

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan linieritas. Uji normalitas berfungsi untuk melihat apakah data hasil penelitian terdistribusi normal. Sementara fungsi dari uji linieritas yaitu untuk melihat apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel tergantung.

5.1.1 Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan bantuan dari SPSS versi 16.0 untuk melakukan uji normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Data dianggap normal apabila memiliki nilai $p > 0,05$.

a. Kecemasan mengerjakan skripsi

Uji normalitas pada variabel kecemasan yang menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh hasil sebesar 0,502 ($p > 0,05$). Maka dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal. Hasil uji normalitas terdapat pada lampiran D.1.

b. *Self Efficacy*

Uji normalitas pada variabel *self efficacy* yang menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh hasil sebesar 0,127 ($p > 0,05$). Maka dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal. Hasil uji normalitas terdapat pada lampiran D.1.

5.1.2 Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung yang sesuai dengan asumsi linier. Asumsi linier menyatakan apabila satu variabel mengalami perubahan maka variabel lain akan mengikuti. Variabel dikatakan linier apabila memiliki nilai signifikan $< 0,05$.

Penelitian ini akan melakukan uji linieritas dengan variabel *self efficacy* sebagai variabel bebas dan variabel kecemasan sebagai variabel tergantung. Setelah uji linearitas dilakukan, didapatkan hasil nilai $F_{\text{linier}} = 69,009$ dan nilai signifikan $0,000 (<0,05)$. Maka dapat dikatakan bahwa variabel *self efficacy* dan variabel kecemasan memiliki hubungan yang linear. Hasil perhitungan dapat dilihat pada lampiran D.2.

5.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah melakukan uji asumsi. Tujuan dilakukan pengujian hipotesis adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mengerjakan skripsi. Uji korelasi *product moment* digunakan peneliti dalam penelitian ini dengan bantuan program *Statistical Packages for Social Science (SPSS)* versi 16.0.

Kedua variabel dianggap memiliki hubungan dalam uji korelasi ini apabila memiliki nilai signifikan $<0,01$. Berdasarkan uji korelasi antara variabel *self efficacy* dan kecemasan, didapatkan hasil nilai $r_{xy} = -0,586$ dan nilai signifikan $0,000$ ($\text{sig} <0,01$). Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan. (Hasil uji korelasi dapat dilihat pada lampiran E).

5.3 Pembahasan

Uji hipotesis yang dilakukan dengan uji korelasi Pearson menunjukkan hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,586$ dan nilai signifikan $0,000$ ($\text{sig} < 0,01$). Dalam penelitian ini, hipotesis dinyatakan dapat diterima yang artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan dimana semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Self efficacy mengacu pada tingkat keberhasilan seseorang untuk menyelesaikan sebuah tugas (Burns, Andrew J. Martin, Roger K Kennett, Joel Pearson, & Vera M, 2021). *Self efficacy* yang rendah membuat seseorang menjadi ragu untuk dapat menyelesaikan sebuah tugas. Hal ini tentunya menjadi tekanan karena ancaman yang timbul saat tidak mampu menyelesaikan tugas yang ada sehingga muncul perasaan cemas (Suyanti & Albadri, 2021).

Maka dapat dikatakan bahwa *self efficacy* akan membantu mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi karena dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam dirinya. Keyakinan diri mahasiswa menjadi kunci untuk berhasil menyelesaikan rintangan yang ada selama menyelesaikan skripsi.

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saraswati, N dkk (2021) yang memberikan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan sebesar $-0,445$. Dimana hal ini menunjukkan semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki maka kecemasan yang dirasakan akan semakin rendah.

Penelitian ini juga menunjukkan hasil olah data lain yang diketahui bahwa hasil dari mean empirik (ME) kecemasan mahasiswa sebesar $48,67$, mean

hipotetik (MH) sebesar 50, standar deviasi (SD) sebesar 6,667, dan standar deviasi hipotetik (SdH) sebesar 10, maka kategori kecemasan pada mahasiswa tergolong sedang. Sementara untuk mean empirik (ME) *self efficacy* sebesar 60,15, mean hipotetik (MH) sebesar 55, standar deviasi (SD) sebesar 7,126, dan standar deviasi hipotetik (SdH) sebesar 11, maka kategori *self efficacy* tergolong sedang.

Peneliti juga melakukan analisis deskriptif yang mengarah pada tiga kategorisasi data serta memperoleh hasil dari perhitungan tingkat intensitas masing-masing dua variabel pada mahasiswa Universitas x yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan penghitungan kategori pada variabel kecemasan didapatkan hasil sebanyak 8,2% (11 responden) tergolong rendah, 88,1% (118 responden) tergolong sedang, sementara 3,7% (5 responden) tergolong memiliki kecemasan tinggi. Hal ini menunjukkan populasi mahasiswa Universitas x dalam penelitian ini didominasi oleh tingkat kecemasan sedang. Terdapat pula beberapa mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi dimana biasanya ditandai dengan perilaku menghindari hal-hal yang berkaitan dengan skripsi untuk mengurangi tingkat kecemasan yang ada.

Pada kategori variabel *self efficacy* menunjukkan hasil sebanyak dua responden (1,5%) termasuk dalam kategori rendah, pada kategori sedang terdapat sebanyak 108 responden (80,6%), dan 24 responden (17,9%) termasuk dalam kategori tinggi. Dimana ini menggambarkan bahwa dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa memiliki tingkat keuletan dan ketekunan level sedang serta mampu tenang meskipun tidak terlalu yakin (Sunaryo, 2017). Mayoritas mahasiswa dinilai memiliki semangat yang tinggi dan mampu bertahan untuk menghadapi rintangan yang ada selama mengerjakan skripsi.

