

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN
DALAM PROSES BIMBINGAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UMA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area**

Oleh :

**RUSSY RANGGAYONI
09.860.0099**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2013**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 28/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

HALAMAN PERSETUJUAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY*
DENGAN KECEMASAN DALAM PROSES
BIMBINGAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UMA

NAMA MAHASISWA : RUSSY RANGGAYONI

NO.STAMBUK : 09.860.0099

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI

18 NOVEMBER 2013

MENYETUJUI
KOMISI PEMBIMBING

pembimbing I

pembimbing II

(Istiana, S.Psi. Mpd)

(Azhar Azis, S.Psi.MA)

Mengetahui

Kepala Bagian

Dekan



© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip Sebagian Atau Seluruh Dokumentasi Tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

HALAMAN PENGESAHAN

DIPERTAHANKAN DIDEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN
DARI SYARAT – SYARAT GUNA MEMPEROLEH
GELAR SARJANA (S1) PSIKOLOGI

Pada Tanggal
18 November 2013

MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA

Dekan



(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd)

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

1. Dra. Mustika Tarigan, M.Psi :

2. Istiana, S.Psi. M.Pd :

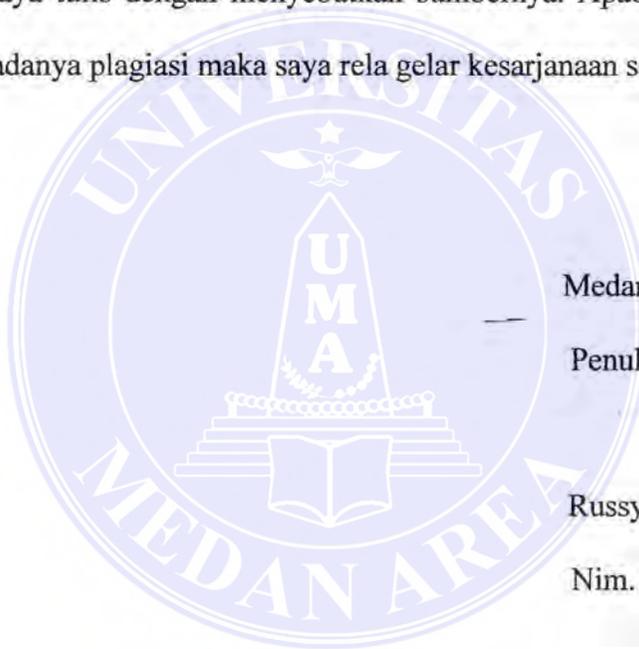
3. Azhar Azis, S.Psi. MA :

4. Drs. H. Mulia Siregar, M.Psi :

5. Syarifzaldi, S.Psi. M.Psi :

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya rela gelar keserjanaan saya dicabut.



Medan 18 November 2013

Penulis

Russy Ranggayoni

Nim. 09.860.0099

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN DALAM PROSES BIMBINGAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UMA

Oleh:

Russy Ranggalayoni

09.860.0099

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMA. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMA. Semakin tinggi *self efficacy* pada mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan dalam proses bimbingan skripsi. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy*, maka semakin tinggi kecemasan dalam proses bimbingan skripsi.

Penelitian ini melibatkan 60 mahasiswa di Fakultas Psikologi UMA. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala yang terdiri dari 2 skala, yaitu skala *self efficacy* yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997) dan skala kecemasan dalam proses bimbingan skripsi yang disusun berdasarkan ciri – ciri yang dikemukakan oleh Nevid, dkk (2003). Metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan fasilitas program spss dengan teknik kolerasi *product moment* dari *pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi $r_{xy} = 0,267$; $p = 0.021 < 0,05$. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi. Artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak.

Kata Kunci : *Self efficacy*, kecemasan dalam proses bimbingan skripsi



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan penelitian.....	9
F. Manfaat penelitian.....	9
BAB II Tinjauan Pustaka.....	10
A. Mahasiswa.....	10
1. Pengertian Mahasiswa.....	10
2. Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA.....	10
B. Kecemasan.....	10
1. Pengertian Kecemasan.....	10
2. Macam – Macam Kecemasan.....	13

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

C. Kecemasan dalam Proses Bimbingan Skripsi..... 14

Document Accepted 28/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access Front repository.uma.ac.id/28/7/23

1. Pengertian Kecemasan dalam Proses Bimbingan Skripsi.....	14
2. Ciri – Ciri Kecemasan dalam Proses Bimbingan Skripsi.....	15
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan dalam Proses Bimbingan Skripsi.....	16
D. <i>Self Efficacy</i>	18
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	18
2. Proses <i>Self Efficacy</i>	21
3. Ciri – Ciri Individu yang Memiliki <i>Self Efficacy</i> Tinggi.....	22
4. Aspek – Aspek <i>Self Efficacy</i>	23
5. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	27
E. Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dengan Kecemasan dalam Proses Bimbingan Skripsi pada Mahasiswa.....	30
F. Kerangka Konseptual.....	32
G. Hipotesis.....	33
BAB III Metode Penelitian.....	34
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	40
F. Metode Analisis Data.....	42
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	44
A. Orientasi Kanchah Penelitan.....	44

B. Pelaksanaan Penelitian.....	45
C. Hasil Penelitian.....	54
D. Pembahasan.....	59
BAB V Simpulan dan Saran.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN - LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Skala Kecemasan Sebelum Penelitian.....	47
Tabel 2. Distribusi Skala <i>Self Efficacy</i> Sebelum Penelitian.....	48
Tabel 3. Distribusi Skala Kecemasan Setelah Penelitian.....	51
Tabel 4. Distribusi Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Penelitian.....	53
Tabel 5. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	55
Tabel 6. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan.....	56
Tabel 7. Rangkuman Perhitungan r <i>Product Moment</i>	57
Tabel 8. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik.....	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian

A-1 Skala kecemasan

A-2 Skala *Self Efficacy*

Lampiran B. Data Mentah Penelitian

B-1 Data Kecemasan

B-2 Data *Self Efficacy*

Lampiran C. Uji Validitas dan Reliabilitas

C-1 Kecemasan

C-2 *Self Efficacy*

Lampiran D. Uji Asumsi Data Penelitian

D-1 Uji Normalitas Data Penelitian

D-2 Uji Linieritas Data Penelitian

Lampiran E. Analisis Data

Analisis Korelasi *Product Moment*

Lampiran F. Surat Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberhasilan tidak hanya dinilai dari hasil akhir, tetapi proses. Banyak orang yang mendapatkan hasil yang baik tanpa menjalani proses yang baik dan benar. Proses yang baik dan benar hampir selalu melalui perjalanan yang panjang, sukar, dan berliku – liku. Namun proses inilah yang menjadi pembelajaran terpenting dalam membangun karakter dan hanya orang – orang yang memiliki karakter yang berkualitas yang benar – benar mau bertahan dan dapat melalui proses tersebut. Demikianlah skripsi, karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis.

Skripsi dikatakan berhasil saat peneliti mengerti dan memahami tujuan dan manfaat dari dilakukannya penelitian. Skripsi dikerjakan bukan untuk mendapatkan nilai A pada mata kuliah skripsi, bukan pula sekedar memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana seperti yang selalu tertera pada sampul depan skripsi. Tujuan penulisan skripsi adalah agar mahasiswa dapat berpikir logis, analitis dan ilmiah dalam menguraikan dan membahas suatu permasalahan dan menuangkan hasil pemikiran dan penelitian tersebut secara sistematis dan terstruktur (<http://www.infoskripsi.com>).

Permasalahan yang menjadi kendala disini adalah pada mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi seringkali mengalami kecemasan.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Tugas akhir atau tugas kuliah lainnya terkadang menjadi sesuatu yang sangat

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

menakutkan bagi mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (PTN/PTS) khususnya bagi mereka yang sedang berada di tingkat akhir. Tidak jarang hanya karena terlambat dalam menyelesaikan skripsi tersebut seorang mahasiswa terlambat dalam menyelesaikan studinya (Kedaulatan Rakyat, dalam Marseto 2007).

