



KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI DITINJAU DARI *SELF EFFICACY* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG

Adhisty Wisudaningtyas✉

SMA Negeri 4 Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Juni 2012
Disetujui Juli 2012
Dipublikasikan September 2012

Keywords:

Anxiety;
Exam Thesis;
Self Efficacy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis data secara statistik. Perhitungan validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan data empirik tergolong sedang dikarenakan kecemasan tersebut dirasakan dalam waktu yang relatif singkat. Selain itu, berdasarkan pengamatan dan wawancara yang dilakukan pada subjek penelitian jawabannya mereka banyak mendapatkan dukungan dari orangtua dan teman-temannya serta *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang diperoleh data secara empirik tergolong sedang dikarenakan subyek mempunyai cukup kepercayaan dalam diri bahwa ia memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan untuk membentuk perilaku yang tepat pada situasi khusus agar membuahkan hasil yang nyata sesuai dengan keinginan individu.

Abstract

The Purpose of study to determine whether there is a relationship between self-efficacy in dealing with exam anxiety thesis at the Faculty of Psychology Unika Soegijapranata Semarang. This research method is a method of quantitative analysis of statistical data. Calculation of validity and reliability in this study using SPSS. The results showed the empirical data are classified as being due to the anxiety felt in a relatively short time. In addition, based on observations and interviews conducted in the subjects they answer a lot of support from parents and friends, and self-efficacy in students of the Faculty of Psychology Unika Semarang Soegijapranata obtained empirical data because the subjects were classified as having enough confidence in himself that he must have the ability in the decision to establish appropriate behavior in specific situations in order to produce real results in accordance with the wishes of the individual.

©Universitas Negeri Semarang 2012

PENDAHULUAN

Perguruan Tinggi adalah salah satu lembaga formal yang memiliki tugas untuk membantu mahasiswanya dalam mengembangkan diri secara optimal. Dalam proses belajar mengajar di Perguruan Tinggi (PT), pada umumnya seorang dosen tidak hanya memberikan teori saja kepada mahasiswa tetapi seringkali seorang dosen juga memberikan tugas-tugas kepada mahasiswa, antara lain: melakukan praktikum, membuat paper untuk presentasi, serta membuat tugas-tugas lain yang harus ditempuh mahasiswa. Setiap mahasiswa yang akan mengakhiri masa studinya di perguruan tinggi pada umumnya diwajibkan untuk membuat karya ilmiah yang disebut skripsi.

Skripsi adalah suatu karya pengetahuan (*science*), bukan sekedar "ilmu" atau "pengetahuan". Oleh karena itu, kebenaran ilmiahnya harus dapat diuji, bukan karya yang sifatnya spekulatif dan harus memenuhi persyaratan ilmiah (Hadikusuma, 1995, h:6). Karya ilmiah tersebut merupakan salah satu syarat untuk menempuh ujian sarjana di hadapan suatu majelis penguji yang dibentuk oleh pimpinan perguruan tinggi yang bersangkutan.

Mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi harus memiliki totalitas yang tinggi, baik dengan melakukan penelitian lewat pengamatan, wawancara, pengumpulan pendapat maupun lewat penelusuran pustaka. Oleh sebab itu, tidak mengherankan bila banyak mahasiswa yang mengatakan bahwa skripsi adalah beban yang sangat berat.

Hal ini menyebabkan banyak mahasiswa yang menunda dalam penyusunan skripsi yang tentu saja sangat merugikan mahasiswa itu sendiri, sehingga dapat menimbulkan masa studi yang lama, biaya kuliah yang bertambah dan kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan menjadi tertunda.

Ketika skripsi sudah selesai, permasalahan berikutnya adalah mahasiswa harus menghadapi ujian skripsi untuk mempertanggungjawabkan hasil penelitian yang telah dilakukannya di hadapan dewan penguji. Dalam ujian itulah nasib mahasiswa ditentukan lulus atau tidaknya mahasiswa tersebut. Ujian skripsi bagi mahasiswa merupakan peristiwa yang menimbulkan kecemasan, karena di dalam ujian skripsi ia harus mampu mempertahankan dan mempertanggungjawabkan apa yang dia tulis serta mampu menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan di hadapan dewan penguji secara ilmiah dan

mendalam. Kecemasan digambarkan sebagai ketakutan, keadaan yang tidak menentu, bingung, hidup penuh tekanan dan ketidakpastian (Priest, 1994). Walaupun demikian, mahasiswa diharapkan dapat mengatasi kecemasan yang muncul karena dalam hal ini dia sendiri yang menyusun skripsi dan melakukan penelitian tetapi dalam kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi.

