

## ORIGINAL ARTICLE

# Hubungan *Self-Efficacy* dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Institut Kesehatan Immanuel

Herliana Sabila Putri <sup>1</sup>, Ira Ocktavia Siagian <sup>\*1</sup>, Herwinda Sinaga <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Institut Kesehatan Immanuel Bandung

\*Corresponding Author: [ira.ockta@gmail.com](mailto:ira.ockta@gmail.com)

### ARTICLE INFORMATION

#### Article history

Received (19<sup>th</sup>, August 2024)

Revised (13<sup>th</sup>, September 2024)

Accepted (04<sup>th</sup>, October 2024)

#### Keywords

Self-efficacy; Anxiety;  
Students

### ABSTRACT

**Introduction:** A thesis is a graduation requirement for students, which can lead to feelings of anxiety. Approximately 80% of students working on their thesis experience anxiety. The various obstacles encountered during the thesis process create stress, leading to increased anxiety among students. The anxiety experienced by final-year students impacts their level of self-efficacy. **Objectives:** This study aims to determine the relationship between self-efficacy and levels of anxiety among students working on their thesis at Institut Kesehatan Immanuel. **Methods:** This research employs a quantitative descriptive correlational approach with a cross-sectional design. The sample was selected using probability sampling techniques, involving 120 respondents. The measurement tools used were the General Self-Efficacy Scale (GSES) and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). **Results:** The results indicated that 59% of students had high self-efficacy, while 61% experienced moderate anxiety. The correlation between self-efficacy and anxiety levels was analyzed using Spearman's correlation test, with a significance value of 0.000 ( $p < \alpha$ ) and a correlation coefficient of -0.606, indicating a strong negative relationship. This identifies that lower anxiety is associated with higher self-efficacy. **Discussion:** This research could serve as input for institutions, especially department heads, to develop self-development programs that can be incorporated into each course, and to provide counseling guidance to reduce the anxiety levels of students working on their theses.

Jurnal Ilmiah Keperawatan is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya (STIKES Hang Tuah Surabaya)

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Website: <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/IJKSHT>

E-mail: [jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com](mailto:jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com) / [jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id](mailto:jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id)

## Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di universitas, institut, atau akademi. Istilah mahasiswa terbagi menjadi dua suku kata, yaitu "maha" yang berarti "ter" dan "siswa" yang berarti "pelajar," sehingga secara keseluruhan mahasiswa dapat diartikan sebagai "terpelajar." Ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mempelajari materi dalam bidang studi mereka, tetapi juga diharapkan mampu mengaplikasikan ilmu tersebut, berinovasi, dan menunjukkan kreativitas yang tinggi (Qomarudin et al., 2021). Memiliki status sebagai mahasiswa adalah sebuah kehormatan sekaligus tantangan, karena ada ekspektasi dan tanggung jawab besar yang harus dipikul, baik untuk perkembangan pribadi maupun untuk masyarakat. Tanggung jawab tersebut semakin meningkat ketika mahasiswa berada di semester akhir, di mana mereka diharuskan untuk menyelesaikan sebuah karya tulis ilmiah atau skripsi (Qomarudin et al., 2021).

Penyusunan skripsi adalah salah satu tahap penting yang harus dilalui oleh mahasiswa yang berada di semester akhir. Selama proses ini, mahasiswa sering menghadapi berbagai hambatan yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi kinerja termasuk kesehatan, masalah mental, kemampuan akademis, serta pendekatan belajar seperti sikap dan kebiasaan. Sementara itu, faktor eksternal yang berperan meliputi dukungan keluarga, lingkungan sosial, manajemen akademik, bimbingan dosen, sumber referensi, dan berbagai kegiatan lainnya (Umriana, 2020). Proses pembuatan tugas akhir sering



This is an Open Access article  
Distributed under the terms of the  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

kali menghadirkan berbagai hambatan, yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kekhawatiran dan memicu kecemasan (Malfasari et al., 2019). Kecemasan adalah sesuatu yang umum terjadi dalam kehidupan manusia, kecemasan muncul sebagai respons terhadap konflik atau perubahan situasi dalam hidup, yang memerlukan kemampuan untuk beradaptasi (Habibullah et al., 2019).

