magang, skripsi serta kegiatan-kegiatan lainnya. Kegiatan-kegiatan tersebut tentu tidak selalu berjalan dengan lancar sesuai dengan ekspektasi dari mahasiswa itu sendiri.

Kecemasan menurut Freud dalam (Suryabrata, 2008) merupakan keadaan yang efektif, tidak menyenangkan, serta terjadinya peringatan kepada fisik seseorang bahwa ada bahaya yang akan menimpa individu tersebut, kecemasan dapat membuat perasaan merasakan rasa sakit yang ditimbulkan oleh ketegangan didalam tubuh individu. Ramaiah (2003) menyebutkan bahwa rasa takut berbeda dengan kecemasan, namun keduanya akan selalu berdampingan dalam hampir disetiap peristiwa. Walaupun manusia tidak selalu dapat mengetahui sumber kecemasannya, hal ini tetap penting untuk dilakukan daripada memutuskan sendiri terkait apa sumber dari ketakutan dan kecemasan tersebut.

Menurut data riskesdas (Riset Kesehatan Dasar, 2018) menyebutkan bahwa kasus gangguan jiwa emosional dengan gejala depresi dan kecemasan mengalami peningkatan, hal ini dapat dilihat dari 1000 kepala keluarga terdapat 7 keluarga dengan ODGJ (orang dalam gangguan jiwa) sehingga perkiraan total ODGJ berkisar diangka 450 ribu orang. Maka dari itu kecemasan merupakan suatu urgensi yang perlu diatasi sedini mungkin sebelum menjadi sebuah gangguan yang lebih parah, terkhusus pada

mahasiswa semester akhir. Halim (2019) menyebutkan dua faktor utama yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berpusat pada diri individu itu sendiri, bagaimana seorang mahasiswa mampu mengendalikan diri, mengambil keputusan, mengatasi masalah, dan hal-hal psikologis lainnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berpusat diluar seorang individu seperti dukungan keluarga, teman, masyarakat, dan sebagainya.

Proses penyelesaian skripsi tidak selalu berjalan mulus, bahkan beberapa mahasiswa mengalami banyak hambatan baik secara internal maupun eksternal. Kesulitan-kesulitan tersebut yang membuat banyak mahasiswa terkendala untuk lulus dan menimbulkan kecemasan (Fitriana, dkk., 2021). Menurut Widodo, dkk (2017) banyak mahasiswa yang belum mengerti secara keseluruhan faktor penyebab dan dampak dari kecemasan akademik, sehingga banyak dari mahasiswa yang menganggap enteng kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan urgensi yang perlu dengan tepat ditangani. Widodo, dkk (2017) juga menjelaskan bahwa kecemasan akademik yang tidak tertangani dengan baik dan tepat akan menimbulkan penurunan yang drastis terhadap kinerja akademik dan gangguan psikologis yang serius sehingga kemungkinan-kemungkinan terburuk seperti tidak lulus, sakit fisik maupun psikologis, sampai dengan kematian.

Kecemasan akademik merupakan kecemasan yang bersumber dari keadaan akademik seseorang. Bandura (1997) menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan kecemasan yang disebabkan oleh rasa tidak yakin akan kemampuan diri individu tersebut untuk menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Kecemasan akademik sangat berpengaruh negatif terhadap seseorang yang mengalaminya salah satunya berdampak pada performa baik performa pikiran maupun performa fisik apabila sudah sangat mengganggu (Suranata & Prakoso, 2020). Berdasarkan pendapat-pendapat ahli diatas maka kecemasan yang terjadi kepada mahasiswa merupakan kecemasan akademik terkait situasi-situasi yang berhubungan dengan kegiatan studinya. Dalam penelitian ini adalah situasi saat mahasiswa menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusannya, maka dari itu diperkirakan bahwa efikasi diri yang merupakan keyakinan dari seorang mahasiswa sangat dibutuhkan untuk penurunan tingkat kecemasan yang sudah berada ditahap mengganggu. Selain keyakinan dari diri mahasiswa tersebut, dukungan dari lingkungan juga diperkirakan mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik karena dukungan dari lingkungan mampu meningkatkan rasa kepercayaan diri, rasa dilindungi, rasa disayangi, dan sebagainya.

Efikasi diri menurut Bandura (1997) merupakan bentuk dari proses kognitif yang menghasilkan keputusan, keyakinan, atau suatu penghargaan tentang bagaimana seorang individu mampu melakukan berbagai tindakan tertentu dan mencapai hasil yang dia inginkan. Efikasi diri dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang mendorong seseorang untuk yakin bahwa kemampuannya dapat memperoleh hasil yang sesuai dengan keinginannya, maka dari itu seseorang yang memiliki efikasi diri rendah cenderung akan terlihat pesimis atau terlihat tidak yakin atas kemampuannya sendiri dan akan memperlihatkan bahwa dirinya mudah menyerah terhadap suatu hal yang sedang dihadapinya. Sedangkan menurut Florina & Zagoto (2019) menyebutkan bahwa suatu keyakinan yang tinggi akan diri sendiri tidak hanya berfaktor dari diri sendiri, namun berkombinasi dengan pengalaman, faktor lingkungan, dan variabel personal lainnya dari individu tersebut. Dapat disimpulkan bahwa efikasi merupakan bentuk keyakinan atau penilaian diri seorang individu terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan dalam menghadapi sesuatu. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan suatu bentuk kasih sayang, kepedulian, atau penghargaan untuk orang sekitar.

Dukungan sosial didefinisikan sebagai suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, atau suatu bantuan yang diberikan kepada seorang individu dari lingkungannya. Dukungan sosial dapat dilakukan dengan memberikan suatu kenyamanan, merawat serta menghargai seseorang (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Saputri & Sugiharto (2020) mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan akademik akan sangat membutuhkan dukungan sosial yang positif sebagai bentuk upaya agar mahasiswa tersebut merasa nyaman dan mampu berinteraksi sosial secara leluasa. Putri (2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial akan sangat berharga dan sangat dibutuhkan ketika diberikan oleh orang-orang yang dekat secara batin dengan mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan ataupun stress, seperti orang tua, saudara, pasangan, ataupun teman dekat. Sedangkan Sarafino & Smith (2011) menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat diberikan oleh banyak sumber seperti keluarga yaitu orang tua, saudara, dan keluarga besar lainnya, kemudian teman, pasangan, orang yang dicintai, ataupun *significant other* yaitu guru, komunitas, dokter, dan lainnya.

Penelitian terdahulu mengenai dampak dari efikasi diri terhadap kecemasan presesntai siswa kelas IX di SMA Negeri 1 Wuryantoro oleh Jendra & Sugiyo (2020) menunjukkan adanya pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan siswa sebesar 8,6%.

Penelitian ini juga menjelaskan bahwa ketika seorang siswa memiliki efikasi diri yang tinggi maka tingkat kecemasan siswa tersebut cenderung rendah. Pada subjek-subjek yang diteliti dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa subjek yang memiliki pemikiran negatif akan cenderung cemas dengan kejadian yang akan datang, subjek akan memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi dimasa depan, dalam penelitian ini ditunjukkan dalam keadaan presentasi dimana siswa merasa cemas ketika presentasi akan berlangsung atau sedang berlangsung. Penelitian lainnya yaitu “Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga, Efikasi diri, dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kecemasan mahasiswa Semester VIII IAKN Manado” oleh Lahimade, Binilang, dan Wuwung (2022) menjelaskan bahwa adanya pengaruh signifikan antara efikasi diri terhadap kecemasan mahasiswa. Efikasi diri menjadi salah satu faktor dari dalam diri seorang mahasiswa yang mampu mempengaruhi aspek-aspek kecemasan akademik dalam menyelesaikan tugas akhir.

Penelitian terdahulu mengenai dampak dari dukungan sosial terhadap kecemasan dengan judul "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar" oleh Fatmawati Halim (2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh positif terhadap kecemasan mahasiswa. Penelitian ini menyebutkan bahwa dukungan sosial yang diberikan dapat berupa kenyamanan dan keakraban dalam berinteraksi baik yang bersumber dari lingkungan sendiri ataupun dari orang lain. Penelitian lainnya berjudul “Pengaruh *Self-Efficacy* Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademis Siswa Kelas XII Akuntansi Di SMK Negeri Di Bogor” oleh Priyanti (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan akademik siswa kelas XII akuntansi. Penelitian ini menjelaskan bahwa jika siswa mendapatkan banyak dukungan sosial dari lingkungannya maka mereka cenderung mengalami kecemasan akademik yang lebih rendah, dan sebaliknya.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2022) yang berjudul "Pengaruh *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap tingkat Kecemasan Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2018 UIN Malang Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi Pada Masa Pandemi *COVID-19*" menjelaskan bahwa kedua variabel X yaitu *self-efficacy* dan dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel Y yaitu kecemasan. Variabel X tersebut mampu meringankan beban sehingga berdampak positif bagi kecemasan mahasiswa. Namun penelitian yang dilakukan oleh Iffat (2021) dengan judul "Pengaruh *Self-Efficacy* dan Dukungan sosial Terhadap

Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang" menjelaskan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan akademik namun tidak secara signifikan sehingga (H_a) pada penelitian ini ditolak dan hipotesis nihil (H_0) diterima.

Fakultas Humaniora merupakan salah satu fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Fakultas Humaniora memiliki dua program studi yaitu bahasa & sastra Arab dan sastra Inggris. Program studi bahasa & sastra arab (BSA) merupakan program studi yang mempelajari dasar berbahasa arab sebagai alat komunikasi mempelajari ilmu-ilmu keislaman serta teori-teori sastra Arab. Program studi BSA juga mempelajari budaya dan peradaban masyarakat Arab, masyarakat muslim dan mempelajari pemahaman lintas budaya. Sedangkan program studi sastra Inggris merupakan program studi yang mempelajari praktisi bahasa dan sastra Inggris sebagai bentuk integritas keilmuan dan keagamaan. Lulusan sastra Inggris juga disebut sebagai peneliti bahasa, kritikus sastra, konsultan bahasa/sastra Inggris, instruktur atau tenaga pendidik bahasa/sastra Inggris, penerjemah, pemandu wisata, dan jurnalis. Pemilihan subjek angkatan 2019 karena angkatan 2019 merupakan angkatan yang baru menempuh semester akhir pada tahun ini sehingga tekanan yang didapatkan bisa lebih tinggi daripada angkatan-angkatan sebelumnya.

Berdasarkan hasil rata-rata survei tingkat kecemasan pada 70 mahasiswa angkatan 2019 dari dua program studi yaitu bahasa & sastra Arab dan sastra Inggris di fakultas Humaniora menyatakan bahwa mahasiswa fakultas Humaniora memiliki tingkat kecemasan akademik sedang sampai dengan tinggi. Hasil survei juga menunjukkan bahwa 70 mahasiswa yang menjadi responden survei tingkat kecemasan akademik telah memikirkan terkait skripsi sampai dengan telah mengambil SKS skripsi. Maka dari itu peneliti menjadikan fakultas Humaniora UIN Malang sebagai lokasi penelitian.

Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2019 Fakultas Humaniora UIN Malang" karena terdapat perbedaan hasil antar kedua penelitian diatas, maka penelitian ini menjadi pelengkap dari kedua penelitian diatas. Mengacu pada saran penelitian Iffat (2021) dan Kusumawati (2022) bahwa hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian terletak pada bentuk skala yang digunakan seperti pilihan jawaban atau soal yang mudah dipahami oleh responden serta jumlah sampel yang digunakan. Sehingga pada

penelitian ini peneliti akan menggunakan skala berbeda dengan peneliti diatas dan memperluas objek penelitian.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang?
2. Bagaimana tingkat efikasi diri mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang?
3. Bagaimana tingkat dukungan sosial mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang?
4. Apakah efikasi diri mempengaruhi tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang?
5. Apakah dukungan sosial mempengaruhi tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang?
6. Apakah efikasi diri dan dukungan sosial mempengaruhi tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang.
2. Mengetahui tingkat efikasi diri mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang.
3. Mengetahui tingkat dukungan sosial mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang.
4. Mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang.
5. Mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang.
6. Mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang.

D. Manfaat penelitian

Manfaat penelitian meliputi manfaat teoritik dan manfaat praktis yaitu:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan psikologi klinis dan menjadi acuan atau referensi untuk peneliti selanjutnya tentang efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan akademik.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Lembaga

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu informasi penting untuk Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tentang kecemasan akademik agar dapat memberikan kebijakan dan strategi sebagai bentuk pencegahan kecemasan akademik yang terjadi pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu solusi untuk meminimalisir kecemasan akademik dikalangan mahasiswa melalui efikasi diri dan adanya dukungan sosial.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan Akademik

Menurut Blackburn & Davidson (1994) menjelaskan bahwa kecemasan adalah sebuah gejala dari perasaan seseorang yang menimbulkan rasa tidak nyaman atau tidak menyenangkan baik dari fisik maupun psikologis seseorang. Perasaan ini muncul sebagai respon dari rasa takut yang subjektif dan tidak jelas sehingga mampu mempengaruhi perubahan suasana hati seseorang, pikiran, motivasi sampai dengan gejala biologis seorang individu. Ramaiah (2003) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan sebuah hasil dari proses psikologi dan fisiologi pada manusia, kecemasan akan menunjukkan suatu aksi atau sebuah peringatan secara naluri kepada manusia tersebut bahwa ada sesuatu yang harus diwaspadai dan mungkin akan menimbulkan bahaya. Sedangkan menurut Putri & Prihwanto (2021) kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir dan mengeluhkan bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk, cemas dianggap reaksi normal terhadap perubahan lingkungan yang menimbulkan perasaan tidak mengenakkan dan jika terjadi terlalu sering atau durasi yang cukup lama akan membuat individu pemilik rasa cemas terganggu dalam berbagai hal.

Kecemasan akademik bisa berdampak baik maupun buruk, dapat berdampak baik jika masih tergolong wajar, terkendali dan sebaliknya. Kecemasan yang berdampak baik ditandai dengan adanya dorongan untuk kita memeriksakan kesehatan secara berkala atau memotivasi kita untuk belajar lebih giat dalam menghadapi ujian (Nevid, dkk, 2005). Sedangkan Atkinson, dkk dalam (Malaon, 2021) menjelaskan bahwa kecemasan mampu bereaksi pada fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, pening, sesak nafas, keringat yang berlebih, denyut jantung yang cepat, tremor pada otot, sampai dengan pingsan. Kecemasan yang terjadi saat proses kegiatan akademik merupakan kecemasan akademik (Azyz, Huda, & Atmasari, 2019).

Freud dalam (Suryabrata, 2008) menyebutkan ada tiga jenis kecemasan, yaitu:

1. Kecemasan Realitas

Kecemasan realitas atau kecemasan objektif merupakan kecemasan yang membuat penderitanya merasa takut saat berada dilingkungan yang berbahaya dan mengancam. Individu yang sedang dalam kecemasan realitas akan melakukan hal-hal ekstrim dan berperilaku aneh. Dalam kecemasan akademik seseorang

cenderung melakukan hal-hal ekstrim agar keluar dari lingkungan akademik seperti menghindari ujian, menghindari membahas terkait skripsi, tidak mengerjakan tugas dan sebagainya. Kecemasan jenis ini merupakan pemicu dari kecemasan neurotik dan kecemasan moral.

2. Kecemasan Neurotik

Kecemasan neurotik merupakan kecemasan yang penderitanya memiliki konflik dengan alam bawah sadarnya, sehingga individu tersebut tidak mengerti alasan dirinya merasa cemas dan akan merasakan panik. Kecemasan ini bisa disebabkan oleh faktor luar yang menakutkan, fobia, dan hal-hal yang tidak berhubungan dengan faktor luar maupun dalam. Kecemasan neurotik dalam kecemasan akademik adalah ketika mahasiswa berkhayal akan mendapatkan konsekuensi atau hukuman dari orang-orang yang memiliki *power* seperti orangtua, keluarga, dan orang-orang yang memiliki figur penguasa lainnya ketika dirinya tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik, tidak lulus tepat waktu, tidak lulus ujian. Kecemasan ini akan muncul ketika mahasiswa sudah pernah mendapatkan hukuman atau konsekuensi tertentu saat melakukan kesalahan yang sama.

3. Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah kecemasan yang penderitanya mengalami peringatan dari dalam dirinya terkait dirinya dan kehidupan sosialnya. Individu yang mengalami kecemasan ini memiliki keinginan yang tertahan di hati nuraninya yang bersimpangan dengan kehidupan sosial. Dalam kecemasan akademik, kecemasan moral yaitu seperti mahasiswa melanggar nilai moral orangtua, hal yang membedakan kecemasan moral dan neurotik adalah peran ego, super ego, dan id. Ketika mahasiswa sedang dalam kecemasan moral, mahasiswa cenderung mampu berpikir rasional karena adanya peran super ego. Sedangkan ketika mahasiswa sedang dalam kecemasan neurotik, mahasiswa cenderung dalam keadaan distress sehingga mereka tidak mampu berpikir secara rasional dan karena ada peran id didalamnya, mahasiswa akan sangat sulit membedakan khayalan dan kenyataan.

Sedangkan menurut Blackburn dan Davidson (1994) aspek-aspek kecemasan terdiri dari 5 aspek, yaitu:

1. Aspek Suasana Hati

Aspek ini merupakan aspek yang berhubungan dengan perasaan emosi individu seperti saat seorang mahasiswa membicarakan topik yang berhubungan dengan skripsi dengan teman ataupun keluarga, mereka cenderung merasakan tegang, perasaan campur aduk yang sulit untuk dijelaskan yang kemudian membuat emosinya naik seperti mudah marah, mudah tersinggung, dan sebagainya. Aspek ini berpusat pada suasana hati mahasiswa yang dihadapkan dengan situasi-situasi akademiknya.

2. Aspek Pikiran

Aspek ini merupakan aspek perasaan yang terjadi karena pikiran seseorang seperti rasa khawatir yang tidak jelas asal-usulnya, sulit untuk fokus saat mengerjakan tugas, menganggap bahwa ketakutannya merupakan masalah besar sehingga terus menerus dipikirkan, merasa bahwa dirinya sensitif sehingga hal-hal kecil mampu membuat individu dengan kecemasan akademik marah, merasa tidak berdaya untuk mengerjakan tugasnya dan pikiran selalu kosong. Aspek ini berpusat pada pikiran mahasiswa yang membuat mahasiswa mengalami perasaan-perasaan tidak menyenangkan.

3. Aspek Motivasi

Aspek motivasi merupakan aspek perasaan ingin melarikan diri dari tugas akademiknya, selalu menghindari keadaan yang berhubungan dengan akademik seperti membicarakan bersama teman atau keluarga, seseorang yang mengalami kecemasan akademik cenderung merasa khawatir, cemas, dan takut saat berada disituasi yang berhubungan dengan akademik serta merasa ketergantungan dengan lingkungannya. Aspek motivasi merupakan suatu aspek yang berpusat pada keinginan mahasiswa untuk mengerjakan skripsi. Keyakinan tidak mampu mengerjakan skripsi membuat mahasiswa tidak ingin mengerjakan skripsi dan menunggu orang lain memberikan dukungan-dukungan atau tekanan.

