

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Masa dewasa merupakan titik kritis dalam perjalanan hidup (Arnett, 2000). Dalam memasuki masa dewasa sama sekali bukan hanya tentang kematangan fisik atau mencapai umur kronologis tertentu, namun juga termasuk kemampuan untuk mandiri secara ekonomi dan psikologis. Masa dewasa khususnya bagi dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Menurut Hurlock (1993) Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai usia 40 tahun. Ciri - ciri masa dewasa awal salah satunya yaitu masa yang penuh dengan masa ketegangan emosional, yang seringkali ditempatkan dalam ketakutan - ketakutan atau dalam bentuk kekhawatiran. Rata-rata usia mahasiswa di Indonesia biasanya berusia 18 – 25 tahun yang dengan demikian, kebanyakan mahasiswa termasuk berada pada fase masa dewasa awal.

Mahasiswa sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta. Mahasiswa dinilai sebagai makhluk individu dan sosial, dimana dia harus mampu menjadi dirinya sendiri sekaligus mengambil peran sosial dalam masyarakat. Dalam menjalani kehidupannya, mahasiswa pastinya tidak luput dari permasalahan – permasalahan hidup yang harus dihadapi dan diatasi Siswoyo (dalam Hulukati & Djibran, 2018).

Di awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu *coronavirus* jenis baru (*SARS-CoV-2*) dan penyakitnya disebut *Coronavirus disease 2019 (Covid-19)* yang diketahui asal muasalnya virus ini berasal dari Wuhan, Tiongkok yang ditemukan pada akhir desember tahun 2019 (Yuliana, 2020). Penyebaran virus *covid-19* menjadi penyebab angka kematian yang paling tinggi di berbagai Negara di dunia saat ini. Terkhusus untuk di Negara Indonesia sendiri “tercatat ada 25.216 kasus *covid-19* atau bertambah 252 kasus baru tersebut

terjadi di 34 provinsi dan penambahan kasus akan terus berlanjut” (dalam Tribunnews, 2020). Hal inilah yang menjadi permasalahan yang harus dihadapi oleh dunia saat ini, sehingga terciptanya berbagai kebijakan termasuk di Negara Indonesia yang merasakan akan dampak penyebaran virus ini.

Akibat dari pandemi *covid-19* ini, menyebabkan diterapkannya berbagai kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran *covid-19* di Indonesia. Upaya yang dilakukan pemerintah saat ini salah satunya adalah dengan menerapkan himbauan kepada masyarakat agar melakukan *physical distancing* yaitu, himbauan untuk menjaga jarak diantara masyarakat, menjauhi aktivitas dalam segala bentuk kerumunan, perkumpulan, dan menghindari adanya pertemuan yang melibatkan banyak orang.

Pendidikan di Indonesia pun menjadi salah satu bidang yang berdampak akibat adanya pandemi *covid-19* tersebut. Dengan adanya pembatasan interaksi, kementerian pendidikan Indonesia juga mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti proses kegiatan belajar mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan (*daring*) sebagai pengganti tatap muka. Sistem pembelajaran model *daring* saat ini dirasa memang sangat efektif sebagai langkah solusi untuk mencegah penyebaran *covid-19* di lingkungan khususnya pada lingkungan pendidikan yang dimana pada sistem ini semua akses pembelajaran menggunakan media *daring*.

Sistem pembelajaran menggunakan sistem komputerisasi seperti *daring* juga diterapkan di nomenclature seperti *video conference*, *e - learning* atau *distance learning*. Dimana mahasiswa nomenclature mendapatkan akses pembelajaran maupun mengirimkan tugas – tugas mereka dengan menggunakan media internet seperti penggunaan *google classroom*, *email* serta aplikasi *zoom*. Namun kendati demikian tetap saja masih banyak mahasiswa yang mengeluhkan sistem

pembelajaran lewat media *daring* khususnya pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. Keluhan – keluhan tersebut berdampak kepada rasa cemas yang dialami mahasiswa saat ini Sehingga mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen memiliki kecemasan yang berdampak kepada dirinya saat ini yang berkaitan dengan proses perkuliahan.

Beberapa mahasiswa yang telah melakukan sesi wawancara memberikan pernyataan bahwa mereka merasa cemas akan penerapan metode sistem *daring* yang mereka jalani dikarenakan tugas yang diberikan sangat banyak mengakibatkan mereka mengalami perasaan - perasaan yang kurang menyenangkan seperti kelelahan dan tubuh kurang fit serta untuk teori materi itu sendiri tidaklah tersampaikan secara keseluruhan yang membuat sebagian dari mereka kurang memahami materi yang dihadapi selanjutnya atau materi yang akan dibahas berikutnya. sejalan dengan pernyataan tersebut kecemasan merupakan suatu bentuk perasaan khawatir, gelisah dan adanya perasaan - perasaan yang kurang menyenangkan yang dirasakan oleh individu yang bersangkutan serta seringkali muncul pada individu manakala berhadapan dengan sebuah situasi yang tidak menyenangkan (Suratmi, dkk, 2017).

Menurut *Center for Public Mental Health* Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (UGM) ada 7 penyebab gangguan kecemasan pada mahasiswa di tengah pandemi *covid-19* yaitu: penyakit psikis sebelum masa pandemi, penyakit fisik, kondisi ekonomi, kondisi fisik lingkungan, kondisi studi, serta fasilitas belajar tidak memadai. Individu yang mengalami suatu kecemasan, ketakutan dan perilaku menghindar akan mengganggu hidup serta performa dalam situasi akademik (Mills, dkk, 2006).

Cemas merupakan suatu reaksi yang wajar yang dialami mahasiswa pada masa pandemi *covid-19* ini. Namun apabila berlangsung berlarut-larut dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan Rochmawati (dalam FK-KMK UGM, 2020). Semua orang pasti merasakan

kecemasan namun dalam derajat tertentu bahkan kecemasan yang ringan dapat berguna yakni dalam memberikan rangsangan terhadap seseorang. Kecemasan yang membuat seseorang putus asa dan tidak berdaya sehingga mempengaruhi seluruh kepribadiannya adalah kecemasan yang negatif (Gunarsa, 2008).

