

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Efikasi diri didefinisikan Bandura (1994) sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri. Alwisol dalam Kusreini (2014) juga menyatakan efikasi diri merupakan persepsi terhadap diri sendiri berupa keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu dalam situasi tertentu.

Zimmerman (1995) mengemukakan bahwa efikasi diri adalah penilaian pribadi terhadap kemampuan diri sendiri untuk mengatur dan menjalankan tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Lahey dalam Sandra dan Djalali (2013) menambahkan jika efikasi diri juga mencakup perasaan mengetahui tindakan yang harus dilakukan dan siap secara emosional untuk melakukannya supaya tujuan yang diinginkan tercapai. Dengan demikian, dapat disimpulkan jika efikasi diri adalah persepsi diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu ketika berada dalam situasi tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Bandura (1994) berpendapat jika efikasi diri akan menentukan bagaimana perasaan, pikiran, motivasi diri, dan perilaku seseorang ketika menghadapi suatu masalah. Apabila dihadapkan dengan suatu masalah atau diberi tugas yang sulit, seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan menganggapnya sebagai tantangan, bukan ancaman. Dengan demikian, maka mereka akan mengendalikan situasi tersebut dengan mencari jalan untuk menyelesaikan tantangan tersebut dan mencapai keberhasilan. Apabila ternyata tidak berhasil, dia tidak akan berlarut-larut dalam kegagalan dan bangkit kembali, kemudian melakukan introsepeksi terhadap usaha yang telah dilakukan dan kemampuan yang dimiliki. Dengan demikian, seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih

memungkinkan mencapai keberhasilan, mengurangi stress, dan mengurangi kerentanan mengalami depresi.

Sebaliknya, Pajares dan Schunk dalam Hartono (2012) dan Bandura (1994) menjelaskan seseorang yang meragukan kemampuannya akan menganggap masalah atau tugas sulit sebagai ancaman, kemudian berpikiran sempit dalam menyelesaikannya karena merasa terlalu sulit untuk menyelesaikannya dan menyerah karena merasa tidak memiliki bakat. Kondisi ini akan mengakibatkan seseorang tersebut lebih rentan terhadap stress dan depresi.

2. Sumber Efikasi Diri

Bandura (1995) menerangkan bahwa terdapat empat sumber utama yang memengaruhi terbentuknya efikasi diri, yaitu:

a. Belajar dari pengalaman masa lalu

Menurut Bandura (1995), kesuksesan pada masa lampau dapat membangun efikasi diri seseorang, sebaliknya kegagalan dapat menyurutkan efikasi diri terutama jika efikasi diri belum terbentuk dengan baik. Akan tetapi kegagalan bukan berarti hal yang negatif. Ketika seseorang akhirnya belajar bahwa keberhasilan datang melalui proses yang tidak mudah, maka akan timbul efikasi diri yang mendorong seseorang untuk bertahan dan menghadapi masalah.

b. Pengamatan terhadap pengalaman orang lain

Langkah kedua untuk mengembangkan efikasi diri menurut Bandura (1995) adalah pengamatan terhadap pengalaman orang lain. Semakin besar kesamaan situasi yang dihadapi, semakin besar pula dampak efikasi yang diberikan terhadap keberhasilan dan kegagalan. Mengamati keberhasilan orang lain dapat meningkatkan efikasi diri bahwa dapat melakukan hal yang serupa. Demikian pula ketika mengamati kegagalan orang lain, maka dapat menurunkan efikasi diri dan merasa usaha yang sudah dilakukan tidak berguna.

c. Persuasi sosial

Persuasi sosial berpengaruh dalam pengembangan efikasi diri. Bandura (1995) menerangkan individu yang diberi persuasi sosial positif bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menghadapi rintangan maka dapat meningkatkan efikasi diri sehingga cenderung berusaha lebih keras dan mencapai keberhasilan. Sebaliknya, individu yang diberi persuasi sosial negatif bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi rintangan maka akan menurunkan efikasi diri sehingga cenderung menghindari masalah dan mudah putus asa.

d. Kontrol terhadap stress

Emosi dapat memengaruhi efikasi diri. Emosi yang positif dinilai dapat meningkatkan efikasi diri, sedangkan emosi yang negatif akibat stres seperti takut dan cemas dapat mengurangi efikasi diri. Selain itu, persepsi dan interpretasi terhadap reaksi emosional berpengaruh terhadap efikasi diri. Individu dengan efikasi diri yang tinggi melihat stres sebagai dorongan untuk berupaya lebih, sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah akan meragukan dirinya dan melihat reaksi emosional yang muncul sebagai hambatan (Bandura, 1995).

