

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa Yang Bekerja

1. Pengertian Mahasiswa

Defenisi mahasiswa menurut Kamus Lengkap Bahasa Indonesia (Kamisa, 1997 dalam Maulidiyah, 2015), bahwa mahasiswa merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi. Montgomery (dalam Maulidiyah, 2015) menjelaskan bahwa perguruan tinggi atau universitas dapat menjadi sarana atau tempat untuk seorang individu dalam mengembangkan kemampuan intelektual, kepribadian, khususnya dalam melatih keterampilan verbal dan kuantitatif, berfikir kritis dan *moral reasoning*.

Menurut Djojodibroto (dalam Daulay, 2011) Mahasiswa merupakan satu golongan dari masyarakat yang mempunyai dua sifat, yaitu manusia muda dan calon intelektual, dan sebagai calon intelektual, mahasiswa harus mampu untuk berfikir kritis terhadap kenyataan sosial, sedangkan sebagai manusia muda, mahasiswa seringkali tidak mengukur resiko yang akan menimpa dirinya. Mahasiswa dalam perkembangannya berada pada kategori remaja akhir yang berada dalam rentang usia 18-21 tahun (Monks, dkk, 2001). Menurut (Papalia dkk, 2007 dalam Daulay, 2011) usia ini berada dalam tahap perkembangan dari remaja atau *adolescence* menuju dewasa muda atau *young adulthood*. Pada usia ini, perkembangan individu ditandai dengan pencarian identitas diri, adanya pengaruh dari lingkungan, serta sudah mulai membuat keputusan terhadap pemilihan pekerjaan atau karirnya.

Lebih jauh, menurut Ganda (dalam Daulay, 2011) mahasiswa adalah individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana didalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri, karena pada kenyataannya diantara mahasiswa ada yang sudah bekerja atau disibukkan oleh kegiatan organisasi kemahasiswaan.

2. Pengertian Bekerja

Menurut Anoraga (dalam Benedictus, 2010) mendefinisikan kerja itu sesungguhnya adalah sebuah kegiatan social. Selain itu, Hegel (dalam Benedictus, 2010) mengatakan inti pekerjaan adalah batasan manusia. Pekerjaan memungkinkan orang dapat menyatakan diri secara obyektif ke dalam dunia ini, sehingga dia dan orang lain dapat memandang dan memahami keberadaan dirinya.

Bekerja juga merupakan perwujudan yang konkrit bagi misi manusia di dunia (Frankl dalam Maulidiyah, 2015). Frankl juga berpandangan bahwa bekerja merupakan kontribusi manusia memberikan tenaga, pikiran, waktu, kreativitasnya bagi lingkungan sekitarnya terutama yang berkaitan secara langsung dalam pekerjaan yang digelutinya. Selain itu, UU RI Nomor 13 tahun 2003 Tentang Ketenaga Kerjaan pada Bab I ayat 3 (dalam Maulidiyah, 2015) juga dijelaskan, pekerja adalah setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain.

3. Pengertian Mahasiswa Yang Bekerja

Bekerja adalah suatu bentuk aktivitas yang mengandung 4 unsur, yaitu rasa kewajiban, pengeluaran energi, pengalaman mewujudkan atau menciptakan sesuatu, dan diterima atau disetujui oleh masyarakat menurut Powell (dalam Daulay, 2011). menjelang usia *adolescence* dan *young adulthood*, banyak para remaja yang sudah memikirkan tentang bagaimana mencari *part-time job*, mengembangkan kemampuannya dalam masalah personal, mengembangkan pendidikan, atau masuk dalam dunia pekerjaan, dan presentase remaja yang bekerja meningkat sampai pada usia 21 tahun (Powell, 1983 dalam Daulay, 2011).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja adalah individu yang menjalani aktivitas perkuliahannya sambil bekerja dalam suatu lembaga usaha baik bekerja secara *part-time* maupun secara *full-time*.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Atkinson (1996) menyatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Menurut Spielberger (dalam Yudha, 2013) kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imaginer* yang di sertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subyektif sebagai “tekanan”, “ketakutan”, dan “kegelisahan”.

Menurut Freud (dalam Veronica, 2007) yang menyatakan kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik (Suryabrata, 2000 dalam Veronica, 2007). Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan serta rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego (*ego defense mechanism*).

