



Efikasi Diri dan Kecemasan Menghadapi Ujian pada Mahasiswa Psikologi dan Non Psikologi

Self-Efficacy and Test Anxiety for Psychology and Non-Psychology Students

Novendawati Wahyu Sitasari^(1*), Wara Rahmawati⁽²⁾, Aisyah Ratnaningtyas⁽³⁾
& Yuli Asmi Rozali⁽⁴⁾

^(1, 3 & 4)Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Indonesia

⁽²⁾Kemeterian Pemuda dan Olahraga, Indonesia

*Corresponding author: novenda@esaunggul.ac.id

Abstrak

Mahasiswa program studi Psikologi maupun Non Psikologi, selama menjalankan perkuliahan, sering menghadapi berbagai tuntutan dalam akademik maupun non akademik. Adanya tuntutan tersebut, ada mahasiswa yang mampu menghadapinya dengan lancar dan ada yang merasa kesulitan. Kesulitan yang dihadapi mahasiswa ini dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang dihadapi mahasiswa ini salah satunya dipengaruhi oleh *self-efficacy*-nya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *self-efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa Psikologi dan Non Psikologi. Rancangan penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan jenis komparatif. Responden dalam penelitian ini diperoleh dengan *non probability sampling*, menggunakan rumus *Slovin* sehingga diperoleh mahasiswa Psikologi dan Non Psikologi berjumlah 517 mahasiswa. Kuesioner yang digunakan yaitu *The General Self-Efficacy Scale* (GSE) dan *Test Anxiety Inventory* (TAI). Analisis data menggunakan Uji-T. Hasil pengujian didapati ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan pada mahasiswa program studi psikologi dan mahasiswa program studi non psikologi ($t = 2.410$; $p (0.016) < 0.05$), dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara efikasi diri pada mahasiswa program studi psikologi dan mahasiswa program studi non psikologi ($t = 0.352$; $p (0.725) > 0.05$). Hasil lain didapati bahwa mahasiswa Psikologi secara signifikan memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa program studi Non Psikologi. Kemudian diketahui juga bahwa mahasiswa Psikologi memiliki efikasi diri lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non psikologi.

Kata Kunci: Kecemasan; Mahasiswa; Non Psikologi; Psikologi; *Self-efficacy*.

Abstract

Students Psychology and Non-Psychology study programs, during their studies, often face various academic and non-academic demands. Due to these demands, there are students who are able to face them smoothly and there are also those who find it difficult. The difficulties faced by these students can cause anxiety. One of the anxieties faced by these students is influenced by their self-efficacy. This research aims to determine the differences in self-efficacy and anxiety in psychology and non-psychology students. This research design uses quantitative with a comparative type. Respondents in this study were obtained using non-probability sampling, using the Slovin formula, resulting in a total of 517 Psychology and Non-Psychology students. The questionnaires used were The General Self-Efficacy Scale (GSE) and Test Anxiety Inventory (TAI). Data analysis using T-test. The test results found that there was a significant difference between anxiety in psychology study program students and non-psychology study program students ($t = 2.410$; $p (0.016) < 0.05$), and there was no significant difference between self-efficacy in psychology study program students and non-psychology study program students ($t = 0.352$; $p (0.725) > 0.05$). Another result was that psychology students had significantly higher anxiety compared to non-psychology study program students. Then it was also discovered that psychology students had higher self-efficacy compared to non-psychology students.

Keywords: Anxiety; Student; Non-psychology; Psychology; *Self-efficacy*.

How to Cite: Sitasari, N. W., Rahmawati, W., Ratnaningtyas, A. & Rozali, Y. A. (2024), Efikasi Diri dan Kecemasan Menghadapi Ujian pada Mahasiswa Psikologi dan Non Psikologi, *Jurnal Social Library*, 4 (3): 647-658.

PENDAHULUAN

Pada perkuliahan, mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai macam tuntutan, baik dalam akademik maupun non akademik. Adanya tuntutan tersebut, ada mahasiswa yang mampu menghadapinya dengan lancar dan ada juga yang merasa kesulitan. Kesulitan yang dihadapi mahasiswa ini dapat menimbulkan kecemasan. Dan apabila tidak dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan tersebut, akan menimbulkan kecemasan yang berkepanjangan.

Kecemasan tersebut dapat terjadi baik pada mahasiswa Psikologi maupun Non Psikologi, karena pada dasarnya kecemasan terjadi pada siapa saja tergantung bagaimana seseorang menghadapi tuntutan tersebut. Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa karena takut dengan dosen, mendapatkan nilai buruk, tidak lulus tepat waktu, dan lain sebagainya. Kecemasan yang ditampilkan oleh mahasiswa seperti sulit tidur ketika akan ujian, asam lambung meningkat ketika akan presentasi atau ujian, terkadang menghindari perkuliahan karena takut akan penilaian teman-teman ketika melakukan presentasi.