Keempat sumber efikasi tersebut selanjutnya akan melalui proses kognitif untuk dipilih, ditimbang, dan diintegrasikan hingga terbentuk efikasi diri. Hasil interpretasi setiap individu berbeda karena dipengaruhi oleh banyak faktor seperti persepsi awal terhadap kemampuan diri sendiri, tingkat kesulitan yang dihadapi, seberapa besar usaha yang dilakukan, keadaan fisik dan emosional saat itu, bantuan orang lain yang diterima, serta lingkungan sekitar yang mendukung atau tidak (Bandura, 1995).

3. Pengaruh Efikasi Diri

Bandura (1995) menjelaskan bahwa efikasi diri memengaruhi perilaku individu melalui empat proses utama yang bekerja secara bersama-sama yaitu proses kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi.

a) Proses kognitif

Terdapat beberapa pengaruh efikasi diri terhadap proses kognitif. Pertama, efikasi diri berpengaruh terhadap penetapan tujuan yang ingin dicapai seseorang. Menurut Locke dan Latham dalam Bandura (1995), semakin tinggi efikasi diri maka semakin meningkat standar tujuan yang ditetapkan dan komitmen untuk mencapainya.

Kedua, efikasi diri berpengaruh terhadap skenario antisipatif yang diatur dalam pikiran. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan memvisualisasikan skenario kesuksesan sehingga dapat memberikan dukungan positif dan semangat berjuang untuk mencapai tujuannya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri yang rendah akan memvisualisasikan skenario kegagalan sehingga dapat menghambat dalam mencapai tujuan (Bandura, 1995).

Ketiga, efikasi diri memengaruhi reaksi seseorang dalam menghadapi situasi tertekan, kegagalan, dan kemunduran. Wood dan Bandura dalam Bandura (1995) menyebutkan seseorang dengan efikasi diri yang rendah akan mengalami penurunan aspirasi, penggunaan kemampuan analisis yang tidak menentu, dan penurunan kualitas kinerja ketika menghadapi tantangan. Sebaliknya, seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan menanggapi tantangan sebagai peluang, kemudian menggunakan kemampuannya dengan baik sehingga dapat menemukan solusi dari masalah yang dihadapi dan meraih keberhasilan.

b) Proses motivasi

Bandura (1995) menyatakan jika efikasi diri berpengaruh terhadap motivasi melalui penentuan tujuan, penetapan tindakan dan tingkat upaya yang akan dikeluarkan, serta reaksi dan ketahanan

terhadap kegagalan. Ketika dihadapkan dengan kesulitan atau kegagalan, seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan mengerahkan upaya yang lebih besar dan menganggap kegagalan tersebut akibat kurangnya usaha, sedangkan seseorang dengan efikasi diri yang rendah akan menurunkan upayanya, putus asa, dan menganggap kegagalan sebagai ketidakmampuan diri.

c) Proses afektif

Efikasi diri berpengaruh terhadap kontrol stress, kecemasan, dan depresi melalui mekanisme koping. Seseorang dengan efikasi diri yang rendah menganggap masalah sebagai ancaman dan merasa dirinya tidak mampu menyelesaikan masalah tersebut karena memikirkan kekurangan diri dan mengkhawatirkan hal-hal yang jarang terjadi sehingga merasa tertekan dan cepat menyerah. Sebaliknya, seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan berani menghadapi masalah sebagai tantangan dan dapat mengendalikan situasi yang mengancam menjadi situasi yang lebih aman.

d) Proses selektif

Bandura (1995) mengemukakan bahwa efikasi diri dapat memengaruhi seseorang dalam menyeleksi dan memilih jenis kegiatan dan lingkungan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Seseorang dengan efikasi diri yang rendah akan cenderung menghindari aktivitas atau tugas yang sulit dan situasi yang tidak dapat dikuasainya, sebaliknya seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan menghadapi aktivitas atau tugas yang sulit sebagai tantangan dan dapat mengendalikan situasi yang mengancam.

