

## **Hubungan *Self Efficacy* dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19**

**Ulfani Fauzia**

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Padang, Indonesia

fauziahulfani@gmail.com

**Abstract :** *This study aims to determine the relationship between self-efficacy and student anxiety in dealing with thesis in the midst of the Covid-19 pandemic. The participants in this study were 64 final students who were working on their thesis. Sampling was done by random sampling. This study uses a quantitative approach and the research instrument uses the Self Efficacy Scale adapted from Bandura (1977) and the anxiety scale adapted from Nevid et al (2003). Before testing the correlation of the data, a normality test was carried out which was tested using the Kolmogorov Smirnov one sample test. The results of the data normality test show the sign value.  $0.691 > 0.005$ , which means that the residual values are normally distributed. Data analysis used in the study was the Product moment correlation test technique from Karl Pearson with the help of the SPSS 16 Program. The results showed that there was a relationship between self-efficacy and student anxiety in dealing with thesis in the midst of the Covid-19 pandemic, with a sig value of 0.748 ( $p < 0.05$ ). From this study, the results of the relationship between the two variables were positively correlated, namely the higher the student's self-efficacy in dealing with thesis, the higher the student's anxiety.*

**Keywords:** *Self Efficacy, anxiety*

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara self efficacy dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di tengah pandemi covid-19. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 64 orang mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Pengambilan sample dilakukan secara *random sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan instrumen dalam penelitian menggunakan Skala Self Efficacy yang di adaptasi dari Bandura (1977) dan skala kecemasan yang adaptasi dari Nevid et al (2003). Sebelum menguji korelasi data, dilakukan uji normalitas yang di uji menggunakan uji *one sample kolmogrov smirnov*. Hasil dari uji normalitas data menunjukkan nilai sign.  $0.691 > 0.005$ , yang artinya bahwa nilai residual berdistribusi normal. Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik Uji korelasi Product moment dari Karl Pearson dengan bantuan Program SPSS 16. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara self efficacy dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di tengah pandemi Covid-19, dengan diperoleh nilai sig, 0.748 ( $p < 0,05$ ). Dari penelitian ini juga di dapatkan hasil hubungan antara kedua variabel berkorelasi positif yaitu semakin tinggi self efficacy mahasiswa dalam menghadapi skripsi semakin tinggi kecemasan pada mahasiswa.

**Kata Kunci :** *Self Efficacy, kecemasan*

Didunia saat ini sedang marak -maraknya wabah virus corona. Corona virus merupakan keluarga besar virus yang nantinya akan memunculkan gejala – gejala yang berbeda-beda mulai dari yang biasa yaitu merasakan flu dan sampai yang parahnya yang bisa menyebabkan keadaan yang fatal yaitu SARS atau disebut dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome*. Penyebaran dari virus corona ini sangat cepat. Ciri-ciri orang yang terinfeksi virus ini ialah mengalami gangguan di sistem pernapasan, kemudian demam yang turun naik,

mengalami batuk, dan merasakan sesak saat bernafas, dan masa inkubasi dilakukan selama lebih kurang 5 – 14 hari.

Kasus pertama di Indonesia tercatat sebanyak 2 orang warga Indonesia yang dinyatakan positif covid-19 pada bulan maret lalu. Hingga penambahan kasus pun terus bertambah pertanggal 16 Maret 2020 telah tercatat sebanyak 10 orang yang terindikasi positif terjangkit virus corona (Yurianto et al, 2020). Akibat dari virus covid-19 atau disebut virus corona ini sangat membawa dampak bagi masyarakat tentunya. Tidak hanya masyarakat Indonesia saja yang merasakan dampaknya bahkan di seluruh belahan dunia pun saat ini juga merasakan dampak dari adanya virus ini.