Canadian Mental Health Association (2015) menjelaskan bahwa kecemasan adalah reaksi normal terhadap berbagai peristiwa dalam hidup sehari-hari. Kecemasan merupakan salah satu sistem peringatan dini yang manusia miliki guna menyiapkan diri akan adanya bahaya dan ancaman yang datang (respon akan ancaman tersebut bisa berupa lawan (*fight*), lari (*flight*), atau diam (*freeze*)). *Canadian Mental Health Association* selanjutnya menjelaskan bahwa kecemasan yang menjadi luar biasa, tidak dapat dikendalikan, dan muncul tiba-tiba

akan menimbulkan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Gangguan kecemasan ini adalah salah satu gangguan mental yang akan berdampak besar pada kehidupan penderitanya. Penderita gangguan ini menyatakan bahwa kecemasan mereta tidak didasarkan pada sesuatu yang nyata, tetapi mereka merasa “terjebak” oleh pikiran dan perasaan mereka. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition (DSM 5)* (*American Psychiatric Association*, 2013) gangguan kecemasan dicirikan dengan adanya gangguan ketakutan yang berlebihan serta gangguan perilaku.

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan Erzen (2017); Hidayati & Nurwanah (2019); Rana & Mahmood (2010); Zavera & Suherman (2018) menyatakan bahwa kecemasan berkaitan dengan prestasi mahasiswa. Hal ini dapat diartikan bahwa prestasi mahasiswa menjadi tolok ukur kualitas pendidikan dan kualitas sumber daya manusia, maka kecemasan menjadi relevan untuk diperhatikan. Penelitian mengenai kecemasan mahasiswa sudah banyak dilakukan dan semakin menegaskan bahwa kecemasan berhubungan dengan banyak konstruk lain yang penting dimiliki mahasiswa, seperti penyesuaian diri (Seskoadi & Ediaty, 2018), *self-efficacy* (Husna dkk., 2023) serta kapasitas mengingat dan performa akademik (Moran, 2016).

Permasalahan yang dihadapi mahasiswa tidak hanya kecemasan menghadapi ujian namun juga bagaimana keyakinan yang tinggi mengenai kemampuan dalam melakukan tugas-tugasnya, efikasi merupakan penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah. Bandura

(1997) mengatakan *Self efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Nuzulia (2010) mengatakan pada dasarnya *self-efficacy* adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Berdasarkan pengertian di atas kita menyadari bahwa *self-efficacy* sangat penting dalam kehidupan manusia, karena *self-efficacy* banyak menentukan dan mempengaruhi aspek-aspek kehidupan kita, diantaranya potensi menangani stressor, untuk menghadapi lingkungan baru dan prestasi kerja.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dikatakan bahwa ketika mahasiswa baik Psikologi maupun Non Psikologi mengalami kecemasan yang tinggi ketika ujian maka ia berpikir bahwa ujian merupakan momok dalam hidupnya, sulit untuk dikerjakan walaupun belum melaksanakannya. Berbeda dengan mahasiswa yang mengalami kecemasan yang rendah ketika ujian, maka mahasiswa tidak memiliki pikiran negatif mengenai ujian, berusaha menyiapkan segalanya dengan belajar, sehingga mampu mengerjakan sebaik mungkin.

Begitu juga ketika mahasiswa baik Psikologi maupun Non Psikologi memiliki *self-efficacy* yang tinggi maka ia akan memiliki keyakinan akan tugas-tugas dan ujian yang dihadapi, mampu mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Sebaliknya ketika

mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang rendah, ketika dihadapkan dengan tugas-tugas dan ujian, ia kesulitan untuk mengatur waktu dan tugas-tugas yang dihadapinya sehingga ia tidak yakin dengan kemampuannya untuk menyelesaikan tugasnya. Berdasarkan fenomena di atas peneliti ingin mengetahui bagaimana *self-efficacy* dan kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa Psikologi dan Non Psikologi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi perbandingan (*Comparative Study*), dilakukan dengan cara membandingkan persamaan dan perbedaan sebagai fenomena untuk mencari faktor-faktor apa/situasi bagaimana yang dapat menyebabkan timbulnya suatu peristiwa tertentu. Adapun pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan September – Desember 2023. Responden dalam penelitian ini diperoleh dengan *non probability sampling*, menggunakan rumus *Slovin* sehingga diperoleh mahasiswa Psikologi dan Non Psikologi berjumlah 517 mahasiswa.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Self-Efficacy* diambil dari *The General Self-Efficacy Scale* (GSE) (Schwarzer & Jerusalem, 1995) dan Kecemasan menghadapi ujian yang diambil dari *Test Anxiety Inventory* (TAI) (Taylor & Deane, 2002). Pada penelitian komparasional ini, menggunakan Uji-T atau T-Test dan Chi Kuadrat (Chi Square). Uji-T atau T-Test dipergunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis nol/nihil (H_0) yang menyatakan bahwa di antara dua buah *mean* sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama tidak terdapat perbedaan yang

