

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **1. Kecemasan Akademik**

##### **a. Definisi Kecemasan Akademik**

Kecemasan akademik berasal dari dua kata yaitu kecemasan dan akademik. Berawal dari konsep Freud, kecemasan adalah ketakutan yang tidak diketahui dengan jelas objeknya, sehingga banyak Individu yang sering merasa kesulitan untuk mengungkapkan dan menjelaskan faktor kecemasan mereka secara detail.<sup>25</sup> Kecemasan adalah sebuah bentuk dari berbagai macam proses emosi yang berbau saat individu mengalami perasaan stres serta konflik batin.

Menurut Nevid, kecemasan merupakan sebuah keadaan cemas ataupun khawatir bahwa hal yang buruk akan terjadi. Seringkali, mahasiswa merasa cemas atau gugup saat menghadapi masalah di kampus, seperti sebagai mahasiswa baru, menjelang ujian, atau saat memilih karirnya.<sup>26</sup> Sementara itu, Atkinson dan lainnya berpendapat bahwa kecemasan adalah emosi negatif yang menimbulkan gejala seperti kekhawatiran dan ketakutan

Selanjutnya pengertian akademik ialah merupakan kondisi individu yang bisa menjelaskan dan dapat menerima suatu gagasan, pemikiran, ilmu pengetahuan, dan berusaha secara jujur, terbuka. Aktivitas akademik mencakup tugas-tugas yang disebutkan didalam pembelajaran, diskusi, observasi serta pengerjaan tugas. Di dalam Aktivitas akademik tidak hanya

---

<sup>25</sup> Purwanto, K. A. *Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Perilaku Menyontek Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, UNIKA Soegijapranata Semarang)*. 2019

<sup>26</sup> Nevid, J. S. *Psikologi Abnormal*,. (Jakarta: Erlangga. 2018)

acara tatap muka yang terjadwal, tetapi juga kegiatan yang direncanakan (terstruktur) dan dilakukan secara mandiri.

Kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas sekolah seringkali menimbulkan kecemasan. Sehingga kecemasan semacam ini disebut dengan kecemasan akademik.<sup>27</sup> Kecemasan akademik menurut Valiante & Pajares itu mengacu pada kegugupan dan ketakutan mahasiswa terhadap apa yang akan terjadi, yang akhirnya perasaan tersebut bisa mengganggu kegiatan dan tugas akademik mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, bisa disimpulkan jika kecemasan akademik ialah emosi atau keadaan negatif yang dialami oleh individu yang menyebabkan ketakutan dan kekhawatiran dalam dunia akademik tugas akademik, lingkungan, rekan kerja, dll. Kecemasan akademik dapat menimbulkan reaksi fisik seperti ketakutan, kegugupan, dan keadaan pikiran yang terganggu akibat ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas akademik, menyesuaikan diri dengan teman, dosen, dan lingkungan, serta meraih prestasi bagi mahasiswa.

#### **b. Aspek-aspek Kecemasan Akademik**

kecemasan akademik dibagi menjadi 4 aspek menurut Holmes, antara lain:<sup>28</sup>

##### **1. Mood (psikologis)**

Umumnya gejala mood (psikologis) adalah kekhawatiran, ketegangan, panik, dan kecemasan. seseorang yang cemas dapat memiliki mood berupa merasa was-was, gelisah, ketakutan, ketegangan, kegugupan dan

---

<sup>27</sup> Prawitasari, J. E. *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. (Jakarta: Erlangga. 2012)

<sup>28</sup> Holmes, D. S. *Abnormal psychology*. (New York: Harper Collins. 1991)

ketidakamanan. Seseorang tidak dapat tenang dan menjadi mudah marah, yang dapat memungkinkan mereka untuk menjadi depresi.

## 2. Kognitif

Orang yang cemas secara kognitif akan selalu merasa khawatir di setiap masalah yang akan terjadi, membuatnya akan sulit menjadi fokus atau sulit untuk membuat sebuah keputusan, menjadi bingung serta menjadi sering lupa.

## 3. Somatik

Gangguan kecemasan dalam somatik (dalam respon fisik atau biologis), dibagi menjadi dua bagian, yang pertama yaitu gejala khusus yang terdiri dari sesak nafas, mudah berkeringat, tekanan darah yang tinggi, detak jantung cepat, rasa pusing dan gugup. Kemudian yang Kedua terdiri dari rasa takut yang dirasakan dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan sebuah tekanan darah, gugup, sakit kepala, serta mual-mual.