Kecemasan adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang meliputi: interpretasi subyektif dan rangsangan fisiologis. Dapat dicontohkan bernafas lebih cepat, muka menjadi merah, jantung berdebar-debar, dan berkeringat (Ollendick dalam Veronica, 2007)

Nevid (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa kecemasan adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga menyebabkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam.

a. Kecemasan dalam Menyusun Skripsi

Kecemasan adalah keadaan khawatir pada seseorang yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya: kesehatan, relasi sosial, ujian, dan kondisi lingkungan. Hal-hal tersebut merupakan beberapa hal yang dapat menjadi sumber kecemasan. Sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut merupakan hal yang normal, bahkan adaptif. Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila datang seperti tanpa ada penyebabnya, yaitu: bila bukan merupakan respon terhadap lingkungan. Dalam bentuk ekstrim, kecemasan dapat mengganggu fungsi sehari-hari.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990), skripsi merupakan suatu bentuk karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan akademisnya. Hamid (2007) berpendapat skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana (S1) yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku. Skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya. Skripsi merupakan persyaratan untuk mendapatkan

status sarjana (S1) di setiap Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) yang ada di Indonesia. Istilah skripsi sebagai tugas akhir sarjana hanya digunakan di Indonesia. Negara lain, seperti Australia menggunakan istilah *thesis* untuk penyebutan tugas akhir dengan riset untuk jenjang *undergraduate* (S1), *postgraduate* (S2), Ph.D. dengan riset (S3) dan *dissertation* untuk tugas riset dengan ukuran yang kecil baik *undergraduate* (S1) ataupun *postgraduate* (pascasarjana). Sedangkan di Indonesia skripsi untuk jenjang S1, tesis untuk jenjang S2, dan disertasi untuk jenjang S3.

Dalam penulisan skripsi, mahasiswa dibimbing oleh satu atau dua orang pembimbing yang berstatus dosen pada perguruan tinggi tempat mahasiswa kuliah. Untuk penulisan skripsi yang dibimbing oleh dua orang, dikenal istilah Pembimbing I dan Pembimbing II. Biasanya, Pembimbing I memiliki peranan yang lebih dominan bila dibanding dengan Pembimbing II. Di Universitas Medan Area khususnya Fakultas Psikologi, setiap mahasiswanya yang ingin menyusun skripsi wajib memenuhi persyaratan seperti:

- Menyelesaikan Mata Kuliah wajib dan pilihan sebesar 110 SKS, (102 Mata Kuliah Wajib dan 8 SKS mata Kuliah Pilihan),
- Lulus Mata Kuliah Metode Penelitian Kuantitatif,
- Lulus Mata Kuliah Metode Penelitian Kualitatif, dan
- Lulus Mata Kuliah Kontruksi Alat Ukur.

Proses penyusunan skripsi berbeda-beda antara satu kampus dengan yang lain. Namun umumnya, proses penyusunan skripsi adalah sebagai berikut:

- Pengajuan judul skripsi,
- Pengajuan proposal skripsi,
- Seminar proposal skripsi,
- Penelitian,
- Setelah penulisan dianggap siap dan selesai, mahasiswa mempresentasikan hasil karya ilmiahnya tersebut pada Dosen Penguji (sidang tugas akhir atau meja hijau), dan
- Mahasiswa yang hasil ujian skripsinya diterima dengan revisi, melakukan proses revisi sesuai dengan masukan Dosen Penguji.

Dari uraian-uraian diatas maka disimpulkan bahwa kecemasan dalam menyusun skripsi terjadi pada mahasiswa bekerja disebabkan adanya ancaman sesuatu yang buruk akan terjadi. Ancaman-ancaman seperti kehilangan pekerjaan, terbenturnya waktu bimbingan dan seminar, kurangnya waktu untuk konsentrasi mengerjakan revisi maupun melakukan penelitian.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Nevid (2005) berpendapat bahwa faktor internal yang menyebabkan seseorang merasa cemas antara lain:

1. Faktor Sosial Lingkungan

Meliputi terhadap pemaparan peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.

2. Faktor Biologis

Meliputi predisposisi genetik, irasionalitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.