Menurut Cameron dan Bahar (Aswagati, 2002). 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 (Richdayanti, 2003:4) 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.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut Stevens (Suryabrata, 1984) metode kuantitatif berarti menggolongkan skala pengukuran menjadi empat golongan, yaitu skala nominal, skala ordinal dan skala nisbah (rasio). Data yang didapat kemudian dianalisis secara statistik. Peranan statistik dalam penelitian adalah mutlak diperlukan.

Penelitian ini variabel-variabel yang

digunakan dalam analisis pengujian hipotesis adalah kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi sebagai variabel tergantung dan *Self efficacy* sebagai variabel bebas

Penelitian ini definisi operasional variabel kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi adalah suatu keadaan dari rasa khawatir atau gelisah yang disertai dengan indikasi jasmani seperti ketegangan, rasa takut, perubahan nafsu makan dan tidak dapat tidur yang dialami seorang mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi dalam rangka mempertahankan isi skripsinya sebagai karya ilmiah untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu. Tinggi rendahnya kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian skripsi ini akan diungkap melalui gejala-gejala kecemasan yaitu gejala fisiologis dan psikologis. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka akan semakin tinggi kecemasan yang dialami subyek. Sedangkan, definisi operasional *Self Efficacy* adalah kepercayaan dalam diri individu bahwa ia memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan untuk membentuk perilaku yang tepat pada situasi khusus agar membuahkan hasil yang nyata sesuai dengan keinginan individu. Seseorang yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan untuk membentuk perilaku yang tepat pada situasi khusus agar membuahkan hasil yang nyata sesuai dengan keinginan individu. Tinggi rendahnya *self efficacy* akan diungkap melalui aspek-aspek *self efficacy* yaitu: kognitif, motivasi, afeksi dan seleksi. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula *self efficacy* pada subyek.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang yang telah selesai menyusun skripsi dan mendaftarkan diri mengikuti sidang skripsi. Sampel dalam penelitian ini diambil dari populasi penelitian dengan menggunakan teknik *Incidental Sampling*, yaitu suatu teknik sampling yang dilakukan tanpa random (*non random sampling*) dan hanya individu - individu atau group-group yang kebetulan dijumpai atau dapat dijumpai siapa saja yang diselidiki. *Incidental Sampling* termasuk dalam teknik *non random sampling* karena tidak semua individu dalam populasi diberi peluang yang sama untuk ditugaskan menjadi anggota sampel (Hadi, 1997:80).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur skala. Data yang diungkap oleh suatu skala psikologi berupa konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan suatu aspek kepribadian individu (Azwar, 1999:5).

Dalam penelitian ini digunakan dua skala, yaitu skala *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan skala kecemasan untuk mengungkap kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi. Kedua skala ini disusun dengan dua jenis item, item yang searah dengan pernyataan atau *favourable* dan item yang tidak searah dengan pernyataan atau *unfavourable*.

Validitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson*. Sedangkan untuk pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik uji reliabilitas *Alpha Cronbach*, karena efisien alpha akan memberikan harga lebih kecil, lebih besar atau sama besar dengan reliabilitas yang sebenarnya, jadi ada kemungkinan reliabilitas tes lebih tinggi daripada koefisien alpha. Perhitungan validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) for *Windows release 11.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh variabel kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang nilai K-SZ adalah 0,580 dengan $p=0,890$ ($p>0,05$) berarti variabel kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi tersebut berdistribusi normal. Untuk *self efficacy* menunjukkan nilai K-SZ adalah 1,217 dengan $p = 0,103$ ($p>0,05$) berarti variabel *self efficacy* tersebut berdistribusi normal. Hasil uji linieritas menunjukkan $F_{lin}=10,07$ dengan $p < 0,05$ yang berarti bahwa hubungan antara data variabel kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi dengan data *self efficacy* bersifat linier. Hasil analisis data untuk menguji hipotesis menunjukkan $r_{xy} = -0,478$ dengan $p = 0,002$ ($p < 0,01$) sehingga dapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang sehingga hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang diterima.

