



Pengaruh Efikasi Diri dan Optimisme terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Tahun Pertama

Choirun Nisa^{1*}, Widiawati², Azzahra Meita Syamsyiah Putri³, Lucky Purwantini⁴

¹⁻⁴Universitas Islam “45” Bekasi, Indonesia

Email: ¹cnisa747@gmail.com, ²widiawattii34@gmail.com, ³meitaara9@gmail.com,

⁴purwantini.lucky@gmail.com

Alamat: Jl. Cut Mutia No.83, Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kota Bks, Jawa Barat 17113

Korespondensi penulis: cnisa747@gmail.com*

Abstract. Anxiety is an emotional reaction characterized by feelings of discomfort, tension, and concern about situations that are considered dangerous, both objectively and subjectively, which are often accompanied by physiological symptoms as well as feelings of helplessness and uncertainty without a clear cause. The subjects in this study were first-year students totaling 134 subjects who represented the population. The sampling technique used in this study was probability sampling with simple random sampling. The data collection method in this study uses psychological scales, namely the anxiety scale, self-efficacy scale, and optimism scale in Likert form. Judging from each X variable, stated self-efficacy predicts anxiety significantly while optimism cannot predict anxiety significantly. Self-efficacy and optimism have a very strong negative relationship with anxiety in first-year students at Islamic University 45 Bekasi..

Keywords: Anxiety, Self Efficacy, Optimism, Freshman.

Abstrak. Kecemasan adalah reaksi emosional yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman, ketegangan, dan kekhawatiran terhadap situasi yang dianggap berbahaya, baik secara objektif maupun subjektif, yang sering disertai dengan gejala fisiologis serta perasaan tidak berdaya dan ketidakpastian tanpa sebab yang jelas. subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama berjumlah 134 subjek yang mewakili dari populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan *simple random sampling*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu skala kecemasan, skala efikasi diri, dan skala optimisme dalam bentuk likert. Dilihat dari masing-masing variabel X, efikasi diri yang dinyatakan memprediksi kecemasan secara signifikan sementara optimisme tidak dapat memprediksi kecemasan secara signifikan. Efikasi diri dan optimisme memiliki hubungan negatif yang sangat kuat dengan kecemasan pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam 45 Bekasi.

Kata kunci: Kecemasan, Efikasi Diri, Optimisme, Mahasiswa Tahun Pertama.

1. LATAR BELAKANG

Kamus Oxford mendefinisikan mahasiswa baru sebagai mahasiswa yang terdaftar pada tahun pertama perkuliahan (Hornby, 1995 dalam Permata & Listiyandini, 2015). Perubahan-perubahan signifikan terjadi pada masa ini, termasuk kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan psikologis dan fisik, pertumbuhan pribadi, pembentukan koneksi baru, dan ekspresi seksual (Santrock, 1998 dalam Cahyono, 2019). Pengetahuan, capaian pendidikan, kepatuhan terhadap standar, dan pola pikir merupakan fondasi dari proses perkembangan saat ini, yang terhubung dengan perubahan yang ditimbulkan oleh pola dengan manusia dan pengembangan diri (Cahyono, 2019). Menurut teori tindakan beralasan, sikap dapat memengaruhi perilaku melalui proses pengambilan keputusan. Artinya, keyakinan mengenai kemungkinan hasil suatu

aktivitas (baik positif maupun negatif) memengaruhi sikap terhadap perilaku tersebut (Azwar, 2022).

Hal-hal yang memengaruhi mahasiswa, terutama pengaruh negatif dapat menyebabkan mereka memiliki kecemasan. Kecemasan adalah masalah terpenting yang dihadapi mahasiswa di seluruh dunia. Kecemasan merupakan terjadinya firasat dan ketakutan terhadap sesuatu yang mungkin terjadi (Kusumastuti, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marthoenis, dkk. (2018, dalam Kusumastuti, 2020) kecemasan tersebar luas di kalangan pelajar; persentasenya berkisar antara 15% hingga 64,3% mahasiswa. Menurut White & Watt (dalam Estiane, 2015), peningkatan diri yang paling umum di kalangan mahasiswa tahun pertama berkaitan dengan fakta bahwa sistem pendidikannya berbeda dengan sekolah menengah. Karena durasi perkuliahan yang semakin cepat, perlunya pemahaman mata pelajaran yang lebih menyeluruh, sumber belajar yang berbeda dibandingkan di kelas dan cara guru mengajar, maka mahasiswa dapat mengurus sendiri pengelolaan perkuliahan. Oleh karena itu, mahasiswa tahun pertama memerlukan suatu metode untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di perguruan tinggi. Pada saat yang sama, siswa yang memiliki tingkat efikasi diri dan optimisme yang tinggi akan lebih cepat beradaptasi terhadap perubahan di lingkungannya.

