

Pengaruh *Self Efikasi* dan *Emotional Stability* terhadap Pengendalian Kecemasan Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19

Kadek Ari Dwiawati^{1*}, Sariyasa²

^{1,2} Pendidikan Dasar, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

*Corresponding author, e-mail: miasari@undiksha.ac.id

Received May, 8, 2023

Revised May, 21, 2023;

Accepted June, 12, 2023;

Published Online July, 1, 2023

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
©2017 by author

Abstract: *This study aimed to explore the effect of self-efficacy and emotional stability on academic anxiety levels among students. The presence of the COVID-19 pandemic has posed a number of serious challenges, including mental well-being issues such as anxiety. Data were collected using research instruments, and data analysis used statistical methods, specifically multiple linear regression, to test research hypotheses. The findings of this study provide insight into the role of self-efficacy and emotional stability in managing academic anxiety in college students. This research has important relevance in the context of the psychological challenges students face during the COVID-19 pandemic. The results of this study are planned to be published in the Journal of Bisma The Journal of Counseling. The implications of these findings could help educational institutions and counselors in designing effective interventions to address academic anxiety in times of crisis such as the pandemic.*

Keywords: *Self Efficacy, Emotional Stability, Anxiety*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh self efikasi dan emotional stability terhadap tingkat kecemasan akademik di kalangan mahasiswa. Kehadiran pandemi COVID-19 telah menimbulkan sejumlah tantangan serius, termasuk masalah kesejahteraan mental seperti kecemasan. Data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data menggunakan metode statistik, khususnya regresi linear berganda, untuk menguji hipotesis penelitian. Temuan dari penelitian ini menyediakan wawasan tentang peran self-efficacy dan emotional stability dalam mengelola kecemasan akademik pada mahasiswa. Penelitian ini memiliki relevansi penting dalam konteks tantangan psikologis yang dihadapi mahasiswa selama pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini direncanakan akan dipublikasikan dalam Jurnal Bisma The Journal of Counseling. Implikasi dari temuan ini dapat membantu lembaga pendidikan dan konselor dalam merancang intervensi yang efektif untuk mengatasi kecemasan akademik di masa krisis seperti pandemi.

Kata Kunci: *Self Efikasi, Emotional Stability, Kecemasan*

How to Cite: Nazri, N.M., & Abu Bakar, A.Y. 2023. The Enhancement of Batu Lanchang Vocational College Students' Learning Style and Motivation via Psychoeducational Group Counseling during COVID-19. *JBKI*, 8(2): pp.102-111, https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v8i2

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020 menjadi tahun yang mengejutkan bagi semua orang di seluruh dunia, karena pandemi Virus Corona (COVID-19) telah menyebabkan kepanikan di mana-mana. Ratusan ribu bahkan jutaan orang telah terinfeksi, dan ribuan telah meninggal. Menurut data World Health Organization pada Tahun 2020, sebanyak 106 negara di dunia telah terpapar virus corona, dengan 2.804.796 kasus terkonfirmasi dan 193.710 kematian akibat virus corona. Tak terkecuali Indonesia, sebagai salah satu negara yang merasakan dampak penyebaran virus corona baru.

COVID-19 merupakan virus jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah ditemukan menyerang manusia sebelumnya (Andri et al., 2021; Yupartini et al., 2021). COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Sindrom Pernafasan Akut Coronavirus 2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 atau SARS-CoV2) (Ekawaty, 2021; Satria et al., 2020). WHO menyatakan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020, dan virus ini menyebar dengan sangat cepat. Status pandemi atau epidemi global menunjukkan bahwa penyebaran COVID-19 sangat cepat.

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya pencegahan untuk mengatasi penyebaran virus ini daripada menyebar dengan cepat, seperti bekerja dari rumah (WFH), social distancing, PSBB, dll (Samudro & Madjid, 2020; Trisiana & Syaibani, 2020). Selain itu, masyarakat telah diberikan edukasi tentang penerapan pola hidup sehat (Marisda et al., 2021; Rusdi et al., 2021). Memberikan edukasi tentang pola hidup sehat, seperti mencuci tangan pakai sabun sesering mungkin, menggunakan masker saat keluar rumah, dan menjaga jarak (Aini & Sriasih, 2020; Kasrudin et al., 2021; Listina et al., 2020).