Skripsi dan mahasiswa dapat diibaratkan sebagai dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan. Perumpamaan tersebut tentu sangat tepat mengingat skripsi merupakan salah satu syarat utama bagi seorang mahasiswa untuk memperoleh gelar kesarjanaan, dan disitulah sebenarnya akar permasalahannya muncul, dimana tidak semua mahasiswa punya kesiapan saat menghadapi tugas akhir tersebut. Namun justru sebagian mahasiswa masih menganggap bila skripsi merupakan musuh yang cukup menakutkan. Masih beroperasinya biro jasa skripsi dan ramainya perdagangan skripsi – skripsi bekas, merupakan indikasi nyata akan ketakutan sebagian mahasiswa tersebut (Kedaulatan Rakyat, dalam Marseto 2007).

Salah satu hal yang sangat berkaitan dengan proses pengerjaan skripsi yang mengikutsertakan mahasiswa dan perguruan tinggi adalah bimbingan skripsi. Bimbingan skripsi makna dasarnya adalah bimbingan dalam proses skripsi. Beberapa proses dalam pengerjaan skripsi antara lain mahasiswa yang tidak fokus pada judul penelitiannya, bingung terhadap latar belakang masalah, kurang mengerti terhadap teori-teori yang akan digunakan, kurang memahami metodologi penelitian, bahkan sering kali timbul masalah saat

UNIVERSITAS MEDAN AREA kesulitan dalam menganalisis data, dan kerumitan dalam

membahas data secara sistematis dan terstruktur dan berbagai hal lainnya dalam proses penyelesaian skripsi yang tidak hanya menguji kecerdasan inteligen mahasiswa namun menguji kecerdasan emosional mahasiswa juga, Dengan adanya kondisi seperti ini, bimbingan skripsi adalah metode yang tepat untuk mencapai hasil maksimal dan berkualitas dari hasil penelitian ilmiah mahasiswa (dalam Silitonga, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Santoso dkk (dalam Marseto 2007) menemukan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa muncul ketika akan berkonsultasi dengan dosen – dosen tertentu, hal itu membuat mahasiswa merasa tertekan setiap akan atau sedang berkonsultasi. Kondisi tersebut tentu saja menghambat proses pembuatan skripsi, bahkan bisa membuat mahasiswa tidak mau mengerjakan dan menyelesaikan skripsi mereka.

Berhasil atau tidaknya skripsi adalah tanggung jawab dari mahasiswa yang melakukan penelitian tersebut, Namun keberhasilan skripsi juga dipengaruhi oleh lingkungan mahasiswa. Ketika motivasi internal mahasiswa dalam proses dibutuhkan, dan dosen pembimbing skripsi adalah bagian dari lingkungan mahasiswa tersebut. Dosen pembimbing skripsi mempunyai peran membimbing mahasiswa agar mahasiswa memahami etika penelitian ilmiah terutama yang menyangkut plagiarism dan sikap ilmiah, menetapkan masalah penelitian, menelusuri literatur, menyusun usul penelitian, mampu menerapkan teknik presentasi yang baik, mampu menulis skripsi, mampu melakukan ujian lisan saat mempertanggung jawabkan hasil pengerjaan skripsinya di hadapan

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 OLEH itu, peranan dosen pembimbing saat bimbingan skripsi

Document Accepted 28/7/23

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

sangatlah penting dalam mendukung mahasiswa dalam penelitian dan proses pengerjaan skripsinya. Melalui bimbingan skripsi, dosen pembimbing skripsi bertanggung jawab untuk membimbing mahasiswa sehingga mahasiswa mengerti etika penelitian ilmiah, tidak mengalami tekanan mental dalam proses penelitian dan penyelesaian skripsi, serta menghasilkan skripsi yang berkualitas dan bermanfaat bagi masyarakat (<http://www.eng.unri.ac.id>).

Hasil penelitian yang dilakukan Silitonga (2011), penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir bukan hanya karena kerumitan proses penelitian ilmiah yang akan dihadapi, tetapi juga karena kekhawatiran mahasiswa terhadap dosen yang membimbing mahasiswa dalam bimbingan skripsi serta terhadap metode bimbingan skripsi dosen tersebut. Mahasiswa mengalami ketidakmampuan dirinya menyesuaikan diri terhadap karakter dosen yang akan membimbing mereka. Mahasiswa mengharapkan untuk dibimbing oleh dosen tertentu yang sesuai dengan karakternya dan merasa cemas jika mendapatkan dosen pembimbing yang dikalangan mahasiswa telah mendapatkan label kejam, kaku, perfeksionis, sangat mendominasi, dan banyak permintaan.

Freud, 1933/1964 (dalam Feist & Feist, 2010) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam, perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar – samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu dirasa. Selanjutnya Sullivan, 1953 (dalam Feist & Feist, 2010) kecemasan adalah ketegangan yang bertentangan dengan kebutuhan dan bertentangan dengan tindakan yang membuat mereka merasa nyaman.

Kecemasan yang dialami mahasiswa berpengaruh terhadap ketidakmampuan dirinya melakukan interaksi komunikasi antarpribadi mahasiswa dengan dosen pembimbing dalam proses bimbingan skripsi. Dalam proses bimbingan skripsi, semua mahasiswa selalu mengalami kecemasan. Namun yang menjadi perhatian adalah tidak semua mahasiswa dapat mengatasi kecemasannya dalam bimbingan skripsi.

Pervin dan John (1997) bahwa yang mendasari kecemasan bukan diakibatkan oleh kejadian yang mengancam, tetapi lebih kepada persepsi mengenai ketidakmampuan diri dalam mengatasinya. Terkait dengan proses bimbingan skripsi, seringkali mahasiswa memiliki persepsi bahwa dia tidak mampu dan tidak yakin dengan apa yang dia lakukan selama pengerjaan skripsinya, sehingga timbulah perasaan cemas. Persepsi atau keyakinan terhadap ketidakmampuan diri ini berkaitan erat dengan tinggi atau rendahnya tingkat *self efficacy* mahasiswa tersebut.

Bandura (dalam psikologi kepribadian, 2009) menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Orang yang menganggap tingkat kecakapan dirinya cukup tinggi akan berusaha lebih keras, berprestasi lebih banyak, dan lebih gigih dalam menjalankan tugas ketimbang yang menganggap kecakapan dirinya rendah. Bandura, 1980b (dalam Hergenhahn & Matthew, 2008) berpendapat bahwa karena orang dengan anggapan kecakapan

Orang dengan anggapan kecakapan diri yang rendah cenderung lebih punya kendali atas kejadian dalam

lingkungannya, maka mereka lebih pasti. Karena individu cenderung takut terhadap kejadian yang tidak bisa mereka kontrol dan karenanya bersifat tidak pasti, maka individu yang memiliki anggapan kecakapan diri yang tinggi akan cenderung kurang merasa takut.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Psikologi UMA, terdapat sejumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam proses bimbingan skripsi yang ditandai dengan bersantai dalam menyelesaikan revisian dari dosen pembimbing, menghindari kegiatan bimbingan, yang disebabkan rasa cemas dan rasa jenuh akan rutinitas tersebut. Serta mahasiswa yang terlanjur mempersepsikan bahwa dalam kegiatan proses bimbingan dan tugas akhir merupakan sumber masalah dan sebagai beban bagi mereka dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Lebih lanjut lagi, peneliti melakukan wawancara pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dan dalam proses bimbingan skripsi.

Berikut adalah kutipan hasil dari wawancara peneliti terhadap beberapa mahasiswa di fakultas psikologi UMA :

“awal bimbingan si biasa aja, tapi ketika semakin dekat kenaikan berkas untuk sidang, saya semakin cemas aja kalau jumpa sama dosen..... hambatan si nggak, Cuma kalau misalnya kelamaan di ace ya bikin saya jadi pesimis dan malas untuk selesaikan skripsi..... untuk saat ini belum ada, Cuma kadang suka males aja untuk bimbingan....” (wawancara tanggal 30 Agustus 2013).

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa yang lain: “yang pastinya cemaslah, khawatir takut banyak yang salah sama skripsinya.... Nggak ada sich, tapi lumayan berdebar juga jantung, dan sedikit sulit juga untuk berkomunikasi waktu bimbingan karena ada perasaan khawatir gitu.....” (wawancara tanggal 30 Agustus 2013).