3. Faktor Behavioral

Yang Meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan mengurangi kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

4. Faktor Kognitif dan Emosional

Meliputi konflik psikologis yang tidak dapat terselesaikan (Freudian atau teori Psikodinamika), seperti :

a. *Self Defeating* atau irasional

Sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh.

b. *Self efficacy yang rendah*

Kehilangan kepercayaan dalam kemampuan sendiri untuk mengekspresikan dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan menyelesaikan skripsi adalah faktor internal yang meliputi perasaan takut akan dirinya akan mengalami kegagalan, faktor

biologis/metabolisme tubuh, faktor kognitif dan emosional seperti *self efficacy* yang rendah.

c. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Nevid (2005) aspek-aspek kecemasan adalah berupa:

1. Fisik

Meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau bertak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitif, atau mudah marah.

2. Perilaku

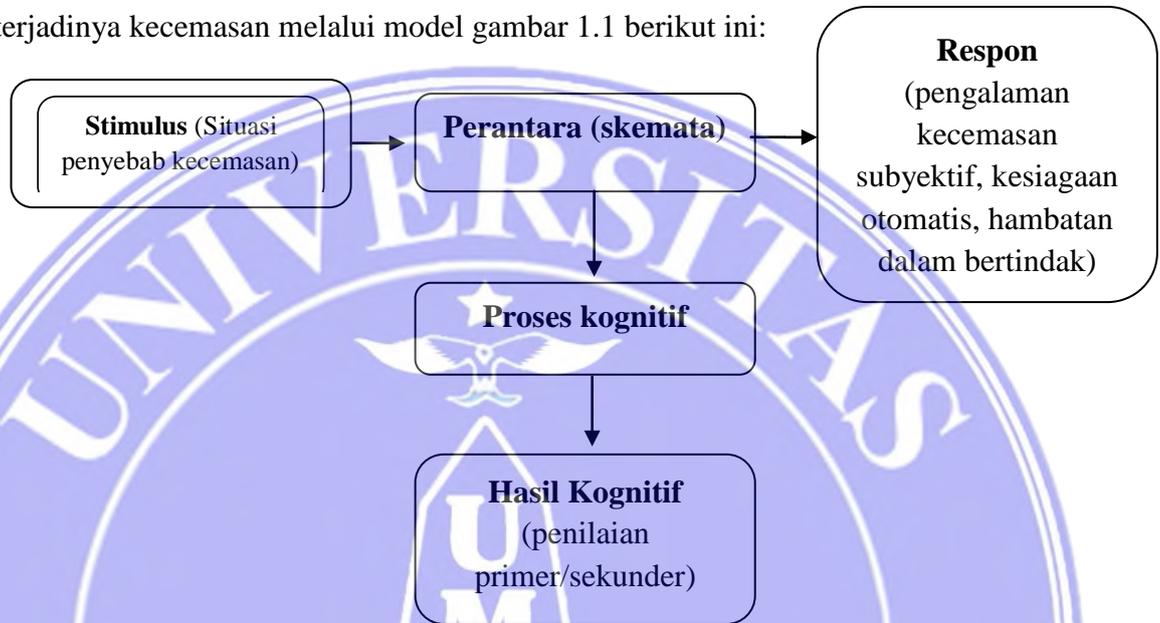
Meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependent, perilaku terguncang.

3. Kognitif

Meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan apensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan control, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

d. Proses Terjadinya Kecemasan

Ahli lain, Blackburn dan Davidson (1994) mengemukakan proses terjadinya kecemasan melalui model gambar 1.1 berikut ini:



Menurut Blackburn dan Davidson (1994, dalam Ishtifa, 2011) secara teoritis terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulasi yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung/tidak langsung hasil pengamatan/pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam/tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut).

Setiap pengetahuan tersebut dapat terbentuk keyakinan pendapat orang lain, maupun orang lain, pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk membuat penilaian (hasil

kognitif) sehingga respons yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu untuk mengenali situasi tersebut, dan tergantung seberapa baik individu subyek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.