signifikan. Hasil dinyatakan memiliki perbedaan dilihat dari nilai signifikansi (p), dimana nilai $p < 0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 517 orang. Untuk detail gambaran responden pada penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Gambaran Responden Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	291	56,3%
Perempuan	226	43,7%
Usia	Jumlah	Persentase
17-19	32	6.2 %
20-22	439	84.9 %
23-25	36	7 %
26-28	8	1.5 %
29-31	2	0.4 %
IPK	Jumlah	Persentase
2.5 – 3	20	3.8 %
3.01 – 3.25	45	8.7 %
3.26 – 3.5	121	23.4 %
3.51- 3.75	193	37.3 %
3.76 – 4	138	26.7 %
Program Studi	Jumlah	Persentase
Psikologi	134	25.9%
Non Psikologi	383	74.1%

Total responden sebanyak 517 orang, didapati hasil yaitu sebanyak 270 responden memiliki kecemasan yang tinggi dan 247 lainnya memiliki kecemasan yang rendah. Sementara Efikasi diri pada 500 responden memiliki efikasi diri yang tinggi dan 17 responden memiliki efikasi diri rendah. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Kategorisasi

Kecemasan	Jumlah	Persentase
Tinggi	270	52.2%
Rendah	247	47.8%
Efikasi Diri	Jumlah	Persentase
Tinggi	500	96.7%
Rendah	17	3.3%

Rata-rata kecemasan pada responden mahasiswa program studi psikologi tampak lebih tinggi dibandingkan pada responden mahasiswa non psikologi

(16.2015 > 13.6997). Untuk hasil gambaran perbandingan kecemasannya, dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Perbandingan Kecemasan Mahasiswa Psikologi dan Non Psikologi

Program Studi	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error of Mean
Psikologi	16.2015	134	13.93205	1.20355
Non Psikologi	13.6997	383	8.75353	0.44728
Total	14.3482	517	10.39038	0.45697

Rata-rata efikasi diri pada responden mahasiswa program studi psikologi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa program studi non psikologi, walaupun perbedaannya tipis (20.9179 > 20.7573). Hasil olah datanya, dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Perbandingan Efikasi Diri Mahasiswa Psikologi dan Non Psikologi

Program Studi	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error of Mean
Psikologi	20.9179	134	4.28856	0.37047
Non Psikologi	20.7572	383	4.64060	0.23712
Total	20.7988	517	4.54842	0.20004

Pada pengujian kecemasan antara responden mahasiswa program studi psikologi dan mahasiswa program studi non psikologi, didapatkan bahwa data dalam penelitian ini adalah homogen, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan varian antara kecemasan pada mahasiswa psikologi dan mahasiswa non psikologi ($F=3.053$, $p>0.05$). Sementara itu, data efikasi diri pada responden mahasiswa program studi psikologi dan mahasiswa program studi non psikologi juga menunjukkan hasil yang homogen, yaitu tidak terdapat perbedaan varian antara efikasi diri pada mahasiswa psikologi dan mahasiswa non psikologi ($F=0.562$, $p>0.05$). Hasil ini dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Perbedaan Kecemasan dan Efikasi Diri Mahasiswa Psikologi dan Non Psikologi

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Efikasi Diri	Equal variances assumed	,562	,454	,352	515	,725	,16073	,45690	-,73689	1,05835
	Equal variances not assumed			,365	249,702	,715	,16073	,43986	-,70558	1,02704
Kecemasan	Equal variances assumed	3,053	,081	2,410	515	,016	2,50175	1,03803	,46246	4,54105
	Equal variances not assumed			1,948	171,139	,053	2,50175	1,28397	-,03271	5,03622

Pada tabel di atas, didapati pengujian t-test pada pengukuran kecemasan pada mahasiswa program studi psikologi dan mahasiswa program studi non psikologi. Hasilnya didapatkan perhitungan t yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan pada mahasiswa program studi psikologi dan mahasiswa program studi non psikologi ($t = 2.410$; $p (0.016) < 0.05$). Mahasiswa program studi psikologi dari nilai mean terlihat lebih besar dibandingkan mahasiswa program studi non psikologi sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa program studi psikologi secara signifikan lebih cemas bila dibandingkan

dengan mahasiswa program studi non psikologi

Sementara itu, pada pengukuran perbedaan efikasi diri pada mahasiswa program studi psikologi dan mahasiswa program studi non psikologi didapatkan perhitungan t yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara efikasi diri pada mahasiswa program studi psikologi dan mahasiswa program studi non psikologi ($t = 0.352$; $p (0.725) > 0.05$).