Setelah dilakukan uji hipotesis mayor, didapatkan hasil R squared (R^2) sebesar 0,368 (lihat pada lampiran F.2) sehingga pada penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki sumbangan efektif sebesar 36,8% terhadap kecemasan pada mahasiswa Universitas x yang sedang mengerjakan skripsi. Sedangkan 63,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Ini menunjukkan bahwa teori yang dipaparkan oleh Sarason (dalam Djiwandono, 2002) sesuai dengan penelitian dimana *self efficacy* berkontribusi dalam memengaruhi munculnya perasaan cemas dalam diri seseorang.

Berdasarkan uji korelasi tiga aspek *self efficacy* dan kecemasan (dapat dilihat pada lampiran F.1) didapatkan hasil yaitu pada aspek *magnitude* mempunyai korelasi sebesar -0,516 ($p < 0,01$), aspek *general* berkorelasi -0,375 ($p < 0,01$) sementara aspek *strenght* besar korelasinya adalah -0,557 ($p < 0,01$). Ketiga aspek tersebut artinya memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan.

Dilihat dari korelasi antara aspek general dengan kecemasan sebesar -0,375 didapatkan hasil bahwa kecemasan yang muncul saat mengerjakan skripsi diakibatkan karena mahasiswa tidak yakin akan kemampuannya karena belum pernah mengerjakan tugas tersebut sebelumnya.. Hal ini tentu menimbulkan pikiran negatif, perasaan gagal, dan sulit berkonsentrasi karena kecemasan yang timbul selama mengerjakan skripsi

Uji *independent sample t test* didapatkan hasil sebesar 0,235 ($> 0,05$) yang artinya tidak ada perbedaan kecemasan yang signifikan pada laki – laki dan perempuan. Sementara hasil uji beda antara tiga fakultas (Psikologi, FEB, dan FHK) menunjukkan hasil 0,002 ($< 0,005$) dimana artinya terdapat perbedaan kecemasan pada tiga fakultas di Universitas x.

Menurut Roger (dalam Suyanti & Albadri, 2021), kecemasan terbagi menjadi dua bagian yang pertama adalah ketakutan akan ancaman yang diakibatkan dari beban eksternal individu dimana jika dihubungkan dari penelitian ini skripsi menjadi tugas berat yang harus dilalui mahasiswa agar dapat lulus beban eksternal skripsi, internal tidak yakin akan kemampuan khususnya dalam melaksanakan tugas yang belum pernah dilalui sebelumnya. Sementara yang kedua adalah kekhawatiran dalam menghadapi rintangan saat mengerjakan tugas dimana hal ini berkaitan dengan keyakinan mahasiswa pada penelitian yang dilakukan dan penyelesaian dalam membuat skripsi. Ini menunjukkan bahwa faktor penting dalam mengatasi rasa cemas mahasiswa saat mengerjakan skripsi adalah *self efficacy*.

Rendahnya *self efficacy* dalam diri seseorang berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam menghadapi hambatan yang ada selama mengerjakan tugas. Keraguan sering timbul sebelum mengerjakan tugas yang diberikan sehingga muncul perilaku menghindar dan putus asa. Persoalan ini menjadi ancaman tersendiri bagi seseorang yang menyebabkan adanya perasaan cemas. Berbeda dengan orang yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung melihat tugas sebagai sebuah tantangan dan bukan beban.

Kegigihan, fokus, dan semangat tinggi merupakan bentuk daya juang yang mampu membantu mahasiswa menghadapi kesulitan yang dihadapi dan menekan kecemasan yang dirasakan selama mengerjakan skripsi (Putri & Surya, 2022). Meskipun bukan satu-satunya faktor yang dapat membantu mahasiswa menekan kecemasan saat mengerjakan skripsi, *self efficacy* mampu membantu mahasiswa untuk percaya akan kemampuannya sehingga mampu mengontrol kecemasan mahasiswa saat menyelesaikan skripsi (Nur'aini, 2018).

Subjek dalam penelitian ini sebagian besar termasuk dalam kategori sedang untuk kecemasan dan *self efficacy* maka dapat dikatakan jika mahasiswa Universitas x memiliki tingkat kecemasan dan *self efficacy* yang cukup. Terbuktinya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* menjadi bukti bahwa faktor yang diuraikan lewat aspek-aspek *self efficacy* menjadi bagian dalam diri individu yang berperan penting dalam menekan kecemasan selama mengerjakan skripsi. Serangkaian peristiwa yang dialami mahasiswa selama mengerjakan skripsi menjadikan *self efficacy* memiliki peran penting munculnya kecemasan, mengembangkan kemampuan serta bisa menempatkan diri dalam menghadapi tekanan yang ada pada dirinya (Nur'aini, 2018).

Self efficacy memengaruhi mekanisme perilaku individu (Rambe, 2017). Keyakinan yang tinggi akan potensi yang dimiliki tentu akan membantu seseorang dalam menyelesaikan tugas yang ada dalam hal ini adalah mengerjakan skripsi.. Saat tidak menemukan teori yang ingin digunakan tentu akan menimbulkan rasa cemas yang akan membuatnya merasa gagal tetapi jika mahasiswa memiliki *self efficacy* tinggi maka ia akan gigih untuk mencari dan yakin akan menemukan. Ini menunjukkan bahwa *self efficacy* berpengaruh pada perilaku seseorang untuk mengontrol kecemasan.

Penelitian ini tidaklah sempurna karena terdapat kelemahan yaitu hanya terbatas pada mahasiswa universitas x yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu pengerjaan kuesioner tidak bisa dipantau secara langsung karena disebarluaskan secara online sehingga hasil jawaban bisa tidak sesuai dengan harapan peneliti karena adanya perbedaan interpretasi tiap item pada skala.