## 4. Motorik

Kecemasan motorik (Gerakan tubuh) bisa dilihat dari permasalahan tubuh seseorang, terus merasa gemetar serta perilaku impulsif.

### **c. Karakteristik kecemasan Akademik**

Menurut Ottens pada kecemasan akademik terbagi dalam 4 bagian, antara lain:<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Ottens. *Coping with academic anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group, (1991)

### 1. *Patterns of Anxiety-Engendering Mental activity*

Khawatir adalah yang hal yang paling pertama. Mahasiswa seringkali merasa tidak aman tentang apa yang dianggap mereka itu salah. Kemudian yang kedua adalah keemasana akademik mahasiswa sendiri terkait dengan penyesuaian diri pada mahasiswa masing-masing. Dan Yang ketiga adalah rendahnya percaya diri pada mahasiswa. seringkali para mahasiswa menerima kepercayaan diri yang salah terhadap bagaimana mereka bisa menghargai diri mereka sendiri. Cara terbaik untuk memotivasi diri sendiri tentang cara mengatasi kecemasan adalah dengan cara berpikir yang baik sehingga tidak akan memunculkan kecemasan akademik pada diri mahasiswa tersebut.

### 2. *Misderelected Attention*

Hal ini merupakan perkara yang besar pada kecemasan akademik. Secara umum, para mahasiswa diinginkan agar mampu untuk konsentrasi yang penuh di setiap tugas-tugas akademiknya. seperti halnya ikut serta dalam ujian ataupun dapat menjawab pertanyaan dari guru. Namun yang terjadi disini ialah mahasiswa malah tidak peduli dan perhatian mahasiswa menjadi teralihkan. Perhatian tersebut dapat terganggu oleh faktor eksternal seperti aktivitas mahasiswa lain, serta suara asing lainnya. Atau dapat juga terganggu oleh faktor internal seperti kecemasan, lamunan, dan reaksi fisik pada mahasiswa itu sendiri.

### 3. *Physiological Distress*

Ada banyak perubahan dalam tubuh yang berhubungan dengan kecemasan, meliputi otot kaku, berkeringat, detak jantung cepat serta tangan gemetar. Selain itu, pengalaman kecemasan emosional seperti merasa kecewa juga terpengaruh. Aspek emosional dan fisik dari kecemasan sangat mengganggu dan ditafsirkan sebagai berbahaya atau menjadi fokus penting selama tugas akademik.

### 4. *Inappropriate behaviours*

Kecemasan akademik pada mahasiswa muncul saat mereka mempunyai keinginan ingin menentukan sebuah upaya yang tepat untuk mengatasi masalah yang sulit. Penghindaran (penundaan) merupakan suatu hal yang biasa, meliputi penundaan tugas akademik. Kecemasan mahasiswa juga bisa terjadi saat mereka terburu-buru menjawab soal ujian. Hal lain yang kurang tepat adalah memaksakan diri saat waktunya bersantai.

## **d. Sumber-sumber Kecemasan**

Sumber kecemasan menurut Duran & Barlow, antara lain :<sup>30</sup>

### 1. Kontribusi Biologis

Pada kontribusi biologis menjelaskan kecemasan bersumber dari pengaruh genetik keluarga dan adanya pengaruh *neurotransmitter* di otak. Tiga *neurotransmitter* utama yang berhubungan dengan

---

<sup>30</sup> Duran&barlow. *Psikologi Abnormal*. (yogyakarta:pustaka pelajar 2006)

kecemasan adalah *norepineprin*, *serotonin* dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA).

## 2. Kontribusi Psikologis

Menurut Bandura kecemasan adalah sebagai hasil pengkondisian awal, *modelling* atau peniruan dan bentuk-bentuk belajar lainnya. Pada masa kanak-kanak kemungkinan memperoleh kesadaran bahwa tidak semua kejadian dapat dikontrol. Tingkatan untuk persepsi ini bisa bervariasi dari keyakinan penuh atas kemampuan untuk mengontrol semua aspek kehidupan sampai ketidakpastian yang mendalam tentang diri sendiri dan kemampuan untuk mengatasi berbagai kejadian dimasa yang akan datang. Persepsi bahwa berbagai kejadian mungkin tidak dapat dikontrol paling banyak tampak dalam bentuk keyakinan-keyakinan yang dipenuhi bahaya sehingga menimbulkan kecemasan. Namun bagi orang tua yang terlalu melindungi dan selalu memudahkan jalan yang harus dilalui anak juga akan berdampak buruk pada perkembangan anak selanjutnya, karena anak tidak diberikan kesempatan untuk belajar mengatasi kesulitan, sehingga anak tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol lingkungannya saat sedang berhadapan dengan kesulitan dan membuat anak mengalami kecemasan.