Menurut data (Riskesmas 2018), prevalensi gangguan mental emosional, yang mencakup gejala depresi dan kecemasan, pada individu berusia 15 tahun ke atas di Indonesia mencapai sekitar 6,1%, setara dengan 11 juta orang. Di Jawa Barat, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun mencapai 12,11%, dengan Kota Bandung mencatat angka tertinggi sekitar 19,55%. Sedangkan data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan 61% anak muda depresi dalam 1 bulan terakhir pernah berpikiran untuk mengakhiri hidup.

Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari kekhawatiran akan keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi hingga ketakutan akan evaluasi dari pihak dosen atau akademisi lainnya (Maziyah, 2015). Menurut (*American Psychological Association, 2017*) tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi, mempengaruhi kualitas tidur, dan bahkan menghambat kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik mereka dengan baik.

Salah satu faktor yang mungkin memengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir adalah *self-efficacy* (Myers, 2013). Berdasarkan konsep Albert Bandura, *self-efficacy* merujuk pada penilaian individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas atau menghadapi situasi tertentu. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih berusaha dan termotivasi. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa kurang yakin terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas pendidikan mungkin kurang terlibat, kurang bekerja keras, dan lebih cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan (Bandura, 1977).

Penelitian yang dilakukan oleh Zulkifli dalam Fitri & Firman (2020) menunjukkan bahwa 80% mahasiswa mengalami kecemasan saat menghadapi tugas akhir skripsi. Mahasiswa yang menunjukkan gejala kecemasan cenderung memiliki skor *self-efficacy* yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami gejala kecemasan. Dalam kehidupan sehari-hari, gejala kecemasan secara langsung berkaitan dengan *self-efficacy*. Rendahnya skor *self-efficacy* disebabkan oleh adanya gejala kecemasan (de Melo et al., 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 8 April 2024 pada 9 mahasiswa, yang terdiri dari 4 mahasiswa sarjana keperawatan, 2 mahasiswa gizi, 1 mahasiswa kesehatan masyarakat, dan 2 mahasiswa ahli jenjang keperawatan. Hasil wawancara 8 mahasiswa mengalami kesulitan dalam penyusunan proposal penelitian atau skripsi, sebanyak 2 mahasiswa keperawatan tidak memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya sendiri dalam menyelesaikan proposal penelitian atau skripsi.

Keyakinan tersebut muncul karena responden merasa kebingungan dan adanya keraguan dalam penentuan topik penelitian. 2 mahasiswa keperawatan, 1 mahasiswa gizi, dan 1 mahasiswa kesehatan masyarakat mengatakan sulit mencari gagasan baru dalam mengerjakan skripsi saat mereka merasa kebingungan. Hal tersebut membuat mahasiswa cemas karena tidak bisa menyelesaikan proposal penelitian atau skripsi tepat waktu. 1 mahasiswa gizi mengatakan bahwa selama membuat skripsi tidak merasa cemas. 2 mahasiswa alih jenjang mengatakan cemas saat mengerjakan skripsi karena seluruh mahasiswa adalah karyawan atau perawat yang sudah bekerja sehingga menyulitkan mereka dalam membagi waktu antara mengerjakan skripsi dan bekerja, baik dalam proses penentuan judul hingga bimbingan dengan dosen pembimbing. Selain itu kecemasan lain yang dialami kurangnya semangat dan motivasi saat mengerjakan skripsi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Institut Kesehatan Immanuel Bandung.



## Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan Cross Sectional. Sampel dalam penelitian adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel yang terpilih menjadi sampel berjumlah 120 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel. Variabel independent dalam penelitian ini self-efficacy sedangkan variabel dependent tingkat kecemasan.

Kuesioner *General Self-Efficacy Scale* dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* digunakan sebagai instrument pengumpulan data. Alat ukur *General Self-Efficacy Scale* telah teruji validitasnya dengan hasil  $t > 196$  serta nilai cronbach's alpha untuk reliabilitas konsistensi internal sebesar 0,75 hingga 0,91. Alat ukur kecemasan menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) telah diuji validitasnya dengan hasil  $r$ -hitung 0,663 - 0,918 serta diuji reabilitasnya dengan nilai alpha cronbach's 0,829 yang bermakna valid dan reliabel. Analisis uji kedua variabel dalam penelitian ini menggunakan *Spearman Rho* menunjukkan bahwa  $p$ -value 0,000 atau  $\alpha < 0,05$  yang bermakna Ha diterima atau terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan self-efficacy.

## Hasil

**Tabel 1.** Karakteristik Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel Berdasarkan Data Demografi

Variabel	Jumlah (n)	Presentase (%)	Total (%)
<b>Usia</b>			
19-44 Tahun	106	88%	100%
45-59 Tahun	14	12%	
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-laki	24	20%	100%
Perempuan	96	80%	
<b>Prodi</b>			
S1 Gizi Reguler	8	7%	
S1 Kesehatan Masyarakat Reguler	2	2%	
S1 Keperawatan Reguler	29	24%	
RPL Keperawatan Kelas A	52	43%	100%
RPL Keperawatan Kelas B	24	20%	
RPL Kesehatan Masyarakat	5	4%	

Hasil tabel 1 karakteristik data demografi, usia mahasiswa Institut Kesehatan Immanuel yang sedang mengerjakan skripsi sebagian besar (88%) 19-44 tahun, jenis kelamin mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel, sebagian besar (80%) perempuan, serta berdasarkan prodi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel, hampir setengahnya (43%) prodi RPL Keperawatan kelas A.

**Tabel 2.** Frekuensi Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Institut Kesehatan Immanuel Berdasarkan Variabel *Self-Efficacy* ( N =120 )

<i>Self-Efficacy</i>	Jumlah (f)	Presentase (%)
Rendah	7	6
Sedang	42	35
Tinggi	71	59
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100</b>

Hasil tabel 2 frekuensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel dilihat dari *self-efficacy*, lebih dari setengahnya (59%) memiliki *self-efficacy* tinggi.



**Tabel 3.** Frekuensi Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Institut Kesehatan Immanuel Berdasarkan Tingkat Kecemasan ( N =120 )

Tingkat Kecemasan	Jumlah (f)	Presentase (%)
Berat	6	5
Sedang	73	61
Ringan	41	34
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100</b>

Hasil tabel 3 diketahui frekuensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Intitut Kesehatan Immanuel dilihat dari tingkat kecemasan, lebih dari setengahnya (61%) mengalami kecemasan sedang.

**Tabel 4.** Distribusi Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Institut Kesehatan Immanuel

Variabel	mean	P value	Koef. Korelasi
Self-Efficacy	29,68	0,000	-0,606
Tingkat Kecemasan	36,08		

Hasil korelasi *Spearman Rho* pada tabel 4 diperoleh nilai *p value* 0,000, dibandingkan dengan derajat kesalahan 5% bermakna nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 yang berarti terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Koefisien korelasi menunjukkan nilai -0,606 yang bermakna memiliki tingkat hubungan yang kuat dengan arah hubungan negatif. Arah hubungan yang negatif berarti semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki maka tingkat kecemasan semakin menurun.