Kondisi saat ini membuat masyarakat tidak siap secara fisik dan psikologis untuk merespons. Penelitian terdahulu menjelaskan pula bahwa dampak pandemi COVID-19 telah menimbulkan banyak kerugian seperti hambatan fisik, ketimpangan ekonomi, ketimpangan sosial dan gangguan jiwa (Ekawaty, 2021; Sibero et al., 2023). Saat terinfeksi virus corona ini, kondisi psikologis yang dialami masyarakat akan merasa cemas (Endriyani et al., 2021; Pratiwi, 2021). Penelitian terdahulu menjelaskan, gangguan jiwa yang terjadi selama pandemi COVID-19 adalah kecemasan, ketakutan, stres, depresi, panik, sedih, depresi, marah, dan penyangkalan (Mukhtar, 2020; Roy et al., 2021).

Kecemasan merupakan suatu keadaan yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang diikuti berbagai gejala fisik. American Psychological Association mengatakan gejala fisik tersebut berupa berkeringat, gemetar, pusing, atau detak jantung yang cepat. Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal alamiah yang dapat dirasakan setiap orang. Bahkan kecemasan telah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

Anxiety and Depression of America menjelaskan bahwa perguruan tinggi adalah waktu yang menyenangkan. Namun perkuliahan dapat menjadi saat yang menantang dan membuat stres bagi banyak orang. Masa – masa transisi ini sulit bagi banyak orang untuk menyesuaikan diri. Maka tidak heran survei oleh American College Health Association, menemukan bahwa 25.9% dan 31.9% mahasiswa dilaporkan mengalami kecemasan dan stres.

Pada 31 desember di Wuhan, China, wabah Coronavirus yang baru muncul menyebabkan kegemparan pada para komunitas kesehatan bahkan seluruh dunia. Wabah jenis virus corona yang baru ini yaitu SARS-CoV-2 (coronavirus disease 2019; sebelumnya 2019-nCoV), berpusat di provinsi Hubei Republik Tiongkok, telah menyebar ke banyak negara lain. COVID19 dideklarasikan sebagai pandemi oleh World Health Organization pada 11 maret 2020.

Dampak dari penyebaran virus ini berdampak pada kesehatan mental manusia. Menurut The American Psychiatric Association (APA), terdapat 62% penduduk Amerika mengalami kecemasan akibat pandemi COVID-19. Hasil survey oleh Chinese Academy of Social Sciences banyak orang mengalami emosi negatif termasuk kecemasan di masa pandemi COVID-19.

Sejak munculnya pandemi COVID-19, banyak perguruan tinggi melakukan pembelajaran secara

virtual.10 Hal ini sejalan dengan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat pandemi COVID-19.

Kesehatan mental mahasiswa merupakan suatu hal yang harus diperhatikan karena kerentanan kelompok ini.¹² Besarnya kecemasan di kalangan mahasiswa selama wabah pandemi COVID-19 dikaitkan dengan sekitar 75% gangguan kesehatan mental yang berkembang sebelum mencapai usia 24 tahun.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana self efikasi dan emotional stability mempengaruhi pengendalian pada diri mahasiswa. Seperti yang diketahui bersama mahasiswa merupakan pelajar yang tidak lagi seperti siswa sekolah menengah yang wajib untuk dituntun dan memerlukan pendampingan tinggi dari guru di sekolah. Mahasiswa sudah menentukan bagaimana cara mereka belajar sehingga mampu menuntaskan pendidikannya di Perguruan Tinggi.

Dari observasi awal ditemukan bahwa ada rasa cemas dalam diri mahasiswa saat mengikuti proses pendidikan daring di Perguruan Tinggi terutama di Undiksha. Mahasiswa merasa cemas akan keberlanjutan studinya di Perguruan Tinggi. Mereka cemas akan beberapa kendala saat proses akademik dengan metode online yang merupakan kebijakan Kampus. Itu menunjukkan bahwa mahasiswa mengidap kecemasan dalam mengikuti proses akademik di masa pandemi.

Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti ingin mengetahui bagaimana self efikasi dan emotional stability mahasiswa prodi S1 BK Undiksha mempengaruhi pengendalian kecemasan pada diri mahasiswa tersebut. Maka peneliti mengambil judul "Pengaruh Self Efikasi Dan Emotional Stability Terhadap Pengendalian Kecemasan Akademik Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19."