## 3. Kontribusi Sosial

Pada kontribusi sosial menjelaskan kecemasan bersumber dari Peristiwa-peristiwa yang bersifat pribadi seperti perkawinan, perceraian, masalah di tempat kerja, kematian orang yang dicintai,

keinginan untuk berprestasi dan yang lainnya menyebabkan terjadinya tekanan sosial. Tekanan sosial tersebut dapat menimbulkan stres yang cukup kuat untuk memicu kecemasan.

#### **e. Faktor-faktor Kecemasan Akademik**

Santrock menjelaskan beberapa faktor kecemasan akademik sebagai berikut:

1. Banyaknya tugas-tugas akademik serta kesulitan saat mengerjakan tugas sehingga menimbulkan kecemasan akademik.
2. Pengalaman kegagalan dalam mengerjakan suatu tugas dan tidak dapat memperoleh nilai sesuai target.
3. Adanya perbandingan sosial antar mahasiswa.
4. Adanya tuntutan dari orang tua dalam mencapai prestasi akademik diluar batas mampu mahasiswa.

#### **f. Kecemasan Akademik pada mahasiswa psikologi islam IAIN Kediri Angkatan 2022**

Kecemasan akademik bisa terjadi pada siapapun yang sedang menuntut ilmu di akademik. Salah satunya terjadi pada mahasiswa IAIN Kediri di jurusan psikologi islam Angkatan 2022. Berikut merupakan bentuk kecemasan akademiknya:

1. Tangan terasa dingin ketika akan memulai presentasi di depan teman-teman lainnya.
2. Khawatir akan nilai yang kurang baik ketika mengumpulkan tugas diwaktu yang sedikit.

3. Merasa cemas ketika menjelang ujian yang mendadak.
4. Merasa cemas ketika mendapat dosen killer, sehingga individu merasa memiliki ancaman dan hambatan dalam mendapatkan nilai yang baik.
5. Menjadi gugup saat tiba-tiba diperintah dosen untuk menjelaskan suatu pelajaran di depan kelas.
6. Merasa takut ketika belum mengerjakan tugas, dan memilih untuk tidak masuk kelas.
7. Merasa takut ketika menjawab pertanyaan dalam presentasi.
8. Menjadi gelisah ketika diskusi dalam kelas dimulai, karena individu merasa tidak yakin akan pemikirannya saat ditunjuk untuk berpendapat.
9. Merasa cemas ketika melakukan kesalahan didalam kelas.
10. Takut untuk masuk kelas saat terlambat, akhirnya memilih bolos daripada membuat dosen marah dan dia menjadi malu didepan teman-teman yang lain.
11. Mengerjakan tugas dalam waktu yang sedikit.

## **2. Resiliensi**

### **a. Pengertian Resiliensi**

Resiliensi berasal dari kata latin yaitu re-silere yang artinya kemampuan untuk memulihkan atau membangkitkan kembali. Reivich dan Shatte menjelaskan bahwa resiliensi ialah kemampuan dari individu untuk merespon dengan baik saat dalam kesulitan. Atau bisa diartikan juga dengan kemampuan pada individu dalam beradaptasi di situasi yang sulit serta rumit.<sup>31</sup> Selain itu Connor dan Davidson mengatakan

---

<sup>31</sup> Reivich & Shatte. *The resilience factor Essential skills*, (new York : broadway books ; 2002)

resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk mengatasi kecemasan, stres, reaksi terhadap stres bahkan depresi.<sup>32</sup>

Menurut Luthan, resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan pemikiran individu untuk bersikap positif dengan menghindari sebuah kegagalan dan konflik dan akhirnya dapat membangun sebuah perubahan yang baik, meningkatkan sebuah tanggung jawab dan dapat fokus kedalam sebuah tujuan yang telah disusun.<sup>33</sup> Mullin Arce juga mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk bisa mencapai sebuah tujuan hidup yang akan lebih baik, terlepas dari tekanan ataupun tantangan yang telah hadapi.<sup>34</sup>

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi ialah kemampuan individu untuk bisa beradaptasi dengan permasalahan yang dihadapinya, menemukan cara atau upaya terbaik dari sebuah masalah tersebut, sehingga individu tersebut bisa mengatasi permasalahan yang muncul menjadi solusinya. kesulitan, bertahan. . dan keadaan tak berdaya.