Praktisnya, terjadinya kecemasan melalui proses yang telah disebutkan, adalah tentang bagaimana kita dapat mengevaluasi tindakan apa saja yang harus kita lakukan apabila merasakan kecemasan. Selain kita harus memahami tentang keadaan apa saja yang menyebabkan kita merasakan cemas, tentunya setelah itu kita harus dapat mengendalikan diri untuk dapat mengelola permasalahan yang menyebabkan kecemasan tersebut.

e. Akibat kecemasan

Akibat dari kecemasan adalah konsentrasi menurun, rasa gugup, jantung berdetak lebih cepat, merasa lelah, dan mental menurun/gangguan psikologis. Menurut Gunarsa (1989 dalam Yudha, 2013) perasaan tegang dan cemas para atlet itu biasanya terungkap dalam keluhan-keluhan seperti berdebar-debar, telapak tangan banyak keluar keringat, mulut kering otot leher kaku, gangguan pencernaan, perasaan gelisah, tak mantap, penurunan konsentrasi, dan menunjukkan perilaku kekanak-kanakan.

f. Bentuk-bentuk Kecemasan

Secara kita sadari, setidaknya bentuk-bentuk kecemasan pernah kita rasakan saat melewati bagian-bagian penting kehidupan kita. Salah satunya saat

berbicara didepan umum. Seperti kebanyakan mahasiswa yang cemas saat presentasi didepan kelas, dll.

Menurut Spilberger (Yudha, 2013) kecemasan ada dua bentuk yaitu sebagai berikut :

a. *Trait Anxiety*

Kecemasan sebagai suatu *trait (trait anxiety)*, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan individu lain.

b. *State Anxiety*

Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subyektif dan meningginya aktifitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.

Freud (Ishtifa, 2011) membedakan tiga macam kecemasan, yaitu sebagai berikut :

a. Kecemasan realitas (*Reality Anxiety*)

Kecemasan realitas atau rasa takut akan bahaya-bahaya nyata didunia luar. Kedua tipe kecemasan lain berasal dari kecemasan realitas ini.

b. Kecemasan neurotik (*neurotic Anxiety*)

Kecemasan neurotik adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan. Kecemasan neurotik mempunyai dasar dalam kenyataan, sebab dunia sebagaimana diwakili oleh orangtua dan berbagai otoritas lain akan menghukum anak apabila ia melakukan tindakan-tindakan/impulsif.

c. Kecemasan moral (*Moral Anxiety*)

Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati. Orang-orang yang super egonya berkembang dengan baik cenderung merasa bersalah jika mereka melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral dimana mereka dibesarkan. Mereka disebut mendengarkan bisikan suara hati. Kecemasan moral juga mempunyai dasar dalam realitas, dimasa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan bisa dihukum lagi.

C. Pengertian *Self efficacy*

1. Pengertian *self efficacy*

Istilah *self efficacy* pertama kali diciptakan oleh Albert Bandura pada tahun 1977. Menurut Bandura *self efficacy* adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura mengemukakan bahwa *self efficacy* mengacu pada keyakinan sejauh mana individu memperkirakan

kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi penuh tekanan. *self efficacy* itu akan berkembang berangsur-angsur secara terus menerus seiring meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman yang berkaitan.

Menurut Kurniawan (dalam Mulidiyah, 2015) *self efficacy* merupakan panduan untuk tindakan yang telah dikonstruksikan dalam perjalanan pengalaman interaksi sepanjang hidup individu. *Self efficacy* menurut Santrock (2004) adalah kepercayaan seseorang atas kemampuannya dalam menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan.

Berdasarkan persamaan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu.

2. Dimensi *Self efficacy*

Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self efficacy* individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu :

a. Tingkat (*level*)

Self efficacy individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki *self efficacy* yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

b. Keluasan (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self efficacy* pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

c. Kekuatan (*strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. *Self efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* mencakup dimensi tingkat (*level*), keluasan (*generality*), dan kekuatan (*strength*).