Individu yang mengalami kecemasan, dalam kesehariannya memiliki banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dijalankan apalagi ditambah dengan peristiwa pandemi yang sedang terjadi sekarang ini yang memberikan dampak yang besar terhadap individu tersebut terutama pada mahasiswa. Tantangan sekaligus tuntutan mahasiswa tersebut salah satunya adalah menjalani proses perkuliahan dengan efektif di tengah pandemi. Sebagian besar mereka belum memiliki gambaran tentang realitas yang akan mereka hadapi saat pandemi yang dapat mempengaruhi efektivitas dalam proses belajar mengajar di perkuliahan serta Kurangnya pemahaman di atas membuat mahasiswa cemas, stres, dan bahkan menarik diri yang dikemukakan oleh Nursalam (dalam Wijayanti, 2015).

Kecemasan merupakan hasil dari proses psikologis dan fisiologis dalam tubuh manusia yang dirasakan sebagai reaksi terhadap bahaya yang mungkin menimbulkan bencana, terutama jika ada tekanan pada perasaan atau tekanan jiwa dan orang yang bersangkutan tidak dapat mengendalikan situasi yang dialaminya Menurut Ramaiah (dalam Agus, dkk, 2018). kecemasan biasa terjadi apabila seseorang mengalami suatu perubahan yang bersumber dari situasi yang dialami dalam hidupnya untuk dapat mampu beradaptasi. sumber – sumber ancaman yang dapat menimbulkan kecemasan tersebut bersifat lebih umum yang dapat berasal dari berbagai kejadian di dalam kehidupan atau dapat terletak di dalam diri seseorang.

Kecemasan dapat menghasilkan perilaku seperti, (1) mencegah manusia untuk belajar dari kesalahan mereka sendiri, (2) membuat orang tetap mengejar keinginan kekanak-kanakan demi

rasa aman, dan (3) secara garis besar memastikan bahwa manusia tidak akan belajar dari pengalaman mereka Sullivan (dalam Feist & Feist, 2010). Keadaan seperti ini pada kenyataannya tidak lepas dari kehidupan individu khususnya bagi mahasiswa yang saat ini tengah dilanda kecemasan akibat pandemi *covid-19*.

Peneliti dalam mendeskripsikan penelitian ini menyebarkan kuisioner secara online untuk melihat bagaimana kecemasan yang dirasakan mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan terhadap proses perkuliahan *daring*. Dari hasil *survey* yang dibuat menggunakan *google form* telah disebarkan peneliti melalui media *Whatsapp* kepada seluruh mahasiswa dari angkatan 2017-2019 di Universitas HKBP Nommensen Medan. *Survey* telah diisi sebanyak 70 responden yang terdiri dari mahasiswa angkatan 2017-2019. Dari data yang didapat terdapat 98,6% responden yang mengikuti sistem perkuliahan *daring*, kemudian terdapat 78,6% responden yang merasakan perkuliahan *daring* kurang efektif dilakukan, kemudian ada 97,1% responden yang mengalami kesulitan tidur dikarenakan tugas yang banyak akibat dari perkuliahan *daring*, lalu terdapat 65,7% responden merasa cemas saat melakukan perkuliahan *daring* terutama pada kegiatan presentasi, setelah itu terdapat hasil 97,1% responden yang merasa sedih dikarenakan sering mengalami kendala jaringan atau kuota internet saat pengiriman tugas, berikutnya 95,7% responden merasa khawatir karena kurang memahami materi yang disampaikan dosen dan untuk hasil item *survey* terakhir terdapat 60% responden yang merasakan jantung berdebar dan berkeringat dingin saat memulai perkuliahan mata kuliah yang sulit.

Pada hasil *survey* yang telah dilakukan atas menunjukkan bagaimana kecemasan yang dialami mahasiswa di Universitas Nommensen Medan saat mengikuti perkuliahan media *daring* yang dapat disimpulkan bahwasanya mahasiswa banyak yang merasakan dampak dari kecemasan itu sendiri dikarenakan perkuliahan sistem *daring* yang kurang efektif dan

menimbulkan banyak kendala pada proses perkuliahan yang mereka jalani. Penilaian pada penelitian ini memfokuskan pada hasil penilaian yang bersifat “Iya” dan “Tidak” dan inilah gambaran bagaimana kecemasan yang dialami mahasiswa saat mengikuti perkuliahan *daring*. Selain peneliti memperoleh informasi diatas peneliti juga melakukan beberapa wawancara dengan mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan dinyatakan sebagai berikut. Salah satu mahasiswi di Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang melaksanakan kegiatan *daring* mengatakan,

“kegiatan pembelajaran sistem daring membuat keuangan menipis akibat dari aplikasi zoom yang membuat saya terkadang kewalahan akan kuota, cemas karena jaringan yang tidak mendukung, kemudian kecemasan itu bertambah dengan pengiriman tugas yang memakai deadline disitu ada rasa ingin menangis dan kecewa karena jika terlambat mengirim akan mengurangi poin saya dikarenakan jaringan yang tidak memadai serta cemas karena ada beberapa mata kuliah yang tidak dipahami.

(R, Mahasiswi Fakultas Psikologi, Mei 2020)

“perkuliahan daring menurut saya tidak memberikan ilmu baru terhadap mahasiswanya malahan dosen banyak yang hanya membebaskan tugas – tugas saja kepada kami. sehingga membuat kami merasa stress mengerjakan tugas – tugas yang menumpuk tersebut dan lagi saya sering merasakan lelah dan perasaan marah serta emosi disaat pengiriman tugas maupun ujian dikarenakan jaringan yang terkadang bermasalah dan juga saat saya akan presentasi online disitu saya merasakan deg – degan, gelisah dan merasa lemas dikarenakan presentasi yang dilakukan via daring ditambah dengan jaringan yang kurang bagus juga”.