METODOLOGI

Jenis penelitian ini yakni penelitian kuantitatif, lalu data dikumpulkan melalui instrumen penelitian dengan analisis data bersifat statistic dalam menguji hipotesis penelitian (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 BK Universitas Pendidikan Ganesha yang berjumlah 178 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik simple random sampling. Simple random sampling, dimaksudkan bahwa sebanyak n sampel diambil dari populasi N dan tiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk terambil. Maka peneliti mengambil sampel acak sebanyak 118 mahasiswa. Metode pengumpulan datanya yakni kuesioner yang didistribusikan pada mahasiswa semester 6 Program Studi BK Undiksha berbentuk daftar pernyataan tertulis yang memiliki kaitan terhadap obyek penelitian. Instrumen penelitian untuk mengumpulkan atau mendapatkan data ketika melakukan sebuah penelitian. Instrumen penelitiannya yakni kuesioner. Lalu teknik ukurannya menggunakan teknik Skala Likert 5 poin agar menghindari jawaban responden undeciden yang berarti ganda, atau dengan kata lain responden belum bisa memberikan jawaban pasti yang dapat menghilangkan informasi yang dari responden. Melalui adanya pernyataan Skala Likert, variabel yang diukur dan dituangkan pada tiap pertanyaan diberi skor 1 (satu) sampai dengan 5 (lima) diantaranya: (1) Skor 1: STS (Sangat Tidak Sesuai); (2) Skor 2: CS (Cukup Sesuai); (3) Skor 3: TS (Tidak Sesuai); (4) Skor 4: S (Sesuai); (5) Skor 5: SS (Sangat Sesuai). Kisi-kisi instrumen pada penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Skala	Nomor Butir Pernyataan
Pengendalian Kecemasan Akademik (Y)	Strategi Akademik	Skala <i>Likert</i> 5 poin	1 – 5
	Optimis		
	Teliti terhadap Informasi Akademik		
	Kemampuan dalam menyelesaikan tugas		
	Pengendalian emosi		
Self Efikasi (X1)	Sikap Optimis	Skala <i>Likert</i> 5 poin	6 – 10

Variabel	Indikator	Skala	Nomor Butir Pernyataan
<i>Emotional Stability</i> (X2)	Tidak mudah menyerah		
	Kemampuan dalam memecahkan masalah		
	Berfikir positif		
	Bertanggungjawab		
	Kematangan emosi	Skala <i>Likert</i> 5 poin	11 – 15
	Kontrol Emosi		
Adekuasi Emosi			

Metode dan teknik analisis data pada penelitian ini yaitu statistik deskriptif, uji kualitas data, dan uji asumsi klasik. Uji kualitas data yang dilakukan pertama uji validitas dan uji reliabilitas. Uji asumsi klasik yang dilakukan pertama uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda, uji statistik t, dan koefisien determinasi untuk menguji hipotesis.

HASIL

Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini meliputi mean (M), median (Me), mode (Mo), maksimum (Max), minimum (Min), standar deviasi (SD). Berikut adalah hasil statistik deskriptif dari variabel penelitian yang disajikan pada [Tabel 2](#).

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Minimu m	Maxim um	Mean		Std. Deviatio n	Skewness		Kurtosis	
				Statisti c	Std. Error		Statisti c	Std. Error	Statisti c	Std. Erro r
X1	46	15	25	19.93	.327	2.215	.342	.350	.528	.688
X2	46	18	30	24.30	.399	2.707	.140	.350	.741	.688
Y	46	19	30	24.78	.373	2.529	.825	.350	.863	.688
Valid N (listwi se)	46									

Dari jawaban responden variabel self esteem diperoleh skor terendah (minimal) 15 dan skor tertinggi (maksimum) 25, sehingga rata-rata (mean) total skor jawaban self esteem adalah 19,93 . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai variabel penggunaan teknologi informasi yang diteliti dengan rata-rata sebesar 2,215. Dari jawaban responden terhadap variabel self control, skor terendah (minimal) adalah 18 dan skor tertinggi (maksimum) adalah 30, sehingga rata-rata (mean) total skor jawaban self control adalah 24,30. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai variabel kualitas sumber daya manusia yang diteliti rata-rata sebesar 2,707. Dari jawaban responden terhadap variabel prokrastinasi, skor terendah (minimal) 19 dan skor tertinggi (maksimum) 30, sehingga rata-rata (mean) total skor jawaban prokrastinasi adalah 24,78. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai variabel penggunaan informasi akuntansi yang diteliti dengan rata-rata sebesar 2,529.