3. Sumber-sumber *Self efficacy*

Bandura (dalam Ishtifa, 2011) menjelaskan bahwa *self efficacy* individu didasarkan pada empat hal yaitu:

a. Pengalaman akan kesuksesan

Pengalaman akan kesuksesan adalah sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap *self efficacy* individu karena didasarkan pada pengalaman otentik. Pengalaman akan kesuksesan menyebabkan *self efficacy* individu meningkat, sementara kegagalan yang berulang mengakibatkan menurunnya *self efficacy*, khususnya jika kegagalan terjadi ketika *self efficacy* individu belum benar-benar terbentuk secara kuat. Kegagalan juga dapat menurunkan *self efficacy* individu jika kegagalan tersebut tidak merefleksikan kurangnya usaha atau pengaruh dari keadaan luar.

b. Pengalaman individu lain

Individu tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber *self efficacy*-nya. *Self efficacy* juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan *self efficacy* individu tersebut pada bidang yang sama. Individu melakukan persuasi terhadap dirinya dengan mengatakan jika individu lain dapat

melakukannya dengan sukses, maka individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan baik. Pengamatan individu terhadap kegagalan yang dialami individu lain meskipun telah melakukan banyak usaha menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dan mengurangi usaha individu untuk mencapai kesuksesan. Ada dua keadaan yang memungkinkan *self efficacy* individu mudah dipengaruhi oleh pengalaman individu lain, yaitu kurangnya pemahaman individu tentang kemampuan orang lain dan kurangnya pemahaman individu akan kemampuannya sendiri.

c. Persuasi Verbal

Persuasi verbal dipergunakan untuk meyakinkan individu bahwa individu memiliki kemampuan yang memungkinkan individu untuk meraih apa yang diinginkan.

d. Keadaan Fisiologis

Penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas sebagian dipengaruhi oleh keadaan fisiologis. Gejolak emosi dan keadaan fisiologis yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihindari. Informasi dari keadaan fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan gemetar menjadi isyarat bagi individu bahwa situasi yang dihadapinya berada di atas kemampuannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* bersumber pada pengalaman akan kesuksesan, pengalaman individu lain, persuasi verbal, dan keadaan fisiologis individu.

4. Proses-proses *Self Efficacy*

Bandura (dalam Maulidiyah, 2015) menguraikan proses psikologis *self efficacy* dalam mempengaruhi fungsi manusia. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara berikutini :

a. Proses kognitif

Dalam melakukan tugas akademiknya, individu menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga individu dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian individu akan kemampuan kognitifnya.

Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu akan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi

hidupnya. Keahlian ini membutuhkan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi.

b. Proses motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Terdapat beberapa macam motivasi kognitif yang dibangun dari beberapa teori yaitu atribusi penyebab yang berasal dari teori atribusi dan pengharapan akan hasil yang terbentuk dari teori nilai-pengharapan.

Self efficacy mempengaruhi atribusi penyebab, dimana individu yang memiliki *self efficacy* akademik yang tinggi menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan individu dengan *self efficacy* yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan.

Teori nilai pengharapan memandang bahwa motivasi diatur oleh pengharapan akan hasil (*outcome expectation*) dan nilai hasil (*outcome value*) tersebut. *Outcome expectation* merupakan suatu perkiraan bahwa perilaku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat yang khusus bagi individu. Hal tersebut mengandung keyakinan tentang sejauhmana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi tertentu. *Outcome value* adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-

konsekuensi yang terjadi bila suatu perilaku dilakukan. Individu harus memiliki outcome value yang tinggi untuk mendukung *outcome expectation*.

c. Proses afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Kepercayaan individu terhadap kemampuannya mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu.

Individu yang tidak percaya akan kemampuannya yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

d. Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakkampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi

sulit. *Self-efficacy* dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini mampu menangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa proses-proses dalam *self efficacy* meliputi proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi, dan proses seleksi.

5. Ciri-ciri *Self Efficacy* Tinggi

Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung mengerjakan tugas tertentu, sekalipun tugas tersebut adalah tugas yang sulit. Mereka tidak memandang tugas sebagai sesuatu yang harus mereka hindari. Selain itu, mereka mengembangkan minat intrinsik dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali *self efficacy* mereka setelah mengalami kegagalan tersebut.

Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan

keterampilan. Di dalam melaksanakan berbagai tugas, orang yang mempunyai *self efficacy* tinggi adalah sebagai orang yang berkinerja sangat baik. Mereka yang mempunyai *self efficacy* tinggi dengan senang hati menyongsong tantangan (Bandura,1997).

Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut: mampu menangani masalah yang mereka hadapi secara efektif, yakin terhadap kesuksesan dalam menghadapi masalah atau rintangan, masalah dipandang sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi bukan untuk dihindari, gigih dalam usahanya dalam menyelesaikan masalah, percaya kepada kemampuan yang dimilikinya, cepat bangkit dari kegagalan yang dihadapinya, suka mencari situasi yang baru.