Dilansir dari Kompas pada 28 Maret 2020, dampak dari virus corona merebak ke seluruh sektor baik itu bidang perekonomian, bidang sosial, bidang pariwisata dan bahkan bidang pendidikan juga terdampak. Menurut Purwanto (2020:1), Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) mengatakan bahwa bidang pendidikan juga menjadi salah satu sektor yang terdampak oleh virus covid-19. Oleh karena itu, pengalihan dan penghentian sementara kegiatan – kegiatan yang berpotensi mengumpulkan massa atau kerumunan di alihkan ke rumah menjadi langkah yang di ambil dan diterapkan oleh WHO (*World Health Organization*) demi pencegahan penyebaran virus covid-19. Bahkan disetiap negara membuat keputusan dengan penutupan sekolah-sekolah dan perguruan tinggi sementara waktu.

Pemerintah terus melakukan upaya pencegahan virus ini dengan penerapan *social distancing*, penerapan ini salah satunya dilakukan pemerintah dengan mengeluarkan Surat Edaran Pendidikan yang menjelaskan bahwa proses belajar mengajar dialihkan dengan belajar dirumah dengan metode pembelajaran secara online atau disebut dengan pembelajaran daring.

Pembelajaran daring atau pembelajaran secara online merupakan suatu alternatif yang diterapkan guna menunjang proses belajar mengajar tetap berlangsung. Pembelajaran daring dapat dilakukan secara *online* dengan metode yang dapat dilakukan secara tatap muka tapi dengan menggunakan platform atau aplikasi yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah atau kampus untuk digunakan, dan metode ini dapat dilakukan meskipun dalam keadaan jarak jauh dan tentunya juga akan membantu dalam proses belajar mengajar (Harnani, 2020).

Menurut Sofyana & Abdul (2019 : 82), pembelajaran daring ini berfungsi untuk memberi suatu pelayanan dalam proses pembelajaran melalui perangkat jaringan yang utuh dan terbuka secara bermutu, untuk menarik peminat dalam ruang belajar. Fasilitas yang dibutuhkan untuk mengakses informasi yang diberikan dalam pembelajaran daring ini ialah *smartphone*, *laptop*, ataupun *tablet* (Gikas & Grant, 2013).

Dalam dunia perkuliahan, perubahan metode pembelajaran yang terjadi di perguruan tinggi sesuai dengan kebijakan pemerintah mengakibatkan pola perkuliahan bergeser, yang mana kegiatan perkuliahan secara daring dijadikan alternatif pengganti kegiatan perkuliahan yang semestinya dilakukan secara tatap muka. Tidak jarang pengalihan pola perubahan kegiatan perkuliahan ini akan memunculkan suatu masalah tersendiri nantinya.

Masalah – masalah yang muncul seperti masalah internet yang melambat sehingga nantinya akan menghambat proses belajar mengajar dan tentunya akan membuat mahasiswa kurang memahami materi (Panchanov, 2020), masalah lainnya seperti tidak adanya kuota bagi mahasiswa yang kurang mampu yang mana dalam proses belajar mengajar daring ini tentunya akan membutuhkan kuota (Gunadha & Rahmayunita, 2020), dan seperti dilansir dari detik.News persiapan materi yang akan diberikan oleh dosen dalam kuliah daring dan persiapan untuk kuota internet oleh mahasiswa juga menjadi masalah saat pembelajaran

daring ini (Satria, 2020), hingga tragedi yang terjadi di Sulawesi Selatan, dimana seorang mahasiswa meninggal akibat mencari sinyal untuk menyelesaikan tugas daring yang diberikan (Amiruddin, 2020; Mappi, 2020).

Masalah - masalah ini tentunya juga dirasakan oleh mahasiswa semester akhir yang dalam proses pengerjaan skripsi di tengah pandemi covid. Mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir, seperti ketidakefektifan bimbingan secara online yang disebabkan oleh jaringan yang tidak mendukung atau terganggu dan penambahan pengeluaran untuk kuota yang diperlukan di saat perekonomian yang sedang menurun, dan masalah lainnya yaitu seminar yang dilakukan secara online dimana penelitian dan proses pengumpulan data menjadi tertunda di tengah situasi pandemi ini (Bramastia, 2020). Masalah-masalah tersebut akan memicu kecemasan pada mahasiswa.

Kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir yang dirasakan seseorang terhadap suatu hal buruk yang akan datang (Nevid et al, 2003). Saat individu cemas ia akan merasakan tubuhnya tegang dan adanya rasa khawatir terhadap suatu yang akan datang sebagai gejala jasmaniah. (Durand et al, 2006). Adapun aspek-aspek dari kecemasan menurut Nevid et al (2003), terdiri dari 3 aspek : (1). kecemasan fisik : seseorang yang merasa atau mengalami kecemasan akan terlihat pada gerakan tubuhnya, dimana dia akan merasa gelisah, gugup, tangan yang gemeteran, bahkan ada yang keringatan. (2) kecemasan *behavioral* : seseorang yang mengalami kecemasan tergambar dari perilaku pada dirinya, yang mana dia akan menunjukkan perilaku yang cenderung menghindari pada orang lain atau sesuatu, ia akan berperilaku yang menunjukkan kegelisahan atau merasa terguncang. (3) kecemasan kognitif : seseorang yang mengalami kecemasan akan terlihat pada kognitifnya dimana dia mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, merasa ketakutan karena merasa tidak bisa mengendalikan dirinya, perasaan tidak karuan, dan merasa sulit fokus dalam berpikir.

Kecemasan muncul ketika seseorang merasakan kekhawatiran terhadap suatu kegagalan dalam dirinya baik itu dalam akademik atau proses belajar Onem dan Banga (dalam Firmantyo & Alsa, 2016). Gejala yang muncul ketika seorang mahasiswa merasakan kecemasan ialah merasa adanya perasaan tidak menyenangkan dalam dirinya, sehingga ia merasakan ketakutan, tegang, dan saraf otonomnya juga meningkat ketika memikirkan tugas akhir yang sedang dihadapinya sehingga akan membuatnya enggan untuk mengerjakan tugasnya (Mugiarso, Setyowani, & Tedra, 2018).

Kecemasan mengacu pada ketegangan dalam berpikir, ketegangan pada perilaku dan respon fisiologis yang disebabkan oleh kekhawatiran yang dirasakan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya ketika di hadapkan pada suatu tugas dalam proses pembelajaran (Shobabiya & Prasetyaningrum, 2017). Di tengah situasi pandemi ini, kecemasan yang dirasakan mahasiswa tidak hanya dalam menghadapi situasi covid-19 dan karantina saja, namun dalam proses pengerjaan tugas akhir atau skripsi mahasiswa juga merasa kesulitan dan tertekan ketika harus dihadapakan pada suatu masalah yang akan muncul dalam proses pengerjaan skripsi di tengah pandemi ini. Oleh karena itu, dalam diri mahasiswa perlu ditanamkan suatu keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya sehingga ia yakin mampu menyelesaikan setiap tuntutan yang harus dipenuhinya.

Suatu keyakinan yang dimiliki seorang individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam mencapai suatu yang diinginkannya disebut dengan *self efficacy* (Adiputra, Daharnis, & Syahniar, 2013; Bandura, 2012; D. Chang & Chien, 2015; Rachmah, 2013). Dalam menghadapi segala tuntutan yang ada keyakinan dalam diri individu ini lah yang akan menjadi dasar yang akan mendorong dirinya dalam menghadapi tuntutan-tuntutan tersebut. Studi kasus yang relevan dalam pembahasan ini adalah penelitian

Firmawati dan Wahyuni (2018) dengan judul “*Self Efficacy* dan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di Akafarma Banda Aceh”. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan mengenai *self efficacy* dan kecemasan mahasiswa yang menyusun tugas akhir di Akafarma Banda Aceh. Dilanjutkan dengan riset lainnya yaitu penelitian dari Adinugraha dan Suprihatin (2019) Universitas Islam Sultan Agung dengan judul penelitian “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Angkatan 2015 yang sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. Hasilnya adanya hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi.