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menguji apakah instrumen penelitian yang telah disusun benar-benar akurat, sehingga mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (variabel kunci yang diteliti). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk, yaitu dengan mengkorelasikan skor setiap item dengan skor total. Teknik korelasi yang digunakan adalah Pearson's Correlation Product Moment untuk pengujian dua sisi yang terdapat pada program komputer SPSS 20 For Windows. Hasil uji validitas disajikan pada Tabel 3, 4, 5 berikut.

Tabel 3. Hasil uji validitas variabel self efikasi

		X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	Total	Ket
X1.1	Pearson Correlation	1	.707**	.554**	.384**	.554**	.767**	
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.008	.000	.000	Valid
	N	46	46	46	46	46	46	
X1.2	Pearson Correlation	.707**	1	.743**	.567**	.712**	.894**	
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	Valid
	N	46	46	46	46	46	46	
X1.3	Pearson Correlation	.554**	.743**	1	.461**	.666**	.810**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.001	.000	.000	Valid
	N	46	46	46	46	46	46	
X1.4	Pearson Correlation	.384**	.567**	.461**	1	.582**	.765**	
	Sig. (2-tailed)	.008	.000	.001		.000	.000	Valid
	N	46	46	46	46	46	46	
X1.5	Pearson Correlation	.554**	.712**	.666**	.582**	1	.863**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	Valid
	N	46	46	46	46	46	46	
Total	Pearson Correlation	.767**	.894**	.810**	.765**	.863**	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		Valid
	N	46	46	46	46	46	46	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 5. Hasil uji validitas variabel pengendalian kecemasan akademik

		Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Total	Ket
Y.1	Pearson Correlation	1	.595**	.627**	.792**	.567**	.685**	.827**	
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	Valid
	N	46	46	46	46	46	46	46	
Y.2	Pearson Correlation	.595**	1	.738**	.613**	.678**	.713**	.840**	
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	Valid
	N	46	46	46	46	46	46	46	
Y.3	Pearson Correlation	.627**	.738**	1	.727**	.785**	.738**	.896**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	Valid
	N	46	46	46	46	46	46	46	
X2.5	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	Valid
	N	46	46	46	46	46	46	46	
	Pearson Correlation	.647**	.626**	.502**	.528**	1	.702**	.776**	
X2.6	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	Valid
	N	46	46	46	46	46	46	46	
	Pearson Correlation	.850**	.792**	.683**	.626**	.702**	1	.905**	
Total	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	Valid
	N	46	46	46	46	46	46	46	
	Pearson Correlation	.894**	.905**	.858**	.826**	.776**	.905**	1	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Y.4	Pearson Correlation	.792**	.613**	.727**	1	.671**	.714**	.872**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	Valid
	N	46	46	46	46	46	46	46	
Y.5	Pearson Correlation	.567**	.678**	.785**	.671**	1	.678**	.850**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	Valid
	N	46	46	46	46	46	46	46	
Y.6	Pearson Correlation	.685**	.713**	.738**	.714**	.678**	1	.877**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	Valid
	N	46	46	46	46	46	46	46	
Total	Pearson Correlation	.827**	.840**	.896**	.872**	.850**	.877**	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		Valid
	N	46	46	46	46	46	46	46	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan Tabel 3, 4, 5, dapat dijelaskan bahwa melalui perbandingan antara nilai p-value dengan nilai alpha (α) 0,05 atau $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item pertanyaan dalam kuesioner valid.

Tabel 6. Hasil uji reliabilitas

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	49.09	26.348	.894	.958
X2	44.72	21.274	.920	.937
Y	44.24	22.586	.940	.917

Berdasarkan Tabel 6 dapat dijelaskan bahwa instrument penelitian secara keseluruhan dinyatakan reliabel, hal ini ditunjukkan Cronbach Alpha $> 0,60$.

Tabel 7. Hasil uji normalitas

		Unstandardized Residual
N		46
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.85837132
Most Extreme Differences	Absolute	.165
	Positive	.165
	Negative	-.136
Kolmogorov-Smirnov Z		1.120
Asymp. Sig. (2-tailed)		.163

a. Test distribution is Normal.

Hasil pengujian pada [Tabel 7](#) menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov (K-S) untuk semua kelompok soal lebih besar dari 0,05 yaitu 0,967. Artinya semua data berdistribusi normal.