Belum banyak penelitian yang meneliti pengaruh efikasi diri dan optimisme terhadap kecemasan pada mahasiswa tahun pertama, khususnya di Universitas Islam 45 Bekasi. Universitas Islam 45 Bekasi merupakan salah satu dari 5 perguruan tinggi swasta di Bekasi yang memiliki beragam program studi dan mahasiswa dari berbagai latar belakang. Kondisi lingkungan dan tuntutan akademik di universitas tentunya dapat memengaruhi kecemasan terutama pada mahasiswa tahun pertama karena adanya masa transisi dari Sekolah Menengah Atas ke perguruan tinggi. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai “Pengaruh Efikasi Diri dan Optimisme Terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Tahun Pertama” di Universitas Islam 45 Bekasi.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan

Kecemasan adalah reaksi emosional yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman, ketegangan, dan kekhawatiran terhadap situasi yang dianggap berbahaya, baik secara objektif maupun subjektif, yang sering disertai dengan gejala fisiologis serta perasaan tidak berdaya dan ketidakpastian tanpa sebab yang jelas. Menurut Spielberger (1971), kecemasan adalah reaksi atau respons emosional yang ditimbulkan pada individu yang menganggap situasi tertentu sebagai sesuatu yang berbahaya atau menakutkan baginya, terlepas dari ada atau

tidaknya bahaya (objektif) yang nyata. Spielberger (1971) mengungkapkan bahwa kecemasan memiliki empat, yaitu: a) ketegangan, merupakan kondisi di mana seseorang kehilangan fokus dan tidak dapat beristirahat dengan tenang yang diakibatkan oleh tekanan psikologis; b) ketakutan, merupakan kondisi di mana seseorang mengalami perasaan tidak tenang yang dipicu oleh ancaman nyata dan tidak nyata; c) kegelisahan, merupakan kondisi di mana seseorang mengalami perubahan perilaku dan terus-menerus memikirkan hal-hal mengganggu secara berulang-ulang yang menciptakan ketidaknyamanan emosional; dan d) kekhawatiran merupakan perasaan was-was saat memandang masa depan dan disertai pikiran bahwa segala sesuatu tidak lagi bisa dikendalikan yang memunculkan rasa ketidakpastian.

Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat mengganggu daya pikirnya sehingga dapat menghalangi mahasiswa dalam bertindak dengan baik (Abdillah, 2015 dalam N. Annisa et al., 2023). Kecemasan disebabkan oleh faktor dari unsur internal (dalam diri sendiri) dan eksternal (lingkungan). Faktor eksternal berasal dari lingkungan dan mencakup hal-hal seperti tugas atau pekerjaan, hubungan seseorang dengan lingkungan, sifat guru pembimbing, orang tua, dan keluarga, sedangkan faktor internal ditentukan oleh sikap dan kepribadian individu, seperti jenis kelamin, usia, dan kurangnya pemahaman dan penguasaan materi tertulis (Jeklin, 2016 dalam Muhammad A et al., 2021). Kemudian, menurut Ghufron & Risnawati (2014, dalam Amaliyah, 2019) faktor internal seperti kurang religius, pesimisme, takut gagal, pengalaman masa lalu yang buruk, dan pemikiran yang tidak rasional umumnya menjadi penyebab kecemasan, contoh faktor eksternalnya adalah kurangnya dukungan sosial.

Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan mediator penting antara pengetahuan dan pengelolaan diri, serta keyakinan yang dimiliki seseorang untuk menangani tugas atau keadaan tertentu. Menurut Bandura (1982) efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan langkah-langkah yang diperlukan untuk menghadapi keadaan tertentu. Bandura (1982) menjabarkan bahwa efikasi diri terdiri dari tiga aspek, yaitu: a) tingkatan (*level*), merupakan tingkatan rasa keyakinan individu terhadap usaha dan doa yang telah dilakukan; b) generalisasi (*generality*), merupakan penguasaan individu terhadap bidang dan pekerjaan yang ditekuni; dan c) kekuatan (*strength*), adalah tingkat keyakinan seseorang bahwa mereka mampu menyelesaikan sesuatu dan menghadapi situasi tertentu. Kemudian, menurut Bandura (dalam Dewi & Mugiarto, 2020) terdapat empat faktor yaitu pengalaman penguasaan, pemodelan sosial, persuasi sosial, serta keadaan fisik dan emosional yang dapat memengaruhi dan meningkatkan efikasi diri.

Optimisme

Optimisme adalah upaya individu dalam melakukan yang terbaik dari situasi yang buruk. Seligman (2012) mengatakan optimisme yaitu menumbuhkan kepercayaan diri dan keyakinan bahwa seseorang dapat berhasil dalam menghadapi suatu tantangan dalam hidupnya. Namun, ketika perasaan genting sudah dekat insting pesimisme sementara akan timbul, sehingga pikiran dan tindakan akan diarahkan untuk mengatasi ancaman yang terjadi. Hal tersebut dapat memunculkan pesimisme yang bersifat adaptif ketika seseorang tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan dalam waktu singkat, karena hal itu dapat mencegah kekecewaan. Menurut Seligman (2012) aspek-aspek pada optimisme terdiri dari tiga hal, yaitu: a) *permanence*, menggambarkan bagaimana orang menafsirkan suatu momen yang bersifat sementara dan permanen; b) *pervasif*, menggambarkan suatu peristiwa yang terjadi, baik secara universal (menyeluruh) dan spesifik (khusus); dan c) *personalization*, menggambarkan masalah internal (dari dalam) atau eksternal (dari luar) dijelaskan dalam kaitannya dengan penyebab suatu kejadian. Lusiawati (2016) menyebutkan bahwa terdapat 2 faktor yang memengaruhi optimisme, di antaranya faktor eksternal yaitu hubungan sosial yang baik dalam masyarakat dan tindakan individu. Serta, faktor internal yaitu pengertian dalam diri individu, kesenangan, dan memengaruhi sikap.

3. METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian dan Teknik Sampling yang Digunakan

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi yang memenuhi kriteria penelitian baik untuk partisipan laki-laki maupun perempuan, berstatus sebagai mahasiswa aktif angkatan tahun 2024, terdaftar di Universitas Islam 45 Bekasi, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Dalam menentukan jumlah subjek, peneliti menggunakan *G*Power* dengan *effect size medium* 0.30. Dengan *effect size* tersebut maka subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama berjumlah 134 subjek yang mewakili dari populasi. *Probability sampling* yang dikombinasikan dengan *simple random sampling* adalah metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel ketika menggunakan pengambilan sampel acak sederhana (Firmansyah & Dede, 2022).

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Skala psikologi digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini. Skala psikologi menurut Azwar (2023a), adalah sekumpulan rangsangan yang berupa aitem-aitem yang berguna hanya jika subjek memberikan respon yang sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Skala psikologi dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan, skala efikasi diri, dan skala optimisme dalam bentuk likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban dan skor: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Dalam penelitian ini digunakan tiga jenis skala psikologi, yaitu skala kecemasan, skala efikasi diri, dan skala optimisme.

Kualitas instrumen penelitian ini menggunakan uji validitas isi dan validitas konstruk. Pada skala kecemasan dalam penelitian ini memiliki nilai Aiken's V terendah 0,50 dan nilai Aiken's V tertinggi 0,94. Serta sebelum seleksi aitem, skala kecemasan memiliki nilai *Item Corrected Total* terendah -0,055 dan nilai tertinggi 0,727. Sedangkan setelah seleksi aitem, skala kecemasan memiliki nilai *Item Corrected Total* terendah 0,268 dan nilai tertinggi 0,746. Pada skala efikasi diri dalam penelitian ini memiliki nilai Aiken's V terendah 0,63 dan nilai Aiken's V tertinggi 0,94. Serta sebelum seleksi aitem, skala efikasi diri memiliki nilai *Item Corrected Total* terendah -0,484 dan nilai tertinggi 0,684. Sedangkan setelah seleksi aitem, skala efikasi diri memiliki nilai *Item Corrected Total* terendah 0,345 dan nilai tertinggi 0,675. Terakhir, pada skala optimisme dalam penelitian ini memiliki nilai Aiken's V terendah 0,50 dan nilai Aiken's V tertinggi 0,81. Serta sebelum seleksi aitem, skala optimisme memiliki nilai *Item Corrected Total* terendah -0,431 dan nilai tertinggi 0,556. Sedangkan setelah seleksi aitem, skala optimisme memiliki nilai *Item Corrected Total* terendah 0,323 dan nilai tertinggi 0,608.