4. Aspek Perilaku

Aspek perilaku merupakan perasaan gelisah, gugup, dan waspada yang berlebih sehingga mengganggu seorang individu dalam menghadapi tugas akademiknya. Pemilihan perilaku yang kurang tepat dalam menghadapi tugas skripsi akan membuat mahasiswa semakin takut dan menimbulkan pikiran-pikiran negatif terhadap tugas skripsi

5. Aspek Gejala Biologis

Aspek ini merupakan suatu perubahan yang terjadi secara biologis terhadap seorang individu saat berada disituasi yang berhubungan dengan tugas akademiknya seperti mengeluarkan keringat secara berlebih, gemetar, merasakan mual, jantung berdetak lebih cepat, merasakan pusing, dan mulut kering. Aspek ini merupakan aspek yang mampu dikenali karena berbentuk nyata, mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung tidak sadar bahwa tubuhnya telah memberikan kode bahwa mahasiswa tersebut sedang mengalami kecemasan.

Berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Blackburn dan Davidson (1994) maka indikator kecemasan akademik sebagai berikut:

1. Suasana hati: individu cenderung merasa sensitif seperti mudah marah, mudah tersinggung. Merasakan firasat buruk terhadap tugas akhirnya. Merasakan tegang setiap berada disituasi yang berhubungan dengan tugas akhir/skripsi seperti saat membicarakan skripsi bersama orang lain atau teringat skripsi saat melihat teman-teman yang sudah mulai berprogres di media sosial.
2. Pikiran: individu cenderung merasa *overthinking* terhadap skripsinya, memikirkan kemungkinan-kemungkinan buruk yang belum pasti terjadi. Merasa tidak yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi. Tidak fokus terhadap skripsinya, hal ini bisa terjadi karena individu terlalu sering *overthinking* terkait hal-hal yang akan terjadi dikemudian hari terkait skripsinya sehingga individu tidak mampu fokus untuk mengerjakan skripsinya.
3. Motivasi: individu cenderung akan menghindari hal-hal yang membuatnya kurang nyaman sehingga individu akan melarikan diri dari situasi yang berkaitan dengan skripsi. Banyaknya pikiran-pikiran negatif terkait skripsi maka individu akan merasakan hilang minat untuk mengerjakan atau hanya sekedar membicarakan dengan teman atau keluarganya. Individu yang mengalami kecemasan akademik akan merasa ketergantungan terhadap lingkungannya seperti menunggu orang-orang memberikan semangat atau bantuan.
4. Perilaku: individu yang mengalami kecemasan akademik akan merasa gelisah disetiap situasi yang berhubungan dengan skripsinya, merasa gugup setiap berbicara terkait skripsi, merasa malu ketika orang-orang bertanya terkait progres skripsi, dan merasa waspada sehingga individu dengan kecemasan akademik akan menghindar dari hal-hal yang berhubungan dengan skripsi.
5. Gejala biologis: banyak individu yang kurang mengerti tanda-tanda kecemasan akademik, sehingga gejala biologis adalah aspek fisik yang mampu dilihat dan

dirasakan secara nyata. Individu yang mengalami kecemasan akademik akan sering merasakan jantung berdebar, bernafas lebih cepat, berkeringat lebih banyak dan cenderung keringat dingin, sering merasakan sakit perut atau mual tanpa sebab, dan merasa lesu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik dijelaskan oleh Stuart & Sudden (2013) yaitu:

1 Faktor Eksternal

Faktor eksternal terdiri dari dua yaitu ancaman integritas diri dan ancaman sistem diri seorang individu. Integritas diri meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar dapat berupa penyakit, trauma fisik, dan lainnya. Sedangkan sistem diri meliputi ancaman terhadap identitas diri, harga diri, hubungan interpersonal, kehilangan, dan perubahan status serta peran.

2 Faktor Internal

Faktor internal yaitu, (1) berpotensi menjadi stressor, keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan dan individu akan dituntut untuk beradaptasi, (2) pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka individu akan semakin mudah berpikir rasional dan menangkan informasi baru, (3) status sosial ekonomi, status sosial ekonomi yang rendah akan menyebabkan seseorang merasakan cemas, (4) keadaan fisik, seseorang yang mengalami kondisi atau keadaan fisik yang buruk akan mudah mengalami kecemasan, (5) tipe kepribadian, seseorang yang memiliki kepribadian serius, mudah emosi, mudah curiga akan mengalami kecemasan, (6) lingkungan dan situasi, seseorang yang berada ditempat dan situasi yang tidak biasa akan merasakan waspada dan berakhir cemas, (7) dukungan sosial, dukungan sosial akan membantu individu berpikir lebih luas serta membuat individu merasakan aman, (8) usia, individu dengan umur yang lebih tua akan mendapatkan banyak pengalaman sehingga tidak mudah merasa cemas, (9) humor, humor akan menimbulkan rasa senang sehingga mengurangi ketegangan, (10) jenis kelamin, kecemasan tingkat panik lebih sering dialami oleh wanita.

Sedangkan kecemasan menurut Islam dijelaskan dalam Al-Qur'an pada surat Al Fajr ayat 27-30:

إِنَّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ أَرْجَعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مُّرْضِيَةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۖ وَادْخُلِي جَنَّاتٍ

Artinya:

“Wahai jiwa yang tenang!. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba Ku. Dan masuklah ke dalam surgaku” (Terjemahan Al-Qur’an Kemenag).

Pada ayat in Allah SWT telah menjelaskan bahwa akan ada surga dibalik orang-orang dengan jiwa yang tenang dan hati yang ridha, dimana kita sebagai umat muslim yang mengejar surga dan ridha Allah dituntut untuk menghindari hal-hal yang membuat jiwa kita cemas, tidak tenang, tidak puas, sampai dengan ketakutan. Akan ada banyak faktor baik dari bisikan setan ataupun lingkungan kita untuk terus merasakan kecemasan yang membawa kita ke neraka-Nya. Kecemasan yang berlebihan menandakan kita tidak percaya dengan takdir Allah, terkait dengan penelitian ini maka mahasiswa yang cemas dengan masa depannya, cemas dengan akademiknya tidak yakin dengan rencana yang sudah dengan matang dan sangat baik oleh Allah SWT. Maka di ayat tersebut dijelaskan bahwa orang-orang yang tidak cemas akan suatu hal termasuk golongan hamba Allah dan akan dijanjikan surga untuk orang-orang tersebut.

Menurut Shihab (2006) tafsir terkait surat at-Taubah ayat 50-51 menjelaskan bahwa Al-Qur’an dengan tegas menerangkan perintah untuk terus bertawakkal dikeadaan apapun dan percaya bahwa hukum-hukum sebab akibat itu jelas adanya. Al-Qur’an juga menjelaskan bahwa umatnya harus hidup didalam sebuah realita, dimana ketika seorang manusia tidak berusaha untuk mencapai atau menyelesaikan sesuatu maka mustahil sesuatu itu akan tercapai dan terselesaikan sehingga tidak berpengaruh besar ketika seorang manusia hanya mencemaskan sesuatu tanpa berusaha.

B. Efikasi Diri

Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan suatu keyakinan dari seorang individu terkait kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi situasi ataupun menyelesaikan suatu tugas. Efikasi diri juga bisa dimaknai dengan suatu pengetahuan tentang diri sendiri yang akan berpengaruh kepada kegiatan atau keputusan yang diambil setiap harinya. Maka seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki keyakinan yang kuat terkait dirinya untuk menyelesaikan atau melewati suatu situasi. Sejalan dengan pendapat Hidayat, dkk (2021) efikasi diri yang tinggi akan membuat seseorang cepat dalam beradaptasi sehingga ketika dihadapkan

dengan suatu situasi ataupun suatu tugas individu tersebut akan cenderung tepat dalam mengambil keputusan. Bandura (1997) menyebutkan bahwa efikasi diri dapat menjadi penentu saat seseorang merasa, berpikir, memotivasi, sampai dengan berperilaku.

Santrock dalam (Miyono, dkk, 2019) menjelaskan bahwa efikasi diri dapat diterapkan di berbagai macam prestasi dan akan memperlihatkan bahwa efikasi diri akan mempengaruhi pilihan-pilihan seseorang dan dalam penelitian ini adalah pilihan mahasiswa terhadap aktivitas-aktivitas yang akan dilaluinya untuk mencapai kelulusan. Maka semakin tinggi efikasi diri seorang mahasiswa maka akan semakin tinggi rasa percaya diri dan keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan situasi-situasi yang menyebabkan kecemasan sampai dengan stress akademik.

Bandura (1997) menyatakan beberapa aspek dari efikasi diri yaitu *level*, *strength*, dan *generality* yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. *Level* (Tingkat)

Aspek tingkat merupakan aspek yang berpusat pada persepsi seorang individu terkait masalah atau tugas yang sedang dihadapinya. Individu akan menganalisa apakah masalah dan tugas tersebut masih dalam tingkat kesulitan yang bisa dihadapinya ataupun tidak.

2. *Strength* (Kekuatan)

Aspek kekuatan merupakan aspek yang berpusat pada keyakinan seorang individu. Aspek ini menilai bagaimana kekuatan dari keyakinan individu tersebut apakah termasuk lemah ataupun kuat. Lebih tinggi kekuatan keyakinan tersebut maka akan semakin kuat dorongan yang didapatkan individu untuk menyelesaikan masalahnya walaupun dengan pengalaman yang kurang memadai.

3. *Generality* (Generalisasi)

Aspek generalisasi merupakan aspek yang berkaitan dengan kemampuan seorang individu. Pada aspek ini individu yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dalam menggeneralisasikan tugas dengan pengalaman sebelumnya disetiap situasi yang berbeda atau hanya pada situasi tertentu.

Berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997), maka indikator efikasi diri sebagai berikut:

1. Tingkat

- a. Yakin mampu menyelesaikan skripsi terhadap tingkat kesulitannya
- b. Pemilihan tingkah laku yang tepat saat dihadapkan dengan kesulitan skripsi

2. Kekuatan

- a. Tingkat keyakinan yang kuat jika dihadapkan dengan berbagai hambatan selama proses menyusun skripsi

3. Generalisasi

- a. Yakin mampu mengerjakan skripsi di segala kondisi dan situasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura (1997) yaitu:

1. *Mastery Experience*

Mastery experience merupakan pengalaman keberhasilan yang dicapai oleh seorang individu, berdasarkan pengalaman keberhasilan tersebut individu akan merasa yakin dengan kemampuannya sesuai dengan pengalaman yang pernah dilaluinya.

2. *Vicarious Experience*

Vicarious experience merupakan pengalaman keberhasilan milik orang lain yang memiliki kemampuan sebanding dengan individu tersebut, sehingga tumbuhnya keyakinan bahwa dirinya mampu melewati situasi sama dengan seseorang yang diamatinya.

3. *Verbal Persuasion*

Verbal persuasion merupakan suatu arahan, bimbingan, nasehat dari orang sekitar bahwa dirinya mampu melewati situasi tertentu dengan kemampuan yang dimilikinya.

4. *Physiological and Emotional State*

Physiological and emotional state merupakan kondisi fisik dan emosi seseorang. Individu yang memiliki kondisi fisik dan emosi yang baik akan mempengaruhi tingkat kinerja sehingga individu tersebut sehingga ekspetasi dalam menyelesaikan tugasnya pun meningkat.

Perspektif Islam menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki oleh individu tentang kemampuannya dalam mengatur dan melalukan suatu perilaku yang diperlukan dalam proses pencapaian dalam perilaku tersebut, pada surat Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia Mendapat (pahala) dari (kebaikan) yang dikerjakan dan dia mendapatkan (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepa orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir” (Terjemahan Al-Qur’an Kemenag).

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT tidak akan memberikan suatu hal diluar dari kemampuan hamba-Nya, maka dari itu manusia dituntut untuk yakin, untuk percaya pada dirinya sendiri bahwa dia mampu melewati masalah dan tugas yang sedang dihadapinya. Terkait pada penelitian ini, ketika mahasiswa memang tidak ditakdirkan dengan kemampuan untuk mampu menyelesaikan syarat kelulusan maka Allah SWT tidak akan menakdirkan mahasiswa tersebut menjadi seorang mahasiswa begitupun sebaliknya dimana ketika seorang individu telah menjadi mahasiswa disuatu univeritas maka individu tersebut mampu melewati pendidikannya sampai lulus.

Sejalan dengan pendapat Noornajihan (2014) yang menjelaskan bahwa ketika seorang individu beriman dengan janji surga yang diberikan Allah SWT, maka individu ini akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas serta rintangannya dalam menyelesaikan tugas tersebut. Seseorang yang yakin dengan kemampuannya merupakan seseorang yang yakin dengan apa yang Allah janjikan dan yakin dengan kemampuan yang Allah SWT berikan kepadanya untuk menyelesaikan tugas tersebut.

C. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan oleh lingkungan seorang individu. Menurut Cohen, Underwood, & Gottlieb (2000) menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu mempengaruhi emosi, kognitif, dan perilaku seseorang. Sarafino & Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh seorang manusia dalam kehidupannya sehari-hari, dukungan

sosial dapat diartikan sebagai suatu perasaan nyaman yang didapatkan seseorang dari orang lain, sebuah perhatian, penghargaan, sampai dengan bantuan dalam berbagai hal.

Cohen, dkk (2000) menjelaskan bahwa dukungan sosial termasuk kedalam interaksi sosial, interaksi sosial yang baik akan menghasilkan peningkatan afek positif dan menurunkan afek negatif. Newcomb & Chon dalam (Brugha, 1995) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pertama, dukungan dapat dilihat dari jenis dukungan tersebut yang berfokus pada jumlah dukungan yang diterima dan bagaimana penerima mampu merasakan kepuasan terhadap dukungan yang telah diberikan. Kedua, sumber dukungan bisa dari berbagai macam orang dilingkungan kita seperti keluarga, teman, maupun organisasi. Ketiga, fungsi dari dukungan yang diberikan, terdapat dua macam fungsi yaitu fungsi afektif seperti hubungan intim, tekanan psikologis dan emosional dan fungsi instrumental seperti bantuan keuangan, kesehatan, pekerjaan, sampai dengan status yang lebih ambivalen.

Aspek-aspek dari dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2011) terdapat empat aspek dukungan sosial antara lain:

1. *Emotional or Esteem Support*

Dukungan emosional dapat berupa empati, kepedulian, dan perhatian kepada penerima dukungan tersebut. Sedangkan dukungan penghargaan dapat berupa ungkapan yang bersifat positif dan menyemangati.

2. *Tangible or Instrumental Support*

Dukungan instrumental merupakan dukungan yang nyata bentuknya atau yang dapat terlihat. Dukungan ini dapat berupa fasilitas, materi, memberikan makanan atau bantuan pekerjaan sampai dengan bantuan untuk mendapatkan sebuah status.

3. *Informational Support*

Dukungan informasi merupakan bantuan yang berupa nasehat, arahan, saran, atau *feedback* tentang bagaimana individu menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya.

4. *Companionship Support*

Dukungan persahabatan merupakan dukungan yang melibatkan seseorang dalam kehidupan kita, seperti memberikan sebagian waktu untuk melakukan hal-hal bersama. Sehingga kedua belah pihak dalam persahabatan mampu berbagi minat dan kegiatan sosial secara bersamaan.

Indikator dukungan sosial berdasarkan aspek yang dijabarkan oleh Sarafino & Smith sebagai berikut:

1. *Emotional Support*: Perhatian, peduli, empati, kasih sayang
2. *Esteem Support*: Menghargai, diterima oleh lingkungan, ungkapan positif dari lingkungan
3. *Instrumental Support*: Bantuan langsung berupa materi, bantuan langsung berupa tindakan
4. *Information Support*: Membantu memecahkan masalah, memberikan nasehat atau solusi, serta memberikan bimbingan langsung
5. *Network Support*: Ikut serta dalam aktivitas kelompok, memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial dijabarkan oleh Sarafino & Smith (2011) , antara lain:

1. Penerima Dukungan

Dukungan tercipta karena ada interaksi sosial diantara individu dan individu maupun individu dengan kelompok serta sebaliknya. Seseorang tidak akan mendapatkan dukungan jika dirinya tidak mengatakan secara verbal maupun non-verbal terkait kebutuhannya.

2. Pemberi Dukungan

Dukungan tidak akan terjadi jika orang lain tidak memberikan sumber daya yang kita butuhkan atau orang lain tidak mampu mendukung jika situasi mereka pun dalam situasi yang menekan.

3. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Dukungan sosial tidak akan terjadi jika seorang individu tidak terlalu memiliki koneksi sosial yang cukup bagus baik dengan keluarga ataupun komunitas.

Perspektif Islam terkait dukungan sosial dijelaskan pada ayat Al-Imron ayat 103:

وَاَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya:

"Dan berpeganganlah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu bermusuhan-musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadikan kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk" (Terjemahan Al-Qur'an Kemenag).

Dalam surat ini dijelaskan bahwa janganlah kita bercerai-berai dan bermusuhan, hendaknya kita sebagai hamba Allah menjadi orang-orang yang saling berpegangan tangan dan saling tolong-menolong, mempersatukan hati dimana ada empati disana. Maka dalam Al-Qur'an pun dijelaskan bahwa kita sebagai umat manusia memang harus mendapatkan atau memberikan dukungan kepada sesama kita, sebagai bentuk taat kepada Allah dan sebagai bentuk mencari ridha-Nya.

Menurut Hasan (2008) manusia merupakan makhluk yang tidak bisa hidup sendiri dan perlu bantuan orang sekitarnya maka dari itu Al-Qur'an sangat menganjurkan umatnya untuk saling tolong menolong. Dalam Islam dukungan sosial disebut dengan *Ta'awun* yang berarti tolong menolong. Ada tiga hubungan yang diajarkan dalam Islam yaitu hubungan antara manusia dengan Allah, hubungan manusia dengan diri sendiri, dan hubungan manusia dengan manusia lainnya.

D. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa

Pada kecemasan akademik mahasiswa akan menemukan permasalahan-permasalahan yang tidak menyenangkan, menurut Mugiarto, Setyowani, dan Tedra (2018) bahwa perasaan tidak menyenangkan tersebut akan muncul pada mahasiswa yang kemudian membuat mahasiswa merasakan rasa tegang dan rasa takut sehingga ketika memikirkan tugas akhir perasaan tersebut akan meningkatkan saraf otonom yang kemudian membuat mahasiswa enggan mengerjakan tugas akhirnya dan memilih untuk menghindar dengan urusan yang berhubungan dengan skripsi. Efikasi diri diperkirakan memiliki peran penting terhadap kecemasan akademik karena mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi tentu akan yakin bahwa dirinya mampu melewati permasalahan-permasalahan untuk menyelesaikan skripsi. Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan suatu keyakinan dari seorang individu terkait kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi situasi ataupun menyelesaikan

suatu tugas. Efikasi diri juga bisa dimaknai dengan suatu pengetahuan tentang diri sendiri yang akan berpengaruh kepada kegiatan atau keputusan yang diambil setiap harinya. Mugiarto, dkk (2018) juga menjelaskan bahwa salah satu cara untuk mengatasi permasalahan dan hambatan mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi adalah dengan memiliki efikasi diri yang positif bahwa dirinya mampu menyelesaikan skripsi dengan baik dan lancar.

Penelitian terdahulu yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro” oleh Jendra dan Sugiyono (2020) menjelaskan bahwa adanya pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan akademik sebesar 8,6%. Penelitian lainnya yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga, Efikasi Diri dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester VIII IAKN Manado” oleh Lahimade, Binilang, dan Wuwung (2022) menjelaskan bahwa adanya pengaruh signifikan antara efikasi diri terhadap kecemasan mahasiswa. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri seorang individu maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya dan sebaliknya.