Tabel 8. Hasil uji multikolinearitas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	2.681	1.226		2.187	.034		
	X1	.421	.117	.369	3.599	.001	.255	3.923
	X2	.564	.096	.603	5.887	.000	.255	3.923
a. Dependent Variable: Y								

Dari [Tabel 8](#) dapat dilihat bahwa semua variabel dalam penelitian ini memiliki nilai tolerance lebih besar dari 0,1 dan nilai VIF kurang dari 10, sehingga model regresi bebas dari multikolinearitas. Maka dari pemaparan hasil output SPSS uji multikolinearitas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas pada model regresi penelitian ini.

Tabel 9. Hasil uji heteroskedastisitas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-3.401E-15	1.226		.000	1.000
	X1	.000	.117	.000	.000	1.000
	X2	.000	.096	.000	.000	1.000
a. Dependent Variable: Abs_RES						

[Tabel 9](#) menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel Self Efikasi dan Emotional Stability, dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 hal ini menunjukkan tidak terdapat masalah heteroskedastisitas pada model regresi.

Tabel 10. Hasil analisis regresi

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.681	1.226		2.187	.034
	X1	.421	.117	.369	3.599	.001
	X2	.564	.096	.603	5.887	.000
a. Dependent Variable: Y						

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan program SPSS 20 for Windows diperoleh persamaan regresi sebagai berikut: $Y = 2,681 + 0,421X_1 + 0,564X_2 + e$

Dari persamaan linier berganda, terlihat bahwa: (1) Nilai konstanta sebesar 2,681 artinya jika

Self Efikasi dan Emotional Stability sama dengan nol, maka pengendalian Kecemasan sebesar 2,861; (2) Nilai koefisien Self Efikasi (X1) sebesar 0,421 berpengaruh parsial terhadap variabel pengendalian Kecemasan. Artinya setiap peningkatan Self Efikasi merupakan satu kesatuan variabel pengendalian Kecemasan. meningkat sebesar 0,421; (3) Nilai koefisien Emotional Stability (X2) sebesar 0,564 berpengaruh parsial terhadap pengendalian Kecemasan akademik. Artinya untuk setiap peningkatan Emotional Stability sebagai satu kesatuan maka pengendalian Kecemasan akan meningkat sebesar 0,564.

Tabel 11. Hasil uji F

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	254.670	2	127.335	165.140	.000 ^a
	Residual	33.156	43	.771		
	Total	287.826	45			
a. Predictors: (Constant), X2, X1						
b. Dependent Variable: Y						

Berdasarkan Tabel 11 dapat dijelaskan dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05 diperoleh F hitung sebesar 127.335 dengan F tabel sebesar 2.81, sehingga F hitung > F tabel dengan taraf signifikansi diperoleh 0,000 < 0,05. Artinya secara simultan Self Efikasi dan Emotional Stability berpengaruh terhadap pengendalian Kecemasan akademik.

Tabel 12. Hasil uji koefisien determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.941 ^a	.885	.879	.878
a. Predictors: (Constant), X2, X1				

Dari Tabel 12 besarnya Adjusted R2 adalah 0,885 atau 88,5%. Artinya Self Efikasi dan Emotional Stability secara bersama-sama dapat mempengaruhi pengendalian Kecemasan sebesar 88,5%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Kesalahan Standar Estimasi adalah 0,878. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi lebih tepat dalam memprediksi variabel dependen.

DISKUSI

Pengaruh Self Efikasi terhadap Pengendalian Kecemasan

Hipotesis pertama menyatakan bahwa hasil uji-t terhadap Self Efikasi diperoleh nilai t-hitung sebesar 3,599 dengan nilai signifikansi sebesar 0,034. Artinya nilai signifikansi berada di bawah 0,05 (0,001 < 0,05) dan t hitung sebesar 3,599 yang lebih besar dari t-tabel 1,678. Dengan demikian H0 ditolak atau H1 diterima, artinya secara parsial Self Efikasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap pengendalian Kecemasan akademik. Jadi kesimpulannya variabel Self Efikasi berpengaruh terhadap pengendalian Kecemasan dan hipotesis pertama diterima.