Menurut Bandura (1997), *self efficacy* memiliki 3 aspek yaitu : (1) level/tingkatan : level berhubungan dengan rentang yang menunjukkan mudah atau sulitnya suatu tugas. Penerimaan dan kepercayaan yang dimiliki seseorang terhadap suatu tugas tertentu tidak akan sama antara satu dengan yang lainnya. Setiap orang pasti memiliki keterbatasan dalam menghadapi setiap kesulitan tugas baik tugas yang mudah sedang dan sulit. Individu dikatakan memiliki *self efficacy* dengan level tinggi ketika ia bisa menyelesaikan tugas atau kegiatan yang memiliki rintangan dengan mudah. (2) kekuatan (*strength*) : *strength* mengacu pada kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya. Kemampuan individu untuk bertahan dan kegigihan individu dalam pemenuhan suatu tugas juga berkaitan dengan *strength*. Individu yang akan terus bertahan dalam suatu usaha yang dilakukannya meski mengalami kesulitan dan melewati tantangan ialah individu yang yakin pada dirinya dan memiliki stabilitas yang sangat kuat. (3) keadaan umum (*generality*) : *generality* mengacu pada kepercayaan dimana individu meyakini kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi suatu tuntutan yang harus dihadapinya dengan menggeneralisasikan tugas dan pengalaman yang ada sebelumnya.

Banyak penelitian yang telah mengungkapkan eratnya *self-efficacy* dengan kecemasan, namun belum ada yang melakukan penelitian mengenai *self efficacy* dan kecemasan ketika pandemi covid. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di tengah Pandemi covid-19.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan kuisisioner sebagai alat ukurnya dan disusun berdasarkan skala *self efficacy* yang di adaptasi dari Bandura (1977), dan skala kecemasan yang diadaptasi dari Nevid et al (2003). Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik *probability sampling* dengan teknik *random sampling*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi covid-19 sebanyak 64 orang. Validitas instrumen diuji menggunakan rumus *product moment*. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan rumus *alpha cronbach*.

Proses pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan metode skala Likert. Responden diminta untuk mengisi setiap pernyataan yang ada dalam skala dengan satu pilihan di antara jawaban yang tersedia. Aitem yang digunakan sebanyak 74 aitem, 36 aitem untuk *self-efficacy* dan 38 untuk skala kecemasan. Setelah uji coba, total aitem gugur sebanyak 12 aitem, 7 aitem pada skala *self efficacy* dan 5 aitem pada skala kecemasan. Dari uji coba yang telah dilakukan, pengambilan data akhir digunakan 62 aitem. Data yang diperoleh setelah data terkumpul akan diolah dengan bantuan program SPSS.

### Hasil

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data penelitian yang dikategorikan menjadi 3 tabel. Tabel 1 menjelaskan hasil kategori dari *self efficacy*, tabel 2 menjelaskan hasil kategori dari kecemasan dan dilanjutkan dengan hasil dari uji normalitas data yang dilakukan, hasil uji linearitas data dan tabel 3 menjelaskan hasil uji korelasi.

**Tabel. 1.** Hasil Kategorisasi Pengukuran Skala *Self Efficacy*

| Kategori | Skor                | Subjek      |
|----------|---------------------|-------------|
| Tinggi   | $X \geq 87$         | 24 (37,5%)  |
| Sedang   | $58 \leq X \leq 87$ | 39 (60,93%) |
| Rendah   | $X \leq 58$         | 1 (1,56%)   |
| Jumlah   |                     | 64 (100%)   |

Berdasarkan tabel kategori skala *self efficacy*, diketahui terdapat 24 atau 37,5 % subjek yang memiliki *self efficacy* tinggi, kemudian terdapat 39 atau 60,93 % subjek yang dengan *self efficacy* sedang, dan 1 atau 1,56 % subjek yang dengan *self efficacy* yang rendah.

**Tabel. 2.** Hasil Kategorisasi Pengukuran Skala Kecemasan

| Kategori | Skor                | Subjek       |
|----------|---------------------|--------------|
| Tinggi   | $X \geq 99$         | 16 (25%)     |
| Sedang   | $66 \leq X \leq 99$ | 47 (73,43 %) |
| Rendah   | $X \leq 66$         | 1 (1,56 %)   |
| Jumlah   |                     | 64 (100%)    |

Dari tabel diatas di dapatkan pengkategorian skala kecemasan, yang mana terdapat 16 atau 25 % subjek yang memiliki kecemasan tinggi, kemudian terdapat 47 atau 73,43% subjek yang memiliki kecemasan sedang, dan terdapat 1 atau 1,56 % subjek yang memiliki kecemasan rendah.