Dalam proses bimbingan skripsi mahasiswa diharapkan memiliki *self efficacy* yang tinggi agar memberikan hasil unjuk kerja yang baik yaitu penyelesaian pembuatan tugas skripsinya. Berdasarkan uraian sebelumnya dapat dilihat bahwa kecemasan pada mahasiswa yang sedang dalam proses bimbingan skripsi itu dapat timbul bukan hanya disebabkan oleh beban yang dirasakan bisa mengancam, tetapi juga dikarenakan bagaimana pandangan mahasiswa terhadap kemampuan dia untuk menyelesaikan tugas skripsi tersebut yang merupakan *self efficacy*. Sehingga peneliti merasa tertarik untuk melihat **Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Proses Bimbingan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.**

B. Identifikasi Masalah

Interaksi dosen pembimbing dengan mahasiswa dalam bimbingan skripsi memerlukan peranan komunikasi antarpribadi yang dapat mempengaruhi kognitif, afektif, dan behavioral mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Peranan dosen pembimbing diharapkan mampu mengurangi permasalahan yang akan dialami mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi, namun terdapat kondisi riil dimana dosen pembimbing skripsi menjadi salah satu permasalahan bagi mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsinya. Mahasiswa merasa khawatir bila akan bertemu dengan dosen pembimbingnya dan mengalami kecemasan berkomunikasi saat bimbingan skripsi. Bahkan kekhawatiran tersebut membuat mahasiswa menjadikan atau menganggap hal yang wajar bila bimbingan skripsi

UNIVERSITAS MEDAN AREA

hanya sebagai pertemuan untuk persetujuan tiap bab, bukan untuk berdiskusi atau

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (Repository.uma.ac.id)28/7/23

mendapatkan pengarahannya dari dosen pembimbing.

Gejala – gejala masalah itu timbul karena faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam proses bimbingan skripsi. Nevid, dkk (2003) menjelaskan faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam proses bimbingan skripsi diantaranya adalah prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang *self defeating* dan irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah mengatribusikan sinyal – sinyal tubuh, dan *self efficacy*.

Dari beberapa faktor yang telah disebutkan diatas, peneliti tertarik untuk memilih salah satu dari faktor yang telah disebutkan diatas, yang kemudian akan dioperasionalkan sebagai variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa yang mungkin berhubungan atau menjadi penyebab munculnya permasalahan yang akan diteliti.

C. Batasan Masalah

Pada penelitian tentang Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan dalam Proses Bimbingan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, peneliti membatasi masalahnya dengan menjelaskan tentang kecemasan dalam proses bimbingan skripsi pada mahasiswa dan *self efficacy*.

D. Rumusan Masalah

Sebelumnya, berdasarkan penelitian, maka perlu dirumuskan masalah apa

yang menjadi fokus penelitian. Untuk itu, peneliti mencoba merumuskan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan - pertanyaan penelitian sebagai berikut yaitu:

1. apakah ada pengaruh *self efficacy* dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?
2. apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis di harapkan dapat memperluas pengembangan ilmu pengetahuan umumnya dan psikologi pada khususnya, terutama yang membahas mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi pada mahasiswa psikologi UMA.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat bagi para calon sarjana untuk dapat memahami dirinya berkaitan dengan *self efficacy* dan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi serta memahami konteks komunikasi

UNIVERSITAS MEDAN AREA proses bimbingan skripsi yang terjadi disekitar kita.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Basir 1992 (dalam Astrid, 2009) menjelaskan mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu. Selanjutnya menurut Winkel 1997 (dalam Astrid, 2009) masa mahasiswa meliputi rentang umur 18/19 tahun sampai 24/25 tahun. Rentang umur mahasiswa ini masih dapat dibagi atas periode 18/19 tahun sampai 20/21 tahun, yaitu mahasiswa dari semester I sampai dengan semester IV, dan periode 21/22 tahun sampai 24/25 tahun, yaitu mahasiswa V sampai dengan semester VIII.

2. Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA

Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA adalah mereka yang terdaftar dan belajar di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (UMA).

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Suatu keadaan yang mengancam keberadaan kehidupan seseorang, akan menimbulkan suatu perasaan yang tidak menyenangkan pada diri orang tersebut. Perasaan tidak menyenangkan dan sangat mengganggu jiwa dan pikiran ini dapat mempengaruhi proses pemaknaan seseorang terhadap peristiwa atau masalah yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 28/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

sedang dihadapi. Biasanya pemaknaan yang terjadi hampir selalu subjektif dan kurang dapat mengikutkan pendapat umum karena pikiran dan hati sedang dalam keadaan tidak stabil. Kecemasan pertama kali diperkenalkan oleh Freud.

Menurut Freud, 1933/1964 (dalam Feist & Feist, 2010) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar – samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa. Sullivan, 1953 (dalam Feist & Feist, 2010) kecemasan adalah ketegangan yang bertentangan dengan ketegangan akan kebutuhan dan bertentangan dengan tindakan yang membuat mereka merasa nyaman. Lebih lanjut Freud (dalam Corey, 2010) memandang kecemasan sebagai keadaan tegang yang memotivasi seseorang untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah memperingatkan adanya bahaya, yaitu tanda bagi ego yang akan terus menerus meningkat apabila tindakan untuk mengatasi ancaman atau bahaya tersebut tidak diambil.

Gunarsa dan Gunarsa, 1986 (dalam Linayaningsih, 2007) mengatakan bahwa kecemasan adalah rasa khawatir dan takut yang tidak jelas sebabnya. Seseorang akan mengalami kecemasan seringkali tak dapat menyebutkan penyebabnya dengan jelas. Inilah yang mengakibatkan seseorang yang mengalami kecemasan biasanya mempunyai pandangan subjektif terhadap perasaan dan peristiwa yang dialami.

Alloy (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan takut dan

UNIVERSITAS MEDAN AREA mengenai sesuatu yang akan terjadi tentang ancaman –

ancaman ataupun kesulitan – kesulitan yang sebenarnya samar – samar dan tidak realistis yang akan muncul dimasa depan tetapi tidak jelas, dan dapat membahayakan kesejahteraan seseorang. Kecemasan sebagai emosi yang ditandai oleh perasaan akan bahaya yang diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan stress yang menghadang dan oleh bangkitnya system saraf simpatik (Davidoff 1991, dalam Marseto, 2007).

Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin (2002) mendefenisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa – rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Atkinson (2001) menambahkan bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah – istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang – kadang dialami dalam tingkat yang berbeda – beda.

Kecemasan menurut Daradjat (1990) diartikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Selain itu Darajat mengemukakan pula bahwa orang yang merasa cemas karena menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga merasa terancam oleh sesuatu tersebut.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang tidak jelas penyebabnya,

yang dialami dalam tingkatan yang berbeda atas situasi yang dianggap mengancam.

2. Macam – Macam Kecemasan

Menurut Freud, 1933/1964 (dalam Feist & Feist, 2010) kecemasan dibagi menjadi tiga macam yaitu :

- a. Kecemasan Neurosis (*neurotic anxiety*) adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu sendiri berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan – dorongan id. Seseorang bias merasa kecemasan neurosis akibat keberadaan guru, atasan, atau figure otoritas lain karena sebelumnya mereka merasakan adanya keinginan tidak sadar untuk menghancurkan salah satu atau kedua orang tua. Semasa kanak – kanak, perasaan marah ini sering kali diikuti oleh rasa takut akan hukuman dan rasa takut ini digeneralisasikan kedalam kecemasan neurosis tidak sadar.
- b. Kecemasan Moral (*moral anxiety*) adalah berakar dari konflik antara ego dan superego. ketika anak membangun superego biasanya di usia lima atau enam tahun mereka mengalami kecemasan yang tumbuh dari konflik antara kebutuhan realistik dan perintah superego.
- c. Kecemasan Realistis (*realistic anxiety*) adalah terkait erat dengan rasa takut. Kecemasan ini didefenisikan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Akan tetapi, kecemasan realistis ini berbeda dari

UNIVERSITAS MEDAN AREA karena tidak mencakup objek spesifik yang ditakuti.



Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan terdiri dari kecemasan neurosis, kecemasan moral dan kecemasan realistik.

C. Kecemasan dalam Proses Bimbingan Skripsi

1. Pengertian Kecemasan dalam Proses Bimbingan Skripsi

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli mengenai pengertian kecemasan pada bagian awal, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah – istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang tidak jelas penyebabnya, yang dialami dalam tingkatan yang berbeda atas situasi yang dianggap mengancam.

