

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Kecemasan Akademis

2.1.1. Definisi Kecemasan Akademis

Kecemasan merupakan kondisi suasana hati yang ditandai dengan munculnya efek negatif dan tanda-tanda ketegangan tubuh yang disebabkan oleh potensi ancaman atau kejadian buruk di masa depan (Marhamad *et al.*, 2022). Menurut Greenberger (dalam Zulfa, 2022) kecemasan adalah keadaan gugup atau takut ketika menghadapi situasi yang sulit. Ketika seseorang takut terhadap pengalaman yang sulit dan hal tersebut akan mengancam, maka kecemasan akan muncul.

Cassady (dalam Ghanantika, 2024) mengemukakan bahwa kecemasan yang terkait dengan kegiatan akademis dikenal sebagai kecemasan akademis. Kecemasan akademis menurut Ottens (dalam Azzahra *et al.*, 2023) adalah situasi di mana perilaku, pola mental, dan reaksi fisiologis seseorang terganggu karena khawatir akan kinerja buruk pada tugas akademis.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan akademis merupakan perasaan tidak menyenangkan seperti ketegangan dan ketakutan akan terjadinya sesuatu yang negatif seperti sensasi tidak nyaman, gugup atau takut, munculnya efek negatif dan tanda-tanda ketegangan tubuh yang berkaitan dengan kegiatan akademis karena khawatir akan kinerja buruk pada tugas akademis.

2.1.2. Tanda Gejala Kecemasan Akademis

Clark dan Beck (dalam Marhamad *et al.*, 2022) memaparkan bahwa gejala kecemasan terdiri dari empat gejala, yaitu :

a. Gejala fisik

Gejala fisik yang muncul antara lain: detak jantung meningkat, terengah-engah, nyeri atau tekanan di dada, sensasi seperti kesemutan, lelah, pingsan, menggigil, berkeringat, mual, diare, rasa tidak nyaman di perut, dan mulut kering.

b. Gejala kognitif

Gejala kognitif yang muncul antara lain: takut kehilangan kendali, takut disakiti secara fisik atau mati, takut dinilai oleh orang lain, peristiwa atau ingatan yang menakutkan, persepsi tidak nyata, kesulitan fokus, bingung, dan fokus pada bahaya yang ada, ingatan buruk, kesulitan berpikir, dan kehilangan objektivitas adalah beberapa gejala kognitif yang terwujud.

c. Gejala perilaku

Gejala perilaku yang muncul antara lain: menghindari sinyal atau keadaan yang berpotensi membahayakan, menarik diri ke dalam diri sendiri, gelisah, meminta diyakinkan bahwa mereka aman, hiperventilasi, tidak bergerak atau bergerak berlebihan, kesulitan berbicara.

d. Gejala afektif

Gejala afektif yang muncul antara lain: tegang, mudah tersinggung, frustrasi, dan takut

2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Akademis

Nevid *et al* (dalam Telussa & Kusumiati, 2022) menjelaskan beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada seseorang, antara lain:

a. Faktor kognitif dan emosional

Faktor ini terdiri dari efikasi diri atau *self-efficacy* yang rendah, faktor kognitif termasuk melebih-lebihkan rasa takut, keyakinan pribadi yang tidak rasional atau merugikan diri sendiri, dan kepekaan berlebihan terhadap bahaya.

b. Faktor biologis

Faktor ini meliputi predisposisi genetik atau peningkatan risiko terkena penyakit karena faktor keturunan, kelainan di otak yang mengindikasikan adanya bahaya, dan kelainan pada fungsi neurotransmitter.

c. Faktor behavioral atau perilaku

Faktor ini meliputi adanya paparan rangsangan yang tidak menyenangkan (stimuli aversif), penurunan kecemasan yang disebabkan karena menghindar dari stimulus fobik, dan menjauhi situasi atau benda yang membuat individu merasa cemas.

d. Faktor sosial lingkungan

Faktor ini seperti kurang mendapat dukungan sosial misalnya dari keluarga atau teman, dan berada dalam keadaan yang menakutkan atau mengecewakan.