Self Efikasi biasa dikenal dalam bahasa sehari-hari yaitu penghargaan diri atau harga diri. Self Efikasi merupakan hal yang penting dalam kehidupan seseorang (Subaidi, 2016; Zagoto, 2019). Kita sebagai individu tak akan lepas dari individu lain, karena pada hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial. Dalam berinteraksi sudah selayaknya seseorang akan menghargai orang lain atau sebaliknya. Namun demikian, disamping seseorang menghargai orang lain, seseorang juga perlu menghargai dirinya sendiri. Self Efikasi erat kaitannya dengan self concept (Astika et al., 2018; Marsh et al., 2019). Salah satu kelebihan manusia adalah bahwa manusia dapat melihat tentang keadaan dirinya sendiri. Penelitian terdahulu menyebutkan Self Efikasi sebagai kunci yang sangat penting untuk mengenal perilaku seseorang (Nugroho et al., 2021; Subaidi, 2016).

Dengan meningkatkan Self Efikasi pada diri mahasiswa, mahasiswa bisa mengenali keadaan dirinya sendiri. Mahasiswa lebih bisa menentukan bagaimana situasi dan kondisi dirinya sehingga mampu untuk mengatur bagaimana agar semua kegiatan akademik yang dikerjakan mahasiswa dapat diselesaikan. Artinya dengan memiliki Self Efikasi tinggi, kemampuan mahasiswa untuk meningkatkan pengendalian Kecemasannya juga semakin tinggi. Mahasiswa mampu menyelesaikan kegiatan akademik yang diikuti dengan tepat waktu.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat kontribusi Self Efikasi terhadap Kecemasan akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa (T. P. Astuti & Hartati, 2013; Mugiarto et al., 2018). Psikologi dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,763 dan R square sebesar 0,582, $p=0,000$ ($p<0,05$). Dalam penelitiannya dituliskan bahwa secara umum Self Efikasi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki Self Efikasi yang tinggi, dimana Self Efikasi yang tinggi dapat mengurangi tingkat Kecemasan pada mahasiswa terutama mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pengaruh Emotional Stability terhadap Kecemasan

Hipotesis kedua menyatakan bahwa Berdasarkan hasil uji-t Emotional Stability diperoleh nilai thitung sebesar 5,887 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Artinya nilai signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan nilai thitung 5,887 lebih besar dari t-tabel 1,678. Dengan demikian H_0 ditolak atau H_1 diterima, artinya Emotional Stability secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap pengendalian Kecemasan. Jadi kesimpulannya variabel self control berpengaruh terhadap pengendalian Kecemasan dan hipotesis kedua diterima.

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa self-control merupakan kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi, untuk perilaku (Ardilasari, 2017; Ulayya & Mujiasih, 2020). Sedangkan self-control dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas (Rahmatiani et al., 2023; Siregar, 2020).

Kontrol diri, merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutupi perasaannya.

Berdasarkan hal tersebut di atas, dengan memiliki control diri yang baik maka mahasiswa mampu mengendalikan sikap Kecemasannya. Control diri menyebabkan mahasiswa memiliki kemampuan untuk membaca situasi dan berpikir cepat dalam menghadapi permasalahannya. Dengan begitu mahasiswa tidak suka untuk menunda-nunda pekerjaan/tugas seiring dengan meningkatnya control diri.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian serupa yang menyatakan bahwa self-control secara parsial juga memiliki peran negatif yang signifikan terhadap Kecemasan akademik pada siswa SMA (S. R. P. Astuti, 2020; Jiunistari et al., 2023). Menurutnya self-control merupakan sebagai kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah pemikiran, emosi, dorongan, godaan, dan perilaku yang tidak diinginkan sehingga dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

Pengaruh Self Efikasi dan Emotional Stability Secara Simultan terhadap Pengendalian Kecemasan

Hasil uji simultan (Uji F) yang telah dilakukan menjelaskan bahwa dengan menggunakan taraf

signifikansi 0,05 diperoleh F hitung sebesar 127.335 dengan F tabel sebesar 2.81, sehingga F hitung > F tabel dengan taraf signifikansi diperoleh $0,000 < 0,05$. Artinya secara simultan Self Efikasi dan Emotional Stability berpengaruh terhadap pengendalian Kecemasan akademik.

Penelitian terdahulu mengatakan bahwa Kecemasan adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk (Harmalis, 2020; Zuraida, 2019). Penelitian serupa juga pernah mengatakan bahwa Kecemasan adalah suatu penundaan yang sengaja dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan (Cahyono, 2020; Mistica et al., 2023).

Kecemasan sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh siswa (Nafeesa, 2018; Sunaryo, 2017). Siswa yang melakukan Kecemasan lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lainnya yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, siswa yang melakukan Kecemasan juga lebih memilih menonton film atau televisi dari pada belajar untuk kuis atau ujian.