Maka dari itu efikasi diri dianggap mampu mempengaruhi kecemasan akademik secara negatif berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dijabarkan. Efikasi diri mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dikarenakan efikasi diri merupakan bentuk faktor dari dalam yang akan mempengaruhi cara berpikir seorang mahasiswa terkait akademiknya yaitu skripsi.

E. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa

Dukungan sosial diperkirakan mampu memberikan dampak terhadap kecemasan akademik karena dukungan sosial mampu mempengaruhi kondisi psikis dan fisik dari seorang mahasiswa yang sedang dalam kesulitan menghadapi skripsi. Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan suatu perasaan nyaman yang didapatkan seseorang dari orang lain seperti perhatian, penghargaan, sampai dengan bantuan dalam berbagai hal. Sarafino dan Smith (2011) juga menjelaskan bahwa seorang mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial cenderung merasa bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dihargai keberadaannya, berharga, dan merupakan seseorang yang patut dibantu karena termasuk kedalam lingkungan sosialnya. Dukungan sosial diperkirakan mampu membantu mengurangi bahkan menghilangkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan tugas skripsinya karena dukungan sosial secara fisik membantu mahasiswa mengerjakan

skripsinya seperti mengarahkan, menjelaskan aspek-aspek yang belum diketahui dan secara psikologis yaitu memberi semangat, mengingatkan kesehatannya saat mengerjakan skripsi sampai dengan mengingatkan mahasiswa untuk terus berproses dalam mengerjakan skripsinya.

Penelitian terdahulu mengenai dampak dari dukungan sosial terhadap kecemasan dengan judul "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar" oleh Fatmawati Halim (2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh positif terhadap kecemasan mahasiswa. Penelitian ini menyebutkan bahwa dukungan sosial yang diterima dapat berupa kenyamanan dan keakraban dalam berinteraksi baik yang bersumber dari lingkungan sendiri ataupun dari orang lain. Penelitian lainnya berjudul "Pengaruh *Self-Efficacy* Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademis Siswa Kelas XII Akuntansi Di SMK Negeri Di Bogor" oleh Priyanti (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan akademik siswa kelas XII akuntansi. Penelitian ini menjelaskan bahwa jika siswa mendapatkan banyak dukungan sosial dari lingkungannya maka mereka cenderung mengalami kecemasan akademik yang lebih rendah, dan sebaliknya.

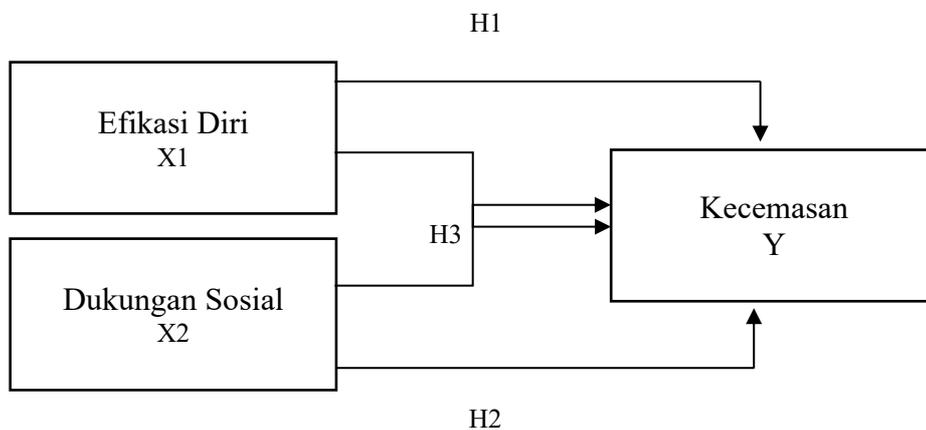
Berdasarkan penelitian-penelitian terkait pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan akademik, maka dapat diperkirakan bahwa dukungan sosial mampu mempengaruhi kecemasan akademik yang bersumber dari lingkungan individu tersebut, sehingga mahasiswa-mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang cukup mampu menurunkan tingkat kecemasan akademiknya.

F. Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa

Kecemasan akademik merupakan kecemasan yang berhubungan dengan situasi akademik seseorang. Kecemasan ini seringkali dianggap enteng oleh seseorang yang mengalaminya ataupun lingkungannya dikarenakan situasi ini cenderung terlihat seperti stress ringan terkait akademik (Widodo, dkk, 2017) Kecemasan akademik sangat berdampak negatif terhadap seseorang yang mengalaminya salah satunya berdampak pada performa baik performa pikiran seperti kurang fokus maupun performa fisik seperti lesu (Suranata & Prakoso, 2020). Widodo, dkk (2017) juga menjelaskan bahwa kecemasan akademik yang tidak tertangani dengan baik dan tepat akan menimbulkan penurunan yang drastis terhadap kinerja akademik dan gangguan

psikologis yang serius sehingga kemungkinan-kemungkinan terburuk seperti tidak lulus, sakit fisik maupun psikologis, sampai dengan kematian

Efikasi diri dan dukungan sosial diperkirakan memiliki peran penting terhadap penurunan kecemasan akademik karena efikasi diri dan dukungan sosial merupakan faktor eksternal dan faktor internal kecemasan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2022) yang berjudul "Pengaruh *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap tingkat Kecemasan Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2018 UIN Malang Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi Pada Masa Pandemi *COVID-19*" menjelaskan bahwa kedua variabel X yaitu *self-efficacy* dan dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel Y yaitu kecemasan. Variabel X tersebut mampu meringankan beban sehingga berdampak positif bagi kecemasan mahasiswa.



G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara terhadap masalah penelitian. Hipotesis bertujuan untuk menjawab rumusan penelitian secara sementara. Maka berdasarkan teori dari variabel-variabel yang dilibatkan dalam penelitian “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2019 UIN Malang” maka hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Ha Mayor:

Terdapat pengaruh negatif antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik

2. Ha Minor:

Terdapat pengaruh negatif antara Efikasi Diri terhadap Kecemasan Akademik

Terdapat pengaruh negatif antara Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik

3. Ho Mayor:

Tidak terdapat pengaruh negatif antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik

4. Ho Minor:

Tidak terdapat pengaruh negatif antara Efikasi Diri terhadap Kecemasan Akademik

Tidak terdapat pengaruh negatif antara Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian merupakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan secara sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena tertentu serta hubungannya. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang dasarnya adalah filsafat positivisme yang memandang suatu fenomena dapat diklasifikasikan, relatif tetap, konkrit, dapat diamati, dapat diukur, dan hubungan gejala bersifat sebab akibat dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Penelitian ini berfokus pada pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir pada mahasiswa fakultas Humaniora angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif yaitu analisis yang bertujuan untuk menjelaskan, memaparkan, mendeskripsikan data hasil penelitian dan analisis regresi yaitu analisis yang bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel satu dengan yang lainnya. Pada hasil penelitian digunakan analisis regresi liner berganda pada dua variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan atribut dari bidang keilmuan tertentu seperti tinggi, berat badan, sikap, motivasi, kepemimpinan, disiplin kerja, dan sebagainya. Variabel juga dapat diartikan sebagai suatu atribut, sifat, atau nilai dari seseorang, objek atau suatu kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh sang peneliti untuk dipelajari dan dijabarkan kesimpulannya (Sugiyono, 2019)

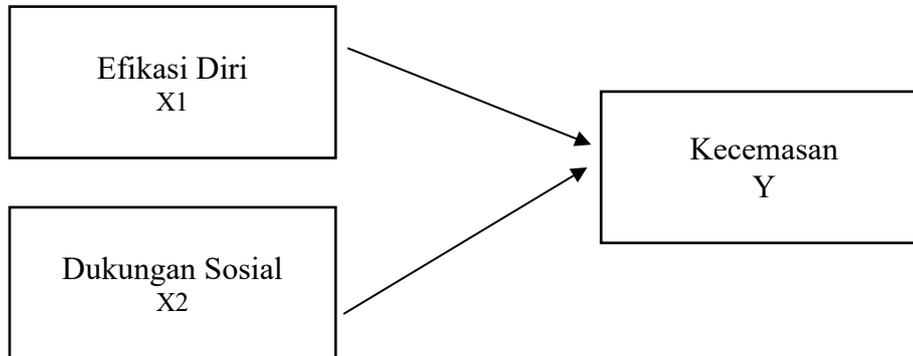
Pengidentifikasian variabel bertujuan untuk mengetahui fungsi dari setiap variabel yang dilibatkan sehingga akan memunculkan banyak hipotesis yang akan diuji.. identifikasi variabel merupakan langkah penetapan label bagi variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsi masing-masing dalam setiap hipotesis.

Variabel penelitian dibagi menjadi dua yaitu bebas dan terikat. Simbol dari variabel bebas adalah X sedangkan variabel terikat adalah Y. Variabel bebas

merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Variabel-variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini, antara lain:

Variabel bebas (X) : Efikasi Diri dan Dukungan Sosial

Variabel terikat (Y) : Kecemasan



C. Definisi Operasional

Azwar (2017) menjelaskan bahwa definisi operasional merupakan definisi dari suatu variabel yang dirumuskan berdasarkan kataristik variabel itu sendiri yang dapat diamati oleh peneliti.

1. Kecemasan

Kecemasan akademik merupakan suatu respon dari perasaan khawatir ataupun rasa takut yang berlebih saat berada disituasi yang berhubungan dengan akademik sehingga menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman baik dari segi fisik maupun dari psikologis. Aspek-aspek dari kecemasan akademik yaitu, suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gejala biologis.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki seorang individu atas kemampuan untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Aspek-aspek dari efikasi diri yaitu, *level*, *strength*, dan *generality*.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan sebuah bantuan baik dari segi fisik maupun segi psikologis yang akan mempengaruhi emosi, kognitif, serta perilaku seseorang saat mengerjakan tugas akhir. Aspek-aspek dari dukungan sosial yaitu, *emotional or esteem support*, *tangible or instrumental support*, *informational support*, dan *companionship support*.

D. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan element yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti (Sugiyono, 2019). Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 382 orang yang terdiri dari dua jurusan yaitu Bahasa & Sastra Arab (BSA) dan Sastra Inggris

Sedangkan sampel penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penelitian ini menggunakan teknik *porobability sampling* karena populasi diketahui jumlah anggotanya, *probability sampling* memberikan semua anggota populasi peluang yang sama untuk menjadi anggota sampel. Sampel dalam penelitian bertujuan untuk mempermudah peneliti untuk mempelajari populasi yang besar, dalam hal ini peneliti dapat menghemat tenaga, dana, dan waktu maka penelti dapat menggunakan sampel dari sebuah populasi (Sugiyono, 2019). Sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Yamane dalam (Sugiyono, 2019) :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$
$$n = \frac{382}{1 + 382(0,1)^2}$$
$$n = 79,25 = 80$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang diperlukan

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan sampel (*sampling error*)

Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa pada perhitungan rumus yang menghasilkan pecahan maka lebih baik dibulatkan keatas, sehingga pada hasil sampel yang telah dihitung menggunakan rumus Yamane dengan *sampling error* 10% dibulatkan menjadi 80 orang responden.

E. Metode Pengumpulan Data

Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa metode penelitian merupakan suatu alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan dilapangan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan observasi.

1. Alat Pengumpulan Data

a. Kuesioner

Kuesioner menurut Sugiyono (2019) adalah teknik pengumpulan data yang menggunakan cara pengajuan beberapa pertanyaan atau pernyataan yang sesuai dengan aspek serta indikator teori yang kemudian dijawab secara langsung oleh subjek atau responden dalam penelitian ini.

3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala, dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala likert, Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang, atau sekelompok orang terkait fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang diukur akan dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Peneliti menggunakan skala *self efficacy*, dukungan sosial dan kecemasan akademik.

Skala likert umumnya digunakan dalam lima tingkat yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam penelitian tidak menggunakan poin Netral (N) dalam skalanya karena poin ini memiliki makna ganda atau ragu-ragu, sejalan dengan pendapat Kriyantono (2012) menjelaskan bahwa skala likert dapat meniadakan poin netral (N) untuk beberapa riset karena poin netral (N) belum bisa memberikan jawaban dan berada antara setuju (S) dan tidak setuju (TS). Maka dalam penelitian ini pilihan jawaban yang akan digunakan yaitu:

Tabel 3.1
Nilai Skala Likert

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

a. Skala Kecemasan Akademik

Pengukuran kecemasan akademik pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Blackburn & Davidson (1994) yaitu suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gejala biologis.

Tabel 3.2

Blueprint Skala Kecemasan Akademik

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Suasana Hati	1. Sensitif	1, 2, 3,	-	3
	2. Firasat buruk			
	3. Tegang			
Pikiran	1. <i>Overthinking</i>	-	4, 5, 6	3
	2. Tidak yakin dengan diri sendiri			
	3. Tidak fokus			
Motivasi	1. Melarikan diri	7, 9	8	3
	2. Hilang minat			
	3. Ketergantungan dengan lingkungan			
Perilaku	1. Gelisah	11, 12, 13	10	4
	2. Gugup			
	3. Malu			
	4. Waspada			
Gejala Biologis	1. Berdebar	14, 15, 16, 17, 18	-	5
	2. Bernafas cepat			
	3. Berkeringat banyak			
	4. Sakit perut/mual			

	5. Lesu			
Total				18

b. Skala Efikasi Diri

Pengukuran efikasi diri pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yaitu tingkat, kekuatan, dan generalisasi.

Tabel 3.3
***Blueprint* Skala Efikasi Diri**

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Tingkat	1. Yakin mampu menyelesaikan skripsi terhadap tingkat kesulitannya	1, 3, 4	2	4
	2. Pemilihan tingkah laku jika dihadapkan dengan kesulitan skripsi			
Kekuatan	1. Tingkat keyakinan yang kuat jika dihadapkan dengan berbagai hambatan selama proses menyusun skripsi	6, 7	5, 8	4

Generalisasi	1. Yakin mampu untuk mengerjakan skripsi disegala kondisi dan situasi	9, 10	11, 12	4
Total				12

c. Skala Dukungan Sosial

Pengukuran dukungan sosial pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011) yaitu *emotional support* (dukungan emosional), *esteem support* (dukungan penghargaan), *instrumental support* (dukungan instrumental), *information support* (dukungan informasi, dan *network support* (dukungan jaringan sosial).

Tabel 3.4
Blueprint Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Emotional Support</i>	1. Perhatian	1, 2, 4	3, 5	5
	2. Peduli			
	3. Empati			
	4. Kasih sayang			
<i>Esteem Support</i>	1. Menghargai	6, 7,	8, 9, 10	5
	2. Diterima oleh lingkungan			
	3. Ungkapan positif dari lingkungan			

<i>Instrumental Support</i>	1. Bantuan langsung berupa materi	11, 12, 13, 15	14,	5
	2. Bantuan langsung berupa tindakan			
<i>Information Support</i>	1. Membantu memecahkan masalah	16, 17, 19,	18, 20	5
	2. Memberikan nasehat atau solusi, serta memberikan bimbingan langsung			
<i>Network Support</i>	1. Ikut serta dalam aktivitas kelompok	22, 23, 24, 25	21	5
	2. Memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok			
Total				25

F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Uji validitas

Uji validitas merupakan uji yang dilakukan untuk melihat kebenaran dalam instrumen yang akan digunakan dalam penelitian. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid (Sugiyono, 2019). Sugiyono juga menjelaskan bahwa validitas dapat ditinjau dari sisi logika dan statistik. Dasar pengambilan keputusan:

- a. Aitem dapat dikatakan valid jika r hitung $>$ r table, maka aitem tersebut berkorelasi secara signifikan terhadap skor total aitem-aitem.
- b. Aitem dapat dikatakan tidak valid jika r hitung $<$ r table, maka aitem tersebut tidak berkorelasi secara signifikan terhadap skor total aitem-aitem.
- Uji validitas dilakukan dengan melakukan uji coba skala atau alat ukur terhadap 50 responden diluar dari sampel penelitian.

Tabel 3.5

Uji Validitas Skala Kecemasan Akademik

No	Aspek	Indikator	Aitem		N
			Valid	Tidak Valid	
1.	Suasana Hati	1. Sensitif	1, 2, 3,	-	3
		2. Firasat buruk			
		3. Tegang			
2.	Pikiran	1. <i>Overthinking</i>	4	5, 6	3
		2. Tidak yakin dengan diri sendiri			
		3. Tidak fokus			
3.	Motivasi	1. Melarikan diri	7, 9	8	3
		2. Hilang minat			
		3. Ketergantungan dengan lingkungan			
4.	Perilaku	1. Gelisah	10, 11, 12, 13		4
		2. Gugup			
		3. Malu			
		4. Waspada			
5.	Gejala Biologis	1. Berdebar	14, 15, 16, 17, 18	-	5
		2. Bernafas cepat			
		3. Berkeringat banyak			
		4. Sakit perut/mual			
		5. Lesu			
Total			15	3	18

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala kecemasan akademik diketahui 3 aitem tidak valid dan 15 aitem valid. Maka dari itu aitem-aitem yang tidak valid diubah kalimatnya dan digunakan kembali pada penelitian ini. Total aitem skala kecemasan akademik adalah 18 aitem.

Tabel 3.6
Uji Validitas Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	Aitem		N
			Valid	Tidak Valid	
1.	Tingkat	1. Yakin mampu menyelesaikan skripsi terhadap tingkat kesulitannya	1, 2, 3, 4	-	4
		2. Pemilihan tingkah laku jika dihadapkan dengan kesulitan skripsi			
2.	Kekuatan	1. Tingkat keyakinan yang kuat jika dihadapkan dengan berbagai hambatan selama proses menyusun skripsi	5, 6, 7	8	4
3.	Generalisasi	1. Yakin mampu untuk mengerjakan	9, 10	11, 12	4

		skripsi disegala ondisi dan situasi			
Total			9	3	12

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala kecemasan akademik diketahui 3 aitem tidak valid dan 9 aitem valid. Maka dari itu aitem-aitem yang tidak valid diubah kalimatnya dan digunakan kembali pada penelitian ini. Total aitem skala kecemasan akademik adalah 12 aitem.

Tabel 3.7
Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Indikator	Aitem		N
			Valid	Tidak Valid	
1.	<i>Emotional Support</i>	1. Perhatian	1, 2, 3, 4, 5	-	5
		2. Peduli			
		3. Empati			
		4. Kasih sayang			
2.	<i>Estem Support</i>	1. Menghargai	6, 7, 8, 9, 10	-	5
		2. Diterima oleh lingkungan			
		3. Ungkapan positif dari lingkungan			
3.	<i>Instrumental Support</i>	1. Bantuan langsung berupa materi	11, 12, 13, 14	15	5
		2. Bantuan langsung berupa tindakan			
4.	<i>Information Support</i>	1. Membantu memecahkan masalah	17, 18, 20	16, 19	5

		2. Memberikan nasehat atau solusi			
		3. Bimbingan langsung			
5.	<i>Network Support</i>	1. Ikut Serta dalam aktivitas kelompok	21, 22, 23, 25	24	5
		2. Memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok			
Total			21	4	25

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala kecemasan akademik diketahui 4 aitem tidak valid dan 21 aitem valid. Maka dari itu aitem-aitem yang tidak valid diubah kalimatnya dan digunakan kembali pada penelitian ini. Total aitem skala kecemasan akademik adalah 25 aitem.

2. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan uji yang digunakan untuk melihat apakah alat ukur tersebut mampu secara konsisten memberikan hasil yang sama ketika digunakan dalam waktu tertentu. Pengujian validitas akan dilakukan dengan menggunakan *Pearson Product Moment* yang dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS. Uji realibitas pada alat ukur penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3.8
Uji Reliabilitas Alat Ukur

Variabel	Cronbach Alpha	Keterangan
Kecemasan Akademik	0,774	Reliabel
Efikasi Diri	0,735	Reliabel
Dukungan Sosial	0,879	Reliabel

Uji reliabilitas dilakukan kepada responden uji coba sebesar 50 responden diluar dari sampel penelitian. Alat ukur dapat dikatakan reliabel jika alat ukur tersebut mampu mengukur data secara konsisten dengan memberikan hasil yang sama ketika alat ukur tersebut digunakan kapanpun. Analisis dasar pengujian ini apabila nilai *cronbach alpha* > 0,6 maka alat ukur dapat dikatakan reliabel, sedangkan apabila nilai *Cronbach alpha* < 0,6 maka alat ukur dinyatakan tidak reliabel. Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada 3 alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini ditemukan bahwa alat ukur kecemasan akademik, efikasi diri, dan dukungan sosial merupakan alat ukur yang reliabel karena memiliki *Cronbach alpha* > 0,6.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu metode yang digunakan dalam penelitian, metode ini bertujuan untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan yang kemudian dibuat kesimpulannya dalam pengolahan data (Sugiyono, 2019). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu regresi linier berganda (*Multiple Regression Analysis*), teknik ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kategorisasi dari tinggi, sedang, dan rendah tingkatan masing-masing variabel yang diteliti yaitu kecemasan akademik, efikasi diri dan dukungan sosial. Teknik ini juga bertujuan untuk melihat pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program komputer yaitu *Statistical Product and Service Solution* (SPSS).

1. Analisis Deskriptif

Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa analisis deskriptif bertujuan untuk memaparkan hasil dari data penelitian dengan cara mendeskripsikan data-data tersebut. Analisis ini untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain.

- a. Menghitung mean hipotetik (μ) dengan rumus:

$$\mu = 1/2 (i \text{ max} + i \text{ min}) \sum k$$

Keterangan

- μ : Rata-rata hipotetik
i max : Skor maksimal aitem
i min : Skor minimal aitem

Σk : Jumlah aitem

b. Menghitung standar deviasi hipotetik

(σ) dengan rumus : $\sigma = 1,6 (X_{max} - X_{min})$

Keterangan :

σ : Deviasi standar hipotetik

X_{max} : Skor maksimal subjek

X_{min} : Skor minimal subjek

c. Kategorisasi

Kategorisasi variabel tingkat kecemasan, *self efficacy*, dan dukungan sosial dapat dilihat melalui rumus berikut:

norma katagorisasi	
rendah	$X < M - 1SD$
sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
tinggi	$X > M + 1SD$

katagorisasi	
rendah	$X < 29.440$
sedang	$29.440 < X < 63.727$
tinggi	$X > 63.727$

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan untuk melihat data-data yang telah didapatkan dilapangan merupakan data dalam model regresi yang memiliki distribusi normal ataupun tidak. Uji normalitas juga dapat dilakukan untuk melihat apakah jawaban yang diberikan oleh sampel mampu mewakili seluruh populasi fakultas Humaniora UIN Malang (Sugiyono, 2019) Uji normalitas menggunakan Kolmogrov-Sminorv Test dengan melihat hasil pada nilai output Asymp. Sig. (2-tailed). Jika nilai signifikasi > 0.05 maka data berdistribusi normal dan jika nilai signifikasi < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal.

b. Uji Linieritas

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 Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dalam penelitian yaitu efikasi diri dan dukungan sosial terhadap variabel terikat dalam penelitian yaitu kecemasan. Menurut Sugiyono (2019) analisis regresi linier berganda digunakan oleh peneliti apabila peneliti memperkirakan bagaimana naik turunnya keadaan variabel dependen, bila dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediksi dinaik turunkan nilainya. Analisis regresi berganda akan dilakukan apabila jumlah dari variabel independennya minimal 2.

Dalam penelitian ini analisis regresi linier berganda digunakan untuk meramalkan bagaimana naik turunnya variabel terikat yaitu kecemasan akademik bila variabel bebas yaitu efikasi diri dan dukungan sosial dinaik turunkan. Menurut Sugiyono (2019) persamaan analisis regresi linier berganda dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \varepsilon$$

Keterangan :

- Y = Kecemasan Akademik
- a = Konstanta
- b₁, b₂ = koefisien regresi variabel independen
- X₁ = Efikasi Diri
- X₂ = Dukungan Sosial
- ε = Standar error

a. Uji T

Uji T bertujuan untuk mengetahui tingkat signifikansi pengaruh variabel X secara parsial (sendiri-sendiri) X₁ atau X₂ yaitu efikasi diri atau dukungan sosial terhadap variabel Y yaitu kecemasan akademik. Berikut merupakan langkah pengujian uji T:

- 1) Nilai signifikansi sebesar 5% karena dinilai cukup untuk mewakili hubungan antar variabel yang diteliti. Hasil perhitungan akan dibandingkan dengan tabel taraf signifikansi 5%.
- 2) Membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} . Jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_a diterima dan H_o ditolak. Cara membandingkannya adalah bila $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_o diterima dan H_a ditolak, bila $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima dan H_o ditolak.

b. Uji F

Uji F bertujuan untuk mengetahui tingkat signifikansi pengaruh variabel X secara simultan (bersamaan) X1 dan X2 yaitu efikasi diri dan dukungan sosial terhadap variabel Y yaitu kecemasan akademik. Berikut merupakan langkah pengujian uji F:

- 1) Membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} . $F_{hitung} < F_{tabel}$, variabel independen secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap variabel dependen, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Bila $F_{hitung} > F_{tabel}$, variabel independen secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel dependen, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan probabilitas, menggunakan nilai probabilitas H_a akan diterima jika probabilitas kurang dari 0,05 dan sebaliknya H_a akan ditolak jika probabilitas lebih dari 0,05.
- 2) Menentukan tingkat signifikansi. Tingkat signifikansi (α) yang ditetapkan adalah sebesar 5% atau dengan kata lain tingkat kepercayaan sebesar 95% dengan tingkat kebebasan $df = n - k - 1$ untuk menentukan nilai F_{tabel} sebagai daerah batas penerimaan dan penolakan hipotesis.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

Kota Malang merupakan sebuah kota di Provinsi Jawa Timur Indonesia. Kota ini berada di dataran tinggi yang memiliki udara yang cukup sejuk terletak pada 90 km sebelah selatan kota Surabaya dan wilayahnya di kelilingi oleh Kabupaten Malang. Malang merupakan kota terbesar kedua di utara timur dan di kenal dengan julukan kota pelajar. Kota terbesar kedua setelah Surabaya ini dengan peringkat ke-12 terbesar se-Indonesia. Kota ini didirikan pada masa kerajaan kanjuruhan yang terletak didataran tinggi seluas 145,28 km yang terletak ditengah-tengah kabupaten Malang. Karena kebersihan, keindahan, dan sejuknya iklim bagaiman kota Paris di Jawa Timus sehingga mendapat sebutan Paris of Java.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Humaniora Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan Lembaga Pendidikan tinggi Islam yang dinaungi oleh Departemen Agama, berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama No. 17 Tahun 1961 menjelaskan bahwa dibentuknya panitia untuk mendirikan Fakultas Syari'ah yang berkedudukan di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah yang berkedudukan di Malang. Kedua fakultas tersebut merupakan cabang IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Setelah melalui perjalanan yang panjang untuk berkembang, pada tahun 2004 keluarlah Surat Keputusan Presiden RI No. 50, tanggal 21 Juni 2004 berdirilah Universitas Islam Negeri (UIN) Malang sebagai penyelenggara program pendidikan tingggi pada bidang ilmu agama Islam dan bidang ilmu umum yang diresmikan oleh Menko Kesra Prof. H. A. Malik Fadjar, M.Sc.

UIN Malang memiliki enam fakultas dan satu program Pascasarjana, yaitu Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syari'ah, Fakultas Humaniora, Fakultas Ekonomi, Fakultas Psikologi, dan Fakultas Sain dan Teknologi. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Humaniora yang merupakan salah satu fakultas di UIN Malang. Fakultas Humaniora memiliki dua jurusan yaitu Bahasa Dan Sastra Arab dan Sastra Inggris.

B. Hasil

Penelitian dilakukan kepada 80 responden mahasiswa semester akhir angkatan 2019 Fakultas Humaniora UIN Malang yang diambil secara random untuk memberikan peluang yang sama kepada populasi. Hasil penelitian ini dikatakan sesuai apabila responden menjawab dengan jujur dan apa adanya, berikut adalah hasil penelitian:

1. Uji Analisis Deskriptif

Uji analisis deskriptif memiliki tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dasar norma yang digunakan untuk uji analisis deskriptif yaitu:

Tabel 4.1
Pedoman Uji Analisis Deskriptif

Tingkatan	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Tinggi	$X > M + 1SD$

Uji analisis deskriptif pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan akademik, efikasi diri, dan dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang. Hasil uji deskriptif pada variable kecemasan akademik, efikasi diri, dan dukungan sosial sebagai berikut:

a. Kecemasan Akademik

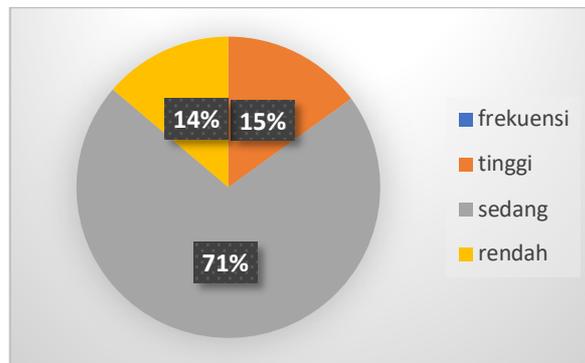
Tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2
Analisis Deskriptif Kecemasan Akademik

No	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	12	15%
2	Sedang	57	71%
3	Rendah	11	14%

Gambar 4.1

Diagram Kecemasan Akademik



Berdasarkan tabel 4.2 menjelaskan bahwa kecemasan akademik mahasiswa semester akhir Angkatan 2019 fakultas Humaniora masuk dalam kategori tinggi sebesar 15%, kategori sedang yaitu sebesar 71% dan rendah sebesar 14% dari 80 mahasiswa yang menjadi sampel pada penelitian ini.

b. Efikasi Diri

Tingkat efikasi diri mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang adalah sebagai berikut:

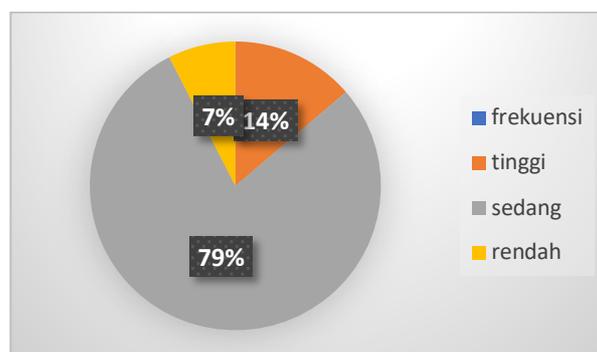
Tabel 4.3

Analisis Deskriptif Efikasi Diri

No	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	11	14%
2	Sedang	63	79%
3	Rendah	6	7%

Gambar 4.2

Diagram Efikasi Diri



Berdasarkan table 4.3 menjelaskan bahwa efikasi diri mahasiswa semester akhir Angkatan 2019 fakultas Humaniora masuk dalam kategori tinggi sebesar 14%, kategori sedang sebesar 92%, dan kategori rendah sebesar 8% dari 80 mahasiswa yang menjadi sampel pada penelitian ini.

c. Dukungan Sosial

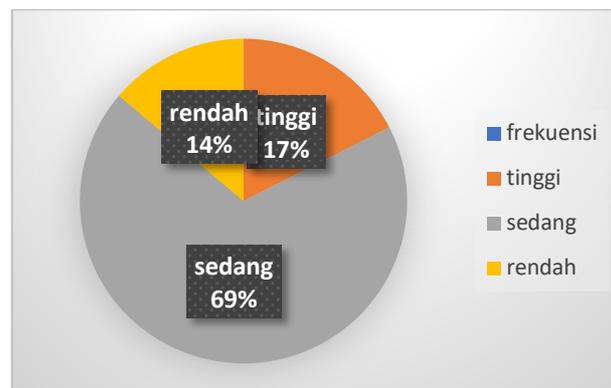
Tingkat dukungan sosial mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4
Analisis Deskriptif Dukungan Sosial

No	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	14	17%
2	Sedang	55	69%
3	Rendah	11	14%

Gambar 4.3

Diagram Dukungan Sosial



Berdasarkan table 4.4 menjelaskan bahwa dukungan sosial mahasiswa semester akhir Angkatan 2019 fakultas Humaniora masuk dalam kategori sedang yaitu sebesar 86% dan rendah sebesar 14% dari 80 mahasiswa yang menjadi sampel pada penelitian ini.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data pada suatu penelitian terdistribusi dengan normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Standar probabilitas uji normalitas yaitu dengan melihat baris *Asymp. Sig (2-tailed)*, jika nilai *Asymp. Sig* lebih dari

>0,05 atau sama dengan 5% maka dapat dikatakan data pada subjek terdistribusikan secara normal. Namun apabila kebalikannya maka data tersebut tidak terdistribusikan secara normal.

Tabel 4.5
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		80
Normal	Mean	0,0000000
Parameters^{a,b}		
	Std. Deviation	6,79198990
Most Extreme	Absolute	0,090
Differences		
	Positive	0,090
	Negatif	-0,058
Test Statistic		0,090
Asymp. Sig. (2-tailed)		.167 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan table 4.5 menjelaskan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu sebesar 0,167, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini terdistribusi normal karena $0,167 > 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang bertujuan untuk mengetahui apakah variable terikat dan variable bebas memiliki hubungan yang secara signifikan linier (Sugiyono & Susanto, 2015). Uji linieritas pada penelitian ini dibantu dengan aplikasi SPSS, dasar pengambilan keputusan yang berlaku yaitu apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 atau sama dengan 5% maka terdapat hubungan yang linier secara signifikan dan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 atau

sama dengan 5% maka tidak terdapat hubungan yang linier dari variable terikat dan variable bebas. Berikut merupakan hasil uji linieritas:

Tabel 4.6
Hasil Uji Linieritas

No	Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
1.	Kecemasan Akademik – Efikasi Diri	0,042	Tidak Linier
2.	Kecemasan Akademik – Dukungan Sosial	0,943	Linier

Berdasarkan table 4.6 menjelaskan bahwa hasil uji linieritas yang dilakukan pada variabel terikat dengan variable bebas yaitu kecemasan akademik dengan efikasi diri memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 karena $0,042 < 0,05$, maka dari itu pada variabel ini dinyatakan tidak ada hubungan linier secara signifikan. Sedangkan pada variabel kecemasan akademik dengan dukungan sosial memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 karena $0,943 > 0,05$, maka dari itu pada variabel ini dinyatakan adanya hubungan linier secara signifikan.

3. Uji Hipotesis

a. Uji T (Uji Signifikansi Parsial)

Pengujian uji t dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas efikasi diri (X1) dan dukungan sosial (X2) berpengaruh secara individual terhadap variabel terikat yaitu kecemasan akademik (Y) (Ghozali, 2017:56). Dasar pengambilan keputusan pada uji t sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat diputuskan bahwa secara parsial variabel independen yaitu efikasi diri (X1) atau dukungan sosial (X2) berpengaruh terhadap variabel dependen yaitu kecemasan akademik (Y).
- 2) Apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat diputuskan bahwa secara parsial variabel independen yaitu efikasi diri (X1) atau dukungan sosial (X2) tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen yaitu kecemasan akademik (Y).

Tabel 4.7
Hasil Uji T

		Coefficients^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	65,530	6,166		10,627	0,000
	DUKUNGAN	-0,025	0,093	-0,036	-0,272	0,786
	EFIKASI	-0,557	0,201	-0,366	-2,770	0,007

a. Dependent Variable: KECEMASAN

Berdasarkan table 4.7 menjelaskan bahwa nilai signifikansi efikasi diri sebesar $0,007 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel X1 yaitu efikasi diri secara parsial berpengaruh, sedangkan nilai *coefficients* tabel B pada X1 yaitu efikasi diri sebesar $-0,557 > -0,05$ yang berarti variabel ini berpengaruh positif pada variabel Y yaitu kecemasan akademik.

Sedangkan nilai signifikansi dukungan sosial sebesar $0,786 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel X2 yaitu dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan pada variabel Y yaitu kecemasan akademik, sedangkan nilai *coefficients* tabel B pada X2 yaitu dukungan sosial sebesar $-0,025 < -0,05$ yang berarti variabel ini berpengaruh negatif pada variabel Y yaitu kecemasan akademik.

b. Uji F (Uji Signifikansi Simultan)

Uji F dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel bebas X1 yaitu efikasi diri dan X2 yaitu dukungan sosial dengan variabel terikat Y yaitu kecemasan akademik secara simultan atau bersama-sama. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini adalah apabila nilai $\text{Sig} < 0,05$ atau $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ maka terdapat pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y. jika sebaliknya, maka tidak terdapat pengaruh secara simultan antara variabel X terhadap variabel Y.

Tabel 4.8
Hasil Uji F

ANOVA^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

1	Regression	649,328	2	324,664	6,860	.002 ^b
	Residual	3644,359	77	47,329		
	Total	4293,688	79			

a. Dependent Variable: KECEMASAN

b. Predictors: (Constant), EFIKASI, DUKUNGAN

Berdasarkan table 4.8 hasil uji f menjelaskan bahwa nilai signifikansi yaitu 0,002 kurang dari 0,05, sehingga variabel X1 yaitu efikasi diri dan X2 yaitu dukungan sosial secara simultan atau bersama-sama berpengaruh negatif terhadap variabel Y yaitu kecemasan akademik.

Berikut merupakan persentase pengaruh X1 yaitu efikasi dan X2 yaitu dukungan sosial pada variabel Y yaitu kecemasan akademik:

4.9

Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.389 ^a	0,151	0,129	6,880

a. Predictors: (Constant), EFIKASI, DUKUNGAN

Berdasarkan table 4.9 menjelaskan bahwa variabel X1 yaitu efikasi diri dan X2 yaitu dukungan sosial berpengaruh pada variabel Y yaitu kecemasan akademik sebesar 12,9%, sedangkan 87,1% dipengaruhi oleh variabel-variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Akademik, Efikasi Diri, dan Dukungan Sosial Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2019 Fakultas Humaniora UIN Malang.

a. Tingkat Kecemasan Akademik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas menjelaskan bahwa tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir Angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang berada di kategori tinggi sebesar 15% yaitu berjumlah 12 dari 80 orang sampel, kategori sedang sebesar 71% yaitu berjumlah 57 dari 80 orang sampel, dan kategori rendah sebesar 14% yaitu berjumlah 11 dari 80 orang sampel. Hasil tersebut dapat membuktikan bahwa mahasiswa semester akhir Angkatan 2019 fakultas Humaniora yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori kecemasan sedang ke tinggi. Terdapat 5 aspek yang dikemukakan oleh Blackburn & Davidson (1994), pada aspek suasana hati didapati hasil 18%, aspek pikiran

didapati hasil 15%, pada aspek motivasi didapati hasil 17%, pada aspek perilaku didapati hasil 23%, sedangkan pada aspek gejala biologis didapati hasil 27%. Dari kelima aspek tersebut mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang memiliki hasil terendah pada aspek pikiran sebesar 15% dengan indikator yaitu *overthinking*, tidak yakin dengan diri sendiri, dan tidak fokus. Sedangkan hasil tertinggi pada aspek gejala biologis sebesar 27% dengan indikator yaitu berdebar, bernafas cepat, berkeringat banyak, sakit perut/mual, dan lesu.