6. Ciri-ciri *self efficacy* rendah

Individu yang ragu akan kemampuan mereka (*self efficacy* yang rendah) akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung menghindari tugas tersebut.

Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah tidak berfikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali *self efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan. Didalam melaksanakan berbagai tugas, mereka yang memiliki *self efficacy* rendah mencobapun tidak bisa, tidak peduli betapa baiknya kemampuan mereka yang sesungguhnya. Rasa percaya diri meningkatkan hasrat untuk berprestasi, sedangkan keraguan menurunkannya (Bandura,1997).

Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut: lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali *self efficacy*-nya ketika menghadapi kegagalan, tidak yakin bisa menghadapi masalahnya, menghindari masalah yang sulit (ancaman dipandang sebagai suatu yang harus dihindari), mengurangi usaha dan cepat menyerah ketika menghadapi masalah, ragu pada kemampuan diri yang dimilikinya, tidak suka mencari situasi yang baru, aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

D. Hubungan Antara *Self efficacy* dan Kecemasan

Secara umum *self efficacy* merupakan penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan prilaku-prilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Orang lebih mungkin terlibat dalam prilaku tertentu ketika mereka yakin bahwa mereka mampu menjalankan prilaku tersebut dengan sukses yaitu, ketika mereka memiliki *self efficacy* yang tinggi. Para peneliti telah menemukan

bahwa *self efficacy* dan prestasi akan meningkat jika peserta didik menentukan tujuan jangka pendek yang spesifik dan menantang. Dalam rangka mencapai suatu tujuan kita juga mesti memiliki *self efficacy* yang tinggi.

Tingginya *self efficacy* menurunkan rasa takut akan kegagalan, meningkatkan aspirasi, meningkatkan cara penyelesaian masalah, dan kemampuan berpikir analitis. Dalam proses pembuatan skripsi mahasiswa diharapkan memiliki *self efficacy* yang tinggi agar memberikan hasil unjuk kerja yang baik yaitu penyelesaian pembuatan tugas skripsinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Bandura. Bandura (dalam Johana, 2012) mengungkapkan, bahwa kecakapan diri/efikasi diri (*self efficacy*) memainkan peranan yang sentral bagi timbulnya kecemasan. kecakapan diri yang tinggi akan berdampak pada tereduksinya pikiran-pikiran yang menyakitkan (*intrusive aversive thoughts*) terkait tugas yang dihadapi dan pada gilirannya akan terjadi penurunan tingkat kecemasan. Eccles, Wigfield, & Sciefele (dalam Santrock, 2007) mengemukakan *self efficacy* sejumlah variabel yang bisa menjadi sumber sebab timbulnya kecemasan pada siswa.