## Pembahasan

### Identifikasi *Self-Efficacy* Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Institut Kesehatan Immanuel

Hasil tabel 2 menunjukkan hasil bahwa *self-efficacy* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel sebagian kecil (6%) memiliki *self-efficacy* rendah, hampir setengahnya (42%) memiliki *self-efficacy* sedang, serta lebih dari setengahnya (59%) memiliki *self-efficacy* tinggi. Dengan demikian membuktikan hasil sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel memiliki *self-efficacy* tinggi, karena sebagian besar mahasiswa di Institut Kesehatan Immanuel adalah mahasiswa alih jenjang dimana mereka sudah memiliki pengalaman dalam penulisan karya tulis ilmiah sehingga memiliki *self-efficacy* tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan (Rachmawati & Budiningsih, 2017), tingkat *self-efficacy* tinggi disebabkan oleh usaha dan ketahanan individu saat menghadapi tantangan dalam proses yang dituju (Rachmawati et al., 2015).

Hasil data kuesiner *self-efficacy* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut kesehatan Immanuel peneliti membagi pertanyaan dalam tiga bagian yang termasuk pada dimensi *magnitude* (level), *strength* (kekuatan), *generality*. Hasil *self-efficacy* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel yang dominan dari data dimensi *magnitude* (level) dengan presentase 76,4%, responden memandang suatu tugas yang sulit adalah tantangan yang harus ditaklukan dan mempunyai tujuan yang menantang, dan memiliki minat yang besar, serta menjaga komitmen untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

*Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi dapat mengatasi kecemasan sedang mereka dengan beberapa cara menurut terori Bandura seperti, pengurangan perasaan tidak berdaya, fokus pada solusi, pengurangan kecemasan sosial, resiliensi dan kemampuan mengatasi kegagalan, motivasi yang lebih tinggi, dan kontrol emosi yang lebih baik (Bandura, 1997) Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bandura & Scunk 1997) *Self-*



*Efficacy and Academic Achievement*, menganalisis bahwa hubungan antara *self-efficacy* dan pencapaian akademik menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkontribusi signifikan pada pencapaian akademik dan pengurangan kecemasan melalui peningkatan motivasi dan pengeloaan tugas.

Keyakinan diri tentang kemampuan individu untuk berhasil sebanding dengan keyakinan diri individu sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* individu berbeda-beda, termasuk tingkat kesulitan tugas yang dihadapi, kekuatan dari keyakinan yang dimiliki tentang kemampuan mereka, dan seberapa luas situasi yang dapat dicangkup oleh keyakinan mereka (Muliawati, 2019). Hal ini juga didukung oleh penelitian Naufalda & Miftakhul Ulfa (2023). Hubungan Self-Efficacy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi di STIKES Widyagama Husada Malang. Diperoleh hasil mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Widyagama Husada Malang sebagian besar (75,6%) memiliki *self-efficacy* tinggi.

Peneliti berasumsi bahwa *self-efficacy* tinggi yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel dipengaruhi oleh faktor pengalaman mahasiswa karena sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah mahasiswa alih jenjang dimana mereka sudah memiliki pengalaman dalam penyusunan karya tulis ilmiah, tetapi mahasiswa yang masih memiliki *self-efficacy* sedang dipengaruhi dari tingkat kesulitan tugas dalam menyelesaikan skripsi yang membuat mahasiswa ragu kepada dirinya sendiri.

### **Identifikasi Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Institut Kesehatan Immanuel**

Hasil tabel 3 menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel dari 120 responden, sebagian kecil (5%) kecemasan berat, lebih dari setengahnya (61%) kecemasan sedang, hampir setengahnya (34%) kecemasan ringan, serta tidak ada yang mengalami panik. Kecemasan merupakan respon emosional yang membuat individu merasa khawatir, takut dan mempengaruhi kenyamanan. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan takut yang tidak spesifik, disertai dengan rasa ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan (Stuart & Keliat, 2019).