Kecemasan merupakan reaksi atas situasi yang dirasakan tidak menyenangkan, maka kecemasan akan selalu pernah ada dalam diri seseorang, salah satunya adalah pada siswa sekolah, baik sekolah dasar, lanjutan maupun pada tingkat mahasiswa. Kecemasan pada mahasiswa sering kali muncul sebagai hal biasa karena adanya kebutuhan tertentu yang harus dilewati oleh seorang mahasiswa untuk dapat masuk ke tahap selanjutnya. Pelajar atau anak didik merupakan salah satu posisi sentral dalam proses belajar mengajar. Semua ini dikarenakan mahasiswa sebagai pihak yang ingin meraih cita – cita memiliki tujuan, kemudian ingin mencapai tujuan tersebut secara optimal. tujuan dan keinginan dari mahasiswa tersebut harus dilalui dengan menyelesaikan skripsi.

Penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir bukan hanya karena kerumitan proses penelitian ilmiah yang akan dihadapi, tetapi juga karena

UNIVERSITAS MEDAN AREA mahasiswa terhadap dosen yang membimbing mahasiswa dalam

bimbingan skripsi serta terhadap metode bimbingan skripsi dosen tersebut. Kecemasan dan ketidakpastian yang dialami mahasiswa berpengaruh terhadap interaksi komunikasi antarpribadi mahasiswa dengan dosen pembimbing dalam bimbingan skripsi. Dalam proses bimbingan skripsi, semua mahasiswa selalu mengalami kecemasan dan ketidakpastian. Namun yang menjadi perhatian adalah tidak semua mahasiswa dapat mengatasi kecemasan dan ketidakpastiannya dalam bimbingan skripsi.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam proses bimbingan skripsi adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah – istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang disebabkan adanya pikiran – pikiran negatif tentang skripsi yang akan dikerjakan dan proses bimbingan skripsi yang akan dilakukan.

2. Ciri – Ciri Kecemasan dalam Proses Bimbingan Skripsi

Menurut Nevid, dkk (2003) menjelaskan bahwa ada beberapa ciri – ciri dari kecemasan diantaranya yaitu :

a. Fisik merupakan gangguan yang terjadi pada fisik

Meliputi : kegelisahan, kegugupan, banyak berkeringat, pening atau pingsan, sulit bernapas dan berbicara, tangan yang dingin dan lembab, merasa lemas atau mati rasa, sensitif atau mudah marah, wajah terasa memerah, sering buang air kecil, panas dingin, terdapat gangguan sakit perut/ mual, sulit menelan, suara yang bergetar, jantung berdebar keras atau berdetak kencang.

- b. Behavioral adalah kecemasan yang mengakibatkan perilaku seseorang menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa. Meliputi : perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang.
- c. Kognitif adalah keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas

Meliputi : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, khawatir terhadap hal – hal yang sepele, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri – ciri yang menyertai munculnya kecemasan terdiri dari ciri fisik merupakan gangguan yang terjadi pada fisik, ciri behavioral merupakan kecemasan yang mengakibatkan perilaku seseorang menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa, dan ciri kognitif adalah keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan dalam Proses Bimbingan Skripsi.

Menurut Nevid, Dkk (2003) ada beberapa faktor – faktor yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 mempengaruhi timbulnya kecemasan yaitu :

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 28/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)28/7/23

a. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut

Orang yang mengalami kecemasan sering kali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi – situasi pembangkit kecemasan (Rachman, 1994).

b. Keyakinan yang *self-defeating* dan irasional

Pikiran – pikiran *self-defeating* dapat meningkatkan gangguan kecemasan. Pikiran – pikiran semacam ini mengintensifikasi keterangsangan otonomik; mengganggu rencana, memperbesar aversivitas stimuli, mendorong tingkah laku menghindar, dan menurunkannya harapan untuk *self efficacy* sehubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi.

c. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman

Suatu sensitivitas berlebih terhadap sinyal ancaman adalah ciri utama dari gangguan – gangguan kecemasan (Beck & Clark, 1997).

d. Sensitivitas kecemasan

Suatu ketakutan terhadap kecemasan dan simtom – simtom yang terkait dengan kecemasan, orang dengan taraf sensitivitas yang tinggi terhadap kecemasan mempunyai ketakutan terhadap ketakutan itu sendiri (Zinbarg dkk, 2001).

e. Salah mengatribusikan sinyal – sinyal tubuh

Pada orang – orang yang punya kecendrungan mudah panik, persepsi

akan adanya ancaman yang berasal dari sinyal – sinyal internal atau

eksternal membawa kepada perasaan khawatir atau kecemasan, yang menyebabkan perubahan pada sensasi – sensasi tubuh. Perubahan ini menimbulkan interpretasi katastrofik yang menintensifikasi persepsi ancaman, kemudian meningkatkan kecemasan yang memuncak.

d. *Self efficacy*

Orang dengan *self efficacy* yang rendah tidak memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas – tugas dengan sukses, sebaliknya orang dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan serta performa yang tinggi dalam melaksanakan tugas-tugasnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang *self defeating* dan irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah mengatribusikan sinyal – sinyal tubuh, dan *self efficacy*.

D. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Bandura (dalam psikologi kepribadian,2009) menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Myers,

1996 (dalam Anton, 2007) juga mengatakan bahwa *self efficacy* adalah bagaimana seseorang merasa mampu untuk melakukan suatu hal.

Baron dan Byrne, 2000 (dalam Astrid, 2009) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu. Sedangkan menurut Feist & Feist (2010) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu bahwa mereka memiliki kemampuan dalam mengadakan control terhadap pekerjaan mereka terhadap peristiwa lingkungan mereka sendiri.

Orang yang menganggap tingkat *self efficacy* nya cukup tinggi akan berusaha lebih keras, berprestasi lebih banyak, dan lebih gigih dalam menjalankan tugas ketimbang yang menganggap *self efficacy* nya rendah. Orang yang lebih percaya diri itu juga tidak terlalu takut atau malu ketimbang orang yang kurang percaya diri (Covert dkk 2003, dalam Hergenhahn & Matthew, 2008).

Bandura dan Locke 2003 (dalam hergenhahn & Matthew, 2008) mengatakan keyakinan tentang kecakapan bukan hanya memprediksikan fungsi behavioral antar individu pada level anggapan kecakapan diri yang berbeda, tetapi juga memprediksi perubahan dalam fungsi individu pada level kecakapan diri yang berbeda dari waktu ke waktu dan bahkan memprediksi variasi di dalam individu yang sama dalam menjalankan tugas yang sukses atau gagal.

Taylor (dalam Anton, 2007) juga mengemukakan *self efficacy* adalah control yang berkaitan dengan persepsi terhadap kemampuan individu dalam menampilkan perilaku tertentu. Menurut Bandura *self efficacy* adalah belief atau

keyakinan seseorang bahwa ia dapat menguasai dan menghasilkan hasil (automes) yang positif (dalam Santrock, 2003).

Individu yang meragukan kemampuannya (memiliki *self efficacy* yang rendah) dalam setiap aktivitas kehidupan akan sukar untuk memotivasi diri sendiri. Individu cenderung kurang berusaha dalam menghadapi berbagai rintangan, memiliki aspirasi dan komitmen yang rendah untuk mencapai tujuan. Dalam situasi yang sulit kualitas kepribadian individu menurun. Individu merasakan tugas yang dilaksanakannya semakin sukar dan merasa tidak mampu dalam melaksanakan tugas tersebut. Kegelisahan mengurangi usaha dan kemampuan berfikir analisis individu. Konsekuensi kegagalan akan menyertai individu. Individu cenderung lambat untuk pulih dari kegagalan tersebut, karena ia cenderung mendiagnosis dirinya memiliki kemampuan yang buruk. Penilaian negative terhadap kemampuan diri akan mengakibatkan timbulnya stres dan depresi.

Individu yang memiliki keyakinan akan kemampuan diri (*self efficacy* yang tinggi), akan mampu menghadapi tugas – tugas yang sulit. Individu menganggap setiap kesulitan sebagai tantangan. Hal ini mendorong individu untuk memusatkan perhatian dan minat dalam menggeluti aktivitas tersebut. Individu komitmen diri yang kuat dalam mencapai tujuan. Individu berusaha bersungguh – sungguh dalam setiap aktivitas. Usaha tersebut ditingkatkan khususnya saat menghadapi berbagai rintangan. Individu berkonsentrasi dalam memiliki strategi berfikir yang luar biasa dalam menghadapi kesulitan. Individu

menganggap setiap kegagalan sebagai akibat dari usaha yang kurang intensif.