Penelitian terdahulu mengatakan seseorang yang melakukan Kecemasan tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi (Imansyah & Setyawan, 2019; Nafeesa, 2018). Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Dengan demikian pengendalian terhadap perilaku Kecemasan sangat diperlukan. Untuk itu penelitian ini ingin menjelaskan bahwa dengan meningkatkan Self Efikasi dan Emotional Stability maka meningkat pula pengendalian diri untuk menunda-nunda pekerjaan yang akhirnya gagal untuk menyelesaikannya. Kemampuan seperti itu sangat diperlukan oleh mahasiswa yang memiliki banyak aktifitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dilakukan, dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut: (1) Secara parsial Self Efikasi berpengaruh positif terhadap pengendalian Kecemasan. Semakin tinggi Self Efikasi mahasiswa, semakin tinggi pengendalian Kecemasan yang dilakukan; (2) Secara parsial Emotional Stability berpengaruh positif terhadap pengendalian Kecemasan. Semakin tinggi Emotional Stability mahasiswa, semakin tinggi pengendalian Kecemasan yang dilakukan; (3) Secara simultan Self Efikasi dan Emotional Stability berpengaruh positif terhadap pengendalian Kecemasan. Semakin tinggi Self Efikasi dan Emotional Stability mahasiswa, semakin tinggi pengendalian Kecemasan yang dilakukan.

Berdasarkan hasil pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu mahasiswa diharapkan untuk selalu melatih Self Efikasi dan Emotional Stability agar proses akademik dikampus tidak tertinggal. Karena penelitian ini menyatakan bahwa Semakin tinggi Self Efikasi dan Emotional Stability mahasiswa, semakin tinggi pengendalian Kecemasan yang dilakukan. Artinya mahasiswa mampu mengendalikan perilaku menunda-nunda pekerjaan/tugas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A., & Sriasih, M. (2020). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tempat Kerja Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid 19. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(2). <https://doi.org/10.29303/jpmp.v3i2.466>
- Andri, J., Padila, P., & Arifin, N. A. W. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 382–389. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2167>
- Ardilasari, N. (2017). Hubungan self control dengan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil.

- Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 19–39. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3882>
- Astika, I. W., Suwindra, I. N. P., & Mardana, I. B. P. (2018). Hubungan self-efficacy dan self-esteem dengan prestasi belajar fisika siswa di kelas x MIPA SMA Negeri. *Jurnal Pendidikan Fisika Undiksha*, 8(2), 77–85. <https://doi.org/10.23887/jjpf.v8i2.20642>
- Astuti, S. R. P. (2020). Kontribusi Self Control dan Kecanduan Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMK ISFI Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/10.20527/jpbk.2020.3.1.1590>
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP). *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.14710/jpu.12.1.1-13>
- Cahyono, T. (2020). Dampak Negatif Academic Procrastination terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135–144. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7589>
- Ekawaty, D. (2021). Pengalaman Pasien Covid-19 yang Menjalani Perawatan di Rumah Sakit Darurat Covid Wisma Atlet Jakarta. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 698–705. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1922>
- Endriyani, S., Damanik, H. D. L., & Pastari, M. (2021). Upaya mengatasi kecemasan masyarakat di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Membangun Negeri*, 5(1), 172–183. <https://doi.org/10.35326/pkm.v5i1.1197>
- Harmalis, H. (2020). Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(1), 83–91. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876>
- Imansyah, Y., & Setyawan, I. (2019). Peran konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa laki-laki ma boarding school al-irsyad. *Jurnal Empati*, 7(4), 1388–1392. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.23455>
- Jiunistari, M., Simbolon, B. R., & Sinaga, D. (2023). Hubungan Self Control Dan Perhatian Orangtua Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Ips Di Sman 30 Jakarta. *Cakrawala Repositori IMWI*, 6(3), 368–385. <https://doi.org/10.52851/cakrawala.v6i3.364>
- Kasrudin, I., Agus, F., Kurniawan, W., Meilansyah, I., Aulia, D., & Tosepu, R. (2021). Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Kendari Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 4(3), 19–27. <https://doi.org/10.46233/jk.v4i03.462>
- Listina, O., Solikhati, D. I. K., & Fatmah, I. S. (2020). Edukasi Corona Virus Desease 19 (Covid-19) Melalui Penyebaran Poster Kepada Masyarakat Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 1(2), 10–10. <https://doi.org/10.36308/jabi.v1i2.210>
- Marisda, D. H., Thahir, R., & Windasari, D. P. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Mewujudkan Masyarakat Yang Produktif. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(2), 354–363. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i2.4021>
- Marsh, H. W., Pekrun, R., Parker, P. D., Murayama, K., Guo, J., Dicke, T., & Arens, A. K. (2019). The murky distinction between self-concept and self-efficacy: Beware of lurking jingle-jangle fallacies. *Journal of Educational Psychology*, 111(2), 331. <https://doi.org/10.1037/edu0000281>
- Mistica, R., Zubair, A. G. H., & Nurhikmah, N. (2023). Kecenderungan Perfeksionisme sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 9–15. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.1996>
- Mugiarso, H., Setyowani, N., & Tedra, L. B. (2018). Self-efficacy dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 171–175. <https://doi.org/10.26539/teraputik.13151>
- Mukhtar, S. (2020). Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 512–516. <https://doi.org/10.1177/0020764020925835>
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53–67. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>