Selain itu, faktor usia dan jenis kelamin juga berperan dalam menentukan tingkat kecemasan pada individu (Hawari, 2011). Hasil penelitian karakteristik responden didapatkan sebagian besar (88%) memiliki usia dalam rentang 19-44 tahun. Hal ini sejalan dengan temuan (Rakhmawati, 2018), yang menunjukkan bahwa kecemasan cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia individu. Penurunan ini dikarenakan konflik psikososial yang signifikan terjadi pada usia tersebut. Selain itu, sebagian besar (80%) dari individu yang mengalami kecemasan adalah perempuan. Penelitian oleh Maryam (dalam Vellyana, 2017) juga mengungkapkan bahwa jenis kelamin merupakan faktor penting yang mempengaruhi tingkat kecemasan, dengan perempuan lebih berisiko mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, hal ini disebabkan oleh perbedaan dalam otak dan hormon.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Muyasaroh, 2020) dan (Rakhmawati, 2018), yang juga mencatat bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki dalam studi tentang tingkat kecemasan. Lebih dari setengah mahasiswa (61%) mengalami kecemasan dalam tingkat sedang. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa kecemasan sedang dipengaruhi oleh berbagai aspek, termasuk aspek perilaku seperti gelisah, ketegangan fisik, menghindari, dan kewaspadaan yang tinggi, serta aspek kognitif seperti ketegangan, gugup, ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan (Faizal & Ardiansyah, 2021).

Kecemasan sedang ditandai dengan fokus individu yang terbatas hanya pada hal-hal yang dianggap penting. Pada tingkat ini, persepsi menjadi lebih sempit, sehingga seseorang kurang mampu melihat, mendengar, dan menangkap informasi secara menyeluruh. Meskipun individu



mungkin memblokir area tertentu, mereka masih dapat mengikuti perintah jika diarahkan. Sebaliknya, kecemasan berat menyebabkan seseorang hanya fokus pada detail tertentu dan tidak mampu berpikir tentang hal lain, dengan semua perilaku diarahkan untuk mengurangi kecemasan tersebut. Penelitian oleh (Fokatea Abdullah et al., 2023) tentang hubungan antara self-efficacy dan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di STIKES Hasanuddin Makassar menunjukkan bahwa 62,5% mahasiswa mengalami kecemasan sedang.

Kecemasan sedang pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi dapat mempengaruhi pada kualitas penulisan, prokrastinasi dan keterlambatan, penurunan motivasi dan efektivitas kerja, gangguan dalam manajemen waktu, kesulitan dalam menghadapi, dan umpan balik (Beck & Miller, 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Johnson, T & Clark (2023) mengevaluasi Hubungan Antara Kecemasan dan Kinerja Akademik Selama Proses Penulisan Skripsi. Hasil menunjukkan bahwa kecemasan sedang berdampak pada keterampilan manajemen waktu dan kualitas output akademik, sehingga mahasiswa menunjukkan penurunan performa saat mengalami kecemasan.

Kecemasan sedang atau moderat dapat memiliki dampak positif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan. Menurut Yerker & Dodon, 1908 terdapat hubungan berbentuk kurva U terbalik antara tingkat kecemasan dan kinerja seseorang. Pada tingkat kecemasan moderat, individu cenderung mencapai kinerja optimal. Bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi, kecemasan sedang dapat meningkatkan fokus, motivasi, dan produktivitas, upaya yang mereka investasikan dalam menyelesaikan tugas kompleks seperti skripsi, membantu mereka untuk tetap disiplin dan mencapai target. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh (Zheng & Cheng, 2022) Hubungan Antara Kecemasan Akademik dan Kinerja Mahasiswa. Penelitian ini menemukan bahwa kecemasan pada tingkat moderat bisa berperan sebagai pendorong positif. Ini membantu mahasiswa untuk tetap waspada, terorganisir, dan termotivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas kompleks seperti penulisan skripsi. Namun, penting dicatat bahwa kecemasan yang terlalu tinggi bisa berdampak negatif dan menghambat kinerja.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel mengalami tingkat kecemasan sedang yang disebabkan oleh faktor psikologis seperti motivasi, persepsi, proses mengerjakan skripsi, kepercayaan diri, lingkungan, kurangnya dukungan dari teman atau keluarga, dan sikap. Ditandai dengan perasaan gelisah, gugup dan cemas dari biasanya, merasa takut tanpa alasan yang jelas, mudah marah dan merasa panik. Sehingga mahasiswa harus mempunyai manajemen waktu yang baik dalam mengerjakan skripsi, seperti membuat jadwal harian dalam pengerjaan skripsi, membuat jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing, serta mempunyai target untuk menyelesaikan skripsi untuk mengurangi kecemasan mahasiswa saat mengerjakan skripsi.