Tabel 1. Uji Kualitas Instrumen

	Aiken's V		Validitas Konstruk			
	Terendah	Tertinggi	Sebelum Seleksi Aitem		Setelah Seleksi Aitem	
			Terendah	Tertinggi	Terendah	Tertinggi
Kecemasan	0,50	0,94	-0,055	0,727	0,268	0,746
Efikasi Diri	0,63	0,94	-0,484	0,684	0,345	0,675
Optimisme	0,50	0,81	-0,431	0,556	0,323	0,608

(sumber: diolah oleh peneliti)

Teknik Analisis Data

Analisis regresi ganda merupakan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis, yang dilakukan dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) for Windows. Menurut Duli (2019, dalam Nafiudin et al., 2021) tujuan dari analisis regresi linier berganda adalah untuk memastikan bagaimana dua atau lebih variabel berhubungan satu sama lain ketika salah satu variabel bergantung pada variabel lainnya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengujian Deskriptif

Subjek dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam 45 Bekasi yang berjumlah 136 orang serta dipilih secara acak. Dari hasil uji deskriptif diperoleh bahwa kecemasan pada 18 orang (13%) berada pada kategori tinggi, 100 orang (74%) berada pada kategori sedang, dan 18 orang (13%) berada pada kategori rendah ($M = 74,8529$; $SD = 12,44278$). Kemudian, efikasi diri pada 22 orang (16,2%) berada pada kategori tinggi, 101 orang (74,3%) berada pada kategori sedang, dan 13 orang (9,5%) berada pada kategori rendah ($M = 93,9118$; $SD = 11,30943$). Serta, optimisme pada 19 orang (13,9%) berada pada kategori tinggi, 101 orang (74,3%) berada pada kategori sedang, dan 16 orang (11,8%) berada pada kategori rendah ($M = 48,86$; $SD = 6,417$).

Tabel 2. Uji Deskriptif

Variabel	Skor Min	Skor Max	Mean	SD	Kategorisasi					
					Rendah	Jumlah (%)	Sedang	Jumlah (%)	Tinggi	Jumlah (%)
Kecemasan (Y)	33	99	74,8529	12,44 278	< 62,41012	18 (13%)	62,41012 – 87,29568	100 (74%)	> 87,29568	18 (13%)
Efikasi Diri (X1)	42	120	93,9118	11,30 943	< 82,60237	13 (9,5%)	82,60237 – 105,22123	101 (74,3%)	> 105,22123	22 (16,2%)
Optimisme (X2)	18	60	48,86	6,417	< 42,44	16 (11,8%)	42,44 – 55,28	101 (74,3%)	> 55,28	19 (13,9%)

(sumber: diolah oleh peneliti)

Hasil Pengujian Asumsi

1. Uji Normalitas

Menurut Suhaila (2023) mengetahui apakah data terdistribusi secara teratur atau tidak adalah tujuan dari uji normalitas.. Jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05, hasilnya diasumsikan terdistribusi secara teratur; jika tidak, diasumsikan bahwa datanya tidak terdistribusi secara teratur (Suwarsa, 2021).

Batas toleransi error yang digunakan pada penelitian ini adalah 95% atau signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dan uji normalitas yang digunakan adalah metode *Kolmogorov-Smirnov*. Distribusi data dapat dikatakan normal apabila $p > 0,05$. Berdasarkan tabel 3, skala kecemasan mendapatkan nilai K-S-Z = 0,088, $p = 0,012$ ($p < 0,05$) artinya data variabel kecemasan berdistribusi tidak normal. Pada skala efikasi diri mendapatkan nilai K-S-Z = 0,072, $p = 0,078$ ($p > 0,05$) artinya data variabel efikasi diri berdistribusi normal. Selanjutnya pada skala optimisme mendapatkan nilai K-S-Z = 0,091, $p = 0,007$ ($p < 0,05$) artinya data variabel optimisme berdistribusi tidak normal. Dapat disimpulkan bahwa skala kecemasan dan skala optimisme berdistribusi tidak normal ($p < 0,05$), sedangkan skala efikasi diri berdistribusi normal ($p > 0,05$).