Untuk melihat hasil gambaran kecemasan dan efikasi diri responden berdasarkan kelompok usia responden, akan tersaji pada tabel 6 dan tabel 7 di bawah ini.

Tabel 6. Efikasi Diri Berdasarkan Usia

Usia	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error of Mean	Maximum	Minimum	% of Total N
17-19	20,8750	32	3,33844	,59016	27,00	12,00	6,2%
20-22	20,7882	439	4,50603	,21506	30,00	,00	84,9%
23-25	20,2500	36	5,72401	,95400	30,00	,00	7,0%
26-28	23,6250	8	5,37022	1,89866	30,00	17,00	1,5%
29-31	20,5000	2	3,53553	2,50000	23,00	18,00	0,4%
Total	20,7988	517	4,54842	,20004	30,00	,00	100,0%

Mengacu pada tabel 6 di atas, dapat diketahui rata-rata skor efikasi diri pada setiap rentang umur adalah rata-rata skor efikasi diri pada rentang umur 17-19 sebesar 20,8750; rata-rata skor efikasi diri pada rentang umur 20-22 sebesar 20,7882; rata-rata skor efikasi diri pada rentang umur 23-25 sebesar 20,2500;

rata-rata skor efikasi diri pada rentang umur 26-28 sebesar 23,6250; rata-rata skor efikasi diri pada rentang umur 29-31 sebesar 20,5000. Jadi, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tertinggi untuk efikasi diri adalah kelompok umur 26-28 (Mean = 23,6250).

Tabel 7. Kecemasan Berdasarkan Usia

Usia	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error of Mean	Maximum	Minimum	% of Total N
17-19	15,4688	32	9,96116	1,76090	68,00	10,00	6,2%
20-22	14,2551	439	10,44221	,49838	113,00	5,00	84,9%
23-25	13,1667	36	4,61983	,76997	33,00	5,00	7,0%
26-28	20,8750	8	22,92496	8,10520	76,00	8,00	1,5%
29-31	12,0000	2	,00000	,00000	12,00	12,00	0,4%
Total	14,3482	517	10,39038	,45697	113,00	5,00	100,0%

Berdasarkan tabel 7 di atas, dapat diketahui rata-rata skor kecemasan pada setiap rentang umur adalah rata-rata skor kecemasan pada rentang umur 17-19 sebesar 15,4688; rata-rata skor kecemasan pada rentang umur 20-22 sebesar 14,2551; rata-rata skor kecemasan pada rentang umur 23-25 sebesar 13,1667; rata-rata skor kecemasan pada rentang umur 26-28 sebesar 20,8750; rata-rata

skor kecemasan pada rentang umur 29-31 sebesar 12,0000. Jadi, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tertinggi untuk kecemasan adalah kelompok umur 26-28 (Mean = 20,8750).

Untuk melihat perbedaan efikasi diri dan kecemasan berdasarkan usia responden, hasilnya dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini.

Tabel 8. Perbedaan Efikasi Diri dan Kecemasan Berdasarkan Usia

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan	Between Groups	446,061	4	111,515	1,033	,389
	Within Groups	55261,270	512	107,932		
	Total	55707,331	516			
Efikasi diri	Between Groups	75,156	4	18,789	,908	,459
	Within Groups	10599,923	512	20,703		
	Total	10675,079	516			

Pada tabel ANOVA di atas, didapatkan kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada aspek efikasi diri ($F=1.033$, $p(0.389) > 0.05$) maupun kecemasan ($F=.908$, $p(0.459) > 0.05$) pada lima kelompok rentang umur tersebut.

Hasil gambaran kecemasan dan efikasi diri berdasarkan jenis kelamin, dapat dilihat pada tabel 9 dan tabel 10 di bawah ini.