### **Hubungan Self-Efficacy dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Institut Kesehatan Immanuel**

Hasil uji statistik tabel 4 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel. Koefisien korelasi atau nilai *r* hitung dalam penelitian ini adalah -0,606, yang menunjukkan hubungan yang kuat. Arah hubungan ini negatif, artinya semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa yang mengerjakan skripsi, semakin rendah tingkat kecemasan mereka. Sebaliknya, jika *self-efficacy* rendah, tingkat kecemasan akan semakin tinggi. Hal ini juga didukung oleh tabulasi silang yang menunjukkan bahwa tidak ada responden dengan *self-efficacy* tinggi yang mengalami kecemasan berat hingga panik.

*Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang dalam mengendalikan berbagai situasi. *Self-efficacy* memiliki kaitan dengan kecemasan, karena keyakinan ini merupakan komponen dari *self-*



*efficacy* yang memengaruhi bagaimana seseorang merasakan kecemasan dalam menghadapi situasi sosial (Bandura, 1997). kecemasan dipengaruhi oleh persepsi negatif individu terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya, *self-efficacy* yang tinggi menciptakan persepsi positif dalam berpikir dan bertindak, sehingga mengurangi kemungkinan munculnya perasaan cemas Geist dalam (Atmojo, 2018). Bandura dalam (Ririanti, 2013) menyatakan bahwa *self-efficacy* berfungsi mengelola stresor yang dapat menimbulkan kecemasan, sehingga individu merasa yakin terhadap kemampuannya sendiri. Penelitian oleh (Saba et al., 2018) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi dapat mengendalikan dan mengelola diri mereka dalam situasi yang berpotensi menyebabkan kecemasan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah kesulitan untuk mengendalikan dan mengatur diri dalam situasi sulit, yang dapat menyebabkan kecemasan dan bahkan menyerah.

Hasil uji tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel. Latar belakang mahasiswa yang mengerjakan skripsi di institut ini bervariasi, termasuk usia, jenis kelamin, dan program studi. Sebagian besar mahasiswa berusia antara 19 hingga 44 tahun, yang termasuk dalam kategori dewasa awal. Pada usia ini, tingkat emosional umumnya sudah lebih stabil dan matang, dan mahasiswa cenderung lebih memahami serta menerima kemampuan mereka dalam menghadapi tanggung jawab menyelesaikan tugas. Berdasarkan hal ini, mahasiswa seharusnya memiliki *self-efficacy* yang tinggi dan mengalami tingkat kecemasan yang ringan. *Self-efficacy* seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizky Ramadhan dan Suprihatin Titin (2018) di Universitas Islam Sultan Agung Semarang meneliti hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson menunjukkan nilai  $r$  hitung sebesar  $-0,663$  dengan signifikansi  $0,00$  ( $p < 0,01$ ), yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang kuat antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISSULA. Peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat dipengaruhi oleh tingkat kesulitan tugas, di mana efikasi diri yang tinggi berhubungan dengan tingkat kecemasan yang sedang.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Tingkat Kecemasan dengan *Self-Efficacy* Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Institut Kesehatan Immanuel, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: *Self-Efficacy* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel lebih dari, setengahnya memiliki *self-efficacy* tinggi. Tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel lebih dari setengahnya mengalami kecemasan sedang. Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan *self-efficacy* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel.