Tabel 3. Uji Normalitas

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			
Variabel	Statistic	df	<i>p</i>
Kecemasan	0,088	136	0,012
Efikasi Diri	0,072	136	0,078
Optimisme	0,091	136	0,007

(sumber: diolah oleh peneliti)

2. Uji Linearitas

Uji linieritas merupakan prosedur dasar pengujian analitis, untuk mengetahui apakah data menunjukkan pola atau tidak. Prosedur pengujian ini mirip dengan penerapan regresi linier (Suhaila, 2023). Jika signifikansi (linearitas) suatu variabel kurang dari 0,05, maka variabel tersebut dikatakan memiliki hubungan yang linear. Ketentuan lain menyatakan bahwa asumsi linearitas terpenuhi jika deviasi dari nilai linearitas lebih tinggi dari alpha (α) = 0,05 (Priyatno, 2014 dalam Thein et al., 2021).

Berdasarkan tabel 4, skala efikasi diri dan kecemasan memperoleh nilai $F = 3,364$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya efikasi diri dan kecemasan tidak memiliki hubungan linear. Pada skala optimisme dan kecemasan memperoleh nilai $F = 3,472$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya optimisme dan kecemasan tidak memiliki hubungan linear.

Tabel 4. Uji Linearitas

Tabel ANOVA		
Variabel	<i>Linearity ($p > 0,05$)</i>	
	F	<i>p</i>
Efikasi Diri * Kecemasan	3,364	0,000
Optimisme * Kecemasan	3,472	0,000

(sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan, maka teknik analisis yang akan digunakan pada penelitian ini adalah statistika inferensial non-parametrik karena peneliti ingin melihat pengaruh antara variabel edikasi diri dan optimisme terhadap kecemasan. Selain itu juga hal ini dikarenakan hasil uji asumsi menunjukkan data berdistribusi tidak normal dan tidak memiliki hubungan linear.

Hasil Pengujian Hipotesis

1. Uji Korelasi

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji korelasi Spearman. Sebagai statistik nonparametrik, uji korelasi Spearman tidak memerlukan data yang didistribusikan secara teratur. Nilai signifikansi dapat digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan, dan koefisien korelasi, yang juga dikenal sebagai nilai r , dapat digunakan untuk menentukan seberapa kuat hubungan tersebut. Menurut Sugiyono (2011:305), korelasi rank spearman dipakai untuk menemukan keterkaitan atau menguji keabsahan hipotesis asosiasi jika setiap

variabel yang saling berhubungan bersifat ordinal, dan sumber data di antara variabel-variabel tersebut tidak perlu sama (Suharto, 2016; Windarto, 2020).

Pada uji hipotesis korelatif, variabel dapat dikatakan memiliki hubungan (terima H_a) apabila nilai $p < 0,05$, sebaliknya data dikatakan tidak memiliki hubungan (terima H_0) apabila nilai $p > 0,05$. Berdasarkan tabel 5 kecemasan, efikasi diri, dan optimisme mendapatkan nilai signifikan ($p = 0,000$ ($p < 0,05$)).

Tabel 5. Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi Spearman's rho	p	Keterangan
Efikasi Diri dengan Kecemasan	-0,591	0,000 ($p < 0,05$)	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan.
Optimisme dengan Kecemasan	-0,503	0,000 ($p < 0,05$)	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan kecemasan.

(sumber: diolah oleh peneliti)

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif (terima H_a) antara efikasi diri dan optimisme terhadap kecemasan di mana semakin efikasi diri dan optimisme diterapkan pada mahasiswa tahun pertama maka semakin berpengaruh terhadap berkurangnya kecemasan.

2. Uji Regresi Ganda

Menurut Suwarsa (2021) uji regresi linier berganda bertujuan untuk memastikan apakah ada hubungan positif parsial dan simultan antara variabel independen dan dependen.