4. Fungsi Efikasi Diri untuk Mahasiswa

Efikasi diri akademik didefinisikan Baron dan Byrne dalam Fitri dan Kustanti (2018) sebagai keyakinan diri terhadap kemampuan untuk mengatur aktivitas belajar, mengerjakan tugas, dan mencapai hasil akademik yang baik. Bandura dalam Zimmerman (1995) menyatakan jika

efikasi diri akan memengaruhi tingkat usaha, ketekunan, dan tindakan yang akan diambil. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi untuk menyelesaikan pendidikannya akan lebih siap mengikuti pembelajaran, bekerja lebih keras, dan bertahan dalam melewati setiap proses yang harus ditempuhnya dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah.

Efikasi diri sangat penting dalam proses pembelajaran karena dapat mendorong mahasiswa untuk terlibat dalam kegiatan akademik. Zimmerman (1995) mengungkapkan bahwa efikasi diri akan berpengaruh terhadap respon afektif terhadap proses pembelajaran yang ditempuh, motivasi belajar, serta pencapaian prestasi. Tuntutan akademik yang dirasakan mahasiswa dapat menimbulkan respon afek negatif, seperti stress, kecemasan, dan depresi (Bandura, 1993). Penelitian Hartono (2012) menunjukkan jika efikasi diri berkorelasi negatif dengan tingkat kecemasan, semakin tinggi efikasi diri semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dirasakan.

Motivasi diri berfungsi untuk menyusun strategi tindakan yang tepat serta mewujudkan ketekunan dan kegigihan dalam berusaha. Zimmerman (1995) menjelaskan jika mahasiswa yang yakin dengan kemampuannya akan bertahan ketika menghadapi kesulitan dan akan bangkit kembali dengan strategi yang lebih baik ketika gagal, sebaliknya mahasiswa yang meragukan kemampuannya akan cepat putus asa. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi menganggap kegagalan tersebut akibat usaha yang kurang memadai atau situasi yang tidak menguntungkan, sebaliknya mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah mengaitkan kegagalan dengan ketidakmampuan diri sendiri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan jika efikasi diri membantu mahasiswa untuk mencapai hasil akademik yang baik dengan cara menumbuhkan motivasi dan komitmen untuk belajar, mendorong keterlibatan dalam kegiatan akademik, meningkatkan ketekunan belajar dan upaya untuk

mencapai hasil akademik yang baik, mengurangi stress dan kecemasan, serta menumbuhkan ketahanan dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan.

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Menurut Yusuf et al. (2015), kecemasan merupakan perasaan tidak santai dan tidak menentu akibat ketidaknyamanan yang disertai suatu respons. Perasaan cemas muncul sebagai sinyal pertanda akan adanya bahaya atau ancaman sehingga akan memperkuat seseorang dalam mengambil keputusan. Stuart (2013) juga menjelaskan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif berupa perasaan khawatir yang samar-samar disertai dengan perasaan tidak pasti, tidak berdaya, dan terancam sebagai bentuk pertahanan diri dari ancaman, seperti hukuman, penolakan, putus cinta, dan kehilangan fungsi dari bagian tubuh tertentu. Kecemasan berbeda dengan ketakutan. Kecemasan merupakan respon emosional secara umum dan difus yang tidak memiliki objek tertentu (tidak diketahui, tidak jelas, dan konfliktual), sedangkan ketakutan merupakan respon cepat terhadap ancaman yang memiliki objek tertentu (Maramis dan Maramis, 2009; Oltmanns dan Emery, 2012; Sadock et al., 2017).