2.1.4. Aspek yang Mempengaruhi Kecemasan Akademis

Menurut Cassady *et al* (dalam Ghanantika, 2024) kecemasan akademis hanya mempunyai satu aspek yakni aspek unidimensional, yang artinya kecemasan ini hanya berfokus pada satu komponen yang menyoroti akar penyebabnya. Hal ini meliputi kekhawatiran bahwa keputusan yang diambil tidak akan memuaskan, menunda tugas karena tekanan, merasa tidak puas dengan pekerjaan yang diselesaikan, meragukan keterampilan sendiri dibandingkan dengan teman sekelas, merasa terintimidasi oleh guru, membayangkan hal terburuk saat terlibat dalam kegiatan belajar, menghabiskan banyak waktu di kelas untuk memikirkan masa depan, mengkhawatirkan penilaian teman, merasa terganggu saat menyelesaikan tugas, dan merasa sulit untuk menangani tanggung jawab di sekolah.

Studi ini menggunakan pendekatan unidimensional oleh Cassady *et al* (2019) untuk memahami kecemasan akademis, memberikan pemahaman yang komprehensif dan mendalam tanpa memengaruhi kompleksitas dimensi lainnya. Pendekatan ini secara efektif merangkum dimensi yang ditawarkan oleh peneliti lain oleh Cassady *et al* (2019) sehingga memungkinkan penjelasan yang komprehensif dan efektif tentang kecemasan akademis.

2.1.5. Instrumen Kecemasan Akademis

Untuk mengukur kecemasan akademis yang dirasakan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka peneliti menggunakan kuesioner *Academic Anxiety Scale* (AAS) yang dikembangkan oleh Cassady, Pierson, dan Starling pada tahun 2019. Cassady *et al* (2019) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa kuesioner ini memiliki beberapa keunggulan dalam mengukur kecemasan akademik. Pertama, *Academic Anxiety Scale* menunjukkan informasi reliabilitas dan validitas yang baik, sehingga dapat digunakan secara efektif untuk menilai stresor yang dirasakan oleh mahasiswa di lingkungan universitas. Kedua, kecemasan akademis yang diukur dengan AAS terbukti sebagai faktor signifikan dalam memprediksi depresi di kalangan mahasiswa, memberikan penjelasan tambahan di luar konstruk neurotisme. Ketiga, AAS dirancang untuk mengidentifikasi

karakteristik umum yang sering ditafsirkan sebagai ancaman oleh mahasiswa, sehingga memberikan wawasan yang lebih luas bagi pendidik. Keempat, AAS mendukung model kecemasan bersarang, di mana kecemasan akademis berada di bawah indikator neurotisme yang lebih umum, membantu dalam pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara berbagai bentuk kecemasan. Oleh karena itu, dengan keunggulan tersebut maka *Academic Anxiety Scale* (AAS) dipilih oleh peneliti untuk mengukur kecemasan akademis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2.2. Konsep Efikasi Diri

2.2.1. Definisi Efikasi Diri

Bandura (dalam Dewi *et al.*, 2023) menjelaskan efikasi diri mengarah pada perasaan yang dimiliki individu tentang keyakinannya bahwa mereka dapat melakukan tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Menurut Fernandes *et al* (2023) menjelaskan bahwa efikasi diri menyoroti tingkat kepercayaan diri seseorang dalam menghadapi situasi yang tidak pasti, tidak dapat diprediksi, dan penuh tekanan di masa depan. Efikasi diri atau yang disebut *self efficacy* adalah bentuk keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam melakukan suatu tindakan dalam keadaan tertentu. Efikasi diri mempengaruhi seberapa sukses atau tidaknya kita dalam menyelesaikan suatu tugas, mempengaruhi sikap kita ke depan dan seberapa lama kita mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan atau kegagalan (Nurfazira *et al.*, 2023).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa efikasi diri atau yang biasa disebut dengan *self efficacy* adalah keyakinan pada kemampuan diri saat melakukan suatu tindakan dalam keadaan tertentu. Efikasi diri menentukan kemampuan seseorang untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan atau kegagalan serta menentukan apakah dapat menyelesaikan suatu pekerjaan secara efektif atau tidak.