Individu kembali memulihkan keyakinan diri setelah menghadapi berbagai kegagalan. Individu menghadapi bebrbagai tekanan dan ancaman dengan penuh percaya diri dan berlatih untuk mengontrol setiap tekanan tersebut (Bandura, 1997).

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dalam melakukan tindakan yang dibutuhkan untuk menangani tugas, tujuan dan kesulitan dalam situasi tertentu untuk mencapai tujuan. dimana individu yakin mampu untuk menghadapi segala tantangan dan mampu memprediksi seberapa besar usaha yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut.

2. Proses *Self Efficacy*

Menurut Bandura 1997 (dalam Shohib, 2005) *self efficacy* berakibat pada suatu tindakan manusia melalui proses motivasional, kognitif dan afektif adalah :

- a. Proses motivasional dimana individu memiliki *self efficacy* yang tinggi akan meningkatkan usaha untuk mengatasi tantangan
- b. Proses kognitif dimana *self efficacy* akan berpengaruh terhadap pola berpikir yang dapat bersifat membantu atau menghambat perilaku tertentu.
- c. Proses afektif yaitu seberapa banyak tekanan yang dialami dalam situasi-situasi yang mengancam. Orang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi-situasi yang mengancam akan merasa tidak cemas dan merasa tidak terganggu dengan ancaman tersebut,

mengatasi situasi yang mengancam akan menghadapi kecemasan yang tinggi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa proses *self efficacy* terdiri dari proses motivasional, proses kognitif, dan proses afektif.

3. Ciri – ciri individu yang memiliki *self efficacy* tinggi

Menurut Bandura (1997) ciri – ciri orang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi adalah antara lain :

- a. Dapat menangani secara efektif situasi yang mereka hadapi, kemampuan individu mengatasi seluruh halangan yang mempengaruhi tercapainya tujuan. Individu mampu mengendalikan situasi yang berhubungan dengan perilaku tersebut dan menciptakan situasi yang kondusif untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- b. Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan : individu yakin akan kemampuan dalam diri untuk mengatasi segala rintangan, memiliki penilaian yang positif dan senantiasa optimis dalam menyelesaikan suatu masalah.
- c. Gigih dalam berusaha : mempergunakan seluruh kemampuan semaksimal mungkin, berusaha terus menerus dengan seksama tanpa mengenal lelah dan bosan sampai tujuan yang diinginkan tercapai.
- d. Percaya kepada kemampuan dalam mengatasi masalah; individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya, dengan

kemampuan tersebut ia yakin dapat mewujudkan hal yang diinginkannya.

- e. Hanya sedikit menampakkan keragu – raguan : dalam merencanakan sesuatu individu telah mempertimbangkan dengan baik, sehingga ia yakin akan keputusannya dan melaksanakan keputusan tersebut dengan baik.
- f. Ancaman dipandang sebagai suatu tantangan : dalam menghadapi masalah yang berat individu tidak mudah putus asa dan memandang masalah tersebut sebagai kesempatan bagi dirinya untuk membuktikan kemampuannya.
- g. Suka mencari situasi baru : individu cenderung menyukai situasi baru merangsang kemampuan dalam dirinya untuk berkarya, merangsang semangat dalam diri untuk mampu mengatasi berbagai tantangan dalam situasi tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri – ciri orang yang memiliki *self efficacy* tinggi adalah dapat menanggapi secara efektif situasi yang mereka hadapi, yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan, gigih dalam berusaha, percaya kepada kemampuan dalam mengatasi masalah, hanya sedikit memampakkan keragu-raguan, ancaman dipandang sebagai suatu tantangan, suka mencari situasi baru.

4. Aspek – aspek *self efficacy*

Mischel (dalam Myers, 2000) menjelaskan beberapa aspek – aspek *self*

efficacy yang terdiri dari :

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 28/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)28/7/23

- a. Gigih dalam melakukan sesuatu : meliputi kegiatan menyerahkan seluruh kemampuan dalam diri, berusaha keras untuk mencapai sesuatu, teguh dalam berusaha dan tidak pantang menyerah sampai mencapai hal yang diinginkan.
- b. Pengaturan diri : meliputi kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mencapai tujuan, mampu merencanakan dan mengorganisasikan aktivitas akademik secara terarah, menggunakan strategi kognitif untuk lebih dapat memahami dan mengingat pelajaran, menunjukkan fleksibilitas strategi yang luar biasa dalam mencari solusi permasalahan, berusaha memperoleh informasi dan menerima kritik dan saran dari pihak guru serta teman disaat dia membutuhkan bantuan, memotivasi diri sendiri semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tugas untuk mencapai hasil yang terbaik.
- c. Memiliki semangat yang besar dalam melakukan sesuatu meliputi minat yang besar terhadap sesuatu, melakukan pemenuhan tugas dengan baik dengan mempergunakan setiap kemampuan secara produktif, mempersiapkan kemampuan kognitif secara memadai dan pengendalian emosi yang baik dalam menghadapi berbagai rintangan dan tekanan, cenderung persuasif dan berusaha mencapai sesuatu dengan hasil yang berkualitas.
- d. Memiliki penilaian diri yang positif meliputi kepercayaan akan kemampuan mereka dalam memecahkan masalah, memiliki

penilaian akan kemampuan diri yang kuat dan positif disertai kemampuan intelektual yang memadai, memiliki aspirasi yang tinggi, berusaha mengejar kesempurnaan kualitas dalam mengerjakan sesuatu dan berusaha mewujudkan.

- e. Memiliki kepuasan diri, cenderung merasa puas akan kemampuan diri karena mampu mengaktualisasikan diri, merasa aman dan mengurangi kecemasan diri.

Menurut Bandura (1997), keyakinan akan kemampuan diri individu dapat bervariasi pada masing – masing dimensi. Dimensi – dimensi tersebut yaitu :

a. *Level / magnitude*

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas dimana individu merasa mampu atau tidak untuk melakukannya, sebab kemampuan diri individu berbeda – beda. Konsep dalam dimensi ini terletak pada keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas. Jika individu dihadapkan pada tugas – tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka keyakinan individu akan terbatas pada tugas – tugas yang mudah, kemudian sedang hingga tugas – tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing – masing tingkat. Makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Keyakinan individu berimplikasi pada pemilihan tingkah laku

UNIVERSITAS MEDAN AREA

berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau

aktivitas. Individu terlebih dahulu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuannya. Rentang kemampuan individu dapat dilihat dari tingkat hambatan atau kesulitan yang bervariasi dari suatu tugas atau aktivitas tertentu.

b. *Generality*

Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktivitas. Aktivitas yang bervariasi menuntut individu yakin atas kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau aktivitas tersebut, apakah individu merasa yakin akan kemampuannya pada banyak bidang atau hanya beberapa bidang tertentu.

c. *Strength*

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman – pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang mendukung. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *level*, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek – aspek *self efficacy* yaitu *Level / magnitude* (Menyangkut tingkatan tugas yang harus diselesaikan seseorang, dari tuntutan yang sederhana, sedang, sampai yang sulit), *Generality* (berhubungan dengan luas bidang tugas yang dihadapi individu yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya), dan *strength* (Yakni terkait dengan kekuatan/kemantapan individu terhadap keyakinannya. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung pantang menyerah dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi rintangan, dibandingkan dengan individu dengan *self-efficacy* rendah.

5. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (1997), mengatakan beberapa faktor – faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, yaitu antara lain :

a. Sifat Tugas Yang Dihadapi

Derajat kompleksitas dan kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks dan rumit suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka semakin rendah individu itu dalam menilai kemampuannya. Sebaliknya jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu itu menilai kemampuannya.

b. Insentif Eksternal

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* individu adalah adanya insentif yang diperoleh dari seseorang. Insentif adalah

reward yang diberikan orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai tugas. Sebaliknya insentif eksternal diberikan seminimal mungkin. Hal itu dilakukan untuk mencegah adanya pandangan bahwa faktor eksternallah yang mengakibatkan keberhasilan itu tercapai dan bukannya kemampuan dalam diri. *Self efficacy* akan meningkat apabila individu dapat menguasai tugas yang menantang tanpa atau dengan insentif eksternal yang minimal, karena hal tersebut mencerminkan kemampuan pribadi yang dimiliki seseorang.

c. Status / Peran Individu Dalam Lingkungan.