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Oltmanns dan Emery (2012) dan Stuart (2013) menjelaskan jika kecemasan dalam tingkat yang rendah dan sedang dapat bersifat adaptif sehingga dapat membantu menghadapi ancaman yang akan datang. Contohnya kecemasan dalam menghadapi ujian dapat menimbulkan inisiatif untuk belajar supaya hasilnya baik. Sebaliknya, kecemasan yang berat dapat membahayakan, mengganggu konsentrasi, dan munculnya pikiran dan perasaan pesimistis sehingga menghambat kinerja dan hanya berfokus pada emosi negatif tersebut. Bahkan, pada tingkat kecemasan berupa panik dapat mengancam nyawa individu tersebut.

Kecemasan harus diatasi supaya tidak mengganggu homeostatis dan fungsi individu. Apabila direpresi, kecemasan dapat hilang namun akan

timbul lagi dengan manifestasi lain berupa gangguan jiwa (Maramis dan Maramis, 2009).

2. Gejala

Stuart (2013) menerangkan bahwa kecemasan dapat diekspresikan secara direk melalui perubahan fisiologis maupun perilaku dan indirek melalui respons kognitif dan afektif.

a. Perubahan fisiologis

Perubahan fisiologis dimodulasi otak melalui sistem saraf otonom, yaitu simpatis dan parasimpatis. Respons simpatis yang muncul dapat berupa kenaikan tekanan darah, palpitasi, jantung berdebar-debar, nafas yang pendek dan cepat, rasa seperti tersedak, kehilangan selera makan, tremor, insomnia, gelisah mondar-mandir, wajah memerah, berkeringat, dan gatal. Respons parasimpatis yang muncul dapat berupa penurunan denyut nadi dan tekanan darah, pingsan, mual, nyeri perut, diare, dan peningkatan frekuensi buang air kecil.

b. Perubahan perilaku

Perubahan perilaku akibat kecemasan memiliki 2 aspek, yaitu personal seperti gelisah, tegang, tremor, waspada yang berlebihan, munculnya gerakan-gerakan yang tidak disadari; dan interpersonal yang dapat mengganggu hubungan antarmanusia seperti menarik diri serta menghindari keterlibatan dan interaksi dengan lingkungan sekitar.

c. Respons kognitif

Kecemasan dapat memengaruhi fungsi mental atau intelektual, sehingga muncul gejala seperti sulit berkonsentrasi, bingung, kreativitas dan produktivitas menurun, lapang persepsi menyempit, dan kemampuan menyelesaikan masalah yang buruk.

d. Respons afektif

Afek yang muncul dapat berupa gelisah, gugup, tegang, takut, dan frustrasi.

Sejalan dengan Stuart, Singh dan Jha (2013) menjelaskan bahwa kecemasan dapat menimbulkan gejala fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Gejala fisik dapat berupa palpitasi, gemetar, napas pendek, sakit dada, sakit kepala, mual, gelisah, dan berkeringat. Gejala emosional dapat berupa perasaan takut atau depresi, suram, dan bermimpi buruk. Gejala kognitif dapat berupa kesulitan berkonsentrasi, lekas marah, dan pikiran seolah-olah kosong. Sedangkan, gejala perilaku dapat berupa menghindari situasi yang dapat memicu kecemasan, kebiasaan gugup, dan ketegangan motorik.

Sementara itu, Sadock et al. (2019) dan Maramis dan Maramis (2009) membagi gejala kecemasan menjadi dua, yaitu psikologis seperti gugup, tegang, takut, khawatir, lekas terkejut, sulit berkonsentrasi, libido menurun, nyeri perut; dan somatik seperti tremor, pusing, sulit bernafas, takikardi, palpitasi, keringat dingin, tekanan darah meningkat, telapak tangan dingin, dan diare.

3. Faktor yang mempengaruhi kecemasan
 - a. Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi merupakan faktor risiko yang melatarbelakangi terjadinya gangguan (Yusuf et al., 2015). Terdapat beberapa teori terkait kecemasan, yaitu:

- 1) Faktor biologis

Faktor biologis Adanya yang terdapat dalam otak, yaitu GABA, norepinefrin, dan serotonin (Stuart, 2013). GABA (*gamma-aminobutyric acid*) merupakan neurotransmitter yang bekerja sebagai penghambat. Ketika GABA berikatan dengan reseptornya di membran postsinaptik, maka terjadi pertukaran ion yang akan menghambat atau mengurangi rangsangan sel sehingga aktivitas sel menurun. Pada kecemasan, terjadi penurunan kapasitas reseptor GABA di amigdala dan hipokampus yang termasuk dalam sistem limbik sebagai pusat emosi dan memori, sehingga akan lebih sensitif terhadap kecemasan dan panik.