Tabel 9. Efikasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error of Mean	Maximum	Minimum	% of Total N
Perempuan	20,6770	291	4,03845	,23674	30,00	9,00	56,3%
Laki-laki	20,9558	226	5,13617	,34165	30,00	,00	43,7%
Total	20,7988	517	4,54842	,20004	30,00	,00	100,0%

Mengacu pada tabel 9 di atas, dapat diketahui rata-rata skor efikasi diri pada setiap jenis kelamin adalah rata-rata skor efikasi diri pada jenis kelamin Perempuan sebesar 20,6770 dan rata-rata skor efikasi

diri pada jenis kelamin Laki-laki sebesar 20,9558. Jadi, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tertinggi untuk efikasi diri adalah kelompok jenis kelamin Laki-laki (Mean = 20,9558).

Tabel 10. Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error of Mean	Maximum	Minimum	% of Total N
Perempuan	14,6598	291	9,07656	,53208	113,00	5,00	56,3%
Laki-laki	13,9469	226	11,87927	,79020	108,00	5,00	43,7%
Total	14,3482	517	10,39038	,45697	113,00	5,00	100,0%

Mengacu pada tabel 10 di atas, dapat diketahui rata-rata skor kecemasan pada setiap jenis kelamin adalah rata-rata skor kecemasan pada jenis kelamin Perempuan sebesar 14,6598 dan rata-rata skor kecemasan pada jenis kelamin Laki-laki sebesar 13,9469. Jadi, dapat disimpulkan

bahwa rata-rata tertinggi untuk efikasi diri adalah kelompok jenis kelamin Perempuan (Mean = 14,6598).

Hasil uji perbedaan efikasi diri dan kecemasan berdasarkan jenis kelamin responden, hasilnya dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini.

Tabel 11. Perbedaan Kecemasan dan Efikasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

		Levene's Test-test for Equality of Means for Equality of Variances				Sig. (2-Mean tailed) Difference				Std. Error95% Difference Interval Confidence of the Difference Lower Upper	
		F	Sig.	t	df						
Efikasi diri	Equal variances assumed	8,391	,004	-,691	515	,490	-,27878	,40348	-1,07145	,51390	
	Equal variances not assumed			-,671	418,142	,503	-,27878	,41566	-1,09582	,53826	
Kecemasan	Equal variances assumed	1,577	,210	,774	515	,440	,71289	,92161	-1,09768	2,52346	
	Equal variances not assumed			,748	409,904	,455	,71289	,95264	-1,15977	2,58556	

Pada pengujian kecemasan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan, didapatkan bahwa data dalam penelitian ini adalah homogen, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan varian antara kecemasan pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan ($F=1.577$, $p >0.05$). Pada pengujian t-test pada pengukuran kecemasan pada mahasiswa jenis kelamin laki-laki dan perempuan didapatkan perhitungan t yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan ($t = .774$; $p >0.05$).

Data efikasi diri pada responden mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan laki-laki menunjukkan bahwa terdapat perbedaan varian antara efikasi diri pada mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan laki-laki ($F=8.391$, $p <0.05$). Pada pengukuran perbedaan efikasi diri pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan didapatkan perhitungan t yang

menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara efikasi diri pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan ($t = -.671$; $p >0.05$).

Hasil gambaran kecemasan dan efikasi diri responden berdasarkan kelompok IPK responden, dapat dilihat pada tabel 12 di bawah ini.

Tabel 12. Kecemasan dan Efikasi Diri Berdasarkan IPK

IPK		Efikasi diri	Kecemasan
2.5 - 3	Mean	19,0000	33,0000
	N	20	20
	Std. Deviation	4,93110	31,54112
3.01 - 3.25	Mean	21,0889	12,8444
	N	45	45
	Std. Deviation	4,10555	3,89029
3.26 - 3.5	Mean	20,1818	13,3884
	N	121	121
	Std. Deviation	5,27257	6,86461
3.51 - 3.75	Mean	20,7565	14,2694
	N	193	193
	Std. Deviation	4,24482	10,69608
3.76 - 4	Mean	21,5652	13,0870
	N	138	138
	Std. Deviation	4,25459	2,86809
Total	Mean	20,7988	14,3482
	N	517	517
	Std. Deviation	4,54842	10,39038

Mengacu pada tabel 12 di atas, dapat diketahui rata-rata skor kecemasan

berdasarkan kelompok IPK adalah rata-rata skor kecemasan pada rentang IPK 2.5-3 sebesar 33,0000; rata-rata skor kecemasan pada rentang IPK 3.01-3.25 sebesar 12,8444; rata-rata skor kecemasan pada rentang IPK 3.26-3.5 sebesar 13,3884; rata-rata skor kecemasan pada rentang IPK 3.51-3.75 sebesar 14,2694; rata-rata skor kecemasan pada rentang IPK 3.76-4 sebesar 13,0870. Jadi, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tertinggi untuk kecemasan adalah kelompok IPK 2.5 - 3 (Mean = 33,0000)