Maka dari itu mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora memiliki kategori kecemasan akademik yang sedang dengan aspek yang paling dominan dirasakan ada pada gejala biologis. Blackburn & Davidson (1994) menjelaskan bahwa gejala biologis ini merupakan kondisi perubahan secara biologis pada seorang individu pada saat berada disituasi yang berhubungan dengan akademiknya. Biasanya mahasiswa akan lebih cepat mengenali kondisi ciri-ciri kecemasan pada aspek ini karena aspek ini merupakan kondisi nyata yang dapat dirasakan. Sesuai dengan pendapat (Ramaiah, 2003) bahwa kecemasan dapat menunjukkan atau sebuah peringatan secara naluri kepada seorang manusia bahwa ada sesuatu yang harus diwaspadai. Dalam penelitian ini tubuh subjek memberikan sinyal bahwa hal yang akan dihadapinya yaitu skripsi merupakan hal yang harus diwaspadai.

Namun responden tidak memiliki pikiran negatif terhadap skripsinya, sesuai dengan analisis data hanya didapati hasil 15% responden yang *overthinking*, tidak yakin dengan diri sendiri, dan tidak fokus pada skripsinya. Hal ini menjadi langkah yang baik bagi mahasiswa semester akhir karena menurut Blackburn & Davidson (1994) bahwa aspek ini akan membuat mahasiswa merasa bahwa ketakutannya merupakan masalah yang sangat besar sehingga mahasiswa cenderung merenung terlalu lama, semakin sensitif, dan hal-hal tidak menyenangkan lainnya. Maka dari itu jika persentase pada aspek ini cenderung tinggi maka langkah untuk menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa cenderung lebih sulit karena aspek ini berpusat pada pikiran mahasiswa itu sendiri.

Sedangkan jika dilihat dari persentase perindikator, terdapat 18 indikator untuk mengukur kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang. Persentase tertinggi ada pada indikator sensitif, ketergantungan dengan lingkungan, dan merasa malu. Ketiga indikator tersebut memiliki persentase masing-masing 7%, hasil tersebut menjelaskan bahwa

mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora cenderung merasakan sensitif seperti mudah marah dan mudah tersinggung, merasakan bahwa dirinya ketergantungan dengan lingkungannya seperti responden akan menunggu orang-orang disekitarnya memberikan bantuan ataupun semangat kepada dirinya, jika tidak mendapatkan hal-hal tersebut maka responden tidak akan bergerak untuk mengerjakan skripsinya, dan merasa malu seperti ketika orang sekitar bertanya terkait progress skripsinya responden cenderung akan merasa malu dan akan menghindari dari situasi tersebut.

Nevid, dkk (2005) menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan kondisi yang bisa menjadi baik ataupun buruk, dampak baik akan terlihat ketika seorang mahasiswa menjadikan kecemasan sebagai dorongan dan motivasi untuk mengerjakan skripsinya, sebaliknya jika kecemasan menjadi dampak buruk maka mahasiswa akan secara berkala merasa sakit dan akan berdampak pada kesehatannya. Kecemasan yang membawa dampak buruk juga akan terlihat ketika mahasiswa secara terus menerus menghindari dari rasa khawatir atau rasa ketakutannya, pada penelitian ini kondisi yang membuat mahasiswa merasa khawatir dan takut adalah skripsi sehingga mahasiswa cenderung menghindari seperti tidak mengerjakan skripsi, tidak ingin membicarakan terkait skripsi, sampai dengan tidak ingin bersosialisasi karena enggan bertemu dengan teman-teman yang sedang mengerjakan skripsi.

Dijelaskan pada surat Al-Fajr ayat 27-30:

أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتٍ

Artinya:

“Wahai jiwa yang tenang!. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba Ku. Dan masuklah ke dalam surgaku” (Terjemahan Al-Qur’an Kemenag).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa orang-orang beriman merupakan orang-orang yang jiwanya tenang dan hati yang ridha. Khan (2019) menjelaskan bahwa seorang pelajar yang memiliki religiusitas dan spiritualitas yang tinggi cenderung akan yakin dengan takdir yang telah ditetapkan Allah SWT, sehingga seorang pelajar akan mencapai keseimbangan emosional yang lebih baik untuk melalui masalah dalam studi akademiknya. Hal ini akan berdampak pada penurunan potensi

mengalami kecemasan akademik karena pelajar tersebut memiliki kemampuan yang lebih baik untuk meregulasi diri dalam menghadapi masalah. Penelitian yang dilakukan oleh Khan (2019) juga menjelaskan bahwa pemilihan strategi coping yang bagus juga menjadi peran penting dalam penurunan tingkat kecemasan dan secara bersama akan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

b. Tingkat Efikasi Diri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas menjelaskan bahwa tingkat efikasi diri mahasiswa semester akhir Angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang berada di kategori tinggi sebesar 14% yaitu berjumlah 11 dari 80 orang sampel, kategori sedang sebesar 79% yaitu berjumlah 63 dari 80 orang sampel, dan kategori rendah sebesar 7% yaitu berjumlah 6 dari 80 orang sampel. Hasil tersebut dapat membuktikan bahwa mahasiswa semester akhir Angkatan 2019 fakultas Humaniora yang sedang mengerjakan skripsi dominan pada kategori efikasi diri yang sedang ke tinggi. Terdapat 3 aspek untuk mengukur efikasi diri yang dilakukan pada mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang yaitu tingkat, kekuatan, dan generalisasi. Pada aspek tingkat didapati hasil 34% mahasiswa, pada aspek kekuatan didapati hasil 33% mahasiswa, dan pada aspek generalisasi didapati hasil 33%. Pada ketiga aspek tersebut hasil yang paling tinggi yaitu aspek tingkat, indikator yang termasuk kedalam aspek tingkat atau *level* yaitu yakin mampu menyelesaikan skripsi terhadap tingkat kesulitannya dan pemilihan tingkah laku yang tepat saat dihadapkan dengan kesulitan skripsi. Sedangkan dua aspek lainnya masing-masing memiliki persentase 33% yaitu kekuatan dengan indikator tingkat keyakinan yang kuat jika dihadapkan dengan berbagai hambatan selama proses menyusun skripsi dan aspek generalisasi dengan indikator yakin mampu untuk mengerjakan skripsi disegala kondisi dan situasi.

Maka dari itu mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang memiliki kategori efikasi diri sedang dengan aspek yang paling dominan pada aspek tingkat atau *level*. Menurut Bandura (1997) bahwa aspek tingkat atau *level* merupakan aspek yang berpusat pada persepsi seorang individu terkait masalah atau tugas yang sedang dihadapinya. Pada penelitian ini mahasiswa akan menganalisa mengenai masalah atau tugas yang dihadapinya apakah masalah atau tugas tersebut masih dalam tingkat kesulitan yang masih mampu diselesaikannya ataupun tidak. Sedangkan kedua aspek lainnya yang memiliki hasil persentase yang sama yaitu kekuatan dan generalisasi, menurut Bandura (1997)

Bandura (1997) bahwa kekuatan atau *strength* merupakan aspek yang berpusat pada keyakinan seorang individu apakah keyakinan tersebut memiliki kekuatan yang kuat ataupun lemah. Sehingga ketika mahasiswa semester akhir memiliki kekuatan keyakinan yang kuat maka mahasiswa tersebut akan terus bertahan karena yakin bahwa dirinya akan menyelesaikan masalah tersebut dengan baik. Sedangkan aspek generalisasi merupakan suatu kemampuan mahasiswa yang mampu menggeneralisasikan masalah pada skripsinya dengan pengalaman yang dirinya alami ataupun pengalaman orang sekitarnya.

Sedangkan jika dilihat dari hasil analisis perindikator, efikasi diri memiliki 4 indikator yaitu yakin mampu menyelesaikan skripsi terhadap tingkat kesulitannya, pemilihan tingkah laku jika dihadapkan dengan kesulitan skripsi, tingkat keyakinan yang kuat jika dihadapkan dengan berbagai hambatan selama proses menyusun skripsi, dan yakin mampu untuk mengerjakan skripsi disegala kondisi dan situasi. Indikator dengan persentase tertinggi yaitu sebesar 33% ada pada tingkat keyakinan yang kuat jika dihadapkan dengan berbagai hambatan selama proses menyusun skripsi seperti yakin pada kemampuannya walaupun kurangnya pengalaman yang dimiliki, tetap yakin akan menyelesaikan skripsi walaupun dosen sulit ditemui, yakin sudah memberikan usaha maksimal dalam pengerjaan skripsi dan indikator yakin mampu untuk mengerjakan skripsi disegala kondisi dan situasi seperti mahasiswa mampu memberikan berbagai solusi untuk masalah pada skripsinya, selalu mencari cara untuk menemui dosen yang sulit ditemui, dan sebagainya.

Hasil yang telah dipaparkan tersebut menyebutkan 3 kategori yang berbeda pada mahasiswa akhir fakultas Humaniora, sehingga selaras dengan pendapat Bandura (1997) yaitu beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri seseorang, yang pertama merupakan pengalaman keberhasilan yang dicapai oleh masing-masing individu sehingga pada setiap individu tentu akan berbeda hal yang akan mempengaruhi efikasi dirinya, yang kedua merupakan pengalaman keberhasilan milik orang lain. Setiap individu memiliki seseorang yang akan menjadi *role model* atau orang-orang terdekat yang bisa diamati pengalamannya sehingga ketika dihadapkan dengan situasi yang sama atau hampir sama secara langsung individu tersebut akan dengan mudah memosisikan dirinya sama dengan orang tersebut. Faktor yang ketiga merupakan nasehat dari lingkungan, hal ini menjadi salah satu faktor mengapa setiap individu memiliki tingkat efikasi diri yang berbeda-beda karena setiap individu memiliki lingkungan yang berbeda-beda pula untuk menjadi

penasehat individu tersebut. Faktor yang terakhir adalah kondisi fisik dan emosi seseorang, setiap individu memiliki kondisi fisik dan emosi yang berbeda-beda seperti rasa sakit, lelah, suasana hati, dan sebagainya, sehingga mahasiswa akhir fakultas Humaniora akan memiliki faktor yang mempengaruhi efikasi dirinya sendiri tergantung dengan kondisinya saat menghadapi skripsi.

Bandura (1997) berpendapat bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi merupakan individu yang yakin akan kemampuannya sendiri, sehingga ketika individu tersebut dalam kesulitan maka individu tersebut dengan yakin mampu melewati dan menyelesaikan urusannya. Dalam penelitian ini mahasiswa yang memiliki efikasi diri sedang ke tinggi akan dengan mudah melewati fase sulit pada pengerjaan skripsi karena mahasiswa-mahasiswa tersebut yakin akan apa yang dimilikinya seperti ilmu, kekuatan, dan kemampuan. Santrock dalam (Miyono, dkk, 2019) juga menjelaskan bahwa efikasi diri akan mempengaruhi pilihan-pilihan seorang individu, maka semakin tinggi efikasi diri seorang mahasiswa maka akan semakin menurun faktor penyebab kecemasan atau stress akademik.

Dijelaskan pada surat Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia Mendapat (pahala) dari (kebaikan) yang dikerjakan dan dia mendapatkan (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepa orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir” (Terjemahan Al-Qur’an Kemenag).

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT tidak akan memberikan suatu hal diluar kemampuan hambanya sehingga pada penelitian ini mahasiswa yang beriman harus yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, yakin bahwa Allah tidak akan memberikan masalah diluar dari kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Holifah (2021) menjelaskan bahwa efikasi diri berhubungan erat dengan religiusitas, sehingga manusia yang memiliki religiusitas yang tinggi cenderung memiliki efikasi diri yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh ketika manusia taat kepada Allah SWT, manusia tersebut yakin dengan kuasa Allah SWT yang telah mengatur jalan hidupnya sampai dengan akhir sehingga apapun yang ia miliki manusia tersebut akan berserah dan yakin bahwa dirinya mampu melewati segala rintangan atas izin Allah SWT. Pada tahap ini manusia yang memiliki religiusitas yang tinggi akan melakukan segala hal untuk menjadi individu yang lebih baik sehingga individu tersebut akan melaksanakan kontrol terhadap dirinya sendiri untuk bisa menyelesaikan tugas dengan maksimal.

c. Tingkat Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas menjelaskan bahwa tingkat dukungan sosial mahasiswa semester akhir Angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang berada di kategori tinggi sebesar 17% yaitu berjumlah 14 dari 80 orang sampel, kategori sedang sebesar 69% yaitu berjumlah 55 dari 80 orang sampel, dan kategori rendah sebesar 14% yaitu berjumlah 11 dari 80 orang sampel. Hasil tersebut dapat membuktikan bahwa mahasiswa semester akhir Angkatan 2019 fakultas Humaniora yang sedang mengerjakan skripsi dominan pada kategori dukungan sosial yang sedang ke tinggi. Terdapat 5 aspek untuk mengukur dukungan sosial yang dimiliki oleh seorang individu, dalam hal ini peneliti melakukan pengukuran kepada mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang yaitu aspek aspek *emotional support* didapati hasil persentase sebesar 20%, aspek *esteem support* sebesar 21%, pada aspek *instrumental support* didapati hasil 20%, pada aspek *information support* didapati hasil 20%, dan pada aspek *network support* didapati hasil 19%. Dari kelima aspek tersebut mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang memiliki hasil terendah pada aspek *network support* dengan indikator ikut serta dalam aktivitas kelompok dan indikator memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok. Sedangkan hasil tertinggi pada aspek *esteem support* dengan indikator menghargai, indikator diterima oleh lingkungan, dan indikator ungkapan positif dari lingkungan.

Maka dari itu mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora memiliki kategori dukungan sosial yang sedang dengan aspek yang paling dominan dimiliki oleh mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang ada pada *esteem support*. Sarafino & Smith (2011) menjelaskan bahwa *esteem support* merupakan dukungan penghargaan yang diberikan oleh lingkungan terdekat seorang individu atau dalam penelitian ini ada mahasiswa semester akhir yang dapat berupa ungkapan positif atau menyemangati si penerima dukungan. Dalam penelitian ini responden lebih terpengaruh ke emosinya, kognitif, dan perilaku oleh ungkapan positif dan ungkapan semangat dari orang sekitarnya (Cohen, Underwood, & Gottlieb, 2000).

Namun responden kurang mendapati dukungan yaitu berupa *information support*, sesuai dengan hasil analisis data bahwa hanya didapati 19% mahasiswa yang memiliki dukungan ini. Sarafino & Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan informasi merupakan bantuan yang dapat berupa nasehat, arahan, saran, ataupun *feedback* tentang bagaimana individu menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya, dalam penelitian ini berupa masalah dalam skripsi mahasiswa tersebut. Suatu dukungan dapat dikatakan dukungan sosial dapat dilihat dari seberapa besar intensitas dukungan yang diberikan atau jumlahnya dan bagaimana penerima mampu merasakan kepuasan terhadap dukungan yang telah diberikan (Newcomb & Chon; dalam Brugha, 1995). Sehingga pada aspek ini mengapa nilai analisis termasuk rendah bukan berarti lingkungan para responden sama sekali tidak memberikan dukungan informasi, hal tersebut harus dilihat dari apakah responden merasakan manfaat dan puas akan dukungan informasi yang diberikan oleh lingkungannya tersebut. Terdapat dua indikator pada *information support* yaitu indikator membantu memecahkan masalah dan indikator memberikan nasehat atau solusi, serta memberikan bimbingan langsung.

Sedangkan jika dilihat dari persentase perindikator, terdapat 13 indikator untuk mengukur dukungan sosial yang dimiliki responden. Persentase tertinggi ada pada indikator bantuan langsung berupa tindakan yang memiliki nilai persentase sebesar 12%, hasil tersebut menjelaskan bahwa responden cenderung mendapatkan bantuan yang nyata dari orang sekitarnya seperti teman-teman responden membantu mencarikan referensi yang dibutuhkan, orang tua membuatkan makanan ketika responden sedang mengerjakan skripsi, dosen pembimbing yang memberikan bantuan pikiran atau solusi pada kendala-kendala yang dihadapi responden, dan

sebagainya. Sarafino & Smith (2011) juga menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial terletak pada interaksi antar manusia, pemberi dukungan tidak akan memberikan dukungan jika tidak mengetahui bahwa mahasiswa tersebut sedang dalam kesusahan dan membutuhkan dukungan. Sehingga dua peran ini harus saling berinteraksi baik secara verbal maupun non-verbal untuk terjadinya dukungan sosial yang dibutuhkan.

Hasil yang telah dipaparkan tersebut dipengaruhi oleh jumlah dukungan yang diterima seorang mahasiswa dan bagaimana mahasiswa mampu merasakan arti dan kepuasan dari dukungan yang diberikan kepadanya. Cohen, dkk (2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan afek positif dan menurunkan afek negatif. Apabila mahasiswa mendapatkan dan merasakan kepuasan dari dukungan yang diberikan kepadanya maka hal tersebut akan mendorong mahasiswa lebih terampil untuk memenuhi kebutuhannya dan meminimalisir perasaan tertekan yang akan berdampak pada psikologisnya.

Perspektif islam terkait dukungan sosial pada ayat Al-Imron ayat 103:

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ فُؤَادِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ
بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya:

"Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu bermusuhan-musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadikan kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk" (Terjemahan Al-Qur'an Kemenag).

Dalam surat ini dijelaskan bahwa janganlah kita bercerai-berai dan bermusuhan, hendaknya kita sebagai hamba Allah menjadi orang-orang yang saling berpegangan tangan dan saling tolong-menolong, mempersatukan hati dimana ada empati disana. Menurut Hasan (2008) manusia merupakan makhluk yang tidak bisa hidup sendiri dan perlu bantuan orang sekitarnya maka dari itu Al-Qur'an sangat menganjurkan umatnya untuk saling tolong menolong. Dalam Islam dukungan

sosial disebut dengan *Ta'awun* yang berarti tolong menolong. Ada tiga hubungan yang diajarkan dalam Islam yaitu hubungan antara manusia dengan Allah, hubungan manusia dengan diri sendiri, dan hubungan manusia dengan manusia lainnya.