Sebelum menguji korelasi data, dilakukan uji normalitas yang di uji menggunakan uji *one sample kolmogrov smirnov*. Pengujian ini dilakukan untuk melihat normal atau tidak dari nilai residualnya.

Setelah dilakukan pengujian normalitas data yang didapat, diketahui hasil memiliki nilai  $sign. 0.691 > 0.005$ , yang artinya bahwa nilai residual berdistribusi normal. Selanjutnya Uji Linearitas, diketahui hasil uji linearitas *deviation from linearity* diketahui nilai  $Sig 0.613 > 0.05$ , yang artinya terdapat hubungan yang linear antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di tengah pandemi covid-19.

#### Correlations

|               |                     | Self Efficacy | Anxiety |
|---------------|---------------------|---------------|---------|
| Self Efficacy | Pearson Correlation | 1             | .748**  |
|               | Sig. (2-tailed)     |               | .000    |
|               | N                   | 64            | 64      |
| Anxiety       | Pearson Correlation | .748**        | 1       |
|               | Sig. (2-tailed)     | .000          |         |
|               | N                   | 64            | 64      |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi dengan menggunakan Uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Uji korelasi pearson, bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi ( $r$ ). Jenis hubungan antar variabel X dan Y dapat bersifat positif dan negatif. Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan program SPSS menghasilkan nilai signifikansi *self efficacy*  $0.000 < 0.5$  dan nilai signifikansi anxiety  $0.000 < 0.05$ , maka berkorelasi. Nilai korelasi *self efficacy* dan anxiety 0.748 yang artinya berkorelasi positif dan berkorelasi kuat. Artinya variabel x dan variabel y memiliki korelasi dengan derajat hubungan yaitu korelasi kuat dan bentuk hubungannya positif. Dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di masa pandemi Covid-19.

### Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dalam uji hipotesis statistik parametrik dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment* adalah sign. 0,748 ( $p < 0.05$ ), sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam penelitian ini juga diperoleh bahwa terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di tengah pandemi covid-19 maka semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi skripsi di tengah pandemi covid-19. Dan sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah pula kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi skripsi di tengah pandemi covid-19. *Self efficacy* merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seorang individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam mencapai suatu yang diinginkannya (Adiputra, Daharnis, & Syahniar, 2013; Bandura, 2012; D. Chang & Chien, 2015; Rachmah, 2013). Menurut Bandura (1997), terdapat 3 aspek *self efficacy* yaitu pertama, tingkatan (*level*) : level berhubungan dengan rentang yang menunjukkan mudah atau sulitnya suatu tugas. Kedua, kekuatan (*strength*) yang mengacu pada kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya. Dan ketiga, keadaan umum (*generality*). Ketika individu dapat memenuhi semua aspek berarti individu tersebut memiliki *self efficacy* yang baik dalam dirinya, yang mana ia akan mampu menghadapi segala tugas-tugas yang sulit sekalipun dengan baik, tenang dan percaya diri.

Begitu juga dengan kecemasan menurut Nevid et al (2003), kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir yang dirasakan seseorang terhadap suatu hal buruk yang akan terjadi. Adapun aspek kecemasan menurut Nevid et al (2003) yaitu, kecemasan fisik yang terlihat dari kondisi fisik seseorang, kecemasan *behavioral* yang terlihat dari perilaku, dan kecemasan kognitif yang terlihat dari kognitif seperti kesulitan konsentrasi. Kecemasan juga memiliki dampak positif dan negatif, ketika seseorang menjadikan suatu kecemasan sebagai bentuk motivasi maka kecemasan akan berdampak positif bagi dirinya. Dan sebaliknya ketika seseorang menjadikan kecemasan sebagai suatu bahaya atau ancaman maka akan berdampak negatif bagi dirinya. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Firmawati dan wahyuni (2018), *self efficacy* dan kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Akafarma Banda Aceh memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan. Riset serupa melaporkan hubungan negatif signifikan pada *self efficacy* dan kecemasan mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi (Adinugraha & Suprihatin., 2019). Mahasiswa merasa memiliki beban yang berat dan membuat terjadinya penundaan dalam mengerjakan skripsi karena harus totalitas dalam mengerjakan skripsi seperti melakukan wawancara,