(S, Mahasiswi Fakultas Bahasa Seni, Agustus 2020)

Berdasarkan pernyataan diatas, terungkap bahwa mahasiswa tersebut mengalami kecemasan saat proses kegiatan belajar mengajar pada sistem *daring* dikarenakan cemas karena suatu perubahan situasi dalam hidupnya dan memaksa mereka untuk beradaptasi terhadap perubahan yang dialaminya.

Cemas merupakan reaksi pertahanan seseorang untuk melindungi diri dari gangguan mental emosional yang lebih berat. Reaksi cemas dapat mengakibatkan reaksi motorik, seperti

ketegangan otot, tidak bisa rileks, gemetar dan mudah merasakan lelah. Cemas juga dapat mengakibatkan reaksi otonom seperti dada berdebar-debar, pusing, mual selain itu dapat meningkatkan kewaspadaan seseorang sehingga mengakibatkan gangguan tidur, sensitif dan mudah lupa FK-KMK UGM (dalam Rochmawati, 2020).

Hal serupa juga diungkapkan oleh mahasiswa dengan inisial N berikut pernyataannya :

”menurut saya perkuliahan daring kurang efektif karena dosen tidak menjelaskan materinya secara langsung,ada juga dosen yang hanya memberikan materi saja. Dosen sering memakai aplikasi dalam daring seperti meet, zoom, dan yang lainnya namun semua itu masih kurang efektif dikarenakan sebagai mahasiswa yang berada ditempat tertentu masih belum memadai dalam hal jaringan sehingga saya sering mengalami rasa cemas akibat koneksi internet dan juga kecemasan yang saya rasakan berhubungan dengan nilai dimana perkuliahan sistem daring ini membuat saya malas belajar sehingga saya merasa khawatir dan takut jika mendapatkan nilai jelek begitu pun saat tidak bisa menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang ditentukan.”

(N, Mahasiswi Fakultas Ekonomi Manajemen, Agustus 2020)

Berdasarkan Pernyataan dari data wawancara diatas, semakin menguatkan asumsi bahwa mahasiswa merasakan dampak kecemasan akibat pandemi yang sekarang ini sedang terjadi, yang dimana mereka merasakan perasaan cemas akan kebijakan pemerintah dalam melakukan kegiatan perkuliahan dengan menggunakan sistem online dikarenakan kurang efektif dilakukan sehingga mereka mengalami tekanan pada perasaan cemas, takut, sedih dll sehingga orang yang bersangkutan tidak dapat mengendalikan situasi yang dialaminya.

Adapun faktor - faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang yaitu terdapat pada efikasi diri dan *outcome expectancy* sehingga terlihat bahwasannya efikasi diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan Bandura (dalam Safaria & Saputra, 2009). efikasi diri dapat dilihat sebagai salah satu yang menjadi faktor internal dalam diri individu dengan kaitannya terhadap kecemasan. dikarenakan kecemasan tidak selalu mendasar atas

kenyataan, tetapi dapat juga hanya berdasarkan imajinasi individu itu sendiri sehingga dapat menimbulkan kecemasan yang sifatnya tidak rasional oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan dirinya sendiri (Putri, dkk, 2017).

Seringkali individu terutama mahasiswa sulit untuk mengendalikan maupun meminimalisir ketegangan terhadap suatu tekanan yang membuat kesukaran di dalam hidupnya sehingga mahasiswa perlu mencari cara yang dapat membuat mereka bisa menyelesaikan maupun mengendalikan ketegangan akan tekanan yang tengah dihadapi dengan cara menjadi individu yang percaya diri serta mampu dalam menghadapi masalah dengan meningkatkan efikasi diri (*Self-Efficacy*). Dimana efikasi diri menentukan bagaimana individu berpikir, memotivasi diri serta berperilaku. Efikasi diri merupakan suatu bagian dalam (*self*) yang dimana dapat mempengaruhi segala jenis aktivitas yang dipilih, dan besarnya suatu usaha yang akan dilakukan oleh individu serta kesabaran dalam menghadapi suatu kesulitan (Gufron & Risnawita, 2014).

Efikasi diri sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan Bandura (dalam Feist & Feist, 2010). Individu yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada manusia yang mempunyai efikasi yang rendah. Individu dapat mempunyai efikasi diri yang tinggi dalam satu situasi dan mempunyai efikasi diri yang rendah dalam situasi lainnya. Efikasi diri bervariasi dari satu situasi ke situasi lain, tergantung pada kompetensi yang dibutuhkan untuk kegiatan yang berbeda.

Menurut Bandura (1997), menyatakan aspek-aspek efikasi diri meliputi: Aspek pertama, Tingkat kesulitan tugas (*magnitude*) yang dimana aspek ini berkaitan dengan derajat kesulitan

tugas. Apabila tugas-tugas yang diberikan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan efikasi diri individu mungkin terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang dan tugas-tugas yang sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Aspek kedua, Luas bidang tugas (*generality*) yang mana aspek ini berhubungan dengan luas bidang tugas terhadap tingkah laku individu yang merasa yakin akan kemampuannya.

Dalam mengukur efikasi diri pada seseorang dalam melakukan suatu tugas bukan hanya terpaku pada satu aspek saja namun dapat dilakukan dengan beberapa aspek dan aspek ini merupakan salah satu yang dapat diukur selain dari aspek tingkat kesulitan tugas (*magnitude*). Aspek ketiga, Tingkat kemantapan, keyakinan, kekuatan (*strength*) pada aspek ketiga ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya, dalam aspek ini dapat menggambarkan perbedaan kekuatan dari efikasi diri seorang individu terhadap orang lain dalam melakukan suatu tugas.

Semakin berkembangnya kecemasan yang dialami para mahasiswa di tengah pandemi yang sedang berlangsung maka hal itu juga yang membuat para mahasiswa harus bisa mengendalikan dan menghadapi rasa cemas yang ada pada dirinya. Dengan cara menerapkan efikasi diri di dalam dirinya yang dimana, efikasi diri memiliki arti sebagai salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Sehingga penting bagi mahasiswa dalam melakukan pengendalian diri maupun metode pencegahan terhadap kecemasan dengan meningkatkan efikasi diri dalam dirinya sebab dalam hal ini, efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi (Ghufroon & Risnawita, 2010).