Norepinefrin diproduksi oleh lokus seruleus untuk memediasi respons *fight-or-flight*. Lokus seruleus terhubung dengan struktur otak lain yang terkait kecemasan, yaitu amigdala, hipokampus, dan korteks serebral. Timbulnya kecemasan mungkin disebabkan oleh aktivasi norepinefrin yang tidak tepat di lokus seruleus maupun ketidakseimbangan antara norepinefrin dengan neurotransmitter lain (Stuart, 2013)

Stuart (2013) meyakini reseptor serotonin (5-HT) yang hipersensitif sebagai penyebab kecemasan. Kaur dan Singh (2017) menjelaskan bahwa konsentrasi 5-HT berbanding lurus dengan kecemasan, ketika konsentrasi 5-HT meningkat maka akan meningkatkan kecemasan juga, begitu pula sebaliknya. Pada kecemasan, serotonin berfungsi dalam pengaturan nafsu makan, tidur, energi, dan fungsi kognitif.

Kaplan dan Sadock dalam Demak dan Suherman (2016) menyebutkan jika kecemasan lebih banyak terjadi pada wanita karena adanya reaksi saraf otonom yang berlebihan terhadap kenaikan sistem simpatis, peningkatan norepinefrin, peningkatan pelepasan katekolamin, serta adanya gangguan serotonergic yang abnormal.

2) Faktor psikologis

Menurut Stuart (2013), kecemasan juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, yaitu harga diri dan ketahanan terhadap stres. Harga diri merupakan faktor penting terkait kecemasan. Individu dengan harga diri yang rendah akan meragukan dirinya sendiri untuk sukses sehingga lebih rentan mengalami kecemasan. Padahal kecemasan ini mungkin tidak berhubungan dengan kemampuan yang sebenarnya dan hanya persepsi saja, akan tetapi dapat memengaruhi hasil akhir karena kecemasan dapat menyempitkan lapang persepsi selama melakukan pekerjaan.

Selain itu, ketahanan terhadap stres juga penting dalam timbulnya kecemasan. Ketahanan merupakan kemampuan mempertahankan fungsi normal ketika di bawah tekanan. Individu dengan ketahanan yang baik memiliki beberapa ciri, yaitu komitmen terhadap apa yang sedang dilakukan, menganggap masalah sebagai stimulasi untuk berubah bukan sebagai ancaman, dan percaya dapat menghadapi masalah. Individu dengan ketahanan yang buruk kemungkinan lebih sulit mengatasi stres sehingga akan timbul kecemasan. Cara untuk meningkatkan ketahanan terhadap stress menurut Alim et al. dalam Stuart (2013) adalah memiliki tujuan dalam hidup serta menerima dan menghadapi masalah yang sulit.

Adapun menurut Hayes serta Manuaba dalam Demak dan Suherman (2016) menyebutkan usia muda cenderung mudah terkena stress dan cemas karena pengalaman yang kurang dan kesiapan mental dan jiwa yang belum matang.

Penelitian Addina (2017) menunjukkan jika kepribadian introvert memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kepribadian ekstrovert. Individu dengan kepribadian introvert merupakan individu yang cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan dipengaruhi secara subjektif atau berdasarkan pikiran dan pengalamannya sendiri yang ditandai dengan sukar bergaul, jiwanya tertutup, dan bekerja secara individu; sedangkan individu dengan kepribadian ekstrovert merupakan individu yang pikiran, perasaan, dan tindakan dipengaruhi secara objektif oleh lingkungan sekitarnya yang ditandai dengan mudah bergaul, bersemangat, aktif berbicara, dan bersahabat (Utomo dalam Addina, 2017).