Kemudian jika dilihat pada tabel 12 di atas, dapat diketahui rata-rata skor efikasi diri berdasarkan kelompok IPK adalah

rata-rata skor efikasi diri pada rentang IPK 2.5 - 3 sebesar 19,0000; rata-rata skor efikasi diri pada rentang IPK 3.01 - 3.25 sebesar 21,0889; rata-rata skor efikasi diri pada rentang IPK 3.26 - 3.5 sebesar 20,1818; rata-rata skor efikasi diri pada rentang IPK 3.51 - 3.75 sebesar 20,7565; rata-rata skor efikasi diri pada rentang IPK 3.76 - 4 sebesar 21,5652. Jadi, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tertinggi untuk efikasi diri adalah kelompok IPK 3.76 - 4 (Mean = 21,5652)

Hasil uji perbedaan efikasi diri dan kecemasan berdasarkan IPK responden, hasilnya dapat dilihat pada tabel 13 di bawah ini.

Tabel 13. Perbedaan Kecemasan dan Efikasi Diri Berdasarkan IPK

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan	Between Groups	7391,730	4	1847,932	19,583	,000
	Within Groups	48315,601	512	94,366		
	Total	55707,331	516			
Efikasi Diri	Between Groups	195,967	4	48,992	2,394	,050
	Within Groups	10479,112	512	20,467		
	Total	10675,079	516			

Pada tabel ANOVA di tabel 13, didapatkan kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada aspek efikasi diri ($F=2.394$, $p = 0.05$) maupun kecemasan ($F=19.583$, $p < 0.05$) pada lima kelompok rentang IPK tersebut.

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan varian antara kecemasan pada mahasiswa Psikologi dan mahasiswa non Psikologi ($F=3.053$, $p>0.05$). Namun berdasarkan perhitungan t-test kecemasan mahasiswa program studi Psikologi tampak lebih tinggi dibandingkan pada responden mahasiswa non Psikologi ($t = 2.410$; $p>0.05$). Menurut Osborne (dalam Dewi & Andrianto, 2007) perasaan cemas ini muncul karena takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya gagal dalam ujian, takut yang dikerjakan tidak tepat,

dan rasa takut mengecewakan orang lain. Individu yang pemalu dan cemas akan ujian cenderung menghindari dosen maupun dosen-dosen yang dianggapnya susah. Selain itu kecemasan yang dialami mahasiswa biasanya terjadi oada awal-awal tahun pembelajaran, karena mahasiswa memiliki beban yang lebih secara akademik (Walean dkk., 2021). Jenis kecemasan yang dialami mahasiswa berdasarkan pada konteks pendidikan, mahasiswa fakultas teknik yaitu diduga karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan, dan kerumitan ujian yang harus dijalani, dan hal ini berpengaruh terhadap prestasi akademik yang cenderung rendah (Vitasari dkk., 2010). Kecemasan tes juga dialami mahasiswa kedokteran. Selama menempuh pendidikan, mahasiswa kedokteran sering

dihadapkan dengan berbagai tes dan ujian. Kondisi ini membuat mereka rentan mengalami kecemasan tes. Mahasiswa kedokteran, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin rendah kecemasan tes yang mereka alami (Dordi Nejad dkk., 2011). Berbeda dengan kelas bahasa asing, mahasiswa biasanya terlibat dalam situasi yang mengharuskan mereka berbicara di depan mahasiswa lain dengan menggunakan bahasa asing. Situasi tersebut, kemampuan berbahasa mereka disaksikan dan diperhatikan oleh orang-orang yang berada dalam kelas tersebut. Situasi ini membuat mereka merasa cemas (Kusumastuti, 2020).

Efikasi diri pada responden mahasiswa program studi psikologi dan mahasiswa program studi non psikologi menunjukkan hasil tidak terdapat perbedaan varian antara efikasi diri pada mahasiswa psikologi dan mahasiswa non psikologi ($F=0.562$, $p>0.05$). Selain itu perhitungan t-test menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara efikasi diri pada mahasiswa program studi psikologi dan mahasiswa program studi non psikologi ($t = 0.352$; $p>0.05$). Walaupun demikian dapat dilihat bahwa efikasi diri responden banyak yang tinggi, namun mahasiswa Psikologi memiliki efikasi diri lebih tinggi dibandingkan dengan program studi non psikologi. Hal ini diduga mahasiswa mampu mengatur hidup sendiri, mengatur tujuan, dan memiliki penguat untuk diri sendiri, sehingga dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya dalam bertindak, menentukan target, mengevaluasi kesuksesan saat mencapai target, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut (Amir, 2016). Selain itu

mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung belajar ketika mereka percaya mampu mencapai yang diinginkan. Mahasiswa paham hambatan yang dihadapi dan mengetahui cara mengatasinya, serta memiliki strategi untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Efendi dkk., 2020)