Berdasarkan hasil analisis regresi ganda yang telah dilakukan menunjukkan bahwa efikasi diri dan optimisme bersama-sama menyumbang 26,2% terhadap kecemasan ($R^2 = 0,262$; $F = 23,610$; $p = 0,000$ ($p < 0,05$)) sehingga H_a diterima/ H_0 ditolak. Efikasi diri secara signifikan dapat memprediksi kecemasan ($\beta = -0,577$; $p < 0,00$), tetapi optimisme tidak dapat memprediksi kecemasan ($\beta = 0,030$; $p > 0,907$) karena variabel optimisme lebih dari 0,05.

Tabel 6. Uji Regresi Ganda

Model	β	p
Constant	127,584	0,000
Efikasi Diri	-0,577	0,000
Optimisme	0,015	0,907
F		23,610
p		2
df regression		133
df residual		0,512
R Square (R^2)		0,262
Adjust R^2		0,251

(sumber: diolah oleh peneliti)

Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian, pada 136 mahasiswa tahun pertama (angkatan 2024) Universitas Islam 45 Bekasi yang termasuk kedalam sampel, yaitu meliputi 33 laki-laki (24,3%) dan 103 perempuan (75,7%). Jika dibandingkan dengan karakteristik laki-laki, karakteristik perempuan lebih banyak. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa jumlah perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian ini secara signifikan lebih tinggi daripada jumlah laki-laki yang berpartisipasi.

Pada studi awal dilakukan observasi pada mahasiswa terlebih dahulu untuk menentukan kriteria mana yang lebih cocok dengan judul penelitian yang diambil dan diteliti. Variabel yang diambil dalam penelitian ini adalah kecemasan sebagai variabel dependen atau terikat, efikasi diri sebagai variabel X1 dan optimisme sebagai variabel X2 keduanya merupakan variabel independen atau tidak terikat. Data variabel efikasi diri dan optimisme terhadap kecemasan tersebut kemudian diuji dengan uji regresi ganda untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel efikasi diri dan variabel optimisme terhadap variabel kecemasan. Dari hasil uji regresi ganda didapatkan taraf signifikan (p) antara efikasi diri terhadap kecemasan dan optimisme terhadap kecemasan adalah 0,000. Karena taraf signifikan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak/tidak diterima. Kemudian, nilai R^2 menunjukkan bahwa efikasi diri dan optimisme bersama-sama menyumbang 26,2% terhadap kecemasan. Meskipun begitu, jika dilihat dari masing-masing variabel X, efikasi dirilah yang dinyatakan memprediksi kecemasan secara signifikan sementara optimisme tidak dapat memprediksi kecemasan secara signifikan.

Pengaruh signifikan efikasi diri terhadap kecemasan pada penelitian ini sejalan dengan sejumlah penelitian terdahulu. Hartono (2012) menemukan bahwa hubungan antara tingkat kecemasan siswa dan efikasi diri signifikan secara statistik ($p = 0,00$), dengan korelasi negatif yang substansial sebesar -0,684 dan efek negatif sebesar 46,8%. Fatmawati & Laksmiwati (2022) juga menyatakan bahwa pada mahasiswa terdapat korelasi negatif yang sangat besar antara kecemasan dan *self-efficacy*, dengan *self-efficacy* menyumbang 81,1% dari kecemasan.

Sementara, tidak signifikannya optimisme dalam memprediksi kecemasan pada penelitian ini disebabkan karena tidak menguji perbedaan dimensi optimisme secara mendetail. Sebagaimana sejumlah penelitian terdahulu juga menemukan hasil dan arah korelasi pada dimensi optimisme yang berbeda. Ratu & Junaidin (2024) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh optimisme terhadap kecemasan pada mahasiswa, dimana optimisme memiliki pengaruh sebesar 54,2 % terhadap kecemasan pada mahasiswa dengan aspek yang dominan pada penelitian ini yaitu aspek *personalization* yang artinya hal ini menunjukkan mahasiswa

