

BAB V

PENUTUP

5.1 Bahasan

Hasil dari uji statistik parametrik *product moment* dari *pearson* yang telah dilaksanakan, peneliti memperoleh nilai signifikan sebesar 0,001 ($p > 0,05$) pada hubungan efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa di kota madiun dengan nilai korelasi sebesar -0,198, artinya memiliki hubungan yang rendah. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima dan dapat diketahui bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa di Kota Madiun. Dalam hasil uji linearitas juga diketahui bahwa variabel efikasi diri dengan Kecemasan menunjukkan signifikan *linearity* sebesar 0,000 ($p > 0,05$) dengan kata lain terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa di Kota Madiun.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hafiz (2019) tentang Hubungan antara Efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian yang diperoleh adalah hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan ($r = -0,504$ dengan nilai $p < 0,05$) yang berarti signifikan, Artinya semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan tugas. Menurut Bandura (1997), efikasi diri ialah keyakinan masing-masing individu akan kemampuan dan hasil yang individu tersebut peroleh dari kerja kerasnya sehingga dapat mempengaruhi bagaimana cara individu tersebut berperilaku. Banyaknya tugas seolah-olah menjadi tekanan bagi mahasiswa sehingga dapat menimbulkan kecemasan hingga mempengaruhi efikasi diri pada mahasiswa, hal ini dibuktikan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Ramadirga Thio Saba, Rika L, dan Eka Cania B (2018) mengenai Hubungan *Self-Efficacy* terhadap tingkat

kecemasan mahasiswa tingkat pertama yang menggunakan subjek sebanyak 222 orang, menunjukkan hasil penelitian dimana *Self-Efficacy* rendah 23%, *Self-Efficacy* sedang 36,9%, *Self-Efficacy* tinggi 40,1%. Sedangkan responden kecemasan tinggi 23,4% dan kecemasan sedang 76,6% dan menggunakan uji *Chi-square* didapatkan hubungan bermakna antara *Self-Efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat pertama dengan nilai $p=0.000$ ($p < 0,05$). Artinya dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan *Self-Efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. Rasa cemas dan disertai dengan ketidakpercayaan diri rendah dalam menghadapi suatu masalah membuat rasa cemas pada individu meningkat. Hal ini dapat mempengaruhi ujian akhir mahasiswa bahkan skripsi mahasiswa tersebut.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek menurut Greenberger dan Padesky (2004) yaitu: reaksi fisik, pemikiran, perilaku, suasana hati. Perolehan skor kecemasan terdapat 87 subjek (33,2%) yang memiliki kecemasan rendah 170 subjek (64,9%) yang memiliki kecemasan yang sedang yang artinya subjek tidak selalu cemas dalam menghadapi tugas-tugas akademik kemudian 5 subjek (1,9%) merasa cemas dalam menghadapi tugas akademik. Menurut Freud (dalam Alwisol, 2009), kecemasan merupakan manifestasi dari fungsi ego dalam memperingatkan seorang individu akan kemungkinan datangnya suatu ancaman maupun bahaya sehingga secara alami individu dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Sarah (2019) menunjukkan nilai korelasi $-0,376$ dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya semakin mahasiswa memiliki keyakinan dalam mengerjakan tugas akhir maka mahasiswa dapat mengatasi rasa cemas yang dialami.

Peneliti juga menggunakan aspek menurut Baron & Byrne (2004) dengan perolehan Efikasi Diri terdapat terdapat 129 subjek (49,2%) yang memiliki Efikasi Diri yang sedang yang artinya subjek tidak selalu memiliki efikasi diri yang tinggi dalam menghadapi tugas-tugas akademik kemudian 122 subjek (49,6%) memiliki efikasi diri yang rendah yang artinya subjek memiliki kemampuan dalam menghadapi tugas akademik yang cukup. Kemudian 3 subjek (1,1%) memiliki efikasi diri yang tinggi yang artinya subjek memiliki kemampuan dalam menghadapi tugas

akademik. Bandura (2001) menyatakan bahwa efikasi diri (*self efficacy*) adalah keyakinan individu tentang sejauh mana kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sarah (2019) yang berjudul *Self-efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir pada mahasiswa UKWMS menunjukkan hasil ketika mahasiswa memiliki keyakinan untuk mengatasi tugas akhir maka mahasiswa tersebut dapat mengatasi cemasnya begitu juga sebaliknya ketika mahasiswa tidak memiliki keyakinan dalam menghadapi tugas akhir maka mahasiswa tersebut tidak dapat mengontrol rasa cemasnya.

Dalam penelitian ini mendapatkan hasil $-0,198$ dengan nilai p sebesar $0,001$ sehingga memiliki hubungan negatif. Artinya ketika mahasiswa memiliki keyakinan dalam dirinya untuk mampu mengerjakan tugas sehingga mahasiswa tidak merasa cemas. Begitu juga sebaliknya ketika mahasiswa tidak memiliki keyakinan didalam dirinya untuk mampu mengerjakan tugas maka mahasiswa tersebut memiliki rasa cemas yang tinggi

Pada penelitian ini tentunya tidak lepas dari kelemahan selama pelaksanaannya. Kelemahan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilaksanakan pada masa COVID-19 sehingga peneliti tidak bisa bertemu secara langsung dengan responden dan penyebaran data dilakukan secara online melalui *google form* dan disebarakan melalui media *WhatsApp*.
2. Pada saat penyebaran data, ada beberapa responden yang tidak mengisi skala yang diberikan.
3. Tidak terpenuhinya target 400 responden
4. Ada beberapa kampus yang tidak di ikut sertakan

5.2. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan tentang hubungan Efikasi Diri dan Kecemasan pada mahasiswa di Kota Madiun pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yang artinya bahwa ada hubungan antara Efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa di Kota

Madiun. Kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang negatif, artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah kecemasan mahasiswa di Kota Madiun begitu juga sebaliknya semakin rendah efikasi diri yang dimiliki maka semakin tinggi kecemasan mahasiswa di kota Madiun.

5.3. Saran

Berikut ini beberapa saran yang digunakan bagi kepentingan praktis dan teoritis:

1. Untuk Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan dapat memiliki keyakinan dalam dirinya untuk mampu menyelesaikan tugas dengan baik sehingga dapat menekan rasa cemas ketika mendapat tugas-tugas.

2. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya mengkaji lebih dalam mengenai variabel efikasi diri dan kecemasan ini dan mempersiapkan diri dalam proses pengambilan data dan yang bersangkutan dengan penelitian sehingga penelitian dapat dilaksanakan lebih baik lagi. Sehingga dapat ditemukan variabel-variabel lain yang bisa mempengaruhi kecemasan dari segi faktor social lingkungan, biologis, behavioral, dan kognitif

Daftar Pustaka

- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian edisi revisi. Malang : UMM Press.
- Annisa, D., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). Jurnal Konselor Universitas Padang, 5(2),
- Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Arikunto.(2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto.(2016). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta:PT Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. (2009). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2012). Reliabilitas dan Validitas.Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1991). *Self-Efficacy Mechanism in Psychological and Helath Promoting Behavior*. New Jersey: Prentice Hall
- Bandura, A., (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. United States of America: W.H Freeman and Company.
- Bandura. A. (2001). Social Cognitive Theory of Mass Communication. Theoretical Integration And Research Syntesis Essay 3
- Baron, R., & Byrne, D. (2004). Psikologi Sosial. Jakarta: Erlangga.
- Chaplin. J.P. (2002). Kamus lengkap psikologi. Cetakan Keenam. Penerjemah : Kartiko, K. Jakarta : PT. Raja Grafika Persada.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2012). Kepribadian Teori dan Penelitian Edisi 10 Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Greenberger, D. & Padesky, A.C. (2004). Manajemen Pikiran. Bandung: Kaifa.

- Hafiz,M. (2019) Hubungan Antara Efikasi diri dan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Skripsi tidak diterbitkan). Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia
- Handayani, F. dan Nurwidawati, D. (2013). Hubungan *self-efficacy* dengan prestasi belajar siswa akselerasi. *Characte*,1(2)
- Hawari, Dadang. (2011). Manajemen Stres Cemas Dan Depresi. Jakarta: FKUI.
- Jannah A,.(2019).Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan saat Osca.Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (Online) diambil pada tanggal 26 November 2021 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Lalita, V.L. (2014). Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan Remaja yang Putus Sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(2).
- Martono,N. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta. Rajawali Pers
- Nevid, Jeffrey S dkk. (2003). Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1. Erlangga: Jakarta.
- Nurlaila, S. (2011). Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Kecemasan pada SiswaSiswi yang akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional(Skripsi tidak diterbitkan). Guidena
- Nu'man,dkk, (2015). Hubungan Kecemasan Bertanding Dan Kepercayaan diri Atlet Olahraga (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Negri Yogyakarta.
- Ormrod, Jeanne Ellis. (2009). Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang. Jilid 1. Jakarta : Erlangga.
- Pajares, Frank. (1996). *Review of Educational Research*, 66(4). (<http://links.jstor.org/>)
- Pajares, Frank & Tim Urdan. (2006). *Self-Efficacy Beliefs of Adolescence*. Greenwich: Information Age Publishing.

- Palestin, B. (2007). Prinsip-prinsip Etika Penelitian Ilmiah. 4 Maret 2013. 11.25 (Prof.Dr.dr.Sutaryo,Sp.A(K),dkk April 2020. Buku Praktis Penyakit Virus Corona 19 (COVID-19). Gadjah Mada University Press).
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Tahun 2006 diambil dari https://simpuh.kemenag.go.id/regulasi/permendiknas_23_06.pdf
- Purnamasari, A. & Adicondro, N. (2011).Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VIII. Jurnal Humanitas, 8(1).
- Ramadirga dkk (2018). Hubungan *Self-Efficacy* Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Jurnal Majority Vol. 7 No. 3.Lampung. Universitas Lampung
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). Manajemen emosi. Jakarta: Bumiaksara.
- Sarah.F., Hapsari.E.W. (2019). *Self-Efficacy* dan Kecemasan Dalam Menghadapi Tugas Pada Mahasiswa UKWMS.Jurnal Experientia. 7(1).
- Sarwono.J, (2005), ”Teori dan Latihan Menggunakan SPSS”, Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Santoso,A.(2010). Studi Deskriptif Effect Size Penelitian-Penelitian Di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. Jurnal Penelitian. 14(I).
- Sekaran, U., (2006), Metodologi Penelitian Untuk Bisnis Buku 1 Edisi 4,Jakarta: Salemba Empat
- Siregar, Syofian. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Sugiyono. (2001). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, A.O. (2007). Gambaran sikap terhadap hidup melajang dan kecemasan akan ketidakhadiran pasangan pada wanita lajang berusia di atas 30 tahun. Jurnal Ilmiah Psikologi Mamasa.

- Shohifatul,I. (2012). Perbedaan Tingkat Self Efficacy Antara Mahasiswa (Skripsi tidak diterbitkan) Malang: Fakultas Psikologi dan Saintek UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Tresna, I. G. (2011). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. Jurnal UPI (Nomor 1 tahun 2011)
- Woolfolk,A. (2009). *Educational Psychology Active Learning Edition* Diterjemahkan oleh: Helly Prajitno Soetjipto. Boston: Pearson Education, Inc.,Publishing.