## **b. Dimensi Resiliensi**

Connor dan Davidson menunjukkan terdapat beberapa aspek-aspek resiliensi yaitu sebagai berikut.<sup>35</sup>

### 1. Kompetensi pribadi, standar tinggi dan ketahanan

Yaitu individu yg tetap gigih serta tidak mudah kehilangan keberaniannya meskipun terdapat kemunduran, dan menerima tantangan

---

<sup>32</sup> Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. *Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety*, 18(2), (2003)

<sup>33</sup> Luthans, F. *Perilaku Organisasi*. (Jakarta: Salemba Empat;2002)

<sup>34</sup> Mullin, Arce "Resilience of families living in poverty" (*Journal of Family Social Work*, 2008;11(4))

<sup>35</sup> *Ibid* hlm.80-82

serta berjuang yang terbaik mencapai tujuan yang direncanakan meskipun terdapat rintangan dan kejadian sulit atau traumatik.

2. Kepercayaan pada naluri, memiliki toleransi pada pengaruh negatif dan penguatan efek stres.

Yaitu individu yg memiliki kemampuan untuk dapat mengatur emosi, memiliki kapasitas terus mengerjakan tugas, berfikir dengan jernih dan ulet sehingga dapat berkinerja dengan baik di saat kondisi stres. Individu dalam mengatasi masalah menggunakan rasa humor dan dapat menyesuaikan diri terhadap berbagai jenis pengalaman emosional yang negatif.

3. Penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain

Yaitu individu yang dapat beradaptasi secara positif terhadap perubahan atau stres bahkan cenderung menganggap hal tersebut sebagai tantangan bahkan peluang. Oleh karena itu, dalam merespon situasi yang sulit individu cenderung sabar, hal ini dapat mengakibatkan individu dalam menghadapi kondisi sulit sehari-hari dapat diatasi.

4. Kontrol

yakni individu yang mempunyai kemampuan untuk mengendalikan situasi, namun pada saat yang sama mereka sadar bahwa dalam setiap kehidupan mereka tidak akan berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan. Individu dapat menghadapi peristiwa secara positif dan dapat mengarahkan kehidupan mereka sendiri karena adanya tujuan yang kuat.

## 5. Pengaruh Spritual

Yaitu suatu kepercayaan individu terhadap takdir tuhan dan nilai-nilai tentang keyakinan individu dapat dilihat dalam perilaku sehari-hari berdasarkan tuntutan sehari-hari, dapat membantu mereka mengatasi kondisi sulit sehingga dapat membawa hasil positif bagi kehidupan mereka. Individu yang tahan banting menaruh kepercayaan bahwa ada tujuan yang lebih besar untuk hal-hal yang terjadi pada mereka.

### c. Fungsi Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte Fungsi dari resiliensi sendiri adalah berikut:

1. *Reaching out*: Resiliensi berguna tidak hanya untuk menghadapi masalah, stress atau trauma yang mereka rasakan. Namun, juga positif bahwa orang yang memiliki resiliensi bisa dapat suatu pengalaman bermakna dalam kehidupannya.
2. *Overcoming*: Kemampuan untuk menghadapi masalah dengan menganalisis kondisi serta merubah sudut pandang individu kepada lebih baik serta berlatih untuk mengembangkan kemampuan dalam mengendalikan hidup.
3. *Steering through*: Pada stres kronis, inti dari kontrol ialah Efikasi diri, yang artinya percaya pada diri sendiri bahwa kita bisa mengelola lingkungan kita dengan baik serta dapat menyelesaikan berbagai masalah.
4. *Bouncing back*: Orang yang tangguh memiliki tiga karakteristik yang pulih dari peristiwa traumatis atau lainnya, yaitu individu dengan gaya coping berorientasi pada tugas, di mana orang melakukan apa pun untuk

bisa menyelesaikan masalah serta penderitaan mereka, orang menjadi percaya bahwa mereka pasti bisa menyetir hidup mereka, dan dapat untuk kembali untuk mereka ke kehidupan normal.