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji statistik teknik korelasi product moment, nilai koefisien korelasi antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang diperoleh

hasil sebesar -0,478 dengan $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan hasil bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.

Hasil penelitian ini juga seperti apa yang diungkapkan oleh Maddux (dikutip oleh Richdayanti, 2003) bahwa *self efficacy* sangat berpengaruh terhadap reaksi – reaksi psikis seperti kecemasan, depresi dan harga diri yang rendah. Hasil penelitian mean empirik kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang diperoleh data secara empirik tergolong sedang ($Me=57,97; Mh=70$ dengan $SDh=14$). Perolehan hasil penelitian *self efficacy* pada taraf sedang artinya *self efficacy* yang dimiliki subyek tergolong baik yaitu subyek mempunyai cukup kepercayaan dalam diri bahwa ia memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan untuk membentuk perilaku yang tepat pada situasi khusus agar membuahkan hasil yang nyata sesuai dengan keinginan individu. Sumbangan efektif *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang memiliki kontribusi sebesar 22,8%. Sedangkan kontribusi sebesar 77,2% berasal dari faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi. Faktor tersebut dapat bersumber dari berbagai macam hal seperti: kesulitan keuangan, lingkungan, pengalaman tidak menyenangkan, kesehatan dan kehamilan.

Penelitian ini terdapat kelemahan-kelemahan peneliti telah berusaha untuk meminimalisasi kelemahan – kelemahan tersebut. Kelemahan – kelemahan dalam penelitian ini antara lain: (1) berkaitan dengan digunakannya *try out* terpakai yaitu data yang dipakai adalah *try out* yang juga merupakan data penelitian sehingga item- item yang tidak valid ikut dikerjakan oleh subyek penelitian dan mencemari hasil penelitian lalu adanya *social desirability* sehingga subyek cenderung memberikan jawaban yang oleh umum dianggap baik tanpa melihat apakah jawaban tersebut sesuai dengan dirinya atau tidak, sehingga berpengaruh pada hasil penelitian, (2) berkaitan dengan waktu dan kondisi subyek, sehingga ada

beberapa subyek yang membawa pulang skala dan mengembalikannya setelah ujian skripsi dilaksanakan. Hal ini mengakibatkan hasil penelitian tidak sesuai dengan kondisi subyek sebelum ujian skripsi dilakukan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis data yang diperoleh dapat diambil kesimpulan bahwa: (1) ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang, (2) kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi diperoleh data secara empirik tergolong sedang, (3) *self efficacy* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang diperoleh data secara empirik tergolong sedang, (4) sumbangan efektif yang diberikan variabel *self efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi memiliki kontribusi sebesar 22,8%. Sedangkan kontribusi sebesar 77,2% berasal dari faktor – faktor lain yang diduga menyebabkan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi seperti kesulitan keuangan, lingkungan, pergaulan, pengalaman yang tidak menyenangkan, kesehatan dan kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswagati, S. 2001. Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi ditinjau dari Harga Diri . *Skripsi*. Semarang. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang (tidak diterbitkan).
- Azwar, S. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hadi, S. 1997. *Metodologi Research* : Jilid 2. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada
- Hadikusuma, H. 1995. *Metode Pembuatan Skripsi Ilmu Hukum*. Bandung: CV. Mandiri Maju. *SPSS Inc*.
- Priest, R. 1994. *Stress dan Depresi*. Edisi II. Semarang : Dahara Press.
- Richdayanti, R. F. 2003. *Asertivitas Seksual pad istri yang tidak bekerja ditinjau dari self efficacy dan religiusitas*. Skripsi. Semarang : fakultas Psikologi Universitas Kaltolik Soegijapranata. (tidak diterbitkan).
- Suryabrata, S. 1984. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Culturmedia Radjawali