2.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Bandura (dalam Marhamad *et al.*, 2022) menjelaskan beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri pada seseorang, antara lain:

- a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*)

Efikasi diri seseorang akan meningkat jika berhasil berulang kali, namun akan turun jika mengalami kegagalan berulang kali.

b. Modeling sosial (*vicarious experiences*)

Efikasi diri dapat meningkat dengan melihat orang lain yang memiliki bakat serupa melakukan sesuatu dengan sukses.

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Persuasi verbal adalah dukungan berupa nasihat, arahan, dan bimbingan yang diberikan untuk meyakinkan individu berusaha semaksimal pada suatu aktivitas. Jika hal ini berhasil maka efikasi diri pada seseorang akan meningkat di masa depan.

d. Kondisi fisik dan emosional (*psychological state*)

Perasaan yang kuat biasanya dikaitkan dengan penurunan kinerja. Orang yang mengalami banyak stres atau memiliki kecemasan akut mungkin memiliki ekspektasi yang rendah terhadap kemampuan mereka sendiri.

2.2.3. Aspek Efikasi Diri

Bandura (dalam Marhamad *et al.*, 2022) menyatakan bahwa aspek efikasi diri dalam setiap individu berbeda berdasarkan pada 3 aspek. Aspek-aspek tersebut yaitu:

a. Tingkatan kesulitan (*Magnitude*)

Aspek ini berhubungan dengan seberapa sulit suatu masalah diselesaikan oleh seseorang. Orang lebih memilih untuk menghindari keadaan dan tugas yang mereka yakini berada di atas kemampuan mereka dan hanya akan mengambil tindakan yang mereka rasa dapat mereka selesaikan ketika dihadapkan pada tugas yang dikelompokkan berdasarkan tingkat kesulitannya, mulai dari yang rendah hingga yang tinggi.

b. Keadaan umum (*Generality*)

Berkaitan dengan kepercayaan diri seseorang dalam menangani berbagai tugas atau keadaan. Orang dapat menilai dirinya mampu dalam berbagai aktivitas atau hanya beberapa aktivitas tertentu, dengan kata lain orang merasa percaya diri terhadap keterampilannya yang terbatas pada sejumlah keadaan dan aktivitas.

c. Tingkatan kekuatan dan keyakinan (*Strength*)

Faktor ini berhubungan dengan seberapa kuat rasa percaya diri atau harapan seseorang terhadap keterampilan yang dimilikinya. Ketika dihadapkan pada berbagai tantangan dan hambatan, mereka yang memiliki tingkat keyakinan tinggi terhadap kemampuannya akan bertahan dalam usahanya.

2.2.4. Instrumen Efikasi Diri

Untuk mengukur efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka peneliti menggunakan kuesioner *General Self-Efficacy Scale* (GSES) yang dibuat oleh Schwarzer dan Jerusalem pada tahun 1995. Novrianto *et al* (2019) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa kuesioner ini memiliki beberapa keunggulan dalam mengukur efikasi diri. Pertama, GSES dirancang untuk mengukur satu faktor, yaitu *general self-efficacy*, sehingga hasil pengukuran lebih konsisten dan fokus. Kedua, GSES memiliki validitas konstruk yang baik, yang berarti instrumen ini secara efektif mengukur efikasi diri. Ketiga, GSES telah diterjemahkan dan diadaptasi ke dalam berbagai bahasa, termasuk Bahasa Indonesia, tanpa kehilangan karakteristik psikometriknya. Keempat, Instrumen ini telah digunakan dalam berbagai penelitian di banyak negara, menunjukkan relevansi dan aplikabilitasnya dalam konteks yang berbeda. Kelima, GSES menunjukkan konsistensi internal yang baik dengan nilai Cronbach's alpha yang berkisar antara .75 hingga .91, menunjukkan bahwa item-item dalam skala ini saling berkaitan dengan baik. Oleh karena itu, dengan keunggulan tersebut maka *General Self-Efficacy Scale* (GSES) dipilih oleh peneliti untuk mengukur efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2.3. Konsep Dukungan Sosial Keluarga

2.3.1. Definisi Dukungan Sosial Keluarga

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memberikan pondasi primer pada perkembangan setiap anak. Selain itu, karena menjadi orang pertama dalam kehidupan seseorang dan membangun hubungan yang paling kuat, orang tua juga merupakan sumber dukungan sosial yang penting (Karina, 2022; Putri & Febriyanti, 2020). Inayati (dalam Agustianisa *et al.*, 2022) menjelaskan bahwa dukungan keluarga mengacu pada sikap atau tindakan yang dilakukan anggota keluarga seperti memberikan nasehat, informasi, dan bantuan secara langsung.