#### **d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi**

Menurut Herrman, dkk mengatakan bahwa faktor-faktor resiliensi yaitu sebagai berikut:<sup>36</sup>

##### 1. Faktor kepribadian

meliputi karakteristik kepribadian, Efikasi diri, self-esteem, internal locus of control, optimisme, kapasitas intelektual, konsep diri yang positif, faktor demografi (usia, jenis kelamin, suku), harapan, regulasi emosi, dan sebagainya.

##### 2. Faktor biologis

lingkungan awal akan mempengaruhi perkembangan dan struktur fungsi otak serta sistem neurobiologis.

##### 3. Faktor lingkungan

lingkungan terdekat meliputi dukungan sosial termasuk relasi dengan keluarga, lingkungan sekolah dan teman sebaya.

### **3. Efikasi diri**

#### **a. Pengertian Efikasi diri**

Efikasi diri menurut Albert Bandura adalah suatu penilaian individu atas kemampuan individu untuk mengatur tindakan-tindakan yang diperlukan agar dapat menuntaskan tugas-tugas yg sedang dihadapi.

---

<sup>36</sup> Herman,H., Stewart, D. E., Diaz Granados,N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen,T. (2011). *What is resilience?. The Canadian Journal of Psychiatry* (56(5) 2011) hlm 258-265

keterampilan yang dimiliki seseorang tidak secara langsung berkaitan dengan efikasi diri yang dimilikinya, namun lebih kepada harga diri terhadap apa yang bisa dikerjakan terlepas dari keterampilan yg dimiliki.<sup>37</sup>

Selain itu, menurut Schultz, efikasi diri ialah sebuah rasa kecukupan, keefektifan, dan kesanggupan individu untuk bisa menghadapi kehidupan. Sedangkan efikasi diri menurut Baron dan Byrne ialah sebagai evaluasi seseorang kepada kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, menggapai tujuan, dan mengatasi hambatan.<sup>38</sup> Menurut Awilsol, efikasi diri adalah pengendalian diri yang bekerja dalam situasi tertentu dan berkaitan dengan adanya keyakinan seseorang bahwa mereka mempunyai kemampuan untuk dapat menghasilkan semua hal.<sup>39</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, bisa disimpulkan bahwa efikasi diri ialah suatu rasa yakin atau percaya diri pada individu terhadap kesanggupannya dalam melakukan dan menyelesaikan semua tugas yang dihadapinya sehingga ia dapat menghadapi hambatan serta dapat mencapai tujuan yang sudah direncanakan oleh individu.

#### **b. Dimensi-dimensi Efikasi diri**

Bandura mengatakan bahwa efikasi diri setiap individu dapat bervariasi di setiap dimensi. Dimensi-dimensi tersebut antara lain:<sup>40</sup>

---

<sup>37</sup> Bandura, A. *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory.* ( Englewood Cliffs, NJ:Prentice Hall. 1986)

<sup>38</sup> Ghufroon, M. N., & Rini R. S. *Teori-teori psikologi.* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. 2010)

<sup>39</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi.* ( Malang: UMM Press. 2009)

<sup>40</sup> Bandura, A. *Self efficacy: The exercise of control.* ( New York: Freeman and Company. 1997)

1. *Level (magnitude)*

Dimensi ini merujuk pada setiap keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya di tingkat sulitnya tugas. Ketika seseorang dihadapkan dengan tugas-tugas yang diurutkan berdasarkan tingkatannya keyakinan yang dimiliki individu akan terbatas pada tugas yang mudah, kemudian tugas yang sedang sampai kepada tugas yang paling sulit, tergantung pada seberapa baik mereka dapat memenuhi persyaratan perilaku untuk masing-masing tugas. di setiap tingkat. Semakin tingginya tingkat kesulitan tugas tersebut, maka akan menjadi semakin rendah tingkat keyakinan individu untuk dapat menyelesaikannya.

2. *Strength*

Dimensi ini merujuk pada kekuatan keyakinan individu atau harapan perihal kemampuan mereka. Harapan yang rendah akan mudah terguncang oleh pengalaman buruk. Dan sebaliknya, jika harapan yang dimiliki seseorang stabil maka hal tersebut dapat mendorong seseorang untuk dapat meneruskan usaha mereka. Meskipun Anda mungkin menemukan bahwa pengalaman itu tidak begitu mendukung. Dimensi ini umumnya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu. Ketika semakin tinggi tingkatan kesulitannya, maka kepercayaan diri yang dirasakan akan menjadi semakin rendah untuk menyelesaikannya.