Data lain diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi berada pada usia 26-28 tahun dan yang paling rendah yaitu pada usia 23-25 tahun. Hal ini diduga pada usia 26-28 tahun, mahasiswa memiliki kematangan dalam proses berpikir, sehingga mahasiswa memiliki strategi untuk mencapai tujuannya, mengetahui pengalaman yang lebih baik dalam belajar, sehingga mampu mengatasi setiap hambatan yang dilalui. Sebagai individu yang sedang memasuki dewasa awal, mahasiswa harus memiliki kepercayaan akan kemampuan dirinya untuk mengatur atau mencapai keberhasilan. Efikasi diri mempengaruhi bagaimana individu merasakan, berpikir, mengambil tindakan dan memotivasi diri. Efikasi diri tidak tergantung dengan keterampilan yang dimiliki tetapi lebih pada keyakinan individu tentang apa yang dapat dilakukan dengan menggunakan keterampilan yang dimiliki di masa depan (Bandura dalam Wibowo & Suroso, 2016).

Selain itu berdasarkan data kecemasan yang dikaitkan dengan usia, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang cenderung cemas tinggi yaitu pada usia 26-28 tahun. Dan yang memiliki kecemasan rendah yaitu usia 29-31 tahun, hal ini diduga mahasiswa pada usia 26-28 tahun berada pada masa *quarter life crisis* dan lebih sering mengalami kecemasan terhadap masa depannya dan biasanya

diakibatkan dari hilangnya kepercayaan diri individu karena sempat melihat orang lain di sekitarnya masih ada yang belum mendapatkan pekerjaan ataupun orang yang sudah bekerja namun tidak sesuai dengan bidangnya. Keambiguan dan ketidakpastian masa depan membuat individu merasa tidak berdaya, terutama ketika individu mengalami kebingungan atau kehilangan arah dalam membuat rencana kehidupannya di masa yang akan datang sehingga kecemasan masa depan ini akan dirasakan secara berkelanjutan. Sedangkan yang berusia 29-31 sudah melewati masa *quarter life crisis* dan sudah memiliki beberapa capaian dalam hidupnya, sehingga membuat kecemasannya rendah (Aurellia, 2022).

Pada pengujian kecemasan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan, didapatkan bahwa data dalam penelitian ini adalah homogen, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan varian antara kecemasan pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Menurut Suratmi, Abdullah, & Taufik (2017) kecemasan pada dasarnya dialami oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan karena setiap manusia pasti akan mengalami kecemasan walaupun dengan sumber yang berbeda-beda. Kecemasan tidak bisa dipisahkan dari manusia, selama kecemasan yang dialami oleh individu masih dalam batas wajar maka kecemasan tersebut masih bisa untuk dikendalikan. Namun Rana & Mahmood (2010); Ramadhan, Sukohar, & Saftarina (2019) menyatakan bahwa terdapat perbedaan kecemasan ditinjau dari jenis kelamin, eremp erempuan memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Pada pengukuran perbedaan efikasi diri pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara efikasi diri pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Menurut Bandura (Alwisol, 2009), efikasi diri akademik berpatokan pada keyakinan individu yang berkaitan dengan kemampuan siswa untuk mencapai dan menyelesaikan tugas dan hasil yang telah ditentukan sebelumnya. Efikasi diri akademik berpatokan pada besar kecilnya keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam melakukan aktivitas belajar serta kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar. Keyakinan individu mengenai kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang didasari atas pemahaman diri mengenai pentingnya pendidikan, nilai serta pengharapan pada hasil yang akan dicapai pada kegiatan belajar, sehingga hal ini dapat dikatakan bahwa efikasi diri antara mahasiswa laki-laki dan perempuan tidak berbeda.

Berdasarkan perhitungan data mengenai IPK dengan kecemasan dapat diketahui bahwa kecemasan paling tinggi terjadi pada mahasiswa dengan IPK 2,5-3, sedangkan kecemasan paling rendah terjadi pada mahasiswa dengan IPK 3,01-3,25. Hal ini diduga rendahnya prestasi akademik yang diperoleh ini menyebabkan mahasiswa memiliki kekhawatiran yang lebih terhadap kemajuan akademik dan masa depannya. Dengan IPK yang di bawah tiga, membuat mahasiswa tidak dapat mengambil jumlah mata kuliah yang banyak sehingga hal ini juga berdampak kepada masa studinya. Berbeda dengan mahasiswa dengan IPK di atas 3, mahasiswa diduga lebih tenang

dalam menghadapi masalah akademik, karena mereka diperkirakan dapat menyelesaikan studinya tepat waktu.