Menurut Karina (2022) dukungan sosial keluarga adalah bantuan atau motivasi yang diberikan kepada anak-anaknya untuk memberikan kasih sayang, kenyamanan emosional dan fisik, serta kepercayaan diri untuk mengatasi segala tantangan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial keluarga adalah bantuan atau motivasi yang diberikan oleh keluarga dan mengacu pada sikap atau tindakan anggota keluarga berupa kenyamanan emosional dan fisik, kasih sayang, dan kepercayaan diri untuk mengatasi berbagai tantangan.

2.3.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Keluarga

Menurut Friedman (dalam Cahyanti, 2020) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial keluarga, antara lain:

a. Sosial Ekonomi

Dukungan keluarga dipengaruhi oleh kelas sosial ekonomi yang meliputi status pekerjaan, dan pendapatan. Keluarga kelas menengah cenderung memiliki hubungan yang lebih demokratis dan adil, sedangkan keluarga kelas bawah mungkin memiliki hubungan yang lebih otoriter dan otokratis. Selain itu, keluarga kelas menengah menunjukkan tingkat komitmen, dukungan, dan keterlibatan yang lebih tinggi dibandingkan orang tua dari strata sosial ekonomi rendah..

b. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan juga merupakan faktor penentu, semakin baik pendidikan seorang anggota keluarga dan semakin banyak bantuan yang mereka berikan kepada anggota keluarga lainnya.

2.3.3. Aspek Dukungan Sosial Keluarga

Friedman (dalam Zulfa, 2022) menjelaskan beberapa aspek dukungan sosial keluarga, antara lain:

a. Informasional

Informasional didefinisikan sebagai dukungan dalam bentuk informasi, saran, nasehat, arahan, atau sugesti tentang bagaimana individu dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

b. Emosional

Merupakan sebuah dukungan dalam bentuk kepedulian, kasih sayang, kelembutan, penerimaan, menghargai, dan empati sehingga membuat seseorang merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan.

c. Penghargaan

Dukungan dengan memberikan penghargaan positif, mengakui dan menyetujui keputusan, pikiran, ide, dan perasaan seseorang.

d. Instrumental

Sebuah dukungan dengan memberikan bantuan atau dukungan langsung berupa materi seperti keuangan, makan, minum, dan istirahat kepada individu.

2.3.4. Instrumen Dukungan Sosial Keluarga

Untuk mengukur dukungan sosial keluarga pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka peneliti menggunakan kuesioner *Perceived Social Support-Family* (PSS-Fa) yang dibuat oleh Procidano dan Heller pada tahun 1983. Procidano & Heller (1983) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa kuesioner ini memiliki beberapa keunggulan dalam mengukur dukungan sosial keluarga. Pertama, kuesioner PSS-Fa mencerminkan persepsi yang lebih stabil terhadap dukungan keluarga, karena hubungan keluarga cenderung berlangsung lebih lama dan tidak mudah berubah sementara dalam sikap dibandingkan dengan persahabatan. Kedua, Procidano & Heller dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan keluarga yang dirasakan merupakan prediktor penyesuaian dan kesejahteraan yang lebih baik daripada faktor-faktor lain. Ketiga, PSS-Fa telah terbukti efektif dalam memahami dinamika dukungan sosial pada berbagai populasi, termasuk mereka yang memiliki masalah kesehatan mental. Keempat, *Perceived Social Support-Family* (PSS-Fa) menunjukkan informasi reliabilitas dan validitas yang baik, sehingga dapat digunakan secara efektif untuk menilai dukungan sosial keluarga. Oleh karena itu, dengan keunggulan tersebut maka *Perceived Social Support-Family* (PSS-Fa) dipilih oleh peneliti untuk mengukur dukungan sosial keluarga pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2.4. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademis pada Mahasiswa