3) Faktor perilaku

Kecemasan dapat timbul akibat masalah yang menghalangi tercapainya tujuan, terdapat 2 faktor yang memengaruhi yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Stuart, 2013). Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar atau lingkungan dan tidak bisa dikontrol, contohnya adalah permasalahan terkait pekerjaan (tekanan dalam pekerjaan, kehilangan pekerjaan), keluarga (perceraian), kehilangan orang terdekat, dan kematian. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Penyebab umumnya adalah pikiran tidak berdaya dan rasa tidak percaya diri akibat tujuan yang tidak realistis sehingga cenderung merasa gagal dan merasa cemas. Kaplan et al. dalam Hartono (2009) menjelaskan faktor internal dapat bersumber dari faktor biologis (genetik), kondisi tubuh (cacat, penyakit kronis), dan tingkah laku (merokok dan mengonsumsi alkohol).

Selain itu, kecemasan juga dapat timbul apabila ada konflik sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya. Konflik merupakan hasil dari pendekatan (keinginan melakukan sesuatu) dan penghindaran (keinginan tidak melakukan sesuatu). Terdapat empat jenis konflik menurut Stuart (2013) sebagai berikut.

- a) Pendekatan-pendekatan: ketika individu berhadapan dengan dua pilihan yang menarik. Konflik ini jarang menimbulkan kecemasan.
- b) Penghindaran-pendekatan: ketika individu berhadapan dengan sebuah pilihan yang memiliki hal-hal yang disukai dan tidak disukai. Konflik ini dapat menyebabkan kecemasan, karena meskipun menguntungkan, masih terdapat hal yang merugikan.
- c) Penghindaran-penghindaran: ketika ketika individu berhadapan dengan dua pilihan yang tidak disukai. Karena

tidak adanya pilihan yang dirasa menguntungkan, maka dapat menyebabkan kecemasan.

- d) Penghindaran-pendekatan ganda: ketika individu berhadapan dengan dua pilihan yang memiliki hal-hal yang disukai dan tidak disukai. Konflik ini dapat menyebabkan kecemasan.

4) Faktor sosial

Oltmanns dan Emery (2012) menjelaskan bahwa individu yang berada dalam keadaan penuh tekanan cenderung akan merasakan emosi negatif seperti gelisah, cemas hingga depresi. Selain itu, Kessler et al. dan Lara dan Klein dalam Oltmanns dan Emery (2012) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kejadian yang tidak menyenangkan pada masa kecil, seperti pelecehan, penelantaran, dan kekerasan fisik dan emosional cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi ketika dewasa.

Adapun dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif yang kuat terhadap depresi dan kecemasan dengan cara mengurangi persepsi bahwa masalah yang dihadapi adalah sebuah ancaman dan dapat meningkatkan keyakinan terhadap potensi yang dimiliki (Roohafza et al., 2014).

b. Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi merupakan stimulus yang mengancam terjadinya gangguan (Yusuf et al., 2015). Stuart (2013) menjelaskan bahwa terdapat dua faktor presipitasi, yaitu:

1) Ancaman terhadap integritas diri

Ancaman terhadap integritas diri merupakan ancaman eksternal dan internal terhadap keutuhan fisik sehingga dapat menimbulkan kecacatan fisik dan menurunkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sumber ancaman eksternal meliputi cedera traumatis, paparan infeksi virus dan bakteri, polutan berbahaya, dan kurangnya ketersediaan tempat

tinggal, pakaian, atau makanan. Sumber ancaman internal meliputi kegagalan sistem tubuh serta reaksi yang kurang atau berlebihan dari sistem imun.

2) Ancaman terhadap sistem diri

Ancaman terhadap sistem diri merupakan ancaman eksternal dan internal terhadap identitas, harga diri, dan fungsi sosial seseorang. Sumber ancaman eksternal meliputi kehilangan orang terdekat melalui kematian, perceraian, atau relokasi; perubahan status pekerjaan; tekanan dalam pekerjaan; tekanan sosial budaya; dan dilema etik. Sumber ancaman internal meliputi permasalahan interpersonal di keluarga atau tempat kerja, serta ketika menjadi peran baru, menjadi orang tua baru, mahasiswa baru di suatu universitas, atau karyawan baru di suatu perusahaan.