Hartono (2012), dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh *Self-efficacy* (efikasi diri) terhadap tingkat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret” dengan responden sebanyak 30 mahasiswa menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa akan semakin menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Jannah (2019) mengatakan bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan kecemasan, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa semakin tinggi pula kecemasan mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rini (2013), yang berjudul “Hubungan *Self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional” dengan responden sebanyak 70 siswa menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, hal ini dikarenakan individu tersebut memiliki kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuannya, keyakinan mencapai target yang sudah ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan kognitifnya.

Pernyataan yang sama juga dikemukakan Bandura (dalam Nurlaila, 2011) menyatakan bahwa efikasi diri dapat meningkatkan kekebalan terhadap rasa cemas, stres dan depresi yang dapat mempengaruhi berbagai ancaman dari fungsi kekebalan. Sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Bandura, dkk (dalam Nurlaila, 2011). menunjukkan bahwa efikasi diri juga dapat memiliki peran dalam hubungannya dengan cemas dan stres yang melibatkan perubahan fisiologis seperti tekanan darah, detak jantung, dan hormone stres. Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dilihat bahwasannya mahasiswa yang mengikuti perkuliahan sistem daring pada masa pandemi, mengalami berbagai kendala maupun masalah. dimana perkuliahan sistem *daring* kurang efektif bagi mahasiswa dikarenakan kegiatan perkuliahan yang tidak dilakukan dengan tatap muka melainkan dilakukan secara online melalui media email, *zoom* dll yang membuat mahasiswa kurang memahami proses perkuliahan dengan baik terutama bahan materi

yang kurang tersampaikan, kegiatan penyusunan skripsi pada mahasiswa semester akhir yang kurang kondusif Sehingga hal itulah yang membuat mahasiswa mengalami perasaan cemas terhadap proses perkuliahan sistem *daring* ditengah pandemi yang terjadi saat ini. Sehingga munculah fenomena dimana peneliti ingin mengkaji/meneliti kembali **“Hubungan Antara *Self – Efficacy* Dengan Kecemasan Mengikuti Perkuliahan Sistem *Daring* Pada Masa Pandemi Di Kalangan Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan”**.

I.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka didapati bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan dan dapat dirasakan sebagai bentuk reaksi jika ada tekanan pada perasaan cemas khususnya pada mahasiswa yang sedang mengalami dampak dari suatu pandemi pada proses kegiatan di dalam perkuliahan menggunakan sistem *daring*.

I.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan pokok yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan mengikuti perkuliahan sistem (*daring*) pada masa pandemi di kalangan mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan?”

I.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan mengikuti perkuliahan sistem (*daring*) pada masa pandemi di kalangan mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

I.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki 2 manfaat, yaitu :

I.5.A. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi sekunder bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan tema yang serupa.

I.5.B. Manfaat praktis

1. Manfaat bagi subjek penelitian

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat menjadi referensi mengenai kecemasan di tengah pandemi bagi mahasiswa. Jika ditemukan hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan mengikuti perkuliahan sistem (*daring*), diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa untuk menerapkan efikasi diri pada dirinya sebagai bentuk pengendalian atau pencegahan suatu kecemasan khususnya pada masa pandemi.

2. Manfaat bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi akan pentingnya melakukan efikasi diri agar tidak terjebak pada kondisi psikologis yang kurang baik seperti kecemasan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

II.1. Kecemasan

II.1.A. Pengertian Kecemasan

May 1958 (dalam Feist & Feist 2010), mendefinisikan kecemasan sebagai “kondisi subjektif ketika seseorang menyadari bahwa eksistensinya dapat dihancurkan dan ia dapat menjadi ‘bukan apa-apa’ (*nothing*)”. May 1967 (dalam Feist & Feist 2010), menyebut kecemasan sebagai ancaman terhadap nilai-nilai penting. Sullivan 1953 (dalam Feist & Feist, 2012), mengatakan bahwa kecemasan adalah kekuatan pengganggu utama yang menghambat perkembangan hubungan interpersonal yang sehat. Sullivan membedakan kecemasan dengan rasa takut dalam beberapa pendekatan yang penting. Pertama, kecemasan biasanya berakar dari situasi interpersonal yang kompleks dan hanya tampak samar dalam kesadaran. Kedua, kecemasan tidak memiliki nilai positif. Ketiga, kecemasan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya yang dianggap sejalan dengan pernyataan Sullivan akan kecemasan: “kecemasan adalah ketegangan yang bertentangan dengan ketegangan akan kebutuhan dan bertentangan

dengan tindakan yang membuat mereka merasa nyaman” Sullivan, 1953 (dalam Feist & Feist, 2012).

Nietzel (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010), berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxious*) dan dari bahasa jerman (*angst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Menurut Gunarsa (2008), kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Dari pernyataan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah pengalaman individu yang tidak menyenangkan mengenai suatu kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu. Dinamika kecemasan ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.

Kesimpulan, terdapat fenomena dimana mahasiswa HKBP Nommensen Medan yang sedang mengikuti perkuliahan daring mengalami kecemasan dikarenakan perkuliahan yang dilakukan dengan sistem online yang dimana memakan banyak kuota internet yang membuat mahasiswa kewalahan dalam persediaan kuota internet, banyaknya tugas yang diberikan dosen, kemudian dengan adanya pengiriman tugas yang memakai batas waktu

dan adanya hambatan pada jaringan internet yang membuat terkadang lewat dalam batas pengiriman sehingga membuat rasa kecewa dan perasaan cemas serta adanya beberapa mata kuliah yang tidak dapat dipahami. Terdapat 3 aspek yang dapat menunjukkan seseorang mengalami kecemasan yaitu: **Aspek Fisik**, reaksi seseorang yang mencerminkan kondisi fisiknya diantaranya: kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pusing atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, dll. **Aspek Behavioral**, kecemasan yang dialami seseorang juga dapat dilihat dari perilaku individu yang cenderung berperilaku menghindari atau meninggalkan situasi yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan bersifat dependen atau ketergantungan serta berperilaku gelisah. **Aspek Kognitif**, aspek ini terjadi di dalam pikiran seseorang yang ditandai dengan ciri kognitif seperti: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi kebutuhan, sangat waspada terhadap sensasi kebutuhan, rendahnya perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, memori yang buruk, dll.

II.2.B. Faktor yang menimbulkan Kecemasan

Menurut Nevid, dkk (2018), menyatakan bahwa faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan antara lain:

- a. Faktor Sosial Lingkungan. meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.
- b. Faktor Biologis. Meliputi *predisposisi genetik*, *iregularitas* dalam fungsi *neurotransmitter*, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku *repetitif*.
- c. Faktor *Behavioural*. Meliputi pemasangan stimulus *aversif* dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimulus *fobik*, dan kurangnya kesempatan untuk pemusnahan karena pengindraan terhadap objek atau situasi yang ditakuti.
- d. Faktor Kognitif Dan Emosional. Meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori psikodinamika), faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang *self defeating* atau irasional, sensitivitas ketakutan, keyakinan-keyakinan yang berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal- sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

II.3.C. Jenis – Jenis Kecemasan

Menurut May 1981 (dalam Feist & Feist, 2014), kecemasan dibagi menjadi 2 jenis yaitu :

- a. Kecemasan normal sebagai suatu jenis kecemasan yang dialami selama masa periode pertumbuhan atau ketika nilai-nilai seseorang terancam, yang pasti dialami oleh semua orang. Hal ini dapat menjadi *konstruktif* apabila kecemasan selalu *proporsional* dengan ancaman.

- b. Kecemasan *neurotik* sebagai reaksi yang tidak proporsional atas suatu ancaman, meliputi represi dan bentuk-bentuk lain dari konflik intrapsikis, yang dikelola oleh bermacam bentuk pemblokiran aktivitas dan kesadaran.

II.4.D. Penyebab Kecemasan

Menurut Lazarus 1976 (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010), membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua yaitu:

- a. *State anxiety*. Merupakan suatu reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman yang dimana dalam keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.
- b. *Trait anxiety*. Merupakan disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) yang berhubungan dengan kepribadian.

II.5.E. Aspek – Aspek Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut Nevid, dkk (2005) ada beberapa aspek, yaitu:

- a. **Aspek fisik** suatu reaksi seseorang yang dapat tercermin dari kondisi fisiknya diantaranya : kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pusing atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar

keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa lemas, diare, dan merasa sensitif atau “mudah marah”

- b. **Aspek *behavioral*** yaitu kecemasan yang dialami seseorang dapat dilihat dari perilaku antara lain individu cenderung berperilaku menghindar atau meninggalkan situasi yang dapat memicu timbulnya kecemasan, melekat dan dependen atau ketergantungan serta berperilaku gelisah.
- c. **Aspek *kognitif*** terjadi di dalam pikiran seseorang saat merasakan kecemasan yang ditandai dengan ciri kognitif seperti khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi kebutuhan, sangat waspada terhadap sensasi kebutuhan, rendahnya perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, memori yang buruk, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan,

tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

II.2. Efikasi Diri

II.2.A. Pengertian Efikasi diri

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (*self-efficacy*). Ia mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Sementara itu menurut Baron dan Byrne 1991 (dalam Ghufron & Risnawita, 2014), mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Menurut Bandura dan Wood (dalam Ghufron & Risnawita, 2014), menjelaskan bahwa efikasi mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. Menurut (dalam Yudha & Nugroho, 2019), efikasi diri adalah sebuah kondisi seseorang yang mempengaruhi dan menjadi energi dalam diri yang mampu meningkatkan keberhasilan yang ingin dicapai. *Self efficacy* mencerminkan kepercayaan diri yang optimis yang mengacu pada pandangan yang luas dari seseorang yang memiliki kemampuan dalam berbagai situasi dan memiliki keyakinan yang luas dalam melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang spesifik (Ahmad & Safaria, 2013). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri

merupakan suatu keyakinan yang dimiliki individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas, mencapai suatu hasil serta dapat mengatasi hambatan-hambatan yang terjadi dalam dirinya.

II.2.B. Sumber Informasi Utama Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997), efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, berikut ini adalah empat sumber informasi tersebut.

1. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*). Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang.
2. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*). Pengalaman terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengalaman terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.
3. Persuasi verbal (*verbal persuasion*). Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan

keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Menurut Bandura (1997), pengaruh persuasi verbal tidaklah terlalu besar karena tidak memberikan suatu pengalaman yang dapat langsung diamati atau dialami individu.

4. Kondisi fisiologis (*physiological state*). Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu kendala ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

II.2.C. Aspek – Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997), efikasi diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut ini adalah tiga dimensi tersebut.

1. **Aspek Tingkat (*level*)**. Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang paling mudah, sedang atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Aspek ini memiliki implikasi terhadap pemulihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari.

2. **Aspek Kekuatan (*strength*).** Aspek ini berkaitan dengan tingkah kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Aspek ini biasanya berkaitan langsung dengan Aspek level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.
3. **Aspek Generalisasi (*generality*).** Aspek ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas jadi suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

II.3. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Masa Pandemi Dikalangan Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan

Menurut Atkinson (dalam Kumbara, dkk, 2018) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Menurut Husdarta 2010 (dalam Kumbara, dkk, 2018) mengatakan bahwa kecemasan didefinisikan sebagai suatu perasaan terhadap sesuatu yang ditandai dengan kekhawatiran. Ada beberapa aspek – aspek yang mempengaruhi kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid, dkk (2005) yaitu Pertama.

Aspek fisik berkaitan dengan reaksi seseorang yang dapat tercermin dari kondisi fisiknya seperti, kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar pusing, telapak tangan yang berkeringat dan terdapat reaksi kondisi fisik lainnya. Kedua. Aspek behavioural berkaitan dengan reaksi kecemasan yang dimiliki seseorang dapat dilihat dari perilakunya antara lain seperti individu yang cenderung berperilaku menghindar atau meninggalkan situasi yang dapat memicu timbulnya kecemasan, melekat dan dependen atau ketergantungan serta berperilaku gelisah. Ketiga. Aspek kognitif terjadi di dalam pikiran seseorang saat merasakan kecemasan yang dapat ditandai dengan ciri kognitif seperti khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan, ketidakmampuan untuk mengatasi masalah dan lain – lainnya. Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri berguna untuk melatih kontrol terhadap stresor yang berperan penting dalam penyebab kecemasan. pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Feist & Feist 2002 (dalam Sitanggang & Wahyuni, 2017), menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai efikasi diri yang rendah. Sementara, mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Sehingga pernyataan diatas memberikan teori bahwasannya Kecemasan dapat mampu diatasi dengan efikasi diri (*self efficacy*).

Menurut Bandura dalam buku Psikologi sosial, 2011 (dalam Hasrida, 2016), menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetisinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Menurut Hasrida (2016), *self-efficacy* (keyakinan diri) adalah mengetahui anda akan baik-baik saja walaupun anda tidak dapat melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau

mengatasi hambatan. Menurut Sudarmaji & Priyantoro (dalam Nurlaila, 2011) menyebutkan bahwa efikasi diri memiliki peranan dalam pengendalian reaksi terhadap ancaman dan tekanan, dimana keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya akan menentukan individu akan mencoba mengatasi situasi yang sulit atau tidak. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan melakukan usaha yang lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan dengan berusaha mengerahkan seluruh kemampuan kognitif, motivasi dan menentukan atau merencanakan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai situasi yang diinginkan. Menurut Schunk, dkk, 1987 (dalam Nurlaila, 2011), Keyakinan pada efikasi turut menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan individu serta berapa lama kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi situasi yang kurang menguntungkan. Teori *self efficacy* menekankan bahwa tindakan dan keberhasilan seseorang tergantung pada seberapa dalam interaksi antara pikiran pribadi seseorang dan tugas yang diberikan. Bandura (dalam Yusuf, 2011).

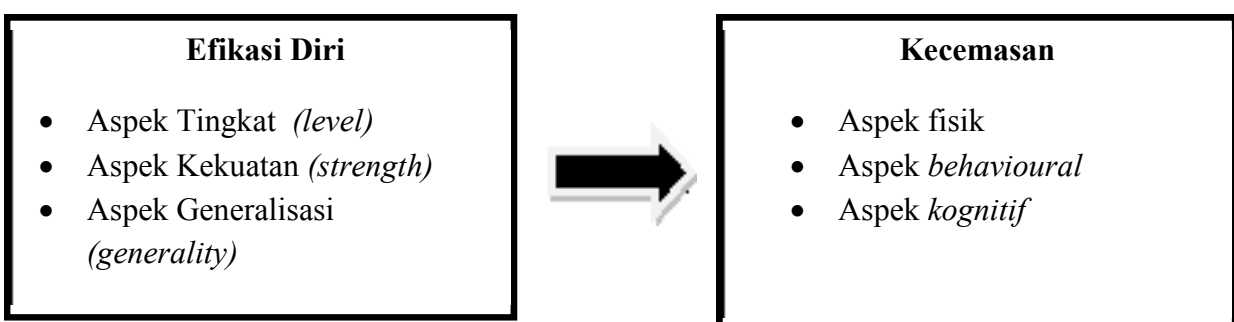
Ada tiga aspek-aspek dalam efikasi diri menurut Bandura (1997) diantaranya, Pertama, aspek tingkat (*level*) yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang dari tuntutan yang sederhana sampai kepada yang membutuhkan performansi maksimal (sulit). Aspek ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Kedua, aspek kekuatan (*strength*) dimensi ini berkaitan dengan tingkat kemampuan individu terhadap aspek yang terkait dengan kekuatan atau kemantapan individu terhadap suatu keyakinan. Aspek ini memiliki implikasi seperti pengharapan yang lemah akan mudah goyah oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung sebaliknya pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan akan usahanya. Ketiga,

aspek generalisasi (*generality*), berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya.

Adapun manfaat efikasi diri yang dipaparkan dari hasil penelitian sebagai berikut, Hasil penelitian Zimmerman (2000) menyatakan bahwa individu yang memiliki efikasi yang tinggi akan lebih siap berpartisipasi, bekerja lebih keras, bertahan lebih lama dan memiliki reaksi emosional merugikan yang lebih sedikit dibandingkan mereka yang memiliki efikasi yang lebih rendah. Sejalan dengan pernyataan dari penelitian Bandura (1997) yang menyebutkan bahwa individu yang memiliki efikasi yang lebih tinggi lebih bisa mengelola tuntutan akademik dan secara emosional akan mempengaruhi dalam menurunkan kecemasan, stres dan depresi.

Sesuai dengan definisi dari efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1994), efikasi diri adalah keyakinan akan seluruh kemampuannya meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak dalam situasi penuh tekanan. Sehingga efikasi diri diketahui dapat memainkan peran penting terhadap suatu kecemasan. Individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi tidak akan merasa mudah terbebani, sehingga tidak mudah mengalami kecemasan. Sedangkan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan dikarenakan individu tersebut merasa bahwa segala sesuatu dianggap sebagai sebuah ancaman dan hambatan, sehingga akan sangat baik apabila memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi (Holland, 2016).

II.4. Kerangka Konseptual



Bagan 2.I

Kerangka Konseptual hubungan efikasi diri (*self efficacy*) dengan Kecemasan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

II.5. Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

Ha : Ada hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan pada mahasiswa HKBP Nommensen Medan yang mengikuti perkuliahan sistem (*daring*).

Ho : Tidak ada hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan pada mahasiswa HKBP Nommensen Medan yang mengikuti perkuliahan sistem (*daring*).

BAB III

METODE PENELITIAN

III.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu istilah yang dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian (Suryabrata, 2013). Penelitian ini dilakukan di Universitas HKBP Nommensen Medan. Penelitian ini merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk mendapatkan jawaban pemecahan masalah terhadap fenomena-fenomena tertentu penelitian ini telah ditetapkan, maka jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

X = Variabel bebas/independent (Efikasi Diri).

Y = Variabel tergantung/dependent (Kecemasan).

III.2. Definisi Operasional

Defenisi operasional penelitian merupakan batasan dari variabel-variabel yang secara kongkrit berhubungan dengan realitas dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian.

III.2.A. Efikasi Diri (*self efficacy*)

Efikasi diri adalah suatu keyakinan atau kepercayaan diri individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, menghasilkan sesuatu dan merencanakan suatu tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Efikasi diri Individu dapat diukur melalui skala efikasi diri berdasarkan aspek-aspek menurut Bandura (1997):

- a. Tingkat (*level*)
- b. Kekuatan (*strength*)
- c. Generalisasi (*generality*)

III.2.B. Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perasaan kekhawatiran dan ketakutan akan kegagalan yang dapat mengakibatkan perasaan frustrasi dalam situasi tertentu dan dapat menghambat individu dalam melakukan tugasnya/ pencapaian tujuannya. kecemasan dapat dilihat melalui skala berdasarkan aspek menurut Nevid, dkk (2005), yaitu :

- a. Aspek Fisik
- b. Aspek *Behavioral*

c. *Aspek Kognitif*

III.3. Subjek Penelitian

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan dengan karakteristik dari subjek peneliti adalah mahasiswa aktif dari angkatan 2017 - 2019 dengan rentang usia yang tidak dibatasi. Jumlah populasi adalah 6061 dengan Sampel sebesar 259 subjek.

III.4. Populasi dan Sampel

III.4.A. Populasi

Menurut Kurniawan 2012 (dalam Sudaryono, 2018) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi Universitas HKBP Nommensen Medan dengan jumlah 6061 mahasiswa dimana data diperoleh berdasarkan data dari Pusat Sumber Informasi (PSI). Dimana karakteristik dari subjek peneliti adalah

1. Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang berstatus aktif angkatan 2017-2019.
2. Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.
3. Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang mengikuti perkuliahan sistem *daring*.

III.4.B. Sampel

Menurut Sudaryono (2018) sampel penelitian merupakan suatu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam penelitian yang akan dilakukan. Sampel penelitian mencerminkan dan menentukan seberapa jauh sampel tersebut bermanfaat dalam membuat kesimpulan penelitian. Apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi maka peneliti harus menggunakan sampel.

Dalam penelitian ini, sampel diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel jenis *Non-Probability Sampling* yaitu, *Accidental Sampling*. *Accidental sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara kebetulan yang dimana diberikan kepada siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, apabila orang yang kebetulan ditemui tersebut dianggap cocok sebagai sumber data. Adapun pedoman yang digunakan dalam menentukan jumlah sampel dikarenakan jumlah populasi yang besar, maka digunakan tabel penentuan sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael, dengan tingkat kesalahan 10% Maka jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 259 responden (Sugiyono, 2015). Berdasarkan hasil pengumpulan data diatas, maka dapat diketahui responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 259 mahasiswa Universitas HKBP Nommensen. Jumlah ini diharapkan dapat mewakili karakteristik populasi. Berikut sebaran data populasi dan sampel penelitian.

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Proportionate stritified random sampling*. Alasan menggunakan *Proportionate stritified random sampling* karena populasi penelitian terbagi atas beberapa strata atau sub kelompok, dari sub

kelompok dan dari sub kelompok diambil sampel yang mewakili tiap fakultas dengan proporsi yang sama pada tiap fakultasnya. Adapun cara pengambilan sampelnya adalah dengan mengetahui terlebih dahulu banyaknya populasi dalam tiap sub kelompok dalam penelitian ini yaitu mengetahui jumlah mahasiswa dalam tiap fakultasnya. Untuk mengetahui jumlah sampel dari tiap fakultas menggunakan rumus alokasi proportional :

$$n_i = \frac{N_i \times n}{N}$$

Keterangan :

n_i = jumlah sampel tiap fakultas

N_i = jumlah populasi tiap fakultas

n = jumlah sampel keseluruhan

N = jumlah populasi keseluruhan

Tabel 3.1

Tabel Populasi dan Sampel

No	Fakultas	Populasi	Persentasi	Sampel
1.	Ekonomi	1777	29,31	76
2.	Hukum	918	15,15	39

3.	Keguruan Ilmu Pendidikan	1214	20,02	52
4.	Teknik	590	9,73	25
5.	Ilmu Sosial dan Politik	302	4,99	13
6.	Pertanian	438	7,22	19
7.	Peternakan	126	2,08	6
8.	Psikologi	258	4,26	11
9.	Bahasa dan Seni	216	3,57	9
10.	Kedokteran	222	3,67	9
	Jumlah	6061	100	259

III.5. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

1.Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara memperoleh, mengembangkan maupun menguji suatu kebenaran dari ilmu pengetahuan. Maka dari itu untuk mendapatkan data yang akurat

peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen penelitian.

2. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan arahan dari dosen pembimbing. Skala Efikasi Diri disusun berdasarkan dimensi Efikasi Diri yang dikembangkan oleh Bandura (1997) dan juga dimensi Kecemasan, yang disusun berdasarkan teori Nevid, dkk (2005). Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan aspek yang ditentukan.

III.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis. skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2011). Skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Kecemasan dan skala *Self – Efficacy*.

III.6.A. Skala Kecemasan

Pengukuran Kecemasan menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek kecemasan menurut Nevid,dkk (2005). Skala Kecemasan diungkapkan berdasarkan komponen – komponen dari dimensi kecemasan yang diungkapkan oleh Nevid,dkk (2005), aspek tersebut terdiri dari Aspek Fisik, Aspek Behavioral, Aspek Kognitif. Skala likert dalam pengukuran kecemasan memiliki 4 kategori pilihan jawaban yang dikategorikan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (S), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.2 Distribusi Skor Skala

Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3.3

Tabel *Blue Print* Kecemasan Sebelum Uji Coba

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
----	-------	------------------	--------------------	--------

.				
1	Fisik	1, 4, 7, 10, 13	16, 19, 22, 25, 28	10
2	<i>Behavioral</i>	15, 18, 21, 24, 27	2, 5, 8, 11, 14	10
3	<i>Kognitif</i>	3, 6, 9, 12	17, 20, 23, 26	8
Total				28

Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba alat ukur pada 80 orang mahasiswa angkatan 2017 – 2019 dari Universitas HKBP Nommensen Medan yang merupakan mahasiswa yang mengikuti perkuliahan Media Daring. Pelaksanaan uji coba ini dilakukan pada tanggal 10 September – 12 September 2020.

a. Skala Kecemasan

Dari hasil perhitungan komputerisasi melalui program *SPSS for Windows Release 17*, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala Kecemasan sebesar 0,900 dengan jumlah aitem 19.