pengumpulan data pustaka maupun data subjek (Wisudaningtyas, 2012). Oleh karena itu *self efficacy* mahasiswa akan rendah dan dapat meningkatkan kecemasan akademik.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan pengujian yang telah dilakukan ditarik kesimpulan bahwa dapat dikategorikan dari seluruh jumlah subjek kebanyakan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di tengah pandemi memiliki kategori *self efficacy* sedang. Pada kategori kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi ditengah pandemi memiliki taraf kecemasan yang sedang. Dari hasil kategori pada skala *self efficacy*, secara umum mahasiswa memiliki tingkat *self efficacy* sedang. Dan dari hasil kategori skala kecemasan, secara umum mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sedang. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di tengah pandemi covid- 19.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan tentang *self efficacy* dan kecemasan mahasiswa adapun saran bagi mahasiswa untuk mengurangi rasa cemas yang dirasakan bisa dilakukan dengan cara bersikap tenang dan memberikan sebuah reward terhadap diri sendiri agar tidak canggung dan tidak *nervous*. Selain itu, untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dapat melakukan suatu aktivitas yang disenangi untuk mengurangi rasa cemas yang dirasakan seperti mendengarkan musik, bermain, menonton film dan hal lainnya. Untuk mempertahankan efikasi diri mahasiswa dapat memberikan reward kepada diri sendiri sebagai sebuah penghargaan bagi diri karena telah mampu melakukan suatu aktivitas dengan semangat agar kedepannya tetap bersemangat. Mahasiswa juga dapat meyakinkan diri bahwa bisa melakukan dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Dan untuk penelitian selanjutnya diharapkan agar peneliti dapat melakukan pembagian angket dengan secara tatap muka. Ini dilakukan agar subjek mendapat penjelasan yang baik tentang pengisian angket. Serta peneliti dapat meyakinkan subjek untuk kerahasiaan setiap jawaban yang diberikan agar terhindar dari *faking*.

### Daftar Pustaka

- Adinugraha, R. R., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unisulla (KIMU) Klaster Humaniora*. 367–373.
- Adiputra, S., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2013). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan self efficacy siswa. *Konselor: Jurnal Ilmiah Konseling*, 2 (2), 1–6
- Alwilsol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press : Malang, hlm 287
- Amiruddin, H. (2020). Cari sinyal internet untuk kuliah online, mahasiswa jatuh dari menara Masjid. Diakses 17 Oktober 2020, dari <https://news.okezone.com/read/2020/05/09/609/2211324/cari-sinyal-internet-untuk-kuliah-online-mahasiswa-jatuh-dari-menara-masjid>
- Arifani, H., & Purnami, A. S. (2015). Hubungan self efficacy, motivasi dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar matematika siswa kelas VIII SMP se kecamatan Kraton Yogyakarta. *UNION : Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 25-32
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9 – 44, Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy : The Exercise of Control*. W.H Freeman and Company : New York, hlm 5
- Bramastia. (2020). Skripsi di musim pandemi. Diakses 17 Oktober 2020, dari <https://news.detik.com/kolom/d-4970968/skripsi-di-musim-pandemi>
- Chang, D., & Chien, W. C. (2015). Determining the Relationship between Academic Self Efficacy and Student Engagement by Meta-analysis. In 2nd International Conference on Education Reform and Modern Management (PP. 142-145) Atlantis Press. Retrieved from <https://doi.org/10.2991/ermm-15.2015.371>
- Durand & Barlow, D. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Fadhil, H. (2020). Harap – harap cemas mahasiswa, tugas akhir terhambat gegara Corona. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d-4963776/harap-harap-cemas-mahasiswa-tugas-akhir-terhambat-gegara-corona/1>
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi Ujian Nasioal pada siswa. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*, 1 (1), 1-11
- Firmawati, F., & Wahyuni, S. (2018). Self efficacy dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Akafarma Banda Aceh. *Serambi PTK*, 5(2), 65–70.
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013) Mobile Computing device in higher education : Studen perspectives on learning with cellphone, smartphone, & social media. *Internet and Higher Education*, 19 : 18-26. Retrieved from <https://www.semanticscholar.org/paper/Mobile-computing-devices-in-higher->