- Nugroho, S. A., Istiqomah, B., & Rohanisa, F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Self Efficacy Vaksinasi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 9(2), 108–123. <https://doi.org/10.33650/jkp.v9i2.2768>
- Pratiwi, S. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Usada*, 4(2), 21–32. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v4i2.100>
- Rahmatiani, S. S., Rohaeti, E. E., & Ningrum, D. S. A. (2023). Gambaran Self Control Siswa Kelas X IPS di SMAN 1 Cisarua. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 6(4), 329–334. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i4.10728>
- Roy, A., Singh, A. K., Mishra, S., Chinnadurai, A., Mitra, A., & Bakshi, O. (2021). Mental health implications of COVID-19 pandemic and its response in India. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(5), 587–600. <https://doi.org/10.1177/0020764020950769>
- Rusdi, M. S., Efendi, M. R., Putri, L. E. P., Kamal, S., & Surya, S. (2021). Edukasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 47–51. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i1.123>
- Samudro, E. G., & Madjid, M. A. (2020). Pemerintah Indonesia Menghadapi Bencana Nasional Covid - 19 Yang Mengancam Ketahanan Nasional. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 26(2), 132–154. <https://doi.org/10.22146/jkn.56318>
- Satria, R. M. A., Tutupoho, R. V., & Chalidyanto, D. (2020). Analisis Faktor Risiko Kematian dengan Penyakit Komorbid Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 48–55. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1587>
- Sibero, I., Hulu, V. T., Pakpahan, E. L. E., & Siahaan, P. B. C. (2023). Pengalaman Hidup Pasien Covid-19 Di Rumah Sakit Umum Delia Tahun 2021: Sebuah Studi Kualitatif. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 2346–2357. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.15841>
- Siregar, R. R. (2020). Self-Control Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(2), 93–102. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v14i2.1160>
- Subaidi, A. (2016). Self-efficacy siswa dalam pemecahan masalah matematika. *Sigma*, 1(2), 64–68. <https://doi.org/10.53712/sigma.v1i2.68>
- Sunaryo, Y. (2017). Pengukuran self-efficacy siswa dalam pembelajaran matematika di MTs N 2 Ciamis. *Teorema: Teori Dan Riset Matematika*, 1(2), 39–44. <https://doi.org/10.25157/teorema.v1i2.548>
- Trisiana, A., & Syaibani, I. (2020). Menumbuhkan kesadaran masyarakat Indonesia untuk memutus rantai penyebaran wabah Covid-19. *Jurnal Global Citizen: Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan Kewarganegaraan*, 9(1), 51–62. <https://doi.org/10.33061/jgz.v9i1.3889>
- Ulayya, S., & Mujasih, E. (2020). Hubungan antara self control dengan perilaku konsumtif pengguna e-money pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(4), 271–279. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28950>
- Yupartini, L., Rustiawati, E., & Sulastri, T. (2021). Stres kerja dengan perilaku caring petugas kesehatan dalam penanganan pasien pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 683–689. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1946>
- Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi diri dalam proses pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 2(2), 386–391. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>
- Zuraida, Z. (2019). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(1), 30–41. <https://doi.org/10.22303/kognisi.2.1.2017.30-41>

Article Information (Supplementary)**Conflict of Interest Disclosures:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: <Nazi & Abu Bakar> <2023 >

First Publication Right: JBKI Undiksha

https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v8i2

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count: 4060