4. Tingkat Kecemasan

Peplau dalam Stuart (2013) membagi kecemasan dalam 4 tingkatan, yaitu:

a. Kecemasan Ringan

Tingkat kecemasan ringan biasanya terjadi akibat ketegangan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang lebih waspada dan perhatiannya meningkat. Jenis kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menumbuhkan kreativitas.

b. Kecemasan Sedang

Tingkat kecemasan sedang menyebabkan seseorang menjadi lebih fokus terhadap suatu hal yang penting sehingga mengesampingkan hal-hal lain. Pada kecemasan ini terjadi penyempitan lapang persepsi seseorang. Meskipun selektif terhadap suatu hal, orang dengan kecemasan sedang masih dapat melakukan hal lain apabila diarahkan orang lain.

c. Kecemasan Berat

Tingkat kecemasan berat ditandai dengan penurunan lapang persepsi yang signifikan. Orang tersebut cenderung fokus pada suatu

hal-hal yang detail atau spesifik dan tidak memikirkan tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk menghilangkan kecemasan. Orang dengan kecemasan berat memerlukan lebih banyak arahan untuk dapat melakukan hal lain.

d. Panik

Tingkat panik dikaitkan dengan ketakutan dan teror. Orang yang mengalami panik akan kehilangan kemampuan untuk melakukan sesuatu dan sulit untuk berkomunikasi. Panik ditandai dengan peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan hilangnya pemikiran rasional. Panik yang berkepanjangan dapat menyebabkan kelelahan dan kematian.

C. Mahasiswa

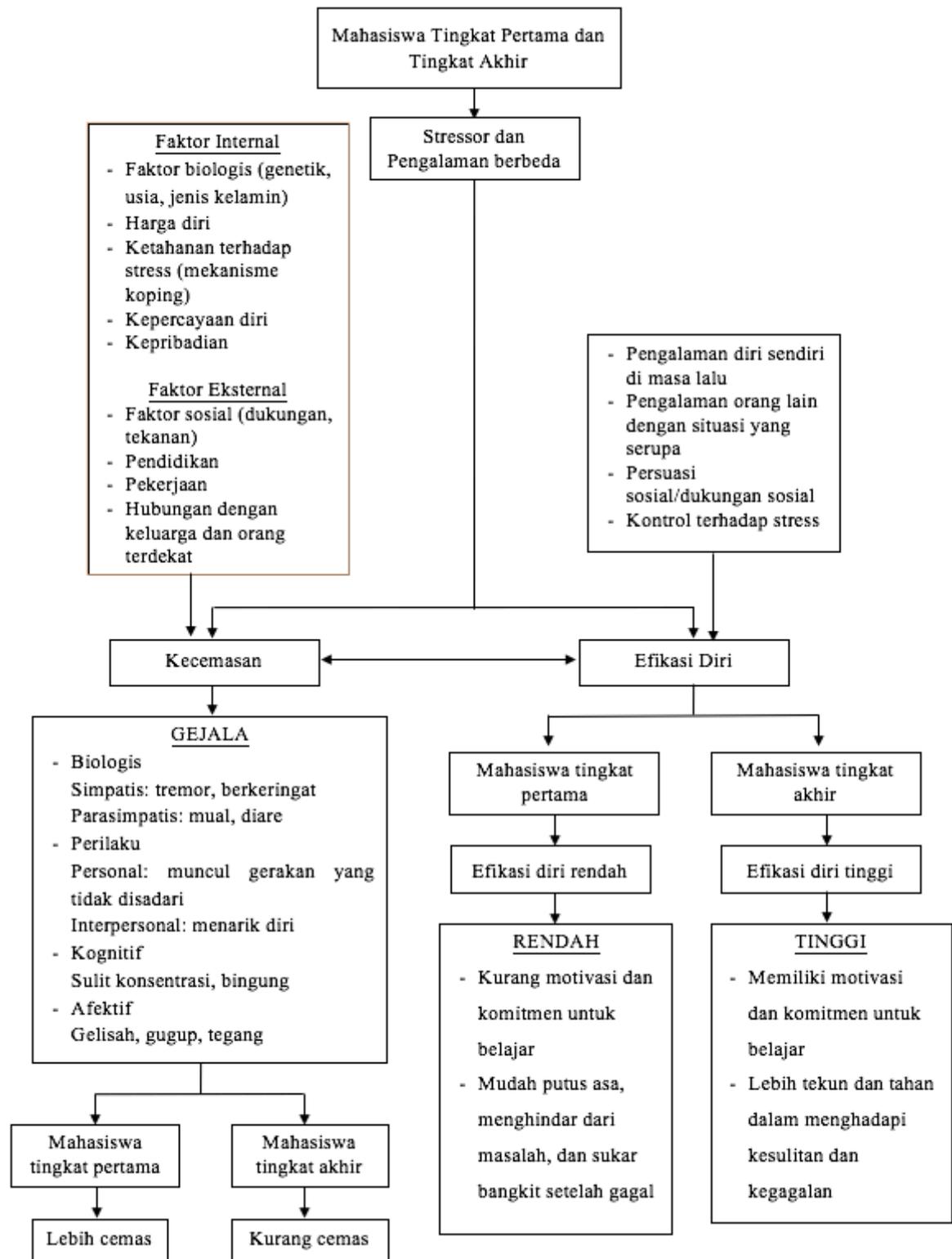
Mahasiswa adalah seseorang yang sedang belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri atas akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas (Hartaji dalam Hulukati dan Djibrin, 2018). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa diartikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi. UU No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi Pasal 1 Ayat 17 menyebutkan jika mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Selanjutnya pada Pasal 13 Ayat 1-3, disebutkan jika mahasiswa merupakan insan dewasa yang memiliki kesadaran diri dan secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang Ilmu Pengetahuan dan/atau Teknologi dengan mengutamakan penalaran dan akhlak mulia.