Seseorang yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat control yang lebih besar sehingga *self efficacy* yang dimilikinya yang tinggi. Individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki *self efficacy* yang rendah pula.

d. Informasi Tentang Kemampuan Diri

Self efficacy individu akan menjadi tinggi apabila individu memperoleh informasi yang positif tentang kemampuan dirinya sendiri. Sebaliknya *self efficacy* individu akan menurun apabila individu tersebut memperoleh informasi dari luar yang mengatakan bahwa kemampuan yang dimiliki rendah.

Selain itu, Scultz (dalam Bandura 1997), menyatakan perkembangan *self efficacy* dipengaruhi berbagai faktor yaitu :

1. Kegagalan dan Individu Sebelumnya

Individu merasa lebih yakin akan berhasil dalam menyelesaikan tugas, apabila sebelumnya individu telah berhasil menyelesaikan tugas yang sama. Keyakinan akan kemampuan dalam diri individu dapat ditingkatkan melalui sebuah cara yakni : membandingkan hasil kerja yang diperoleh individu saat ini dengan hasil usahanya terdahulu.

b. Pesan yang Diperoleh Dari Orangtua

Pesan yang kita sampaikan kepada individu memiliki pengaruh yang kuat terhadap *self efficacy* individu tersebut. Dengan memberikan kritik membangun, dapat merangsang individu untuk meningkatkan kemampuan dan merupakan sugesti bagi individu untuk memperbaiki kemampuannya.

c. Kesuksesan dalam Keberhasilan Orang Lain.

Individu cenderung memperoleh keyakinan akan kemampuan dalam diri melalui pengalaman kesuksesan dan kegagalan orang lain.

d. Kesuksesan dan Kegagalan Individu dalam Suatu Kelompok.

Individu juga cenderung merasa yakin memperoleh kesuksesan, apabila dirinya melihat mayoritas dari temannya berhasil meraih kesuksesan. Keyakinan akan kemampuan dalam diri individu akan meningkat setelah melihat keberhasilan yang diraih mayoritas teman seusianya.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor –

faktor yang mempengaruhi self efficacy yaitu : sifat tugas yang dihadapi, insentif

eksternal, status/peran individu dalam lingkungan, dan informasi tentang kemampuan diri.

E. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan dalam Proses Bimbingan Skripsi pada Mahasiswa

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dituntut untuk dapat membuat suatu karya tulis dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum. Setiap mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi, karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana.

Masalah – masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah, banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana terbatas, serta adanya kecemasan dalam proses bimbingan skripsi yang dilakukan. Apabila masalah – masalah tersebut menyebabkan tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa (Listiara dkk, dalam Lidiawati, 2011).

Freud (dalam Atkinson dkk, 2001) menyatakan bahwa kecemasan dari sudut pandang teoritis merupakan konflik yang tidak disadari antara *impuls id* dengan kendala yang ditetapkan oleh *ego* dan *super ego*. Sedangkan menurut teori belajar sosial kecemasan itu diasosiasikan dengan situasi tertentu melalui proses

belajar. Kecemasan merupakan akibat dari kurangnya kendali orang yang mengalami kecemasan bila menghadapi situasi di luar kendalinya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Santoso dkk (dalam Marseto 2007) menemukan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa muncul ketika akan berkonsultasi dengan dosen – dosen tertentu, hal itu membuat mahasiswa merasa tertekan setiap akan atau sedang berkonsultasi. Kondisi tersebut tentu saja menghambat proses pembuatan skripsi, bahkan bisa membuat mahasiswa tidak mau mengerjakan dan menyelesaikan skripsi mereka.

Namun disisi lain, dalam proses bimbingan skripsi mahasiswa juga dipengaruhi oleh keyakinan akan kemampuan dirinya dalam mengerjakan skripsi dan proses bimbingannya tersebut dan ini berkaitan dengan *Self Efficacy*. Maddux (2000) berpendapat bahwa *self efficacy* sangat berpengaruh terhadap reaksi psikis seperti: kecemasan, depresi, dan harga diri rendah. *Self efficacy* yang rendah dapat menimbulkan depresi dan kecemasan.

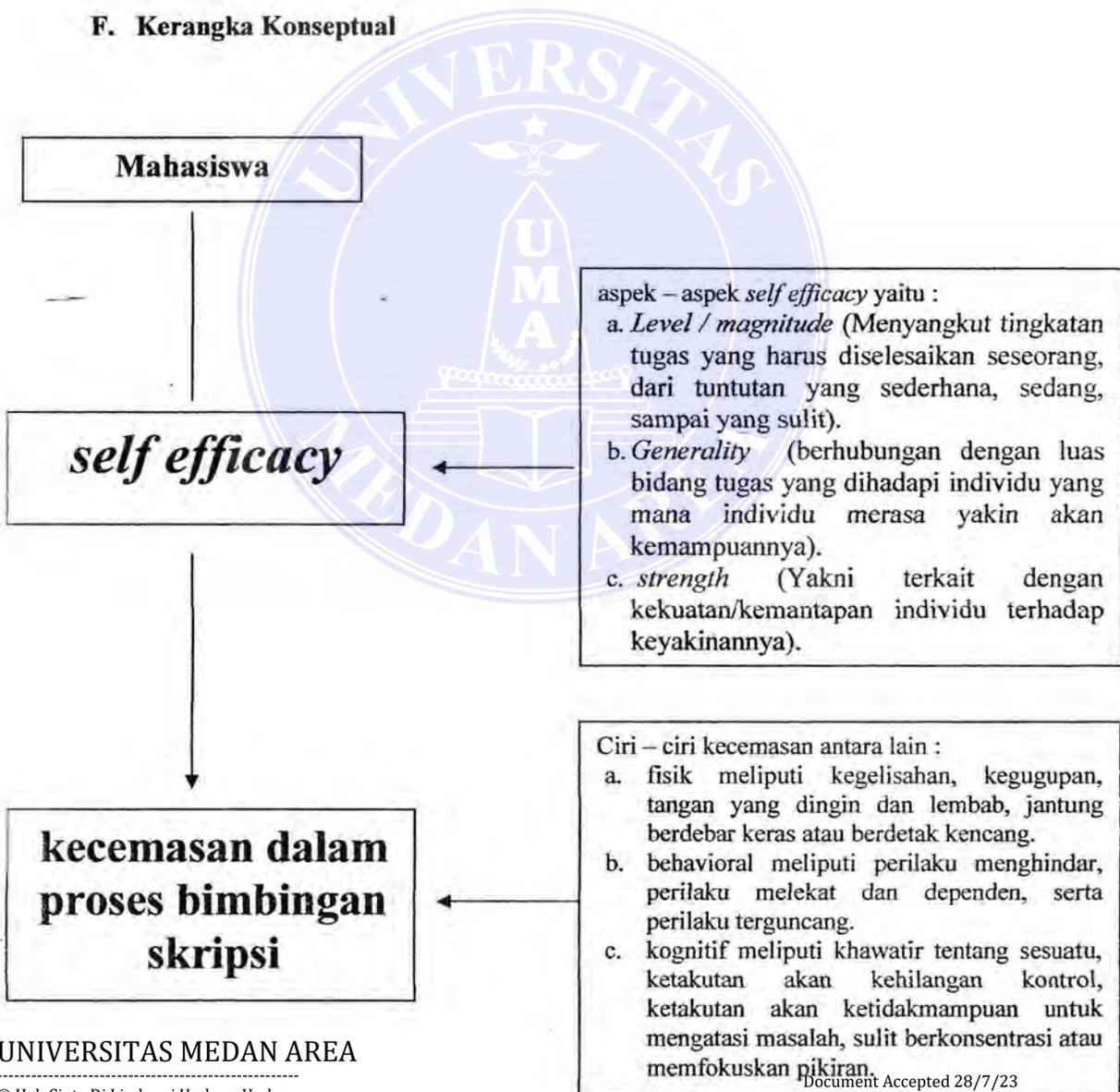
Bandura (dalam psikologi kepribadian, 2009) menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Selanjutnya menurut Feist & Feist (2010) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu bahwa mereka memiliki kemampuan dalam mengadakan kontrol terhadap pekerjaan mereka terhadap peristiwa lingkungan mereka sendiri.