Berdasarkan perhitungan data mengenai IPK dengan efikasi diri dapat diketahui bahwa efikasi paling tinggi terjadi pada mahasiswa dengan IPK 3,76-4, sedangkan yang paling rendah terjadi pada mahasiswa dengan IPK 2,5-3. Hal ini diduga mahasiswa dengan IPK yang tinggi mengetahui kemampuan yang dimiliki, mereka lebih siap terhadap tantangan yang harus dihadapi dan memiliki strategi untuk menyelesaikannya. Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki IPK di bawah tiga, diduga cenderung kurang memiliki kesiapan dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan mahasiswa Psikologi dan non Psikologi, dimana berdasarkan perhitungan t-test kecemasan mahasiswa program studi Psikologi tampak lebih tinggi dibandingkan pada responden mahasiswa non Psikologi. Selain itu juga diketahui bahwa efikasi diri pada mahasiswa Psikologi dan non Psikologi juga tidak ada perbedaan, dimana mahasiswa Psikologi memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non Psikologi.

Data lain ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi dan memiliki kecemasan yang tinggi berada pada usia 26-28 tahun. Berdasarkan usia tidak terdapat perbedaan varian antara kecemasan dan efikasi diri pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Kemudian dapat diketahui juga bahwa

kecemasan yang tinggi dimiliki oleh mahasiswa dengan IPK 2,5-3. Sementara itu, mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki IPK 3,76-4.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Edisi: Revisi. Malang: UMM Press
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorder* (5th ed). Arlington, VA: APA Press
- Amir, H. (2016). Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri Dan Manajemen Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu. *Manajer Pendidikan: Jurnal Ilmiah Manajemen Pendidikan Program Pascasarjana*, 10(4).
- Aurellia, F. (2022). Hubungan Kecemasan Masa Depan dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa di Universitas "X". *Doctoral dissertation*, Universitas Islam Indonesia.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1997). Self Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *84*(2). *Psychological Review* 191-215.
- Canadian Mental Health Association. (2015). *What's the difference between anxiety and an anxiety disorder?* [Halaman web]. Diakses pada tanggal 17 Maret 2020 dari <https://www.heretohelp.bc.ca/q-and-a/whats-the-difference-between-anxiety-and-an-anxiety-disorder>
- Dordinejad, F. G., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., Daghighi, M. S., & Bahrami, N. (2011). On The Relationship Between Test Anxiety And Academic Performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3774-3778.
- Efendi, D. H., Sandayanti, V., & Hutasuhut, A. F. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(1), 21-32.
- Erzen, E. (2017). The effect of anxiety on student achievement, In Karadag, E. (Eds.), *The Factors Effecting Student Achievement*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-56083-0_5.
- Humanika. Hajesi, E & Shahraray, M. (2009). Identity styles and academic achievement:

- mediating role of academic self efficacy. *Journal of Social Psychol Educ* 12: 123- 135.
- Husna, A. N., & Zainuddin, K. (2023). Hubungan Antara Self-Efficacy dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(6), 1080-1087.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22-33.
- Santrock. 2013. *Children Development* 13th ed. Mc graw hill.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*, Edisi 11. Jakarta: Erlangga.
- Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Differences in Anxiety Degrees Between Beginning and Final Level Academic Students at the Faculty of Medicine, University of Lampung. *Medula*, 9(1), 78-82.
- Rana, R., & Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and research*, 32(2), 63-74.
- Suharsaputra, Uhar. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*. Bandung: Refika Aditama.
- Suharsono & Istiqomah. (2014). Validitas dan Reliabilitas Skala Self Efficacy. Volume 2, No. 1, Januari. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Suratmi, S., Abdullah, R., & Taufik, M. (2017). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta. *Jurnal Pembelajaran Biologi: Kajian Biologi dan Pembelajarannya*, 4(1), 71-76.
- Vitasari, P., Wahab, M. N. A., Othman, A., Herawan, T., & Sinnadurai, S. K. (2010). The relationship between study anxiety and academic performance among engineering students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 8, 490-497.
- Wibowo, A. (2016). Adversity quotient, self efficacy dan kesiapan kerja siswa kelas XII program keahlian multimedia SMKN 1 Kabupaten Jombang. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).