Menurut Arlotas (2019) bahwa dukungan sosial ada dijelaskan didalam QS. Ad-Dhuha dan QS. Al-Insyirah, surat ini menjelaskan bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh Allah SWT kepada Rasulullah SAW serta dampak yang didapatkan Ketika menerima dukungan sosial. Dukungan sosial yang diberikan oleh Allah SWT antara lain dukungan emosional, jaringan, penghargaan, instrumental, dan informasi. Dampak yang didapatkan oleh Rasulullah SAW Ketika menerima dukungan sosial dari Allah adalah meningkatnya perasaan tenang dan lapang sehingga beban yang dirasakan Rasulullah SAW selama ini terasa jauh lebih ringan daripada sebelumnya. Kedua surah tersebut menjadi pedoman umat Islam bahwa dukungan sosial merupakan bentuk beriman kepada Allah SWT karena dukungan sosial juga merupakan bentuk bersyukur pada kehidupan yang telah kita lalui.

2. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2019 Fakultas Humaniora UIN Malang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh positif terhadap kecemasan akademik mahasiswa semester akhir Angkatan 2019 fakultas Humaniora. Maka hipotesis alternatif minor (H_a Minor) yaitu “terdapat pengaruh negatif antara efikasi diri terhadap kecemasan akademik” ditolak, sedangkan hipotesis nihil minor (H_0 Minor) yaitu “tidak terdapat pengaruh negatif antara efikasi diri terhadap kecemasan akademik” diterima. Pernyataan tersebut didukung oleh data yang telah diuji yang menunjukkan nilai 0,007 lebih kecil dari 0,05 dan nilai *coefficients* menunjukkan nilai -0,557 lebih besar dari -0,05, sehingga variabel ini berpengaruh positif terhadap variabel kecemasan akademik.

Hasil penelitian ini mematahkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Iffat (2021) yang berjudul “Pengaruh *Self-Efficacy* Dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa efikasi diri tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan akademik, hasil dari penelitian tersebut memiliki nilai $0,076 > 0,05$ sehingga hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang berjudul “Pengaruh efikasi Diri terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro” oleh Jendra dan Sugiyo (2020) menjelaskan bahwa adanya pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan akademik sebesar 8,6%. Penelitian lainnya yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga, Efikasi Diri dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester VIII IAKN Manado” oleh Lahimade, Binilang, dan Wuwung (2022) menjelaskan bahwa adanya pengaruh signifikan antara efikasi diri terhadap kecemasan mahasiswa.

Menurut Mugiarto, Setyowani, dan Tedra (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa yang sedang berada di fase pengerjaan skripsi akan merasakan rasa tegang dan rasa takut sehingga ketika memikirkan hal yang berkaitan dengan skripsi mahasiswa akan cenderung menghindari. Efikasi diri yang merupakan rasa yakin dari seorang individu akan dengan mudah mempengaruhi rasa tegang dan takut yang dirasakan oleh mahasiswa. Sejalan dengan pendapat Bandura (1997) bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri akan dengan mudah menghadapi situasi apapun karena individu tersebut yakin dengan kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman yang dimilikinya.

3. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2019 Fakultas Humaniora UIN Malang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif namun tidak signifikan terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir Angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang. Maka hipotesis alternatif minor (H_a Minor) yaitu “terdapat pengaruh negatif antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik” diterima, sedangkan hipotesis nihil minor (H_o Minor) yaitu “tidak terdapat pengaruh negatif antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik” ditolak. Pernyataan tersebut didukung oleh data yang telah diuji menunjukkan nilai sig. 0,786 lebih besar dari 0,05, sedangkan nilai *coefficients* sebesar -0,025 kurang dari -0,05. Sehingga variabel ini berpengaruh negatif terhadap variabel kecemasan akademik.

Penelitian ini mematahkan hasil penelitian terdahulu yang berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar" oleh Fatmawati Halim (2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh positif terhadap kecemasan mahasiswa. Penelitian ini menyebutkan bahwa dukungan sosial yang diterima dapat berupa

kenyamanan dan keakraban dalam berinteraksi baik yang bersumber dari lingkungan sendiri ataupun dari orang lain. Penelitian lainnya berjudul “Pengaruh *Self-Efficacy* Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademis Siswa Kelas XII Akuntansi Di SMK Negeri Di Bogor” oleh Priyanti (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan akademik siswa kelas XII akuntansi.

Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iffat (2021) yang berjudul “Pengaruh *Self-Efficacy* Dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh negatif terhadap kecemasan akademik.

Sedangkan dengan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-Efficacy* Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademis Siswa Kelas XII Akuntansi Di SMK Negeri Di Bogor” oleh Priyanti (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan akademik siswa kelas XII akuntansi. Penelitian ini menjelaskan bahwa jika siswa mendapatkan banyak dukungan sosial dari lingkungannya maka mereka cenderung mengalami kecemasan akademik yang lebih rendah, dan sebaliknya.

Perbedaan hasil penelitian dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Stuart & Sudden (2013) menjelaskan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan terdiri dari dua macam yaitu ancaman integritas diri dan ancaman sistem diri. Integritas diri meliputi ketidakmampuan fisiologis seperti penyakit atau trauma fisik. Sedangkan sistem diri dapat berupa ancaman terhadap identitas diri, harga diri, hubungan interpersonal, kehilangan, dan sebagainya. Dari beberapa faktor yang dipaparkan maka banyak faktor eksternal lainnya yang mampu mempengaruhi kecemasan sehingga dukungan sosial bukan satu-satunya variabel yang mampu mempengaruhi kecemasan secara parsial.

4. Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2019 Fakultas Humaniora UIN Malang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh negatif terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang. Maka hipotesis alternatif mayor (H_a Mayor) yaitu

“terdapat pengaruh negatif antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik” diterima, sedangkan hipotesis nihil mayor (H_0 Mayor) yaitu “tidak terdapat pengaruh negatif antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik” ditolak. Pernyataan tersebut didukung oleh data yang telah diuji menunjukkan nilai sig. 0,002 kurang dari 0,05. Sedangkan sumbangan pengaruh yang diberikan oleh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik sebesar 12,9% dan 87,1% disumbang oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kusumawati (2022) yang berjudul "Pengaruh *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap tingkat Kecemasan Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2018 UIN Malang Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi Pada Masa Pandemi *COVID-19*". Penelitian ini menjelaskan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial orang tua berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 UIN Malang.

Namun hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Iffat (2021) yang berjudul “Pengaruh *Self-Efficacy* Dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Penelitian tersebut menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,125 yang berarti $0,125 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan akademik dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu “terdapat pengaruh *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang” ditolak.

Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi merupakan kecemasan yang disebabkan oleh perasaan takut akan sesuatu yang belum terjadi dikemudian hari, pemikiran-pemikiran negatif yang membawa seorang mahasiswa merasa bahwa tugas akhir adalah hal yang perlu diwaspadai sehingga mahasiswa akhir cenderung mudah mengalami perasaan cemas. Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa harus dengan pasti ditindak lanjuti sebelum berdampak lebih buruk seperti stress akademik dan sebagainya. Pada penelitian ini mahasiswa cenderung cemas karena tidak yakin dengan dirinya sendiri, ketergantungan dengan teman dan lingkungan, berpikir bahwa bimbingan

bersama dosen pembimbing merupakan hal yang menakutkan dan menegangkan, malu dengan progress skripsi, kondisi stamina yang menurun akibat mengerjakan skripsi yang terlalu dipaksakan, dan sebagainya.

Efikasi diri dan dukungan sosial merupakan salah satu dari faktor eksternal dan internal yang berperan penting dalam penurunan kecemasan akademik mahasiswa yang sedang dalam pengerjaan tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung yakin dengan kemampuannya sehingga masalah sulit yang dihadapi saat mengerjakan skripsi akan dengan mudah dilalui dan diatasi, faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan kecemasan akademik pada mahasiswa juga akan semakin menurun. Dukungan sosial merupakan variabel positif yang apabila seorang mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi maka mahasiswa tersebut akan berfokus pada aktualisasi diri dan bukan pada tekanan yang dihadapinya, maka dari itu dengan adanya dukungan sosial yang tinggi maka akan mengurangi sampai dengan menghilangkan faktor kecemasan akademik mahasiswa semester akhir.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil dan pembahasan yang diperoleh, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang memiliki tingkat kecemasan akademik dalam kategori sedang sebanyak 71% yaitu 56 dari 80 orang sampel. Hasil tertinggi pada aspek gejala biologis sebesar 27% dengan indikator yaitu berdebar, bernafas cepat, berkeringat banyak, sakit perut/mual, dan lesu. Hal ini membuktikan bahwa skripsi mampu membuat mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang memiliki tekanan pikiran sehingga muncul gejala-gejala biologis yang menunjukkan kecemasan yang berlebihan dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora UIN Malang memiliki tingkat kecemasan akademik dalam kategori sedang sebanyak 71% yaitu 56 dari 80 orang sampel. Hasil tertinggi pada aspek gejala biologis sebesar 27% dengan indikator yaitu berdebar, bernafas cepat, berkeringat banyak, sakit perut/mual, dan lesu. Persentase dari indikator tertinggi ada pada indikator sensitif, ketergantungan dengan lingkungan, dan merasa malu. Ketiga indikator tersebut memiliki persentase masing-masing 7%, hasil tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa semester akhir angkatan 2019 fakultas Humaniora cenderung merasakan sensitif seperti mudah marah dan mudah tersinggung, merasakan bahwa dirinya ketergantungan dengan lingkungannya seperti responden akan menunggu orang-orang disekitarnya memberikan bantuan ataupun semangat kepada dirinya, jika tidak mendapatkan hal-hal tersebut maka responden tidak akan bergerak untuk mengerjakan skripsinya, dan merasa malu seperti ketika orang sekitar bertanya terkait progress skripsinya responden cenderung akan merasa malu dan akan menghindari dari situasi tersebut.
2. Tingkat efikasi diri dalam kategori sedang 79% yaitu 63 dari 80 orang sampel. Kategori sedang tersebut memiliki hasil 34% pada aspek tingkat, pada aspek kekuatan didapati hasil 33%, dan pada aspek generalisasi didapati hasil 33%. Pada

ketiga aspek tersebut hasil yang paling tinggi yaitu aspek tingkat, indikator yang termasuk kedalam aspek tingkat atau *level* yaitu yakin mampu menyelesaikan skripsi terhadap tingkat kesulitannya dan pemilihan tingkah laku yang tepat saat dihadapkan dengan kesulitan skripsi. Indikator dengan persentase tertinggi yaitu sebesar 33% ada pada tingkat keyakinan yang kuat jika dihadapkan dengan berbagai hambatan selama proses menyusun skripsi seperti yakin pada kemampuannya walaupun kurangnya pengalaman yang dimiliki, tetap yakin akan menyelesaikan skripsi walaupun dosen sulit ditemui, yakin sudah memberikan usaha maksimal dalam pengerjaan skripsi dan indikator yakin mampu untuk mengerjakan skripsi disegala kondisi dan situasi seperti mahasiswa mampu memberikan berbagai solusi untuk masalah pada skripsinya, selalu mencari cara untuk menemui dosen yang sulit ditemui, dan sebagainya.

3. Sedangkan tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang 69% yaitu 55 dari 80 orang sampel. Hasil tertinggi pada aspek *esteem support* sebesar 21% dengan indikator menghargai, indikator diterima oleh lingkungan, dan indikator ungkapan positif dari lingkungan. Persentase tertinggi ada pada indikator bantuan langsung berupa tindakan yang memiliki nilai persentase sebesar 12%, hasil tersebut menjelaskan bawa responden cenderung mendapatkan bantuan yang nyata dari orang sekitarnya seperti teman-teman responden membantu mencarikan referensi yang dibutuhkan, orang tua membuatkan makanan ketika responden sedang mengerjakan skripsi, dosen pembimbing yang memberikan bantuan pikiran atau solusi pada kendala-kendala yang dihadapi responden, dan sebagainya. Hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas menjelaskan bahwa efikasi diri berpengaruh positif secara signifikan pada kecemasan akademik. Nilai signifikansi pada uji t menyebutkan bahwa efikasi diri memiliki nilai sig. $0,007 < 0,05$ sedangkan nilai *coefficients* efikasi diri sebesar $-0,557$ sehingga dapat disimpulkan bahwa efikasi diri berpengaruh pada kecemasan akademik.
4. Hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas menjelaskan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif secara signifikan pada kecemasan akademik. Nilai signifikansi pada uji t menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki nilai sig. $0,786 > 0,05$ sedangkan nilai *coefficients* pada dukungan sosial sebesar $-0,025$, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif pada kecemasan akademik.

5. Hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas menjelaskan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan atau bersama-sama berpengaruh negatif pada kecemasan akademik. Nilai signifikansi pada uji f menyebutkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki nilai sig, $0,002 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh pada kecemasan akademik. Efikasi diri dan dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 12,9% pada kecemasan akademik, sedangkan 87,1% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Untuk Lembaga

Tingkat kecemasan akademik yang dimiliki oleh mahasiswa angkatan 2019 yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi dapat menjadi pertimbangan untuk lembaga agar mampu memberikan kegiatan, penyuluhan, atau pelatihan sebagai bentuk upaya penurunan tingkat kecemasan akademik mahasiswa UIN Malang. Tingkat efikasi diri dan dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa Angkatan 2019 berada pada kategori sedang sehingga penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan UIN Malang untuk terus meningkatkan efikasi diri mahasiswa dari berbagai penyuluhan dan pelatihan. Menjadi bahan pertimbangan untuk ikut serta memberikan dukungan agar mahasiswa yang tidak menerima dukungan dari orang tua, teman dan lingkungannya dapat menerima dukungan sosial yang dibutuhkan dari UIN Malang.

2. Untuk Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2019 Fakultas Humaniora UIN Malang

Pada hasil penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir angkatan 2019 dalam kategori sedang. Hal ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk terus meningkatkan keyakinan akan kemampuan, menjauhkan pikiran negatif, dan terus meningkatkan dukungan pada sesama mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama dengan saran memperhatikan kejelasan aitem pada alat ukur seperti soal yang tidak bias dan penjelasan pengerjaan soal yang dapat dimengerti oleh responden. Peneliti juga bisa memperluas sampel yang digunakan untuk mendapatkan hasil yang lebih mendetail dalam penelitian ini. Pada penelitian ini hasil uji t pada variabel efikasi diri pada

kecemasan akademik memiliki pengaruh positif, sehingga peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lain yang diperkirakan akan berpengaruh negatif secara signifikan pada kecemasan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlotas, R. K. (2019). Dukungan Sosial Dalam QS. Ad-Dhuha dan QA. Al-Insyirah. *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(2).
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azyz, A. N. M., M. Qomarul H., & Luthfi A. (2019). School Well-Being dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge Univesity Press.
- Blackburn, I.-M., & Kate Davidson. (1994). *Terapi Kognitif Untuk Depresi dan Kecemasan: Suatu Petunjuk Bagi Praktisi; Alih Bahasa, Rusda Koto Sutadi*. IKIP Semarang Press.
- Brugha, T. S. (1995). *Social Support and Psychiatric Disorder : Research Finding and Guidelines for Clininal Practice*. Cambridge University Press.
- Cohen, S., Lynn G. Underwood, & Benjamin H. Gottlieb. (2000). *Social Support Measurement and Intervention : A Guide For Health And Social Scientists*. Oxford University Press.
- Dhian Riskiana, P., & Puji Prihwanto. (2021). Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal SENRIABDI* , 1(1).
- Fitriana, A., Sitti Murdiana, & Faradillah Firdaus. (2021). Pengaruh Perceived Social Support Terhadap Tingkat Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 1(6).
- Florina, S., & Laurence Zagoto. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2).
- Halim, F. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar. *Journal of Islamic Elementary Schoo*, 2(2).
- Hidayat, E. I., M. Ramli, & Arbin J. S. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan*, 6(4).
- Holifah, U. N. (2021). Efikasi Diri Pada Remaja Ditinjau Dari Religiusitas. *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6(1).
- Iffat, E. R. (2021). *Pengaruh Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. UIN Maulana Malik Ibrahim.

- Jendra, A. F., & Sugiyo. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Journal of Guidance and Counseling*, 4(1).
- Kementrian Agama. (n.d.). *Qur'an Kemenag*.
- Khan, M. S. (2019). Examining the Role of Religion, Spirituality, and Coping Strategies in the Relationship between Academic Stress and Well-being among Muslim College Students. *Journal of Muslim Mental Health*, 13(2).
- Kusumawati, F. N. (2022). "Pengaruh Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Jurusan Psikologi Angkatan 2018 uin malang Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19". UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Lahimade, S. V. M., Benny B.B., & Olivia C.W. (n.d.). Pengaruh Dukungan Sosia Keluarga, Efikasi Diri dan kecerdasan Spiritual terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester VIII IAKN Manado. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(18).
- Malaon, R. (2021). *Penerapan Teori Behavioral Dengan Teknik Reinforcement Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja Akhir*. UIN Sultan Maulana Hasanuddin.
- Miyono, N., Muhdi, Ngurah A. N. M., & Tri W. (2019). Pengaruh Soft Skill Pendidik Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Semarang. *Jurnal SMaRT*, 5(1).
- Mugiarso, H., Ninik Setyowani, & Latih B.T. (2018). Self Efficacy Dan Persistensi Mahasiswa Ketika Mengerjakan Skripsi Ditinjau Dari Kecemasan Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(3).
- Nevid, J. S., Spencer. A. Rathus, & Greene B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Noornajihan, J. (2014). Efikasi Kendiri: Perbandingan Antara Islam dan Barat (Self Efficacy: A Comparison Between Islam and West). *GJAT*, 4(2).
- Priyanti, S. Y. (2022). *Pengaruh Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademis Siswa Kelas XII Akuntansi Di SMK Negeri Di Bogor*. Universitas Negeri Jakarta.
- Purnasari, K. D., & Sri Muliati A. (2018). Harga Diri Dan Kematangan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Insight*, 20(1).
- Putri, Y. S. C. (2020). Kebermaknaan Hidup dan Orientasi Masa Depan Pada Wanita Dewasa Awal yang Pernah Mengalami Kehamilan Pranikah. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, 8(3).

- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor.
- Salim, F., & Muhammad Fakhurrozi. (2020). Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2).
- Saputri, K. A., & D.Y.P. Sugiharto. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES. *Journal of Guidance and Counseling*, 4(1).
- Sarafino, E. P., & Timothy W.S. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions, 7th Edition (Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith) (z-lib.org)*.
- Shihab, M. Q. (2006). *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Stuart, G. W., & S.J. Sundeen. (2013). *Buku Saku Ilmu Keperawatan Jiwa (5th ed.)*. EGC.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, & Agus Susanto. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. Alfabeta.
- Suranata, K., & Bimoe B.P. (2020). Program Web-Based SFBC Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Saat Pandemi COVID-19; Sebuah Pilot Studi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 6(2).
- Suryabrata, S. (2008). *Psikologi Kepribadian*. PT Raja Grafindo Persada.
- Thahir, A. (2018). Psikologi Perkembangan. *Www.Aura-Publishing.Com*.
- Tim Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Widodo, S. A., Laelasari, Ryky Mandar Sari, Ian Rosita Dewi Nur, & Flora Grace Putrianti. (2017). ANALISIS FAKTOR TINGKAT KECEMASAN, MOTIVASI DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA. *Jurnal Taman Cendekia*, 1(1).

LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Validitas

a. Uji Coba Skala Kecemasan Akademik

Correlations

		TOTAL						
X01	Pearson Correlation	.549**	X08	Pearson Correlation	0,108	X15	Pearson Correlation	.507**
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0,455		Sig. (2-tailed)	0
	N	50		N	50		N	50
X02	Pearson Correlation	.565**	X09	Pearson Correlation	.505**	X16	Pearson Correlation	.542**
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0
	N	50		N	50		N	50
X03	Pearson Correlation	.583**	X10	Pearson Correlation	.281*	X17	Pearson Correlation	.542**
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0,048		Sig. (2-tailed)	0
	N	50		N	50		N	50
X04	Pearson Correlation	.369**	X11	Pearson Correlation	.546**	X18	Pearson Correlation	.699**
	Sig. (2-tailed)	0,008		Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0
	N	50		N	50		N	50
X05	Pearson Correlation	0,025	X12	Pearson Correlation	.685**	TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0,862		Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	
	N	50		N	50		N	50
X06	Pearson Correlation	0,062	X13	Pearson Correlation	.692**	**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). *. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		
	Sig. (2-tailed)	0,668		Sig. (2-tailed)	0			
	N	50		N	50			
X07	Pearson Correlation	.282*	X14	Pearson Correlation	.641**			
	Sig. (2-tailed)	0,047		Sig. (2-tailed)	0			
	N	50		N	50			

b. Uji Coba Skala Efikasi Diri

Correlations

		TOTAL			
X01	Pearson Correlation	.600**	X08	Pearson Correlation	0,238
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0,096
	N	50		N	50
X02	Pearson Correlation	.619**	X09	Pearson Correlation	.742**
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0
	N	50		N	50
X03	Pearson Correlation	.738**	X10	Pearson Correlation	.663**
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0
	N	50		N	50
X04	Pearson Correlation	.519**	X11	Pearson Correlation	0,203
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0,158
	N	50		N	50
X05	Pearson Correlation	.632**	X12	Pearson Correlation	0,262
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0,066
	N	50		N	50
X06	Pearson Correlation	.651**	TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	
	N	50		N	50
X07	Pearson Correlation	.360*	*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		

Sig. (2-tailed)	0,01	**	Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
N	50		

c. Uji Coba Skala Dukungan Sosial

Correlations

		TOTAL									
		L									
X01	Pearson Correlation	.681**	X08	Pearson Correlation	.554**	X15	Pearson Correlation	0,268	X22	Pearson Correlation	.531**
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0,06		Sig. (2-tailed)	0
	N	50		N	50		N	50		N	50
X02	Pearson Correlation	.589**	X09	Pearson Correlation	.436**	X16	Pearson Correlation	0,095	X23	Pearson Correlation	.509**
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0,002		Sig. (2-tailed)	0,511		Sig. (2-tailed)	0
	N	50		N	50		N	50		N	50
X03	Pearson Correlation	.587**	X10	Pearson Correlation	.768**	X17	Pearson Correlation	.578*	X24	Pearson Correlation	0,161
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0,264
	N	50		N	50		N	50		N	50
X04	Pearson Correlation	.705**	X11	Pearson Correlation	.601**	X18	Pearson Correlation	.717*	X25	Pearson Correlation	.472**
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0,001
	N	50		N	50		N	50		N	50
X05	Pearson Correlation	.624**	X12	Pearson Correlation	.513**	X19	Pearson Correlation	0,182	TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0,205		Sig. (2-tailed)	
	N	50		N	50		N	50		N	50
X06	Pearson Correlation	.641**	X13	Pearson Correlation	.443**	X20	Pearson Correlation	.561*	**		
									Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		

	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0,001		Sig. (2-tailed)	0
	N	50		N	50		N	50
X07	Pearson Correlation	.639**	X14	Pearson Correlation	.515**	X21	Pearson Correlation	.539*
	Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0		Sig. (2-tailed)	0
	N	50		N	50		N	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

d. Setelah Uji Coba Skala Kecemasan Akademik

Correlations

		TOTAL						
X01	Pearson Correlation	.623**	X08	Pearson Correlation	.508**	X15	Pearson Correlation	-.287**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,010
	N	80		N	80		N	80
X02	Pearson Correlation	.591**	X09	Pearson Correlation	.480**	X16	Pearson Correlation	.484**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	80		N	80		N	80
X03	Pearson Correlation	.673**	X10	Pearson Correlation	.497**	X17	Pearson Correlation	.629**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	80		N	80		N	80
X04	Pearson Correlation	.466**	X11	Pearson Correlation	.658**	X18	Pearson Correlation	.604**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	80		N	80		N	80
X05	Pearson Correlation	.495**	X12	Pearson Correlation	.600**	TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	
	N	80		N	80		N	80
X06	Pearson Correlation	.328**	X13	Pearson Correlation	.541**			

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

	Sig. (2-tailed)	0,003		Sig. (2-tailed)	0,000	*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
	N	80		N	80	
X07	Pearson Correlation	.568**	X14	Pearson Correlation	.724**	
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	80		N	80	

e. Setelah Uji Coba Skala Efikasi Diri

Correlations

		TOTAL			
X01	Pearson Correlation	.739**	X08	Pearson Correlation	.612**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	80		N	80
X02	Pearson Correlation	.641**	X09	Pearson Correlation	.755**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	80		N	80
X03	Pearson Correlation	.641**	X10	Pearson Correlation	.696**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	80		N	80
X04	Pearson Correlation	.667**	X11	Pearson Correlation	.523**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	80		N	80
X05	Pearson Correlation	.669**	X12	Pearson Correlation	.463**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	80		N	80
X06	Pearson Correlation	.540**	TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	
	N	80		N	80

X07	Pearson Correlation	.303**	**.	Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
	Sig. (2-tailed)	0,006	*.	Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
	N	80		

f. Setelah Uji Coba Skala Dukungan Sosial

Correlations

		TOTAL									
		L									
X01	Pearson Correlation	.714**	X09	Pearson Correlation	.620*	X17	Pearson Correlation	.562**	X25	Pearson Correlation	.525**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	80		N	80		N	80		N	80
X02	Pearson Correlation	.541**	X10	Pearson Correlation	.689*	X18	Pearson Correlation	.679**	TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	
	N	80		N	80		N	80		N	80
X03	Pearson Correlation	.478**	X11	Pearson Correlation	.645*	X19	Pearson Correlation	.235*	**.		
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,036	Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		
	N	80		N	80		N	80	*.		
									Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		
X04	Pearson Correlation	.762**	X12	Pearson Correlation	.606*	X20	Pearson Correlation	.347**			
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,002			
	N	80		N	80		N	80			
X05	Pearson Correlation	.588**	X13	Pearson Correlation	.451*	X21	Pearson Correlation	.608**			
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000			
	N	80		N	80		N	80			

X06	Pearson Correlation	.692**	X14	Pearson Correlation	.640*	X22	Pearson Correlation	.583**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	80		N	80		N	80
X07	Pearson Correlation	.467**	X15	Pearson Correlation	.488*	X23	Pearson Correlation	.625**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	80		N	80		N	80
X08	Pearson Correlation	.658**	X16	Pearson Correlation	.450*	X24	Pearson Correlation	.510**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	80		N	80		N	80

Lampiran 2 Uji Reliabilitas

- a. Uji Coba Skala Kecemasan Akademik b. Setelah Uji Coba Skala Kecemasan Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,774	18

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,842	18

- c. Uji Coba Skala Efikasi Diri d. Setelah Uji Coba Skala Efikasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,735	12

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,838	12

- e. Uji Coba Skala Dukungan Sosial f. Setelah Uji Coba Skala Dukungan Sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,879	25

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,909	25

Lampiran 3 Kuesioner Penelitian

a. Kuesioner Sebelum Uji Coba

KUESIONER PENELITIAN

“PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR ANGKATAN 2019 FAKULTAS HUMANIORA UIN MALANG”

Assalamualaikum Wr. Wb.

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam

Perkenalkan nama saya Nur Amalia Rezki, mahasiswi semester 8 yang berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Kuesioner ini dibuat sebagai data penelitian skripsi sebagai tugas akhir kuliah.

Saya memohon kesediaan Saudara/i untuk ikut berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini sesuai dengan keadaan dan kondisi yang Anda alami saat ini. Sesuai dengan kode etik Psikologi saya akan merahasiakan seluruh data pribadi dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian skripsi, sehingga dalam pengerjaan kuesioner ini tidak perlu mengkhawatirkan apapun.

Kriteria untuk pengisian kuesioner yaitu:

- 1. Laki-laki atau perempuan**
- 2. Mahasiswa semester akhir angkatan 2019**
- 3. Sedang mengerjakan skripsi**
- 4. Mahasiswa UIN Malang**

Atas kesediaan waktunya saya ucapkan terimakasih

Hormat saya, Nur Amalia Rezki

- 1. Saya setuju untuk mengisi kuesioner ini :**
- 2. Nama (*boleh samaran*) :**

Petunjuk Pengerjaan

Pengerjaan kuesioner ini dengan memilih salah satu jawaban yang sangat sesuai dengan diri Anda saat ini tanpa dilebihkan dan dikurangkan.

Dibawah ini akan diberikan sejumlah pernyataan dan terdapat 4 pilihan jawaban, pilih salah satu jawaban yang sangat menggambarkan diri Anda.

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Dalam kuesioner ini tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Kerahasiaan data pribadi dijamin oleh peneliti.

Kecemasan Akademik

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa sensitif ketika berada disituasi yang berhubungan dengan skripsi saya				
2.	Saya merasa akan ada hal buruk yang akan menimpa proses penyusunan skripsi saya				
3.	Saya merasa tegang ketika sedang membicarakan skripsi				
4.	Saya tidak pernah memikirkan hal-hal buruk terkait skripsi saya				
5.	Saya yakin dengan diri saya dalam menyelesaikan skripsi				
6.	Saya selalu fokus ketika mengerjakan skripsi saya				
7.	Saya menghindar dari obrolan terkait skripsi				
8.	Saya sangat berminat untuk mengerjakan skripsi				
9.	Saya merasa orang lain harus membantu dan memberikan <i>support</i> kepada saya untuk menyelesaikan skripsi				
10.	Tidur saya tenang dan nyaman walaupun mendekati jadwal konsultasi dengan dosen pembimbing				

11.	Saya berbicara terbata-bata ketika ingin menjelaskan isi skripsi saya kepada orang lain				
12.	Saya tidak mau meminta bantuan kepada teman yang sudah berprogres lebih cepat daripada saya				
13.	Saya lebih nyaman berada dikamar seharian tanpa bertemu siapapun				
14.	Saya merasa jantung saya berdebar lebih cepat ketika mengingat revisi skripsi yang banyak				
15.	Saya merasa nafas saya normal ketika membicarakan tentang skripsi				
16.	Saya mengeluarkan keringat lebih banyak ketika mengerjakan skripsi				
17.	Saya merasa mual setiap mendekati jadwal konsultasi dengan dosen pembimbing				
18.	Saya merasa tidak ingin melakukan hal apapun setiap hari				

Efikasi Diri

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu menyelesaikan masalah sulit yang saya hadapi selama proses pengerjaan skripsi				
2.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan revisi dari dosen pembimbing				
3.	Saya akan tetap fokus pada skripsi saya walaupun banyak kegiatan lain yang lebih menyenangkan				
4.	Saya sangat mudah untuk menemukan solusi ketika ada masalah pada skripsi saya				
5.	Saya tidak yakin mampu mengolah data karena kurangnya pengalaman yang saya miliki dalam hal tersebut				
6.	Saya yakin saya mampu menyelesaikan skripsi saya walaupun dosen saya susah untuk ditemui				

7.	Saya mempunyai kemampuan untuk menangani situasi yang tidak sesuai dengan rencana saya				
8.	Saya tidak mampu memberikan usaha yang maksimal pada skripsi saya ketika masalah terus menerus datang dalam proses penyelesaiannya				
9.	Saya mampu menyelesaikan masalah dengan beberapa solusi				
10.	Saya tidak akan menyerah untuk mengejar dosen yang sulit untuk ditemui				
11.	Saya akan kesulitan untuk melanjutkan skripsi jika ada masalah diluar perkiraan saya				
12.	Saya akan kesulitan untuk tetap tenang ketika tidak menemukan referensi yang saya butuhkan				

Dukungan Sosial

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Teman-teman saya selalu membantu ketika saya membutuhkan bantuan mereka				
2.	Orang tua saya memberikan uang lebih untuk biaya pengerjaan skripsi				
3.	Teman-teman saya tidak pernah menanyakan progres skripsi saya				
4.	Lingkungan saya selalu berusaha membantu jika melihat saya sedang kesulitan				
5.	Orang tua saya tidak pernah merangkul dan menanyakan saat saya dalam kesusahan				
6.	Teman-teman saya selalu menghargai setiap progres pada skripsi saya				
7.	Orang tua saya selalu menerima apapun keputusan saya mengenai skripsi saya				
8.	Teman-teman tidak memperdulikan saya ketika saya tertinggal dalam mengerjakan skripsi				

9.	Teman-teman tidak pernah memberikan semangat kepada saya				
10.	Orang tua saya tidak pernah mengatakan bahwa mereka bangga kepada saya				
11.	Orang tua saya memberikan fasilitas lengkap untuk mendukung proses penelitian saya				
12.	Teman-teman saya siap meminjamkan kendaraan untuk keperluan skripsi saya				
13.	Dosen pembimbing saya selalu membantu memberikan solusi ketika saya terkendala dalam menyusun skripsi				
14.	Teman-teman saya tidak pernah mau menemani saya untuk membeli buku atau meminjam dipustaka revisi skripsi yang banyak				
15.	Orang tua saya selalu mengajak saya jalan-jalan ketika saya sudah terlihat lelah dalam mengerjakan skripsi				
16.	Teman-teman saya ikut membantu mencari buku yang sulit saya temukan untuk skripsi saya				
17.	Dosen pembimbing saya selalu menganjurkan hal-hal baik demi kelancaran skripsi saya				
18.	Orang tua saya tidak pernah membantu memberikan solusi pada masalah yang saya hadapi selama proses skripsi				
19.	Dosen pembimbing saya selalu menjelaskan secara detail apa yang harus saya lakukan dalam pengerjaan skripsi				
20.	Teman-teman saya yang mengerti step dalam pengerjaan skripsi tidak pernah mengarahkan saya				
21.	Teman-teman saya tidak pernah meluangkan waktu untuk bersama-sama mengerjakan skripsi				
22.	Orang tua saya selalu memberikan waktu luang untuk menemani saya <i>healing</i>				

23.	Teman kampus saya selalu membantu saya ketika saya kesusahan				
24.	Sahabat SMA selalu menawarkan bantuan Ketika saya tidak ada kabar dalam beberapa hari				
25.	Dosen saya memberi jalan untuk saya agar dapat berkenalan dan berdiskusi dengan kaka tingkat yang sudah lebih dulu melalui proses skripsi				

b. Kuesioner Setelah Uji Coba

KUESIONER PENELITIAN

“PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR ANGKATAN 2019 FAKULTAS HUMANIORA UIN MALANG”

Assalamualaikum Wr. Wb.

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam

Perkenalkan nama saya Nur Amalia Rezki, mahasiswi semester 8 yang berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Kuesioner ini dibuat sebagai data penelitian skripsi sebagai tugas akhir kuliah.

Saya memohon kesediaan Saudara/i untuk ikut berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini sesuai dengan keadaan dan kondisi yang Anda alami saat ini. Sesuai dengan kode etik Psikologi saya akan merahasiakan seluruh data pribadi dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian skripsi, sehingga dalam pengerjaan kuesioner ini tidak perlu mengkhawatirkan apapun.

Kriteria untuk pengisian kuesioner yaitu:

- 1. Laki-laki atau perempuan**
- 2. Mahasiswa semester akhir angkatan 2019**
- 3. Sedang mengerjakan skripsi**
- 4. Mahasiswa Fakultas Humaniora UIN Malang**

Atas kesediaan waktunya saya ucapkan terimakasih

Hormat saya, Nur Amalia Rezki

1. **Saya setuju untuk mengisi kuesioner ini** :

2. **Nama (*boleh samaran*)** :

Petunjuk Pengerjaan

Pengerjaan kuesioner ini dengan memilih salah satu jawaban yang sangat sesuai dengan diri Anda saat ini tanpa dilebihkan dan dikurangkan.

Dibawah ini akan diberikan sejumlah pernyataan dan terdapat 4 pilihan jawaban, pilih salah satu jawaban yang sangat menggambarkan diri Anda.

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Dalam kuesioner ini tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Kerahasiaan data pribadi dijamin oleh peneliti.

Kecemasan Akademik

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa sensitif ketika berada disituasi yang berhubungan dengan skripsi saya				
2.	Saya merasa akan ada hal buruk yang akan menimpa proses penyusunan skripsi saya				
3.	Saya merasa tegang ketika sedang membicarakan skripsi				
4.	Saya tidak pernah memikirkan hal-hal buruk terkait skripsi saya				
5.	Saya percaya bahwa saya mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu				
6.	Saya tidak pernah terganggu hal apapun ketika mengerjakan skripsi				
7.	Saya menghindari dari obrolan terkait skripsi				
8.	Saya sering kehilangan minat untuk mengerjakan skripsi				

9.	Saya merasa orang lain harus membantu dan memberikan <i>support</i> kepada saya untuk menyelesaikan skripsi				
10.	Tidur saya tenang dan nyaman walaupun mendekati jadwal konsultasi dengan dosen pembimbing				
11.	Saya berbicara terbata-bata ketika ingin menjelaskan isi skripsi saya kepada orang lain				
12.	Saya tidak mau meminta bantuan kepada teman yang sudah berprogres lebih cepat daripada saya				
13.	Saya lebih nyaman berada dikamar seharian tanpa bertemu siapapun				
14.	Saya merasa jantung saya berdebar lebih cepat ketika mengingat revisi skripsi yang banyak				
15.	Saya merasa nafas saya normal ketika membicarakan tentang skripsi				
16.	Saya mengeluarkan keringat lebih banyak ketika mengerjakan skripsi				
17.	Saya merasa mual setiap mendekati jadwal konsultasi dengan dosen pembimbing				
18.	Saya merasa tidak ingin melakukan hal apapun setiap hari				

Efikasi Diri

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu menyelesaikan masalah sulit yang saya hadapi selama proses pengerjaan skripsi				
2.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan revisi dari dosen pembimbing				
3.	Saya akan tetap fokus pada skripsi saya walaupun banyak kegiatan lain yang lebih menyenangkan				
4.	Saya sangat mudah untuk menemukan solusi ketika ada masalah pada skripsi saya				

5.	Saya tidak yakin mampu mengolah data karena kurangnya pengalaman yang saya miliki dalam hal tersebut				
6.	Saya yakin saya mampu menyelesaikan skripsi saya walaupun dosen saya susah untuk ditemui				
7.	Saya mempunyai kemampuan untuk menangani situasi yang tidak sesuai dengan rencana saya				
8.	Saya tidak mampu berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu				
9.	Saya mampu menyelesaikan masalah dengan beberapa solusi				
10.	Saya tidak akan menyerah untuk mengejar dosen yang sulit untuk ditemui				
11.	Saya tidak dapat mengerjakan skripsi karena kesulitan mencari responden				
12.	Saya menyerah mencari referensi yang sulit ditemukan				