Hal ini diperkuat lagi melalui penelitian yang dilakukan oleh Anton

(2007) Medan Area mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi didapatkan hasil

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Ini berarti bahwa ketika *self efficacy* meningkat maka kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan menurun, begitu sebaliknya ketika *self efficacy* mahasiswa menurun maka kecemasannya akan meningkat saat mengerjakan skripsi.

F. Kerangka Konseptual



G. Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis diatas, peneliti mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut **“ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi pada mahasiswa”**. Artinya semakin tinggi *self efficacy* nya maka tingkat kecemasan dalam proses bimbingan skripsi pada mahasiswa rendah, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* nya maka tingkat kecemasan dalam proses bimbingan skripsi pada mahasiswa tinggi.



BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini menguraikan masalah yang berkaitan dengan identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, teknik pengumpulan data, validitas dan reliabilitas alat ukur dan metode analisis data.

A. Identifikasi variabel penelitian

1. Variabel bebas : *Self efficacy*
2. Variabel tergantung : Kecemasan

B. Defenisi operasional variabel penelitian

1. *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dalam melakukan tindakan yang dibutuhkan untuk menangani tugas, tujuan dan kesulitan dalam situasi tertentu untuk mencapai tujuan. dimana individu yakin mampu untuk menghadapi segala tantangan dan mampu memprediksi seberapa besar usaha yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut.

Self efficacy diukur dengan menggunakan skala *self efficacy* yang disusun berdasarkan aspek – aspek *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura 1997

UNIVERSITAS MEDAN AREA

yaitu : *Level / magnitude* (Menyangkut tingkatan tugas yang harus diselesaikan)

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apa pun tanpa izin Universitas Medan Area

Access Front repository.uma.ac.id/28/7/23

seseorang, dari tuntutan yang sederhana, sedang, sampai yang sulit), *Generality* (berhubungan dengan luas bidang tugas yang dihadapi individu yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya), dan *strength* (Yakni terkait dengan kekuatan/kemantapan individu terhadap keyakinannya. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung pantang menyerah dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi rintangan, dibandingkan dengan individu dengan *self-efficacy* rendah.

2. Kecemasan

Kecemasan dalam proses bimbingan skripsi adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang disebabkan adanya pikiran – pikiran negatif tentang skripsi yang akan dikerjakan dan proses bimbingan skripsi yang akan dilakukan.

Kecemasan dalam proses bimbingan skripsi diukur dengan menggunakan skala kecemasan dalam proses bimbingan skripsi yang disusun berdasarkan ciri – ciri kecemasan dalam proses bimbingan skripsi yang dikemukakan oleh Nevid, dkk (2003) yaitu ciri fisik merupakan gangguan yang terjadi pada fisik, ciri behavioral merupakan kecemasan yang mengakibatkan perilaku seseorang menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa, dan ciri kognitif adalah keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan. Menurut Arikunto (2010) bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang sudah mengambil mata kuliah seminar pada semester ganjil tahun ajaran 2012/2013. Berdasarkan data mahasiswa dari Kabag jurusan Psikologi yang berjumlah lebih kurang 149 orang.

2. Sampel

Sampel adalah cara yang digunakan untuk mengambil sampel dari populasi dengan menggunakan prosedur tertentu, dalam jumlah yang sesuai dengan memperhatikan sifat – sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang benar – benar dapat mewakili populasi (Hadi, 2002).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Hadi, 2002). Teknik *nonprobability sampling* yang digunakan adalah teknik *sampling purposive*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan – pertimbangan, ciri – ciri, sifat – sifat atau karakteristik tertentu yang menurut peneliti akan memberikan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian.

Adapun ciri – ciri subjek dalam penelitian ini adalah :

- a. Mahasiswa stambuk 2009 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- b. Mahasiswa yang sudah mengambil mata kuliah seminar pada semester ganjil tahun ajaran 2012/2013.
- c. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan dalam proses bimbingan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Arikunto (2010) menjelaskan bahwa apabila subjek kurang dari 100 orang maka sebaiknya dapat diambil seluruhnya untuk menjadi sampel penelitian, maka penelitian tersebut dinamakan penelitian populasi. Tetapi apabila jumlah subjek lebih dari 100 orang maka dapat diambil dari 25 – 30% dari jumlah populasi untuk menjadi sampel penelitian. Berdasarkan pendapat tersebut untuk kepentingan penelitian ini diambil sampel 25% dari populasi, maka diperoleh sampel sebanyak 60 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala adalah suatu daftar yang berisikan sejumlah pernyataan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh orang yang menjadi subjek penelitian agar dapat meningkatkan kondisi – kondisi yang ingin diketahui. Alasan penggunaan skala dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan oleh hadi (2002) yaitu :

1. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya.

2. Interpretasi subjek tentang pernyataan – pernyataan yang diajukan kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksud oleh peneliti

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini, menggunakan dua macam skala yaitu: skala *Self Efficacy* yang disusun berdasarkan konsep teori yang dikemukakan oleh Bandura 1997. Dan skala kecemasan dalam proses bimbingan skripsi yang disusun berdasarkan konsep teori yang dikemukakan oleh Nevid, dkk (2003).

a. Skala *Self Efficacy*

Skala *Self Efficacy* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek *Self Efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura 1997 yaitu : *Level / magnitude* (Menyangkut tingkatan tugas yang harus diselesaikan seseorang, dari tuntutan yang sederhana, sedang, sampai yang sulit), *Generality* (berhubungan dengan luas bidang tugas yang dihadapi individu yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya), dan *strength* (Yakni terkait dengan kekuatan/kemantapan individu terhadap keyakinannya. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung pantang menyerah dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi rintangan, dibandingkan dengan individu dengan *self-efficacy* rendah.

Skala *Self Efficacy* ini mempunyai pilihan jawaban yaitu:

- a. Sangat setuju (ss) dengan nilai 4
- b. Setuju (s) dengan nilai 3
- c. Tidak setuju (ts) dengan nilai 2
- d. Sangat tidak setuju (sts) dengan nilai 1.

Skor dalam setiap aitem berkisar dari 4 sampai dengan 1 diberikan untuk aitem yang bersifat *favourable*, sedangkan untuk *unfavourable* bergerak dari 1 sampai 4. Makin tinggi skor yang diperoleh subjek berarti semakin positif *Self Efficacy* nya, demikian juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek berarti semakin negatif persepsi terhadap *Self Efficacy* nya.

b. Skala Kecemasan

Skala kecemasan dalam proses bimbingan skripsi dalam penelitian ini disusun berdasarkan berdasarkan ciri – ciri kecemasan dalam proses bimbingan skripsi yang dikemukakan oleh Nevid, dkk (2003) yaitu ciri fisik merupakan gangguan yang terjadi pada fisik, ciri behavioral merupakan kecemasan yang mengakibatkan perilaku seseorang menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa, dan ciri kognitif adalah keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas.

Skala kecemasan ini mempunyai pilihan jawaban yaitu:

- a. Sangat setuju (ss) dengan nilai 4
- b. Setuju (s) dengan nilai 3
- c. Tidak setuju (ts) dengan nilai 2
- d. Sangat tidak setuju (sts) dengan nilai 1.

Skor dalam setiap aitem berkisar dari 4 sampai dengan 1 diberikan untuk aitem yang bersifat *favourable*, sedangkan untuk *unfavourable* bergerak dari 1 sampai 4. Makin tinggi skor yang diperoleh subjek berarti semakin negatif

kecemasannya, demikian juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek berarti semakin positif persepsi terhadap kecemasannya.

E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Proses validitas dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana butir soal menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Menurut Arikunto (2010), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat – tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrument. Suatu instrument yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas eksternal.

Rumus yang digunakan dalam mencari validitas tersebut dengan menggunakan kolerasi *Product Moment* dari pearson.