Menurut Bandura (dalam Dewi *et al.*, 2023) efikasi diri mengacu pada persepsi seseorang tentang keyakinannya bahwa mereka dapat melakukan tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Kecemasan akademis dianggap dipengaruhi secara signifikan oleh efikasi diri, karena mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi yakin bahwa mereka dapat mengatasi rintangan dan menyelesaikan skripsi mereka. Memiliki keyakinan diri yang positif bahwa seseorang dapat menyelesaikan skripsi dengan sukses merupakan salah satu strategi untuk mengatasi tantangan dan hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir (Rezki, 2023).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lusi *et al* (2023) dengan judul penelitiannya yakni “Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Self-Efficacy pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana” mengungkapkan bahwa dengan menggunakan studi korelasi momen produk menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dan efikasi diri, dengan perbedaan signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ dan $-0,286 > r$ tabel $-0,197$. Hubungan negatif ini memengaruhi kinerja akademik, efikasi diri dalam menulis, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Penelitian lain oleh Laduniyyah & Suyanti (2022) dengan judul “Hubungan kecemasan akademik dan efikasi diri dengan keberhasilan belajar siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)” menunjukkan hasil dari uji koefisien korelasi pearson menunjukkan hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan prestasi akademik, dengan koefisien sebesar 0,616 dan perbedaan signifikan sebesar 0,001 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri menghasilkan peningkatan hasil belajar, sementara peningkatan efikasi diri menghasilkan peningkatan hasil belajar.

Berdasarkan penelitian yang telah dibahas sebelumnya, diyakini bahwa efikasi diri saling berhubungan dengan kecemasan akademis. Karena efikasi diri merupakan komponen internal yang akan memengaruhi perasaan mahasiswa tentang akademisnya seperti pengerjaan skripsi, hal ini dapat membantu

mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasa tidak terlalu cemas tentang tugas akademisnya.

2.5. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan

Akademik pada Mahasiswa

Menurut Karina (2022) dukungan sosial keluarga adalah bantuan atau dorongan yang diberikan orang tua kepada anak-anaknya untuk memberikan kenyamanan emosional dan fisik, kasih sayang, dan kepercayaan diri untuk mengatasi segala tantangan. Dukungan sosial keluarga berpengaruh terhadap kecemasan akademis pada mahasiswa yang kesulitan mengerjakan skripsi. Dukungan sosial keluarga ini dapat memengaruhi kondisi psikologis dan fisik, mengurangi atau menghilangkan tingkat kecemasan. Secara fisik, dukungan sosial membantu mahasiswa mengerjakan skripsi dengan mengarahkan mereka, menjelaskan aspek yang tidak diketahui, dan memberikan dorongan, dan secara psikologis, dukungan sosial mendorong mahasiswa untuk fokus pada kesehatan dan kemajuan mereka, mengingatkan mereka untuk terus mengerjakan skripsi (Ghanantika, 2024; Rezki, 2023).

Penelitian yang berjudul “Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Optimisme terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir” oleh Hafsah *et al* (2024) menunjukkan korelasi $-0,703$ ($p < 0,01$) antara kecemasan akademis dan dukungan sosial keluarga, yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial keluarga sangat penting dalam menurunkan tingkat kecemasan akademis di kalangan mahasiswa tahun akhir yang menyelesaikan tugas akhir mereka. Penelitian lain oleh Riyadi & Nabila (2023) dengan judul “Tingkat Dukungan Keluarga Dan Kecemasan Mahasiswa Div Keperawatan Anestesiologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (Osce)” dengan menggunakan uji spearman rank dan hasilnya menunjukkan nilai p-value sebesar $0,001$ ($\alpha < 0,05$) yang menunjukkan hubungan negatif antara kecemasan siswa dan dukungan keluarga. Hubungan antara kedua variabel tersebut tidak mengarah ke arah yang sama, artinya semakin tinggi tingkat kecemasan siswa, semakin rendah dukungan keluarga.

Mengacu pada penelitian tentang dampak dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan akademis, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki

kemampuan untuk menurunkan kecemasan akademis yang dirasakannya, sehingga mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial keluarga yang baik dapat menurunkan tingkat kecemasan akademisnya.