education%3A-on-%26-Gikas-Grant/522e07684fec22bc79b6297c8f75366988028c6e

- Goulao, M. D. F. (2014). The relationship between Self Efficacy and Academic Achievement in Adults Learners. *Athens Journal of Education*, 1 (3), 237-246
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). Kuliah Online saat Corona picu ketimpangan akses bagi mahasiswa miskin. Retrieved from <https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin>
- Harnani, S. (2020). Efektivitas pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Retrieved from <https://bdkjakarta.kemenag.go.id/berita/efektivitas-pembelajaran-daring-di-masa-pandemi-covid-19>
- Kreitner, R., & Kinicki, E. (2003). *Organizational Behavior (5th ed)*. Alih Bahasa : Lala Septiani Sembiring. Jakarta : Salemba 4, hlm 169
- Mappi, H. (2020). Mahasiswi Unismuh Makassar meninggal saat cari internet untuk kuliah Online. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d-4970244/mahasiswi-unismuh-makassar-meninggal-saat-cari-internet-untuk-kuliah-online>
- Mugiarso, H., Setyowani, N., & Tedra, L, B. (2018). Self efficacy dan persistensi mahasiswa ketika skripsi ditinjau dari kecemasan akademik. *Terapeutik : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 171-175
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Panchanov, R. (2020). Keluh kesah mahasiswa kuliah Online, dari Internet lelet hingga gagal paham. Retrieved from <https://radarlampung.co.id/2020/03/28/keluh-kesah-mahasiswa-kuliah-online-dari-internet-lelet-hingga-gagal-paham/>
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C., Wijayanti, L., Putri, R., & Santoso, P. (2020). Studi eksploratif dampak pandemi Covid-19 terhadap proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Journal of Education, Psychology and Counselling*, 9, 1-4 Retrieved from <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsyscouns/article/view/397>
- Rachmah, D. N. (2013). Correlation self efficacy, coping of stress and academic achievement. *Jurnal Ecopsy*, 1 (1), 6-12
- Satria, A. (2020). Wabah corona dan adaptasi Perguruan Tinggi. Retrieved from <https://news.detik.com/kolom/d-4977685/wabah-corona-dan-adaptasi-perguruan-tinggi>
- Shobabiya, M., & Prasetyaningrum, J. (2017). Konseling Kognitif untuk mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa SMP kelas 7. 223-230
- Sofyana., & Abdul. (2019). Pembelajaran daring kombinasi berbasis WhasApp pada kelas Karyawan Prodi Teknik Informatika Universitas PGRI Madiun. *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika*, 8(1) : 81-86, doi : <http://dx.doi.org/10.23887/janapati.v8i1.17204>
- Utami, Y. G. D., & Hudaniah, H. (2013). Self efficacy dengan kesiapan kerja siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 40-52

- Yurianto., Ahmad., Bambang., Wibowo, K.P. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Deases (Covid-19)*. (M. I. Listiana Azizah, Aditika Aqmarina (ed.)) Retrieved from <https://www.kompasiana.com/dewiyuvita/5ef779b1097f362dd334dce2/dampak-pembelajaran-online-sekolah-dasar-ditengah-pandemi-covid-19>
- Yusuf , M. (2011). The impact of self efficacy, achievement motivation, and self regulated learning strategies on students academic achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 2623-2626, doi : <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.158>
- Zeidner, M. (1998). *Anxiety The State Of The Art*. New York : Cluweer Academic Plubisher, hlm 77