Rumus *Product Moment* sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{(\sum X^2) - \frac{(\sum X)^2}{N}\right\} \left\{(\sum Y^2) - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right\}}}$$

keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel X (skor subjek tiap item)

dengan variabel Y (total skor subjek dari keseluruhan item)

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

- X = jumlah skor seluruh subjek tiap item
 ΣY = jumlah skor keseluruhan pada seluruh item
 ΣX = jumlah kuadrat skor X
 ΣY = jumlah kuadrat skor Y
 N = jumlah subjek

2. Reliabilitas Alat Ukur

Konsep dari reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauhmana hasil pengukuran dapat dipercaya. Salah satu ciri instrumen ukur yang berkualitas baik adalah reliable (reliable), yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil. Pengertian reliabilitas mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran (Azwar, 2013). Analisa reliabilitas alat ukur yang dipakai adalah teknik *Anava Hoyt* dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{TT} = 1 - \frac{MK_i}{MK_s}$$

Keterangan :

r_{TT} = koefisien Reliabilitas Alat Ukur

1 = bilangan konstanta

MK_i = mean kuadrat interaksi item subjek

MK_s = mean kuadrat antara subjek

Alasan digunakannya teknik reliabilitas dari *Anava Hoyt* ini adalah :

1. Jenis dan kontinyu
2. Tingkat kesukarannya seimbang
3. Merupakan tes kemampuan (*power test*), bukan tes kecepatan (*speed test*)

Menurut Hadi (2002) teknik *anava Hoyt* ini lebih maju daripada teknik – teknik reliabilitas lainnya, karena tidak ingin ditentukan oleh ikatan syarat – syarat tertentu. Teknik *anava Hoyt* dapat digunakan untuk butir – butir dikotomi dan nondikotomi, tidak lagi terikat untuk butir – butir yang tingkat kesukarannya seimbang atau hampir seimbang. Dapat digunakan untuk menguji tes ataupun skala dan jika ada jawaban yang kosong kasusnya dapat digugurkan.

F. Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis *Product Moment*, dengan tujuan utama penelitian ini melihat apakah ada hubungan *self efficacy* dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi. Adapun rumus dari teknik analisis *Product Moment* adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{(\sum X^2) - \frac{(\sum X)^2}{N}\right\} \left\{(\sum Y^2) - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right\}}}$$

keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel bebas X (*self efficacy*) dengan variabel tergantung Y (kecemasan).

X = jumlah skor seluruh subjek tiap item

$\sum Y$ = jumlah skor keseluruhan pada seluruh item

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor X

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor Y

N = jumlah subjek

Sebelum data dianalisis dengan teknik korelasi product moment, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi :

1. Uji Normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
2. Uji Linearitas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari *self efficacy* memiliki hubungan linear dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi pada mahasiswa.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,267$; $p 0,025 < 0,05$, hasil ini mengartikan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan. Berdasarkan hasil ini, maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, dinyatakan ditolak
2. Sumbangan yang diberikan *self efficacy* kepada kecemasan adalah sebesar 7,1%. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa masih terdapat 92,9% pengaruh dari faktor lain terhadap kecemasan yang dalam penelitian ini tidak terlihat. Faktor lain tersebut diantaranya: prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang *self defeating* dan irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, dan sensitivitas kecemasan.
3. Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa secara umum, para mahasiswa dinyatakan memiliki *self efficacy* yang tergolong tinggi, sebab mean empirik (88,65) dengan nilai rata – rata hipotetik (70) memiliki selisih yang melebihi bilangan SB atau SD nya, yaitu 7,721, kemudian kecemasan para mahasiswa

juga tergolong tinggi, sebab mean empirik (76,35) dengan nilai rata – rata hipotetik (70) melebihi selisih yang melebihi bilangan SB atau SD nya, yaitu 15,360.

B. SARAN

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

1. Saran Kepada Mahasiswa

Melihat ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi serta dengan melihat kondisi *self efficacy* dan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi yang tergolong tinggi, maka disarankan kepada para mahasiswa yang sedang dalam proses bimbingan skripsi serta dalam menyelesaikan tugas akhir agar memiliki keyakinan akan kemampuan yang ada dalam dirinya dalam menghadapi setiap masalah baik yang datang dari dalam maupun dari luar diri mahasiswa saat dalam proses bimbingan skripsi serta dalam menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa juga harus meningkatkan pemikiran positif pada setiap masalah yang dihadapi, agar tidak mengalami kecemasan dalam proses bimbingan serta dalam menyelesaikan tugas akhir sehingga proses bimbingan yang dilakukan berjalan dengan baik dan tugas akhir yang dikerjakan dapat selesai dengan tepat waktu dan sesuai dengan waktu yang ditentukan.

2. Saran Kepada Subjek Penelitian

Kepada subjek peneliti diharapkan agar dapat mempertahankan *self efficacy* dan kemampuan mengatasi kecemasan yang dialami dalam proses bimbingan skripsi serta menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa harus mampu berpikiran positif terhadap masalah yang dihadapi pada saat proses bimbingan skripsi serta dalam menyelesaikan tugas akhir agar tidak mengalami kecemasan dalam proses bimbingan serta dalam menyelesaikan tugas akhir sehingga proses bimbingan yang dilakukan berjalan dengan baik dan tugas akhir yang dikerjakan dapat selesai dengan tepat waktu dan sesuai dengan waktu yang ditentukan.

3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Menyadari bahwa penelitian ini memiliki kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk mengkaji faktor – faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi seperti faktor prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang *self defeating* dan irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, dan sensitivitas kecemasan.

2. Saran Kepada Subjek Penelitian

Kepada subjek peneliti diharapkan agar dapat mempertahankan *self efficacy* dan kemampuan mengatasi kecemasan yang dialami dalam proses bimbingan skripsi serta menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa harus mampu berpikiran positif terhadap masalah yang dihadapi pada saat proses bimbingan skripsi serta dalam menyelesaikan tugas akhir agar tidak mengalami kecemasan dalam proses bimbingan serta dalam menyelesaikan tugas akhir sehingga proses bimbingan yang dilakukan berjalan dengan baik dan tugas akhir yang dikerjakan dapat selesai dengan tepat waktu dan sesuai dengan waktu yang ditentukan.

3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Menyadari bahwa penelitian ini memiliki kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk mengkaji faktor – faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi seperti faktor prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang *self defeating* dan irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, dan sensitivitas kecemasan.



DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, dkk. (2001). *Pengantar Psikologi*. Jakarta : PT. Erlangga
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Alloy, dkk. (2005). *Abnormal Psychology : Current Perspective Ninth Edition*. New York : Mc. Graw Hill.
- Anton, O.K.M. (2007). *Hubungan Self efficacy Dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. (On-Line). Depok : Fakultas Psikologi UI.
- Astrid, I.D.A. (2009). *Hubungan antara Self efficacy dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi USU*.(On-Line). Medan : Fakultas Psikologi USU.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy : The Exercise of Control*. New York : Freeman and Company.
- Corey, Gerald. (2010). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Chaplin, J.P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*: Penerjemah Kartini Kartono. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Daradjat, Z. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta : CV. Haji Masagung.
- Feist, J. & Feist, G.J. (2010). *Teori Kepribadian*. (edisi ketujuh). Jakarta : PT. Salemba Humanika.
- Hadi, S. (2002). *Metodologi Research*. Jilid 1. Yogyakarta : Andi.
- Hergenhahn, B.R. & Matthew, H.O. (2008). *Theories of Learning : Teori Belajar*. (edisi ketujuh). Jakarta : PT. Kencana Prenada Media Group.
- Lidiawati. I. (2011). *Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman*. (On- Line). Semarang : Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata.
- Linayaningsih, F. (2007). *Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata dalam Mengerjakan Skripsi*. (On-Line). Semarang : Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata.

- Marseto, Bagus. (2007). *Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi UII*. (On-Line). Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.
- Myers, D.G. (2000). *Exploring Social Psychology*. New York : Mc Graw- Hill.
- Maddux, J.E. (2000). Self Efficacy : The Power Of Believing You Can. George Mason University. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 469-479.
- Nevid, J. S., Spencer. A. R., Beverly. G. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga.
- Pervin, L.A. & John, O.P. (1997). *Personality : Theory and Research*. (7th ed). New York : John Wiley & Sons Inc.
- _____.(2009). *Psikologi kepribadian*. (edisi revisi). UMM press.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. (terjemahan). Jakarta : Erlangga.
- Shohib, M. (2005). *Pengaruh Self efficacy terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Lingkungan Baru pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UMM*. (On-Line). Malang : Penelitian Bidang Ilmu UMM.
- Silitonga, T. (2011). *Fenomena Komunikasi Antarpribadi Dosen Pembimbing dan Mahasiswa dalam Bimbingan Skripsi*. (On-Line). Medan : Departemen Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial dan Ilmu Politik USU.
- Suryabrata, Sumadi. (2003). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- <http://www.eng.unri.ac.id> : diakses pada 10 Februari 2013.
- <http://www.infoskripsi.com> : diakses pada 10 Februari 2013.