Mahasiswa tingkat pertama atau mahasiswa baru merupakan seseorang yang sedang melewati masa transisi dari sekolah menengah atas (SMA) ke perguruan tinggi. Mahasiswa baru rentan mengalami masalah dalam masa transisinya karena dirasa terlalu cepat, diantaranya yaitu

perbedaan sistem dan waktu belajar antara universitas dan SMA, bagaimana cara memahami materi kuliah yang masih asing, sulitnya mengatur waktu belajar dan mengerjakan tugas, perbedaan sikap dari dosen, penyesuaian diri di lingkungan baru, permasalahan finansial di perantauan, serta menghadapi teman berbeda agama dan teman seagama yang berbeda aliran (Nurfitriana, 2016; Fitroni dan Supriyanto, 2020). Masalah-masalah ini dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa baru. Beberapa penelitian menunjukkan jika mahasiswa tingkat pertama cenderung lebih cemas dibandingkan mahasiswa tingkat akhir (Bassols *et al.*, 2014; Ramadhan *et al.*, 2019; Syarlita *et al.*, 2020).

Sedangkan, mahasiswa tingkat akhir akan menghadapi tantangan akademik dan non akademik dalam menyelesaikan pendidikannya, seperti menyusun skripsi, bekerja selama berkuliah, sudah berkeluarga, mengikuti kegiatan organisasi atau sukarelawan, serta menentukan karir selanjutnya (Rismen, 2015; Raharjo, 2014; Feldman *et al.* dalam Apriliana, 2016). Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang wajib ditulis mahasiswa untuk mengakhiri masa pendidikannya (Putra dalam Firmawati dan Wahyuni, 2018). Skripsi sendiri menjadi tantangan bagi kebanyakan mahasiswa karena banyaknya kesulitan yang ditemui, seperti kebijakan fakultas terkait skripsi (Hariyadi *et al.*, 2017), kebingungan untuk memulai, kesulitan mencari literatur pendukung, timbulnya rasa malas untuk mengerjakan, dan rasa cemas ketika menghadapi dosen pembimbing; sehingga dapat menimbulkan stress dan kecemasan, serta menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi untuk menyelesaikan skripsinya (Mahardika dalam Firmawati dan Wahyuni, 2018).

D. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

E. Hipotesis

Terdapat perbedaan efikasi diri dan tingkat kecemasan antara mahasiswa tingkat pertama dan tingkat akhir.