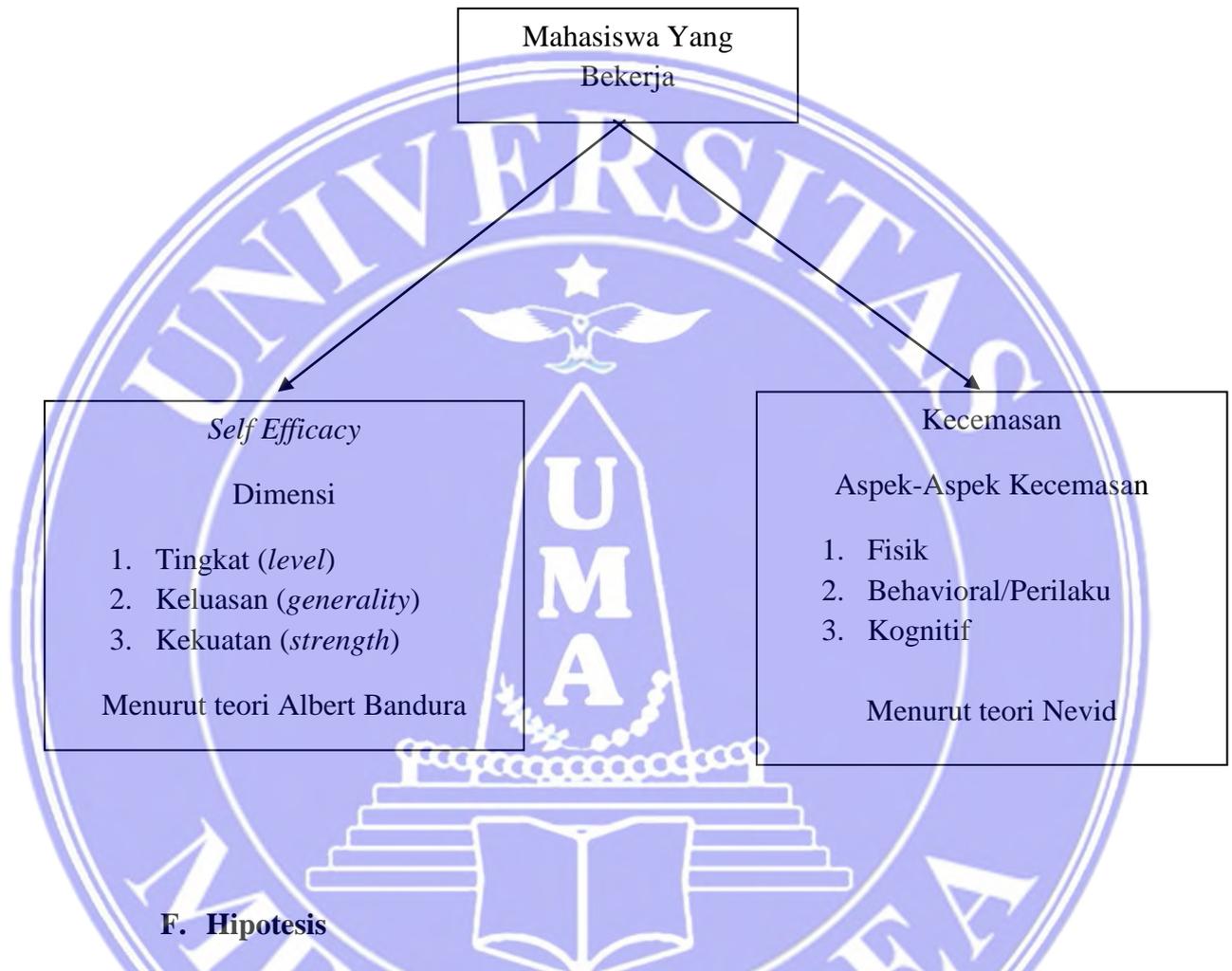
Cameron dan Bahar (Wisudaningtyas, 2012 dalam Jurnal) berpendapat bahwa Kecemasan dalam taraf normal dibutuhkan individu karena berkaitan dengan kewaspadaan, peningkatan daya upaya, kemauan berprestasi dan daya tahan. Akan tetapi dalam derajat lebih tinggi menurut Prawirohusodo (Aswagati, 2001:4) kecemasan dapat menghambat penampilan, menimbulkan kendala, menghambat kemauan individu untuk berprestasi. Kecemasan yang tinggi juga dapat menimbulkan gangguan psikologis seorang individu. Dalam menghadapi

ujian skripsi seorang mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah tersebut, sehingga dapat mengurangi timbulnya kecemasan. Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membentuk perilaku yang dikehendaki agar menghasilkan sesuatu yang nyata sesuai dengan yang diinginkan disebut istilah *self efficacy*.

Selain itu, Maddux (dalam Wisudaningtyas, 2012) juga mengatakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh *self efficacy*. Seseorang yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri lebih baik, lebih dapat mempengaruhi situasi dan dapat menggunakan kemampuan yang dimiliki dengan lebih baik, sehingga perasaan terancam dan tidak aman dapat dikendalikan.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor utama yang menjadi akar dari kecemasan mahasiswa yang bekerja adalah *self efficacy* yang rendah. Kecemasan tersebut terjadi ketika mahasiswa yang bekerja memandang bahwa tuntutan untuk menyelesaikan skripsi harus dipenuhi berada diatas batas kemampuan yang dimilikinya.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Dari uraian di atas maka hipotesa dalam penelitian ini adalah “ada hubungan yang negatif antara *Self efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa yang bekerja dalam menyelesaikan skripsi”. Dengan asumsi semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa yang bekerja maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa bekerja dalam menyusun skripsi. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa bekerja maka semakin tinggi tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi.