



Upaya Mahasiswa Meningkatkan *Self-Efficacy* dalam Mengatasi Kecemasan Menyelesaikan Tugas Akhir

Nurul Hikmah¹, Allya Alzhura Mufqi²

^{1,2}UIN Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe, Indonesia

E-mail; nurulhikmah3011@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 19-02-2025

Diterima: 14-05-2025

Diterbitkan: 31-07-2025

Keywords:

Effort; Self-efficacy;
Anxiety; Final-year
Students

Kata Kunci:

Upaya; Self-efficacy;
Kecemasan; Mahasiswa
Tingkat Akhir

Abstract

Students who are working on their final thesis tend to experience anxiety; as the final project is considered a determinant of graduation within a limited timeframe. Concerns about not being able to complete the thesis on time, limited references, and fear of criticism from lecturers can increase anxiety among students. The level of anxiety felt also varies. One essential skill that final-year students must have to manage anxiety is maintaining a strong belief in their ability to accomplish tasks, this belief is known as self-efficacy. The higher a student's level of self-efficacy, the lower their level of anxiety will be. This study aims to analyze the anxiety experienced by students and the efforts that can be made to improve self-efficacy. The research uses a descriptive qualitative method with six respondents selected through purposive sampling. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The results of the study show that final-year students experience symptoms of anxiety such as sleep disorders, eating disorders, nausea, dizziness, rapid heartbeat, emotional instability, negative thoughts, overthinking, lack of motivation, and procrastination. Efforts that can be made to increase students' self-efficacy in overcoming the anxiety of completing their thesis include: recalling past successful experiences, managing emotions effectively, maintaining motivation, observing the success of peers, and increasing worship to Allah SWT to gain inner peace.

Abstrak

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir cenderung memiliki kecemasan, karena tugas akhir dianggap sebagai penentu kelulusan dengan waktu tertentu. Kekhawatiran tidak bisa menyelesaikan tugas tepat waktu, keterbatasan referensi, dan takut terhadap kritikan dosen dapat meningkatkan kecemasan di kalangan mahasiswa. Tingkat kecemasan yang dirasakan pun berbeda-beda. Salah satu keterampilan yang harus dimiliki mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi muncul kecemasan adalah merawat keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki untuk berhasil melakukan suatu hal secara maksimal, keyakinan diri ini disebut self-efficacy. Semakin tinggi

tingkat efikasi diri mahasiswa, maka tingkat kecemasan akan semakin menurun. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran kecemasan yang dialami mahasiswa serta upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan efikasi diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan enam responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yaitu mengalami gangguan tidur, gangguan makan, merasa mual, pusing, jantung berdebar cepat, emosi tidak stabil, munculnya pikiran negatif, overthinking, malas beraktivitas dan munculnya prokrastinasi. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa dalam mengatasi kecemasan menyelesaikan tugas akhir dapat dilakukan melalui: mengenang kembali pengalaman sukses yang telah dilalui, mengelola emosi dengan baik, mempertahankan motivasi, melihat keberhasilan teman sebaya, serta meningkatkan ibadah kepada Allah SWT untuk memperoleh ketenangan batin.



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution-
ShareAlike 4.0 International
License](#).

Pendahuluan

Mahasiswa yang sedang dalam fase menyelesaikan tugas akhir cenderung memiliki tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan yang dirasakan pun berbeda-beda sesuai dengan pikiran dan pengalaman mahasiswa. Dikarenakan skripsi dipandang sebagai tugas akhir merupakan penentu kelulusan. Dalam menyusunnya, banyak sekali tantangan yang dihadapi seperti: kesesuaian topik yang dipilih, kompleksitas metodologi penelitian, kesulitan menganalisis data, keterbatasan referensi, ketakutan akan penilaian pembimbing, tenggat waktu yang ketat, serta takut tidak selesai tepat waktu semakin memperburuk kecemasan mereka.

Kecemasan adalah perasaan tidak mampu dalam menghadapi masalah ketika sedang dihadapkan pada situasi yang dirasa sulit (Saraswati et al., 2021). Barlow (Maba, 2017) menyatakan bahwa kecemasan merupakan gabungan dari berbagai emosi, dengan perasaan takut sebagai emosi yang paling dominan di antara emosi lainnya. Dalam pandangan Psikoanalisa, kecemasan merupakan perasaan yang terkait dengan kenangan, hasrat, dan pengalaman yang muncul dalam area kesadaran individu. Freud mengklasifikasikan kecemasan menjadi tiga jenis, yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotis, dan kecemasan moral. Kecemasan realistik adalah kecemasan yang disebabkan karena bahaya dan ancamannya nyata dari luar, ancaman yang muncul lebih nyata dan bahaya dibanding ancaman pada kecemasan lainnya. Kecemasan neurotis muncul karena kekhawatiran akan insting yang tidak terkontrol yang dapat mendorong individu untuk berperilaku agresif dan beresiko dihukum. Sedangkan kecemasan moral berkaitan dengan suara hati yang mendorong individu untuk bertindak sesuai dengan norma-norma yang berlaku (Corey, 2013).

Mahasiswa merasa sulit mengendalikan kekhawatiran dan menunjukkan gejala seperti kegelisahan, kesulitan konsentrasi, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Pola kecemasan menyebabkan kesusahan yang pasti atau gangguan yang jelas dalam fungsi sosial atau pekerjaan (Jeffrey E. Hecker, 2005). Jarnawi mengatakan bahwa kecemasan berdampak pada perubahan perilaku seperti kesulitan fokus dalam beraktivitas, mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungan, pengendalian diri dari hal negatif yang rendah, selera makan turun, tidak dapat berpikir logis dan sulit tidur. Ada beberapa dampak dari kecemasan dalam beberapa simptom, yaitu: 1) simtom suasana hati, individu yang mengalami kecemasan maka akan mengalami kesulitan untuk tidur. Oleh karena itu dapat menyebabkan sifat yang mudah emosi dan sulit untuk mengontrol diri, 2) simtom kognitif, kecemasan menyebabkan kekhawatiran pada individu, individu tidak memperhatikan masalah yang ada sehingga individu tidak melakukan aktivitas secara efektif, 3) simtom motorik, gambaran rangsangan kognitif pada individu adalah usaha untuk melindungi diri dari hal-hal yang dirasa mengancam, contohnya jari kaki atau tangan mengetuk-ngetuk dan mengeluarkan ekspresi terkejut terhadap suara tiba-tiba yang yang terjadi di sekitar (Putu Aninda Cahya Savitri & Ni Luh Indah Desira Swandi, 2023).

Kecemasan yang dirasakan oleh individu, apabila tidak diatasi dapat menimbulkan dampak negatif dan gangguan psikologis, menghambat proses pengajaran skripsi, menganggu produktivitas dan kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami fenomena ini lebih dalam guna mencari solusi yang tepat dalam mengatasi kecemasan di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan strategi yang tepat untuk mengatasi kecemasan yang muncul, salah satunya melalui strategi meningkatkan *self-efficacy* yaitu keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan dan tugas tertentu. Dalam hal ini, *self-efficacy* merupakan keyakinan diri mahasiswa bahwa dirinya mampu dan mempunyai kapasitas untuk menyelesaikan tugas akhirnya dengan baik dan mampu mengelola hambatan dan kendala yang muncul sehingga mengurangi munculnya kecemasan akademik.

Self-efficacy adalah keyakinan individu akan kemampuan yang dimiliki untuk berhasil melakukan suatu tugas sesuai dengan kemampuan yang dimiliki individu tersebut. Bandura (Rahayu, 2019) berpendapat bahwa keyakinan akan *self-efficacy* adalah kunci utama ketika manusia bertindak. "Apa yang dipikirkan, dipercaya, dan dirasakan oleh individu akan sangat mempengaruhinya dalam bertindak atau melakukan sesuatu. *Self-efficacy* akan mempengaruhi individu dalam bertindak, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung mudah menyerah pada keadaan, mudah putus asa, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan. Sedangkan individu dengan *self-efficacy* tinggi akan suka pada tantangan baru dan memiliki kepercayaan yang tinggi bahwa ia akan mampu menyelesaikan tantangan tersebut berdasarkan kemampuan yang dimiliki (Lianto, 2019). Woolfolk (Arifin, 2018) mengatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan akan

kemampuan diri untuk berhasil melakukan sesuatu tanpa perlu membandingkan kemampuan diri dengan kemampuan orang lain. *Self-efficacy* adalah keyakinan mahasiswa akan kemampuan yang dimiliki untuk berhasil melakukan sesuatu dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa tersebut. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi akan sangat yakin dengan kemampuan dirinya untuk berhasil melakukan sesuatu, sebaliknya mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah akan lebih sulit mengerjakan sesuatu karena sudah tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri yang kuat dapat meningkatkan pencapaian diri dan *well-being* individu dalam banyak hal. Individu dengan efikasi diri tinggi menganggap bahwa tantangan yang dihadapi bukan sebagai sebuah ancaman, tetapi sesuatu hal yang harus mampu dijalani dan dilewati. Individu akan meningkatkan pertahanan dan upaya mereka dalam menghadapi kegagalan. Saat mengalami kegagalan mereka dengan segera memulihkannya. Perspektif ini mampu menumbuhkan motivasi instrinsik dan menikmati segala aktivitas yang dikerjakan. Kondisi ini akan menghasilkan pencapaian pribadi, mengurasi stress dan menurunkan kerentanan terhadap depresi (Bandura, 1994).

Self-efficacy dapat dikembangkan memalui empat sumber, yaitu: *mastery experiences*, *vicarious experiences*, *verbal persuasion* dan *emotional arousal*. *Mastery experience* adalah pengalaman langsung yang dialami individu saat mengatasi tantangan yang dihadapi. Setelah tantang berhasil dilalui, individu akan merasa lenih mampu menghadapi tantangan serupa di masa yang akan datang. Pengalaman ini menjadi sumber paling kuat dalam membangun efikasi diri. *Vicarious experience* merupakan pengalaman melihat orang lain berhasil dalam mengatasi suatu tantangan. Melihat orang lain (terutama mereka yang dianggap sebanding) berhasil, dapat meningkatkan keyakinan diri individu karena sudah ada contoh konkret bahwa tantangan tersebut bisa dicapai. *Verbal persuasion* adalah dorongan atau motivasi yang diberikan oleh orang lain seperti keluarga, teman dan orang lain yang dianggap sebagai *support system*. Kalimat positif yang diberikan dapat meningkatkan efikasi diri. Sedangkan *emotional arousal* adalah perasaan yang berkaitan dengan fisik dan emosional yang dirasakan saat individu menghadapi sesuatu. Jika individu merasakan emosi positif seperti percaya diri dan gembira, maka efikasi meningkat. Sebaliknya, jika yang dirasakan adalah emosi negative, maka efikasi bisa menurun. Penting untuk mengelola emosi yang dirasakan dengan baik agar mampu menjaga keyakinan diri dalam menghadapi sebuah tantangan (Bandura, 1994).

Selanjutnya, Bandura menjelaskan level *self-efficacy* terbagi menjadi tiga dimensi, yaitu *level* (tingkat), *strength* (kekuatan), *generality* (generalitas). Dimensi *level* mengarah pada persepsi tentang masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan hal yang dihadapi individu. Dimensi *strength* berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu akan

kemampuannya ketika menghadapi suatu hal permasalahan. Dimensi *generality* berkaitan dengan tingkat keyakinan dan kemampuan individu menggeneralisasikan pengalaman sebelumnya. Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah justru akan merasakan kecemasan yang tinggi akan hal yang belum tentu dihadapi (Saputri & DYP Sugiharto, 2020).

Li menjelaskan semakin tinggi efikasi diri akademik yang dimiliki siswa, semakin banyak usaha yang dilakukan siswa dalam mata pelajaran tersebut. Lebih lanjut, efikasi diri akademik dan prestasi akademik juga berkorelasi positif (Darmayanti et al., 2021). *Self-efficacy* berperan dalam menentukan seberapa besar usaha yang akan dikerahkan mahasiswa dalam mencapai tujuan tertentu serta seberapa lama akan bertahan dan gigih menghadapi kesulitan dan hambatan yang dialami selama proses kegiatan akademik. Jika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang baik, mereka akan cenderung berfokus pada tugas-tugas yang mereka yakini mampu dan dapat diselesaikan dengan baik, serta menghindari hal-hal yang mereka rasa sulit untuk dikerjakan saat penyusunan tugas akhir.

Dalam penelitian (Wahyuni et al., 2023) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* siswa akan semakin menurun tingkat kecemasan akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-efficacy* siswa akan semakin meningkat kecemasan akademik. *Self-efficacy* yang rendah menyebabkan depresi dan kecemasan melalui dua tahapan. Tahapan pertama, depresi dan kecemasan timbul akibat aspirasi yang tidak tercapai, sedangkan tahap kedua adalah rendahnya kemampuan sosial. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung menghindari banyak tugas, terutama yang dianggap menantang dan sulit, sementara mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih cenderung mudah mengatasi tugas-tugas tersebut dibandingkan dengan mereka yang memiliki *self-efficacy* rendah (Oktariani et al., 2020). Mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik pada katagori tinggi cenderung lebih merasa yakin bahwa mereka mampu menghadapi tantangan akademik dan lebih termotivasi serta mengurangi stres dan kecemasan. Efikasi diri yang tinggi memudahkan mereka beradaptasi dengan lingkungan akademik yang berpengaruh positif pada prestasi akademik (Darmayanti et al., 2021).

Penelitian mengenai kecemasan akademik dan efikasi diri telah menjadi fokus banyak penelitian dan studi dalam bidang psikologi pendidikan dan konseling. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa menyusun skripsi menjadi sumber stress terbesar mahasiswa tingkat akhir karena berperan sebagai penentu kelulusan yang terikat dengan waktu yang ketat. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi, tingkat kecemasan akademik berada pada level rendah. Efikasi diri juga menjadi solusi dalam mengelola kecemasan secara adaptif. Namun, Sebagian besar studi terdahulu berfokus pada hubungan antara kedua variable, belum banyak studi yang mengkaji upaya langsung atau strategi konkret yang dapat dilakukan oleh

mahasiswa untuk meningkatkan self-efficacy dalam mengatasi kecemasan.

Dengan demikian, novelty dari penelitian ini terletak pada eksplorasi kualitatif terhadap upaya yang dapat dilakukan mahasiswa dalam mengembangkan self-efficacy seperti mengenang kembali pengalaman sukses, mengelola emosi, memelihara motivasi, hingga pengembangan spiritual. Penelitian ini menawarkan kontribusi praktis untuk pendampingan mahasiswa akhir, solusi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian secara kualitatif deskriptif, dipilih peneliti untuk menggambarkan subjek penelitiannya secara terperinci, faktual, dan sistematis. Data dikumpulkan melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-November 2023 dengan melibatkan enam mahasiswa tingkat akhir pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Lhokseumawe yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif mencakup beberapa tahapan yaitu: 1) Reduksi data, yaitu proses pemilihan dan penyederhanaan data mentah yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. 2). Penyajian data, yaitu menjadikan data mentah dalam belum narasi untuk mempermudah pemahaman dan analisis. 3) Penarikan kesimpulan, yaitu proses menggali makna dan nilai yang terkandung dari data yang ada. Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik validasi yaitu triangulasi yaitu konfirmasi data antara wawancara dan observasi yang ditemukan di lapangan.

Hasil dan Pembahasan

1. Gambaran Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kecemasan kerap dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Revisi yang dirasa terlalu banyak dan juga sulit menjadi salah satu *trigger* kecemasan bagi mahasiswa. Segala bentuk pikiran negatif juga datang kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Kecemasan bisa berdampak terhadap fisik, emosi, dan kognitif mahasiswa. Mahasiswa yang merasakan kecemasan akan mudah stres karena pikiran buruk yang dirasakan padahal belum tentu terjadi. Freud membagi kecemasan dalam tiga jenis, yaitu kecemasan realitas (fisiologis), kecemasan neurosis (emosionalitas), dan kecemasan moral (kognitif).

Data penelitian yang dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi dirancang untuk mengidentifikasi gambaran kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akhir serta upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi perasaan tersebut. Kecemasan mahasiswa dideskripsikan dalam 3 jenis,

yaitu:

a. Kecemasan Realitas (Fisiologis)

Kecemasan realitas (fisiologis) merujuk pada jenis kecemasan yang timbul sebagai respon terhadap ancaman atau kesulitan yang benar-benar ada dan dapat diperkirakan. Pada mahasiswa akhir, kecemasan ini berupa ketakutan akan tenggat waktu yang terbatas (*deadline*) dalam menyusun skripsi. Jika tidak selesai dalam satu semester, maka mahasiswa diharuskan untuk menambah semester dan membayar biaya kuliah lagi. Kecemasan ini menimbulkan reaksi fisiologis. Salah satu subjek penelitian ini mengemukakan saat mengalami kecemasan timbulnya rasa mual dan pusing. Ketakutan berlebihan tersebut juga memicu naiknya penyakit asam lambung yang sebelumnya sudah dimiliki. Reaksi fisiologis adalah reaksi tubuh, terutama oleh organ-organ yang diatur saraf simpatetis, seperti jantung, pembuluh darah, kelenjar, pupil mata, sistem pencernaan, dan sistem pembuangan (Adriansyah et al., 2015). Dengan adanya kecemasan, maka satu atau lebih organ-organ dalam tubuh akan mengalami peningkatan fungsinya, seperti jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, perut terasa nyeri, keluar keringat dingin, gemetar, dan sirkulasi darah tidak teratur. Muarifah (Maba, 2017) berpendapat bahwa perasaan tegang, mual, pusing, jantung berdebar, sulit tidur, kerap dirasakan oleh mahasiswa ketika sedang dalam menyelesaikan skripsi. Reaksi dari kecemasan ini biasanya disertai dengan reaksi psikologis seperti adanya perasaan tegang, kebingungan, merasa terancam, tidak bedaya, rendah diri, kesulitan memusatkan perhatian, dan kesulitan berkonsentrasi.

b. Kecemasan Neurosis (Emosionalitas)

Kecemasan neurosis merujuk pada jenis kecemasan yang muncul tanpa alasan yang jelas sebagai respons berlebihan terhadap situasi yang sebenarnya belum tentu terjadi dan tidak adanya ancaman objektif. Barlow berpendapat bahwa kecemasan adalah gabungan dari beberapa emosi, perasaan takut adalah perasaan yang paling mendominasi di antara perasaan yang lain (Maba, 2017). Mahasiswa tingkat akhir mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap kualitas skripsi, merasa bahwa hasil penelitiannya tidak akan memenuhi standar atau takut terhadap kritikan tajam dari dosen pembimbing dan penguji. Mahasiswa juga merasa bahwa mereka tidak mampu menyelesaikan skripsi sehingga mengakibatkan penundaan mengerjakan skripsi.

Reaksi dari kecemasan dalam bentuk emosionalitas yang dirasakan mahasiswa berupa jantung berdebar cepat, gemetar seluruh tubuh, panik, tegang, berkeringat dingin. Merasakan gejala kecemasan ketika akan menemui dosen pembimbing yang dianggap sulit ketika revisi, ketika dosen pembimbing menanyakan mereka mengenai revisi yang sudah dikerjakan makan lidah akan kelu, gemetar, berkeringat dingin dan juga mual karena takut akan terjadi sesuatu. Serta merasakan gejala kecemasan yang ditunjukkan

melalui gerakan tubuh yang gelisah dan lebih banyak gerak daripada biasanya juga menunjukkan mimik wajah yang resah. Reaksi dari kecemasan neurosis yaitu jantung berdebar cepat, gemtar seluruh tubuh, panik, tegang, serta berkeringat dingin pada tangan dan kaki dirasakan oleh mahasiswa yang akan menemui dosen pembimbing (Adriansyah et al., 2015).

Kecemasan jika tidak dikelola dengan baik maka akan menghambat revisi mahasiswa tersebut. Materi yang sudah dipelajari sebelumnya bisa tiba-tiba saja hilang dari kepala karena kecemasan yang dirasakan. Mahasiswa yang merasakan kecemasan sulit mendapatkan materi untuk revisi karena tidak mampu berpikir ketika keadaan tubuh dan pikiran sedang tidak baik-baik saja. Kecemasan ini juga bisa mengarah pada penurunan kualitas hidup mereka, baik dalam aspek akademik maupun sosial.

Ketika merasakan cemas dalam bentuk panik dan tegang maka teknik relaksasi diri sangat penting dilakukan. Menurut Wiramihardja (Hakim et al., 2018) relaksasi merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Teknik relaksasi diri adalah teknik dalam terapi perilaku yang berfungsi untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Jika sudah merasakan cemas mahasiswa dapat beristirahat sejenak sambil mengambil nafas dalam-dalam lalu menghembuskan lewat mulut perlahan diulangi beberapa kali.

c. Kecemasan Moral (Kognitif)

Kecemasan moral merujuk pada jenis kecemasan yang muncul akibat rasa bersalah, penyesalan dan konflik internal yang dianggap bertentangan dengan nilai moral mahasiswa. Kecemasan ini sering muncul karena merasa tidak sesuai standar dan moral yang diyakini, atau ketika mahasiswa merasa telah melakukan sesuatu yang tidak benar dan menyalahi ketentuan. Kecemasan ini dirasakan oleh mahasiswa ketika merasa banyak bermain-main, menghabiskan uang untuk hal lainnya selain skripsi, ingin berhenti kuliah, menghindari merevisi setelah menemui dosen pembimbing, tidak jujur kepada keluarga mengenai progres skripsi dan merasa takut ketahuan karena menggunakan jasa joki skripsi.

Jones dan Mammen (Hartono, 2012) mengatakan bahwa ketika merasakan kecemasan maka mahasiswa khawatir berulang-ulang akan suatu masalah, hal ini menyebabkan mahasiswa sulit untuk mendapatkan materi revisi karena tidak bisa fokus pada penyelesaian masalah untuk mencari materi. Beberapa mahasiswa menjadi malas untuk melanjutkan skripsinya dan memilih bermain-main dalam waktu cukup lama hanya untuk memenuhi egonya saja. Padahal ia sendiri cukup mendapatkan banyak dukungan dari berbagai pihak, dukungan juga diberikan dalam bentuk materi maupun verbal. Hal ini

tentu saja bentuk penyaluran emosi yang negatif dilakukan oleh mahasiswa dan hanya merasakan kerugian karena tidak memiliki kontrol diri yang baik.

Kecemasan juga dirasakan oleh mahasiswa yang mengalami permasalahan keluarga seperti *broken home*, perceraian orang tua, masalah perilaku dalam keluarga, kecelakaan hingga kematian dalam keluarga (Hartono, 2012). Mahasiswa yang memiliki hubungan baik dengan keluarga tentu saja sangat merasa terpukul ketika terjadi kecelakaan hingga kematian dalam anggota keluarga. Kehilangan salah satu orang tua pada masa skripsi, membuatnya terpukul dan sempat berlarut-larut dalam kesedihan. Mudah terguncang, mengalami emosi tidak stabil, dan sulit mengambil tindakan pada masa itu. Namun hal ini dapat diatasi dengan adanya dukungan sosial untuk mampu kembali bangkit dari keterpurukannya, dukungan keluarga dan persuasif sosial. Mahasiswa sebaiknya tidak banyak menyendiri atau melamun ketika sedang mengerjakan tugas akhir karena ditakutkan datang pikiran negatif yang bisa membahayakan mahasiswa jika tidak mampu mengelola pikiran negatif tersebut.

Di antara berbagai macam jenis kecemasan, yang paling terlihat di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Lhokseumawe adalah kecemasan neurosis dan kecemasan moral. Mahasiswa sering mengalami kecemasan neurosis diakibatkan karena mereka khawatir dengan kelulusan, nilai akademik dan prospek masa depan setelah lulus. Sedangkan kecemasan moral dikarenakan mereka merasakan ada tuntutan yang harus diselesaikan tanpa boleh melanggar aturan moral yang berlaku. Perasaan takut gagal memenuhi ekspektasi orang tua, dosen dan masyarakat, namun di sisi lain masih menggunakan cara tidak sesuai dengan moral yang dianut.

Ada beberapa kriteria diagnosa gangguan kecemasan menurut (Maslim, 2021) yaitu:

- a. Kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan tidak terjadi lebih dari enam bulan,
- b. Individu merasa sulit untuk mengendalikan kekhawatiran yang dirasakannya,
- c. kecemasan dan kekhawatiran ini dikaitkan dengan enam gejala yang mengikuti (beberapa gejala yang dialami tidak lebih dari enam bulan terakhir),
- d. Kecemasan, kekhawatiran, atau gejala fisik menyebabkan tekanan atau gangguan yang signifikan secara klinis dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau hal penting lainnya,
- e. Gangguan ini tidak disebabkan oleh pengaruh zat fisiologis misalnya penyalahgunaan obat, obat-obatan atau kondisi medis lainnya seperti hipertiroidisme,
- f. Gangguan ini tidak dijelaskan dengan lebih baik oleh gangguan mental lainnya, contohnya seperti kecemasan dan kekhawatiran akan mengalami serangan panik pada gangguan panik, kontaminasi atau obsesi lain pada gangguan obsesif-kompulsif, mengingatkan peristiwa traumatis pada gangguan stres pascatrauma, atau isi dari keyakinan delusi pada skizofrenia atau gangguan delusi.

Menurut Adler dan Rodman, ada dua sebab yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, yaitu:

- a. hal-hal negatif di masa lalu dapat menjadi pendorong utama kecemasan pada masa yang akan datang.
- b. Pikiran yang tidak rasional, hal ini dapat dibagi menjadi

empat macam, yaitu individu memandang dirinya harus bertindak sempurna tidak boleh ada cela sedikitpun, individu juga menganggap sesuatu yang mengerikan akan terjadi kepadanya dan individu tidak mampu mengatasi masalah tersebut, individu juga merasa tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari lingkungan sekitarnya, serta individu memiliki emosi yang terpendam dan tidak mampu mengungkapkan apa yang dirasakan maupun yang dipikirkan oleh individu tersebut.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan antara lain terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan memberikan obat-obatan seperti obat anti cemas (*anxiolytic*) yang digunakan untuk membantu menurunkan cemas. Tetapi terapi ini memberikan efek ketergantungan kepada penggunanya. Juga terdapat terapi non-farmakologis yaitu seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan hipnotis lima jari (Hastuti & Arumsari, 2015).

Salah satu cara untuk menyeimbangkan antara beban yang berat dan hasil yang maksimal adalah dengan memupuk rasa percaya pada kemampuan diri sendiri, sehingga akan muncul motivasi dan semangat untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu. Keberhasilan teman-teman yang lebih awal dalam mengerjakan skripsi juga menjadi semangat dan motivasi seperti yang dikatakan oleh semua subjek pada penelitian ini bahwa kita semua sama-sama bisa mengerjakan tugas akhir ini hingga selesai. Temuan ini memberikan gambaran tentang tantangan psikologis yang dihadapi mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir dan pentingnya dukungan akademik serta manajemen stres untuk membantu mengurangi kecemasan tersebut.

2. Upaya Meningkatkan *Self-Efficacy* dalam Mengatasi Kecemasan

Kecemasan yang muncul saat menyusun tugas akhir, sering kali menimbulkan reaksi fisik, psikologis bahkan prokrastinasi. Dibutuhkan ketahanan diri dalam menghadapi setiap tantangan. Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki serta keyakinan bahwa individu tersebut mampu menghadapi suatu tantangan atau tugas yang diberikan, dan keyakinan ini disebut *self-efficacy* (efikasi diri). Dalam konteks penyusunan tugas akhir, efikasi diri sangat dibutuhkan oleh mahasiswa karena proses mengerjakannya sangat kompleks, mulai dari pencarian topik, metode, referensi bahkan revisi panjang yang memakan waktu. Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah kecemasan yang dirasakan. Dalam kehidupan sehari-hari, *self-efficacy* mengarahkan individu untuk meraih cita-cita yang diinginkan dan tetap bertahan saat sedang menghadapi kesulitan.

Self-efficacy akan berkembang secara terus-menerus seiring meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman yang berkaitan. Mahasiswa yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang memiliki potensi dan dapat

mengubah kejadian yang ada di lingkungannya, akan lebih baik dalam bertindak dan lebih besar peluang untuk menjadi sukses daripada mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah. *Self-efficacy* yang rendah itu bisa saja dirasakan oleh mahasiswa, hal ini bisa disebabkan oleh tuntutan keluarga, mengalami hari yang berat, emosi yang tidak stabil, merasa tidak ada dukungan dari lingkungan juga keluarga.

1. Mastery Experiences

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-efficacy* pada mahasiswa yaitu mengingat kembali pengalaman positifnya dalam menghadapi tantangan akademik yang telah dilewati. Merasakan kembali keberhasilannya pada pencapaian-pencapaian kecil serta kemampuannya melewati setiap tantangan dan kesulitan yang membuatnya bertahan hingga saat ini. Misalnya, saat mampu mempresentasikan makalah dengan baik, mampu menyusun proposal penelitian, menyelesaikan bab satu hingga bab tiga atau saat mendapatkan respon positif dari dosen pembimbing. Pengalaman ini dapat memperkuat keyakinan mahasiswa bahwa mereka mampu melewati dan menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

Keyakinan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan suatu hal yang sulit. Jika mahasiswa dihadapkan pada masalah dengan tingkat kesulitan tertentu, maka *self-efficacy* mahasiswa tersebut ditentukan berdasarkan dari cara mahasiswa memandang masalah tersebut. Suatu hal bisa terlihat mudah, sedang, atau sulit sesuai dengan kemampuan yang mahasiswa rasakan ada padanya untuk memenuhi tuntutan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu hal (Subaidi, 2016).

2. Pengelolaan Emosi

Upaya mengenali dan mengelola emosi khususnya yang berkaitan dengan emosi yang muncul saat pengerjaan skripsi. Pada waktu tertentu individu merasakan emosi negatif seperti sedih, kecewa, marah, putus asa, maka individu akan cenderung menganggap dirinya rendah, tidak mampu menyelesaikan suatu hal, dan bisa saja merasa tidak berguna atau *useless*. Hal ini terjadi karena individu sedang mengalami emosi negatif maka individu akan melihat dirinya secara negatif saja, demikian terciptanya *self-efficacy* yang rendah pada individu. Sebaliknya, ketika individu dengan emosi yang positif, suasana hati yang baik, perasaan gembira, melihat hal-hal dari segi positifnya, yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya dan tidak menganggap dirinya rendah berarti individu tersebut memiliki *self-efficacy* yang tinggi, individu akan berusaha terlebih dahulu melakukan sesuatu tanpa menyerah di awal (Rustika, 2012).

Salah satu cara mengontrol emosi dapat dilakukan dengan menenangkan diri. Mahasiswa dapat melakukan distraksi diri dengan cara bermain gawai, menyantap makanan kesukaan, menghubungi teman untuk jalan-jalan saat merasa lelah dalam mengerjakan skripsi. Teknik relaksasi diri dapat meredakan emosi yang berlebihan,

mengurangi ketegangan dan kecemasan. Jika sudah merasakan cemas mahasiswa dapat beristirahat sejenak sambil mengambil nafas dalam-dalam lalu menghembuskan lewat mulut perlahan diulangi beberapa kali. Sehingga, saat fisiknya merasa rileks dan tenang mahasiswa merasa lebih siap dapat mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang bagus dan emosi yang lebih stabil, akan mudah memecahkan masalah dan mengambil suatu tindakan yang tepat.

3. Memelihara Motivasi

Memelihara motivasi dengan cara tidak mudah putus asa setelah proses bimbingan dengan revisi mayor. Mereka akan langsung berusaha mengerjakan revisi secepatnya dan akan segera menemui dosen pembimbing kembali setelah selesai mengerjakan revisi. Mereka tidak ingin keterlambatan mereka satu semester ini menjadi lebih terlambat karena menunda-nunda revisi seperti sebelumnya. Mahasiswa akan tetap mempertahankan usahanya walaupun telah gagal atau tidak maksimal seperti yang diinginkan sesuai target. Meskipun pikiran untuk menyerah kerap dirasakan mahasiswa. Terlebih saat merasakan lelah dengan revisi dan buntu dengan referensi.

Motivasi bisa didapatkan dari diri sendiri, keluarga, teman di kampus yang sedang mengerjakan tugas akhir, kerabat dekat, maupun teman-teman di luar kampus. Ucapan semangat, mengingatkan potensi diri, dan mendoakan akan meningkatkan keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Bahkan, arahan dan semangat dari dosen pembimbing dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa. Ketika mahasiswa dihargai dan diakui usahanya dalam merevisi dan proses bimbingan, mereka akan merasa bahwa usahanya membawa hasil dan tidak sia-sia. Keyakinan diri ini akan membuat mahasiswa lebih gigih dan berusaha untuk terus maju meskipun menghadapi kesulitan. Serta dapat memotivasi mereka untuk fokus pada tujuan, mengelola waktu dengan baik, dan mengatasi kecemasan yang muncul.

4. Vicarious Experience

Mahasiswa sulit menyelesaikan masalah yang sedang dialami karena memiliki referensi penyelesaian masalah yang rendah. Penyelesaian masalah dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan cara berdiskusi dengan teman terkait kesulitan setelah menemui dosen pembimbing untuk revisi. Berdiskusi dengan teman yang sedang mengalami hal yang sama dapat membantu meringankan masalah mahasiswa. Dengan berdiskusi, pikiran dapat terbuka lebih luas dan menambah referensi untuk menyelesaikan masalah. Keberhasilan teman-teman yang lebih awal dalam mengerjakan skripsi juga menjadi semangat dan motivasi bagi mahasiswa, seperti yang dikatakan oleh semua subjek dalam penelitian ini bahwa “kita semua sama-sama bisa mengerjakan tugas akhir ini hingga selesai”. Hal ini senada dengan hasil penelitian

(Oktariani et al., 2020) menunjukkan terhadap hubungan positif signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *self-efficacy* dan *self-regulated learning* pada mahasiswa Universitas Potensi Utama.

Mahasiswa juga mudah terpacu ketika melihat temannya selangkah lebih maju dalam menyelesaikan tugas akhir. Jika tidak terlihat teman disekitar yang berproses maka ia akan lalai dan banyak menghabiskan waktu untuk hal yang tidak berkaitan dengan skripsi, sedangkan ia memiliki tanggung jawab besar untuk segera menyelesaikan skripsi. Ada beberapa mahasiswa yang memiliki kesulitan ketika akan menemui dosen pembimbing, dosen yang sedang tidak berada di kampus, dosen yang sedang dinas di luar, atau dosen yang sedang sakit. Namun mahasiswa tidak boleh menyerah begitu saja pada keadaan, mereka perlu lebih kreatif untuk memikirkan beberapa solusi seperti konsultasi melalui zoom, e-mail, dan lain-lain. Salah satu cara untuk menyeimbangkan antara beban yang berat dan hasil yang maksimal adalah dengan memupuk rasa percaya pada kemampuan diri sendiri, sehingga akan muncul semangat dan motivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Saraswati et al., 2021).

Dalam konteks menyelesaikan tugas akhir, teori *self-efficacy* dari Albert Bandura (Lianto, 2019) sangat relevan terutama dalam kaitannya melihat model keberhasilan teman sebaya. Bandura dalam teorinya *observational learning* menyatakan bahwa individu dapat meningkatkan *self-efficacy* melalui proses observasi dan peniruan terhadap orang lain yang dianggap berhasil dalam hal serupa. Mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir dapat memanfaatkan pengalaman dan keberhasilan teman sebaya yang telah berhasil mendapatkan persetujuan dosen pembimbing dan menyelesaikan sidang munaqasyah, melalui cara mereka dalam mengelola tantangan akademik, manajemen waktu, dan strategi *coping* yang diterapkan. Kondisi ini dapat meningkatkan *self-efficacy* karena mahasiswa merasa bahwa jika teman sebaya yang memiliki latar belakang yang serupa saja dapat berhasil. Maka mereka pun memiliki kemampuan yang sama untuk menyelesaikan skripsi dan mengikuti sidang munaqasyah.

Hal ini sangat relevan dengan teori kognitif sosial yang merupakan turunan dari teori pembelajaran sosial. Teori pembelajaran sosial menyatakan "Jika manusia terdorong mempelajari perilaku tertentu, maka mereka akan belajar melalui pengamatan dan peniruan dari apa yang telah mereka lihat. Dugaannya adalah bahwa manusia akan beradaptasi dengan aspek-aspek yang mereka sukai di lingkungannya, sekaligus mencoba mengalihkan aspek-aspek yang tidak disukainya (Lianto, 2019). Hakikat dari teori kognitif sosial yaitu individu tidak merespon pengaruh lingkungan dengan sederhana saja, melainkan individu akan mencari lebih dalam mengenai informasi yang didapatkannya. Individu berperan menjadi orang yang paling berpengaruh bagi motivasi, perilaku, dan pengembangan dirinya dalam pengaruh interaksi secara resirok.

5. Meningkatkan Ibadah

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, upaya lainnya yang dilakukan dalam meningkatkan *self-efficacy* adalah meningkatkan ibadah kepada Allah SWT. Ibadah yang dilakukan seperti: berdoa, membaca Al-quran dan berserah diri kepada Allah. Dalam hal ini, ibadah bukan hanya berfungsi sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga memberikan ketenangan batin dan keteguhan pikiran kepada mahasiswa yang sedang mengalami tekanan akademik. Berserah diri dapat membantu menciptakan rasa damai dan tenang dalam diri, karena individu percaya bahwa ada pertolongan yang lebih besar saat menghadapi masalah dan tantangan berat, serta percaya bahwa tantangan yang dihadapi tidak mungkin di luar batas kesanggupannya. Secara psikologis, ibadah yang dilaksanakan dapat memperkuat keyakinan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dengan lebih tenang dan percaya diri.

Self-efficacy juga dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan dan konseling kelompok. Melalui layanan bimbingan kelompok, mahasiswa diberikan pembahasan mengenai *self-efficacy* dan cara meningkatkannya. Melalui dinamika kelompok yang terbentuk mahasiswa dapat mengembangkan diri, dan meningkatkan kemampuan memecahkan masalah yang dihadapi. Sebab, dalam layanan bimbingan kelompok diberikan informasi mengenai tujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan diri serta pemahaman terhadap orang lain (Solihin et al., 2019).

Self-efficacy berfungsi untuk mempengaruhi kepercayaan diri akan kemampuannya dalam melakukan suatu hal sesuai dengan target. Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah kecemasan yang dirasakan, karena itu mahasiswa diharapkan mampu mengelola diri dan merefleksikan diri dengan baik karena ia merupakan orang yang paling berpengaruh dalam hidupnya. Ketika mengalami kegagalan dalam mengerjakan tugas, maka mahasiswa butuh mengapresiasi dirinya bahwa ia sudah berusaha maksimal untuk mencapai target, namun ia hanya perlu mengulang-ulang materi kembali saat mengalami kegagalan saat revisi.

Dalam hal ini perkembangan *self-efficacy* sangatlah besar, karena mahasiswa dengan intelektual tinggi akan lebih mampu mengingat dan menganalisis hal-hal yang pernah dialami, sehingga kesimpulan yang dibuat akan lebih tepat. Schunk, Hanson, dan Cox mengatakan bahwa *self-efficacy* menjadi penentu seberapa banyak mahasiswa mengerahkan usahanya untuk melakukan sesuatu, seberapa lama mahasiswa sanggup bertahan ketika sedang berada dalam kesulitan, juga seberapa sabar mahasiswa ketika sedang berada pada situasi yang kurang baik atau kurang menyenangkan baginya. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan berusaha mempertahankan apa yang sudah ia jalani dengan keyakinan yang kuat bahwa ia akan berhasil mendapatkan hasil yang maksimal seperti yang diharapkan (Hartono, 2012).

Dengan kata lain, ketika mahasiswa memiliki *self-efficacy* tinggi mereka akan bertanggung jawab dalam menyusun tugas akhir. Mahasiswa mampu menentukan tujuan dan tantangan yang mungkin dihadapi, mampu mengembangkan potensi sesuai dalam mencapai tujuannya, memiliki strategi dan alternatif jika mengalami kesulitan di tengah jalan. Sehingga mereka dapat mencegah kecemasan yang sering muncul saat proses penyelesaian tugas akhir.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran atau solusi dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam terkait upaya mahasiswa meningkatkan *self-efficacy* dalam mengatasi kecemasan menyelesaikan tugas akhir. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa mengetahui lebih dalam bagaimana upaya meningkatkan *self-efficacy* sehingga dapat meningkatkan kemandirian belajar dan kegiatan akademik lainnya, serta keberfungsian diri secara optimal.

Kesimpulan

Gambaran kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir berhubungan dengan tiga jenis kecemasan, yaitu: kecemasan realitas, kecemasan neurosis dan kecemasan moral. Jenis kecemasan neurosis mendominasi muncul di kalangan mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Kecemasan yang muncul berdampak pada fisik, emosional dan kognitif mahasiswa yang berpotensi mengganggu konsentrasi dan kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan dipandang penting untuk dilakukan, melalui teknik relaksasi, dan dukungan sosial untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan tersebut dan mampu menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Selain itu, pendekatan berbasis spiritual dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan. Memperkuat hubungan individu dengan Allah SWT dapat memberikan ketenangan batin, melalui ibadah rutin, berdoa, dan tawakkal. Kegiatan spiritual ini dapat meningkatkan fokus dan produktivitas dalam menyelesaikan tugas akhir.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa untuk mengatasi kecemasan menyelesaikan tugas akhir dapat dilakukan melalui: mengenang kembali pengalaman sukses yang telah dilalui dalam mengatasi masalah, mengelola emosi dengan baik, mempertahankan motivasi, melihat keberhasilan teman sebaya, serta meningkatkan ibadah kepada Allah SWT untuk memperoleh ketenangan batin. Dengan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa dapat lebih mampu mengatasi kecemasan, mengelola stres, dan meningkatkan kinerja dalam menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung mampu menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri dan tetap berusaha meskipun dihadapkan pada kesulitan. Oleh karena itu, individu harus memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya dan terus berusaha gigih dalam mencapai keberhasilan. Sehingga dengan efikasi diri yang kuat individu dapat berfungsi dengan optimal.

Daftar Rujukan

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), 41. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6403>
- Arifin, N. (2018). Upaya Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Problem Based Learning. *Jurnal Pendas Mahakam*, 3(3), 255–266. <https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/pendasmahakam/article/view/293>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 4(1), 71–81. <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch243>
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021). Confirmatory Factor Analysis of the Academic Self-Efficacy Scale: An Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 10(2), 118–132. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v10i2.19777>
- Gerald Corey. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Refika Aditama.
- Hakim, J., Hikmah, E. H., & ... (2018). Konseling Individu Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pasca Bencana Dengan Metode Sufi Healing. ... *Conference on Islamic* ..., April, 173–179.
- Hartono, D. R. (2012). *Pengaruh Self-Efficacy (Efikasi Diri) Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret* [Universitas Sebelas Maret]. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/29533/Pengaruh-Self-Efficacy-Efikasi-Diri-Terhadap-Tingkat-Kecemasan-Mahasiswa-Fakultas-Kedokteran-Universitas-Sebelas-Maret>
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952, 10(21), 25–35. <https://www.neliti.com/publications/152465/pengaruh-terapi-hipnotis-lima-jari-untuk-menurunkan-kecemasan-pada-mahasiswa-yan#cite>
- Jeffrey E. Hecker, G. L. T. (2005). *Introduction to Clinical Psychology Science Science Practice, and Ethics*.
- Lianto. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55–61. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Maba, A. P. (2017). Paradoxical Intervention Dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 7(2), 99–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.25273/counsellia.v7i2.1852>
- Maslim, R. (2021). *Diagnosis Gangguan Jiwa: Rujukan Ringkas dari PPDGJ III dan DSM 5*. FK UNIKA Atma Jaya.

- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26–33. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>
- Putu Aninda Cahya Savitri, & Ni Luh Indah Desira Swandi. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 42–54. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Rahayu, F. (2019). Efektivitas Self-Efficacy dalam Mengoptimalkan Kecerdasan dan Prestasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/consilia.2.2.119-129>
- Saputri, K. A., & DYP Sugiharto. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101–122. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Solihin, S., Budiono, A. N., & Wahyuni, W. (2019). Upaya Meningkatkan Self Efficacy melalui Bimbingan Kelompok. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(1), 20–24. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v2i1.731>
- Subaidi, A. (2016). Self-Efficacy Siswa Dalam Pemecahan Masalah Matematika. *SIGMA*, 1(2), 64–68.
- Wahyuni, A., Zukhra, R. M., & Woferst, R. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Menjalani Pembelajaran Daring. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(2), 30. <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i02.p05>