lebih mampu untuk berpikir positif dalam memandang peristiwa buruk dalam hidupnya. Kemudian, Aspinwall dan Taylor (1992, dalam Kleiman et al., 2017) menyatakan bahwa optimisme secara tidak langsung dikaitkan dengan penyakit fisik melalui adaptasi yang lebih baik terhadap stresor kecemasan. Berdasarkan hal tersebut, maka disimpulkan bahwa optimisme tidak dapat secara langsung memprediksi kecemasan, hal ini dikarenakan keduanya dipengaruhi oleh berbagai faktor dan tidak selalu saling berkaitan. Meskipun optimisme dapat memberikan pengaruh terhadap kecemasan dalam beberapa kasus, namun optimisme tidak cukup kuat untuk memprediksi atau sepenuhnya mencegah kecemasan sehingga perlu adanya kontribusi pengaruh dari faktor lain, seperti salah satunya faktor jenis kelamin.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa mahasiswa tahun pertama dengan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun pertama dengan jenis kelamin laki-laki. Hal ini disebabkan oleh perempuan memiliki kadar estrogen yang lebih tinggi daripada pria. Telah diketahui bahwa estrogen menghambat reseptor GABA, mekanisme penghambatan utama di otak yang menekan impuls permusuhan, dan meningkatkan 5-HT, yang terlibat dalam gangguan suasana hati (Assyifa et al., 2023). Menurut klasifikasi efikasi diri dan optimisme dalam penelitian ini, sebagian besar subjek termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki keyakinan akan kemampuan mereka untuk melakukan suatu tindakan atau tugas tertentu dan mampu mendekati masalah dengan pola pikir yang realistis dan optimis. Meskipun demikian, perlu disebutkan bahwa beberapa subjek masih dalam kategori rendah yang memiliki harga diri rendah dan sikap negatif, yang membuat mereka percaya bahwa usaha mereka tidak akan berhasil.

Mahasiswa tahun pertama dengan tingkat optimisme dan efikasi diri yang sedang dan tinggi akan melihat kuliah sebagai tugas yang harus diselesaikan untuk mencapai tujuan. Oleh karena itu, optimisme dan efikasi diri sangat penting bagi mahasiswa tahun pertama. Tingkat optimisme dan efikasi diri yang sedang dan tinggi dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga dapat mengurangi kecemasan menghadapi perkuliahan. Sebagai hasilnya, mahasiswa tidak akan memandang kuliah sebagai pengalaman yang menakutkan, berbahaya, atau membuat stres.

Kemudian, berdasarkan pengalaman langsung para peneliti selama penelitian, ada sejumlah keterbatasan. Salah satunya adalah bahwa penelitian ini hanya memiliki 136 subjek, yang jelas tidak secara akurat mencerminkan skenario. Selain itu, hanya mahasiswa tahun pertama yang menjadi fokus penelitian. Terakhir, karena adanya variasi dalam ide, anggapan, dan pemahaman setiap subjek, serta faktor lain seperti kejujuran dalam mengisi kuesioner,

informasi yang diberikan oleh subjek melalui kuesioner selama proses pengumpulan data terkadang tidak mencerminkan pendapat mereka yang sebenarnya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Menurut penelitian ini, efikasi diri dan optimisme memiliki hubungan negatif yang sangat kuat dengan kecemasan pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam 45 Bekasi. Melihat arah hubungan negatif tersebut, tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama menurun seiring dengan meningkatnya optimisme dan efikasi diri. Di sisi lain, mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme dan efikasi diri yang lebih rendah juga memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Efikasi diri dan optimisme bersama-sama menyumbang 26,2% terhadap kecemasan dengan sisanya (73,8%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Meskipun begitu, efikasi diri menjadi variabel terbaik dalam memprediksi kecemasan, sedangkan optimisme tidak dapat memprediksi kecemasan. Maka dari itu, dengan efikasi diri dan optimisme maka diharapkan dapat membantu mahasiswa tahun pertama dalam menurunkan kecemasan menjalani kehidupan perkuliahan. Menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama akan membantu mereka belajar lebih efektif, sehingga mereka dapat memberikan hasil terbaik dan lulus tepat waktu.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti memberikan saran kepada peneliti yang ingin melakukan penelitian selanjutnya yaitu memperluas cakupan subjek penelitian agar menjadi lebih komprehensif, dan melakukan pengujian secara mendalam mengenai kecemasan sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang ada. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih rinci dalam mengkategorikan subjek penelitian.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan lebih banyak pengetahuan kepada lembaga pendidikan mengenai kecemasan pada mahasiswa tahun pertama dan bagaimana hal itu berhubungan dengan optimisme dan efikasi diri. Oleh karena itu, pihak kampus dapat memberikan banyak perhatian kepada mahasiswa tahun pertama yang merasa cemas untuk membantu mereka menghadapi kehidupan kampus. Untuk mencegah kekhawatiran yang tidak perlu, mahasiswa tahun pertama juga didorong untuk meningkatkan optimisme dan rasa efikasi diri mereka.