Dukungan Sosial

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Teman-teman saya selalu membantu ketika saya membutuhkan bantuan mereka				
2.	Orang tua saya memberikan uang lebih untuk biaya pengerjaan skripsi				
3.	Teman-teman saya tidak pernah menanyakan progres skripsi saya				
4.	Lingkungan saya selalu berusaha membantu jika melihat saya sedang kesulitan				
5.	Orang tua saya tidak pernah merangkul dan menanyakan saat saya dalam kesusahan				
6.	Teman-teman saya selalu menghargai setiap progres pada skripsi saya				

7.	Orang tua saya selalu menerima apapun keputusan saya mengenai skripsi saya				
8.	Teman-teman tidak memperdulikan saya ketika saya tertinggal dalam mengerjakan skripsi				
9.	Teman-teman tidak pernah memberikan semangat kepada saya				
10.	Orang tua saya tidak pernah mengatakan bahwa mereka bangga kepada saya				
11.	Orang tua saya memberikan fasilitas lengkap untuk mendukung proses penelitian saya				
12.	Teman-teman saya siap meminjamkan kendaraan untuk keperluan skripsi saya				
13.	Dosen pembimbing saya selalu membantu memberikan solusi ketika saya terkendala dalam menyusun skripsi				
14.	Teman-teman saya tidak pernah mau menemani saya untuk membeli buku atau meminjam dipustaka revisi skripsi yang banyak				
15.	Orang tua saya akan membantu saya mencari buku-buku yang saya butuhkan				
16.	Teman-teman saya membantu saya memecahkan masalah yang sedang saya hadapi dalam skripsi				
17.	Dosen pembimbing saya selalu menganjurkan hal-hal baik demi kelancaran skripsi saya				
18.	Orang tua saya tidak pernah membantu memberikan solusi pada masalah yang saya hadapi selama proses skripsi				
19.	Dosen pembimbing saya menjelaskan secara detail ketika saya bertanya				
20.	Teman-teman saya yang mengerti step dalam pengerjaan skripsi tidak pernah mengarahkan saya				
21.	Teman-teman saya tidak pernah meluangkan waktu untuk bersama-sama mengerjakan skripsi				

22.	Orang tua saya selalu memberikan waktu luang untuk menemani saya <i>healing</i>				
23.	Teman kampus saya selalu membantu saya ketika saya kesusahan				
24.	Teman-teman saya selalu menemani saya untuk mengerjakan skripsi				
25.	Dosen saya memberi jalan untuk saya agar dapat berkenalan dan berdiskusi dengan kaka tingkat yang sudah lebih dulu melalui proses skripsi				

Lampiran 4 Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	6,79198990
Most Extreme Differences	Absolute	0,090
	Positive	0,090
	Negative	-0,058
Test Statistic		0,090
Asymp. Sig. (2-tailed)		.167 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

b. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN * EFIKASI	Between Groups	(Combined)	1938,830	19	102,044	2,600	0,003
		Linearity	645,818	1	645,818	16,455	0,000
		Deviation from Linearity	1293,012	18	71,834	1,830	0,042
	Within Groups		2354,858	60	39,248		
	Total		4293,688	79			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN * DUKUNGAN	Between Groups	(Combined)	1589,771	36	44,160	0,702	0,860
		Linearity	286,129	1	286,129	4,550	0,039
		Deviation from Linearity	1303,642	35	37,247	0,592	0,943
	Within Groups		2703,917	43	62,882		
	Total		4293,688	79			

Lampiran 5 Skoring

a. Skoring Kecemasan Akademik

x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17
3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2
2	2	3	2	1	3	1	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1
3	2	3	3	1	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2
4	3	4	3	1	3	2	3	4	3	3	2	2	4	4	4	2
3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	2	1	4	3	3	2	3
2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1
4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4
3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	2	2	2	4
2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	3	1	3	2	2	2	2
4	4	4	3	2	3	4	3	4	1	4	2	4	4	2	4	4
4	2	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	4	2
2	2	3	2	1	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2
2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3

4	3	4	3	1	1	2	2	4	3	4	3	2	3	2	2	2
2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2
3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3
4	2	3	2	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2
2	3	4	3	2	2	2	3	4	3	4	2	4	2	3	3	2
3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1
3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3
4	2	2	2	1	1	4	1	3	1	3	3	4	2	1	1	1
3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2
2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	1	2	1	4
1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3
2	3	3	3	1	4	2	2	4	2	3	4	4	2	2	3	2
2	2	2	4	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3
4	4	4	3	3	3	1	4	4	2	3	2	3	4	3	3	3
3	2	3	2	1	2	1	1	4	3	3	2	2	3	3	2	1
2	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2
3	2	3	3	1	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2
4	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	4	2	2	2
3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	2
2	3	2	3	1	2	1	1	2	3	2	1	4	3	4	2	4
3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1
3	2	3	1	1	2	2	3	4	2	3	1	4	3	3	2	2
4	2	3	3	1	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2
2	2	2	3	1	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	1
3	3	2	4	2	1	3	3	4	4	3	1	1	3	3	1	3
2	2	1	1	2	3	1	2	4	2	1	1	1	1	2	1	1
4	2	4	2	1	3	2	2	4	4	3	4	4	4	1	3	4
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	3
3	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2
2	1	2	2	1	2	2	1	4	3	2	2	3	2	2	2	2
4	3	4	3	2	2	3	2	4	3	3	3	4	4	3	2	2
3	2	3	3	1	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2	3
3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	4	3	2	2	3
3	1	3	1	1	3	3	1	2	4	3	3	4	3	2	2	3
2	2	3	2	2	3	2	2	4	1	2	3	3	2	2	2	2
2	3	3	2	1	1	1	1	3	3	1	2	2	2	1	1	1
2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	2	1
1	3	2	3	2	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	1
4	4	4	3	1	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2
3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2
3	3	3	3	1	2	2	1	4	4	3	1	4	4	1	4	2

3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	3	4	4	2	4	1
3	1	2	1	1	4	3	3	4	3	2	1	4	3	2	2	3
3	1	3	3	1	2	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2
4	1	3	1	1	3	4	2	2	1	3	2	4	2	2	2	2
3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3
3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1
4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2
2	2	2	3	1	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	1
4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3
3	1	3	2	1	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2
2	2	2	3	2	4	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2
4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	1	3
3	2	3	3	1	2	1	3	4	3	4	2	3	3	1	2	1
4	2	2	1	1	4	2	2	4	2	2	1	2	2	1	1	4
3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2
4	4	4	2	2	3	3	1	4	3	4	4	3	3	2	4	4
3	2	2	2	1	3	2	2	4	3	3	2	4	2	2	2	2
3	4	2	3	2	3	2	1	4	2	2	2	3	2	2	2	3
3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
3	4	3	2	1	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3
3	3	2	3	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	3
2	2	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3

b. Skoring Efikasi Diri

x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12
3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2
3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	1	3	3	1	3	4	2	2
4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	2
2	3	4	2	1	4	2	2	3	4	2	1
3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2
4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2
3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2
2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2
3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2

3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2
3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2
3	3	3	3	1	4	3	2	4	4	3	2
4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3
2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2
4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	1	1
3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2
2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3
4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2
3	2	3	3	1	4	4	3	3	4	2	2
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1
2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3
3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	1
3	3	4	2	1	4	2	2	3	2	2	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2
4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	2	2
3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	2	2
4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	2	2
2	3	4	2	2	4	3	4	3	4	4	1
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3
3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2
3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2
3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2
3	3	3	2	1	3	3	3	3	4	2	1
3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	2
3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2
3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2
3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2
3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	2	1
4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	2	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	4	4	3	2	4	2	3	3	4	1	3
4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	2
2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2

3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2
3	4	4	2	3	1	3	3	3	4	3	3
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3
4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4
3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3
3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3
2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3
4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3
2	4	3	2	2	4	2	3	3	4	3	3
4	4	4	2	3	4	1	4	4	4	4	4
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3
3	3	2	2	2	4	3	3	3	4	3	2
2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3
3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	1	4	3	1	3	3	2	3	3	2	2
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3

c. Skoring Dukungan Sosial

x	x	x	x	x	x	x	x	x	x1	x2	x2	x2	x2	x2	x2									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5
2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2
4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3
4	4	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	4	3	1	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	1	3	1	3
4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4
2	4	1	2	4	2	4	1	1	4	4	3	4	2	3	1	3	4	3	1	1	4	1	4	3
3	3	2	3	1	3	2	3	4	1	3	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	2
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	1	3	4	3	4	3	4	1	3	4	4
1	4	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	1	3	1	3	3	4	2	2	3	2	1	4
3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3
3	3	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	3	2	1	3	2	3	4	1	3	3	3	3	1	3	3	1	2	3	4	1	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3

3 4 4 4 3 4 4 3 3 2 3 4 2 3 1 1 3 3 3 4 4 3 4 2 4
3 3 3 3 3 4 4 3 3 3 3 3 4 3 2 2 4 3 4 3 3 2 3 2 3
3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3
4 3 4 2 4 4 4 3 4 4 3 1 3 4 1 1 3 2 3 4 4 2 4 1 3
3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 2 2
3 3 2 3 2 3 3 2 2 2 3 2 3 2 1 2 3 2 4 2 2 1 2 2 2
4 4 3 3 3 3 3 2 2 2 4 3 4 2 1 2 4 2 3 4 4 2 3 3 3
3 3 3 4 3 4 3 3 4 3 3 3 4 3 2 3 3 3 2 3 4 3 3 3 2
2 2 2 2 1 1 2 1 3 1 4 3 3 3 1 3 3 1 1 2 3 1 3 1 3
3 3 3 3 3 3 3 3 4 2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 2 3 2 3
2 2 1 1 1 2 2 1 2 1 1 2 2 2 2 4 2 1 4 1 1 2 2 2 1
4 3 3 3 3 4 3 3 4 2 3 2 4 4 2 3 4 2 3 4 3 4 3 3 2
3 3 2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 2 2 2 2 3
3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 4 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
3 2 3 3 3 3 3 1 3 2 4 3 4 3 4 4 4 3 3 3 2 2 3 3 3
3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
3 4 4 3 1 4 4 2 4 1 3 4 3 3 1 4 3 1 3 3 4 1 1 4 2
3 3 3 3 4 3 3 3 3 4 4 2 3 3 3 2 3 4 4 3 2 3 3 1 3
4 3 3 4 4 4 4 3 4 4 4 3 3 3 4 3 4 3 4 3 4 4 3 3 3
4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 3 3 3 4 3 3 4 2 3 3 2
3 3 4 3 4 3 4 4 4 4 4 4 3 4 4 3 3 3 4 3 3 3 4 3 2 2
3 4 3 4 4 4 4 3 3 2 4 3 2 3 2 3 3 2 4 2 2 2 1 1 1
4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 1 4 4 4 4 4
3 4 2 3 4 3 4 1 3 3 4 3 3 4 3 1 3 4 3 1 2 4 3 2 2
3 3 3 3 4 4 4 3 4 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 4 4 3 3 3 3
3 3 4 3 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 3 1 2 4 2 4 3 3 2 3 1 2
3 2 3 3 3
3 3 2 3 3 3 4 3 4 4 4 3 3 3 2 2 3 3 3 3 3 2 3 4 2
2 3 3 1 1 3 3 2 3 1 3 2 3 3 2 2 3 1 3 2 2 2 2 1 2
4 3 2 3 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 2 2 3 3 3 3 3 2 3 3 2
3 3 2 3
4 4 4 4 1 4 4 4 4 4 4 4 3 3 4 3 4 4 4 1 4 4 3 4 3 4
4 4 2 4 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 3 2 4 4 1 4 3 3 2 4 4 3
4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 2 3 4 4 4 3 3 3 3 3 4
3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
4 4 3 4 3 4 4 3 4 2 4 3 4 3 3 3 4 3 2 2 3 4 4 1 2
3 4 1 3 1 3 4 3 3 3 3 4 3 2 4 3 3 2 3 2 1 4 4 4 4 4
3 3 3 3 3 3 4 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
4 3 4 4 4 4 4 3 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 3 4 3 4
3 4 3 3 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 1 3 4 4 4 3 3 4 3 3 3 3
3 2 2 3 1 3 3 3 3 2 2 3 3 3 1 2 3 3 3 2 2 2 2 3 2 2
3 4 3 4 4 3 4 3 4 4 4 3 4 4 4 3 4 4 4 3 3 4 3 3 4 4
2 3 1 3 4 3 4 1 1 3 4 3 4 2 4 3 4 2 3 1 1 4 2 4 2

4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4
3	2	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2
4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3
3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	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	3	3	3	3	3
3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3
4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4
4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	1	4	3	4	4	4	4
2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2
4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	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
1	2	1	1	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	2
3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	4	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2
3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	2	2	3	4	2	4	3	1	2	3	2	2	2

Lampiran 6 Deskriptor Aitem

Variabel	Aspek	Indikator	Deskriptor	Aitem
Kecemasan Akademik	Suasana Hati	Sensitif	Perasaan terancam ketika dihadapkan dengan skripsi, terintimidasi oleh pertanyaan orang lain, merasa sedih karena peristiwa tidak menyenangkan pada skripsi	1, 2, 3
		Firasat Buruk	Merasa was-was pada sesuatu yang akan terjadi, pesimis pada akhir dari sebuah peristiwa.	
		Tegang	Perasaan tertekan dan tidak bebas pada situasi tertentu	
	Pikiran	<i>Overthinking</i>	Pemikiran detail, cenderung mengubah pemikiran berkali-kali sehingga situasi atau masalah terlihat lebih rumit.	4, 5, 6
		Tidak yakin dengan diri sendiri	Pemikiran yang berfokus pada kekurangan diri sendiri	
		Tidak Fokus	Distraksi pemikiran yang berasal dari eksternal sehingga memecah perhatian pada skripsi	

	Motivasi	Melarikan Diri	Menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan dengan melakukan hal-hal yang disenangi sehingga terjadinya penundaan pada tugas skripsi	7, 8, 9
		Hilang Minat	Suatu perasaan tidak tertarik untuk mengerjakan skripsi yang diakibatkan kebosanan atau tujuan yang tidak jelas	
		Ketergantungan dengan lingkungan	Perasaan keterhubungan dan rasa aman nyaman pada lingkungan sekitar atas interaksi yang didapatkan	
	Perilaku	Gelisah	Suatu perilaku tidak teratur atau tidak bisa diam yang ditimbulkan berdasarkan perasaan tidak tenang dan resah	10, 11, 12, 13
		Gugup	Perilaku gemetar yang terjadi pada tubuh terutama pada tangan atau kaki	
		Malu	Perilaku canggung yang disebabkan oleh perasaan tidak nyaman karena merasa rendah diri dihadapan orang lain	
		Waspada	Perilaku siaga sehingga individu sulit untuk tidur, respon yang cepat pada sesuatu yang dianggap membahayakan	
	Gejala Biologis	Berdebar	Detak jantung yang cepat dan kuat dapat dirasakan secara fisik di dada atau terdengar jelas ditelinga	14, 15, 16, 17, 18
		Bernafas Cepat	Nafas terengah-engah, nafas yang terburu-buru, pernafasan yang tidak stabil atau bergetar, pernafasan yang tidak dalam	
		Berkeringat Banyak	Berkeringat deras, keringat yang mengalir, berkeringat diseluruh tubuh, keringat bercucuran, keringat yang tidak terkendali	
		Sakit Perut/Mual	Nyeri perut, perut terasa kembung, perasaan terbakar dibagian perut, sakit perut yang mengakibatkan seseorang merasakan sensasi ingin muntah	
		Lesu	Tubuh yang lemah atau tidak bertenaga disertai dengan	

			penurunan daya tahan fisik yang mengakibatkan seseorang sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari	
Efikasi Diri	Tingkat	Yakin mampu menyelesaikan skripsi terhadap tingkat kesulitannya	Perasaan mampu menyelesaikan masalah yang sulit, perasaan yakin akan menyelesaikan suatu tugas	1, 2, 3, 4
		Pemilihan tingkah laku jika dihadapkan dengan kesulitan skripsi	Mengambil langkah kecil untuk kelancaran pada suatu tugas seperti memlih tetap fokus selama pengerjaan tugas, penyusunan rencana sehingga mudah menemukan solusi ketika ada masalah	
	Kekuatan	Tingkat keyakinan yang kuat jika dihadapkan dengan berbagai hambatan selama proses menyusun skripsi	Determinasi yang tinggi yang membuat seseorang memiliki tekad yang bulat untuk menyelesaikan suatu tugas, segala hambatan akan dengan mudah diubah menjadi suatu pembelajaran, memaksimalkan sumber daya yang dimiliki	5, 6, 7, 8
	Generalisasi	Yakin mampu untuk mengerjakan skripsi disegala kondisi dan situasi	Keyakinan adaptif yang membuat seseorang yakin mampu beradaptasi disegala kondisi dan situasi saat pengerjaan skripsi, yakin dengan sumber daya internal untuk menghadapi segala rintangan, yakin dengan perencanaan yang sudah matang, yakin dengan kondisi ketahanan fisik dan mental	9, 10, 11, 12
Dukungan Sosial	<i>Emotional Support</i>	Perhatian	Peka dan responsif pada keutuhan seseorang, menghargai pandangan dan pendapat, memberikan perhatian yang konstruktif dan bermanfaat berupa bantuan	1, 2, 3, 4, 5
		Peduli	Memperhatikan kesejahteraan seseorang, menghormati dan menghargai pendapat, menghadirkan diri sendiri sebagai sumber daya yang dibutuhkan seseorang	

		Empati	Kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan, pengalaman, atau perspektif orang lain, serta merespons dengan perhatian, pengertian, dan kepedulian.	
		Kasih sayang	Memberikan perhatian, perawatan kepada seseorang, menunjukkan rasa kehangatan kelembutan dan kebaikan hati, responsif pada kebahagiaan seseorang	
<i>Esteem Support</i>	Menghargai	Mengakui kemampuan seseorang, menghargai progress yang telah dicapai, memberikan penghargaan verbal	6, 7, 8, 9, 10	
	Diterima oleh lingkungan	Diterima secara sosial, diterima oleh keluarga, diperlakukan dengan baik, dihargai dan diakui keberadaannya		
	Ungkapan positif dari lingkungan	Penghargaan verbal seperti perkataan membangun, perkataan menyemangati, perkataan mengakui kemampuan, perkataan menghargai		
<i>Instrumental Support</i>	Bantuan langsung berupa materi	Bantuan finansial, pemberian makanan, perlengkapan dan peralatan, bantuan transportasi, perawatan kesehatan	11, 12, 13, 14, 15	
	Bantuan langsung berupa tindakan	Bantuan fisik, bantuan emosional seperti mendengarkan, memberikan nasehat, bantuan pengetahuan dan pengalaman		
<i>Information Support</i>	Membantu memecahkan masalah	Bantuan penganalisisan masalah, bantuan pemikiran kreativitas, bantuan pengetahuan dan pengalaman	16, 17, 18, 19, 20	
	Memberikan nasehat atau solusi, serta memberikan bimbingan langsung	Bantuan nasehat bijaksana, solusi untuk pemecahan masalah, bantuan perencanaan dalam menghadapi masalah		
<i>Network Support</i>	Ikut serta dalam aktivitas kelompok	Bekerja sama dalam kelompok, komunikatif, kontribusi aktif, keterampilan	21, 22, 23, 24, 25	

		Memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok	Kmemapuan memahami dan merasakan perasaan, pandangan dan pengalaman terhadap kelompok, komunikasi yang sehat dan terbuka, memiliki kepercayaan, menghormati perbedaan	
--	--	--	---	--