## References

- Atmojo, G. H. (2018). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Bertanding Pada Pemain Futsal
- American Psychological Association. (2017). Stress in America - Coping with change, part 2, stress in America survey. American Psychological Association. [www.stressinamerica.org](http://www.stressinamerica.org)
- Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215
- Beck, J. G., & Miller, L. M. (2022). Title of the book or article. Publisher/Journal Name. DOI/Publisher Information.
- de Melo, H. E., Severian, P. F. G., Eid, L. P., de Souza, M. R., da Cruz Sequeira, C. A., da Graça Girade Souza, M., & Pompeo, D. A. (2021). Impact of anxiety and depression symptoms on perceived self-*efficacy* in nursing students. *ACTA Paulista de Enfermagem*, 34, 1-8.



<https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021A001113>

- Faizal, K. M., & Ardiansyah, A. (2021). Permasalahan yang Mempengaruhi Kecemasan Tenaga Kesehatan dalam Penanganan Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 601–609. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.3015>
- Fokatea, F. A., Muzakkir, H., & Yusnaeni, Y. (2023). Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat Kecemasan Stikesnani Hasanuddin Makassar. 3, 142–147.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 124. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Muliawati, S. (2019). *Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Akademik Siswa Kelas Viii Smp ...* [https://lib.unnes.ac.id/33873/%0Ahttp://lib.unnes.ac.id/33873/1/1301414006\\_Optimiz\\_ed.pdf](https://lib.unnes.ac.id/33873/%0Ahttp://lib.unnes.ac.id/33873/1/1301414006_Optimiz_ed.pdf)
- Myers, D. G. *Social Psychology*. America :Mc-Graw-Hill. 2013
- Notoatmodjo, S., (2019), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Bandung.
- Qomarudin, A., Sunan, U., & Yogyakarta, K. (2021). Hilangnya Kesadaran Diri Mahasiswa Untuk Kuliah (Konsep Conscientizacao (Kesadaran) Sebagai Tujuan Pendidikan Paulo Freire). *PENSA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(1), 1–13. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>
- Rakhmawati, D. (2018). No Title. *Gambaran Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Tanjungpura*. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/download/25649/75676576742>
- Rachmawati, F., Budiningsih, T. ., & Psikologi, J. (2015). Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Intuisi*, 7(1).
- Ririanti, R. (2013). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan siswa kelas xii dalam menghadapi ujian nasional di madrasah aliyah negeri 2 barabai kabupaten hulu sungai tengah. 12.
- Saba, R. T., Lisiswanti, R., & B, E. C. (2018). Hubungan Selfefficacy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 7, 12–16.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan* (Yani Kamasturyani (ed.); 1st ed.).
- Stuart, G., & Keliat, B. (2019). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa stuart* (J. Pasaribu (ed.); 1st ed.). Elsevier Ltd. [https://www.elsevier.com/books/pri\\_nsip-dan-praktik-keperawatan-jiwastuart-10e/stuart/978-981-4570-13-8](https://www.elsevier.com/books/pri_nsip-dan-praktik-keperawatan-jiwastuart-10e/stuart/978-981-4570-13-8)
- Suryaningrum, C. (2016). Efikasi Diri dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4.
- Umriana, A. (2020). Analisis Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Walisongo Semarang. *At-Taqaddum*, 11(2), 186. <https://doi.org/10.21580/at.v11i2.4566>
- Vellyana, D. (2017). No Title. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperative Di Rs Mitra Husada Pringsewu*. <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/403>
- WHO. (2021). *Anxiety Disorder And Other Common Mental Disorders*.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482.
- Zheng, X., & Cheng, H. (2022). The Role of Academic Anxiety in Student Motivation and Performance: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 887549.