Sehingga *blue print* setelah uji coba adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4

Tabel *Blue Print* Kecemasan Setelah Uji Coba

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Fisik	1, 4, 7	11, 13, 15, 19	7
<i>Behavioral</i>	12, 17	2, 5, 10	5
<i>Kognitif</i>	3, 6, 8, 9	14, 16, 18	7
TOTAL			19

III.6.B.
Skala
Efikasi
Diri
(self

efficacy)

Pengukuran Efikasi Diri menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek efikasi diri menurut Bandura (1997). Skala Efikasi Diri diungkapkan berdasarkan komponen – komponen dari dimensi efikasi diri yang diungkapkan oleh Bandura (1997), Aspek tersebut terdiri dari Aspek Tingkat (*level*), Aspek Kekuatan (*strength*), Aspek Generalisasi (*generality*).

Skala likert dalam pengukuran efikasi diri memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (S), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 3.5 Distribusi Skor Skala

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3.6

Tabel *Blue Print* Efikasi Diri Sebelum Uji Coba

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Tingkat (<i>level</i>)	1,3,5,7,9,11,13, 15,17,19	18,20,22,24,26,28,30,32, 34,36	20
2	Kekuatan (<i>strength</i>)	21,23,25,27,29, 31,33,35,37,39	2,4,6,8,10,12,14,16	18
3	Generalisasi (<i>generality</i>)	41,42,44,46,47, 49,51,53,55	38,40,43,45,56,48,54,50, 52	18

<i>Total</i>	56
--------------	----

Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba alat ukur pada 80 orang mahasiswa stambuk 2017 – 2019 dari Universitas HKBP Nommensen Medan yang merupakan mahasiswa yang mengikuti perkuliahan Media Daring. Pelaksanaan uji coba ini dilakukan pada tanggal 10 September – 12 September 2020.

b. Skala Efikasi Diri

Dari hasil perhitungan komputerisasi melalui program *SPSS for Windows Release 17*, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala Efikasi Diri sebesar 0,905 dengan jumlah aitem 35.

Sehingga *blue print* setelah uji coba adalah sebagai berikut:

Tabel 3.7

Tabel *Blue Print* Efikasi Diri Setelah Uji Coba

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Tingkat (<i>level</i>)	1,4,8,10,11,12	13,15,17,19,21,23,25,	13
Kekuatan (<i>strength</i>)	2,14,16,18,20,22,24	3,5,6,7,9	12
Generalisasi (<i>generality</i>)	28,29,30,31,32,33,34,35	26,27	10
TOTAL			35

III.7. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

III.7.A. Validitas Alat Ukur

Azwar (2010) mengatakan bahwa validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur melakukan fungsi ukurnya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa untuk mendapatkan hasil yang lebih konsisten, digunakan teknik komputasi korelasi antara setiap item dengan suatu kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan adalah skor internal yaitu skor total alat ukur yang bersangkutan. Dengan menggunakan *content validity* berdasarkan isi dari item yang akan dilakukan untuk mengetahui item-item yang sudah dikerjakan. Konsistensi internal didapat dengan mengkorelasikan antara skor pada masing-masing item dengan skor total dengan menggunakan bantuan dari pembimbing (*profesional judgment*)

III.7.B. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas sering diartikan sebagai kepercayaan, keterampilan, keterandalan, keajegan, kestabilan, dan konsistensi. Meskipun reliabilitas sering diartikan dalam bermacam-macam konsep, tetapi ide dasar yang terdapat pada konsep reliabilitas adalah tingkat kepercayaan dari hasil pengukuran (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba alat ukur, uji coba ini dilakukan pada hari Kamis, 10 September 2020 dengan jumlah 80 responden. Uji coba alat ukur ini dilakukan peneliti di Universitas HKBP Nommensen Medan, waktu yang digunakan peneliti dalam proses selama uji coba alat ukur dilakukan selama 2 hari, kemudian peneliti mengolah data yang diberikan responden dengan menggunakan *SPSS for Windows Release 17*.

Hasil yang diperoleh dari pengolahan data tersebut yaitu pada variabel independen dalam penelitian ini diperoleh *Alpha cronbach's* sebesar 0,862, setelah dilakukan analisis kedua kalinya diperoleh *Alpha cronbach's* sebesar 0,905. Dari analisis data pada akhirnya alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini jumlah item untuk variabel independen sebanyak 35 item. Kemudian pada variabel dependen penelitian ini diperoleh *Alpha cronbach's* sebesar 0,845

setelah dilakukan analisis kedua kalinya diperoleh *Alpha cronbach's* sebesar 0,900. Dari analisis data pada akhirnya alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini jumlah item untuk variabel dependen sebanyak 19 item.

III.8. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum, sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Sebelum melakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan yang dilakukan dengan syarat : Jika signifikansi $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan jika signifikansi $p < 0,05$ maka H_0 ditolak.

III.8.A. Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk kedua data variabel dilakukan dengan menggunakan Uji *one-sample Kolmogorov-smirnov* dengan bantuan *SPSS for Windows 17*. data dikatakan berdistribusi normal jika $p > 0,05$

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan untuk mengetahui apakah data Efikasi diri memiliki hubungan yang linear dengan data kecemasan. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan bantuan *SPSS for Windows 17*. Kedua variabel dikatakan berhubungan secara linier jika $p > 0.05$