DAFTAR REFERENSI

- Amaliyah, S. (2019). Hubungan kecemasan dan self-efficacy terhadap hasil belajar kimia siswa. *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 1–76. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48204>
- Annisa, N., Dewi, Y. I., & Zulfitri, R. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa keperawatan semester awal sebelum ujian skill laboratory. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 190–200. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5720>
- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa PSKPS FK ULM tingkat akhir dalam pengerjaan tugas akhir. *Homeostasis*, 6(2), 333. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9980>
- Azwar, S. (2022). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya* (3rd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2023). *Penyusunan skala psikologi* (3rd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32–43. <https://doi.org/10.4000/adlfi.2398>
- Dewi, Y. P., & Mugiarto, H. (2020). Hubungan antara konsep diri dengan efikasi diri dalam memecahkan masalah melalui konseling individu di SMK Hidayah Semarang. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.5750>
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29–40.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 107–120. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.002>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Lusiawati, I. (2016). Membangun optimisme pada seseorang ditinjau dari sudut pandang psikologi komunikasi. *Tedc*, 10(3), 147–151.
- Muhammad, A. D., Rosyidawati, N. H., Sudrajat, A. A., Khairunnisa, N. H., Rahmawati, B. D. Z., Khatimah, W. H., ... Yuniasih, D. (2021). Anxiety of final semester students: Mini review. *Ahmad Dahlan Medical Journal*, 2(2), 85–92. <https://doi.org/10.12928/admj.v2i2.5432>

- Nafiudin, Andari, Kurnia, D., & Tia Safitri, A. (2021). Pentingnya desain ulang pekerjaan dan deskripsi pekerjaan untuk peningkatan kinerja pegawai pada masa pandemi COVID-19. *Sains Manajemen*, 7(2), 155–167. <https://doi.org/10.30656/sm.v7i2.4139>
- Permata, D. C., & Listiyandini, R. A. (2015). Peranan pola asuh orang tua dalam memprediksi resiliensi mahasiswa tahun pertama yang merantau di Jakarta. *Prosiding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 6(1), 6–13.
- Spielberger, C. D. (1971). Notes and comments trait-state anxiety and motor behavior. *Journal of Motor Behavior*, 3(3), 265–279. <https://doi.org/10.1080/00222895.1971.10734907>
- Suhaila, E. (2023). Kecenderungan Cinderella Complex pada mahasiswi yang sedang mengikuti program Ma'Had Al-Jami'ah UIN Ar-Raniry [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.
- Suharto, S. (2016). Hubungan daya tanggap terhadap loyalitas pelanggan (Studi kasus pada nasabah tabungan Supa PT. BPR Sumber Pangasean Bandar Jaya). *Akuisisi: Jurnal Akuntansi*, 12(1), 51–63. <https://doi.org/10.24127/akuisisi.v12i1.91>
- Suwarsa, T. (2021). Pengaruh pajak restoran dan pajak hotel terhadap pendapatan asli daerah Kota Padangsidempuan periode 2018-2020. *Jurnal Akuntansi*, 51(1), 1–15.
- Thein, I., Mitang, B. B., & Bere, Y. E. P. (2021). Pengaruh lingkungan kerja dan komitmen terhadap disiplin kerja pegawai pada Kantor Dinas Pariwisata Kabupaten Malaka. *Inspirasi Ekonomi: Jurnal Ekonomi Manajemen*, 3(3), 28–36. <https://doi.org/10.32938/ie.v3i3.1737>
- Windarto, Y. E. (2020). Analisis penyakit kardiovaskular menggunakan metode korelasi Pearson, Spearman, dan Kendall. *Jurnal SAINTEKOM*, 10(2), 119. <https://doi.org/10.33020/saintekom.v10i2.149>