3. *Generality*

Dimensi ini merujuk pada keyakinan individu pada kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas dalam beragam kegiatan. Beragam

kegiatan dapat menuntut individu untuk percaya pada kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugasnya, baik individu tersebut merasa percaya diri atau tidak. Karena terkadang individu merasa percaya diri dengan kemampuannya di banyak bidang ataupun pada bidang tertentu saja.

### c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Efikasi diri

Menurut Bandura efikasi diri seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, antara lain:<sup>41</sup>

#### 1. Pencapaian kinerja (*performance attainment*)

Hasil dari apa yang diinginkan adalah informasi yang berguna untuk Efikasi diri karena didasarkan pada pengalaman otentik yang telah difahami. Kesuksesan yang dicapai dapat meningkatkan efikasi diri seseorang ke tingkatan yg lebih tinggi, sementara kegagalan bisa menurunkan efikasi diri, apalagi saat kegagalan tersebut terjadi di awalan tugas yang disebabkan bukan karena usaha yang kurang ataupun masalah pada faktor eksternal. Kesuksesan yang berlangsung dengan dukungan faktor eksternal, ataupun kesuksesan yang didapat tidak dipandang menjadi hasil dari kemampuan dirinya sendiri, dan tidak mempengaruhi peningkatan efikasi diri.

#### 2. Pengalaman orang lain (*Vicarious experience*)

pengalaman orang lain juga dapat mempengaruhi efikasi diri. Seseorang yang menyaksikan keberhasilan orang lain bisa membentuk

---

<sup>41</sup> Bandura, A. *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. (Englewood Cliffs, NJ:Prentice Hall. 1986)

persepsi tentang efikasi dirinya sendiri. Dengan adanya hal tersebut, seseorang akan dapat merasa yakin pada dirinya sendiri bahwa mereka juga bisa menggapai hal yang sama seperti orang lain. Ia juga dapat menjadi yakin dirinya sendiri bahwa jika apa yang dilakukan orang lain juga bisa dilakukan oleh dirinya. Dan saat orang tersebut melihat orang lain gagal dengan kemampuan yang samal meskipun sudah berusaha, hal itu akan dapat menurunkan penilaian pada dirinya sendiri dan dapat mengurangi sebuah usaha yang ada pada diri mereka.

### 3. Persuasi verbal (*Verbal persuasion*)

Persuasi Verbal dipakai untuk dapat memberikan rasa yakin pada seseorang bahwasanya ia mempunyai kemampuan untuk dapat menggapai apa yang mereka inginkan. Jika seseorang tersebut berhasil dalam persuasi verbalnya, orang tersebut akan memperlihatkan suatu bentuk usaha yang lebih besar daripada orang yang masih ragu kepada dirinya sendiri dan cuma memikirkan kekurangannya sendiri saat menghadapi kesulitan.

### 4. Keadaan dan reaksi psikologis (*Physiological state*).

keadaan fisiologis seseorang digunakan menjadi sebuah sumber informasi untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Disaat orang mengalami gejala atau ketegangan somatik seseorang akan mengartikan jika ia tidak mampu mengendalikan situasi atau mengalami kegagalan, hal tersebut akhirnya dapat mengganggu kinerja mereka. Dalam aktivitas yang memerlukan adanya kekuatan dan daya tahan fisik, seorang individu yang merasa bahwa kelelahan yang dialaminya adalah sebuah

tanda-tanda suatu kelemahan fisik, dan hal tersebut dapat menurunkan suatu kepercayaan diri terhadap kemampuan fisiknya.

#### **d. Proses Efikasi Diri**

Menurut Bandura, efikasi diri mempengaruhi perilaku individu melalui beberapa proses, yaitu:

##### **1. Proses Kognitif**

Dalam kegiatan belajar, individu menentukan tujuan tingkah laku agar individu dapat mengembangkan tingkah laku yang sesuai untuk dapat menggapai suatu tujuan tersebut. Pemilihan tujuan tersebut dipengaruhi oleh evaluasi individu terhadap kemampuan kognitif mereka. Peran kognitif membantu orang memperkirakan peristiwa sehari-hari yang bisa memengaruhi masa depan mereka. Anggapan yang muncul adalah kemampuan individu yang lebih efektif dan analisis diri dalam mengungkapkan pemikiran dan pemikiran tersebut dapat membantu setiap individu dalam bertingkah laku dengan cara yang benar untuk menggapai tujuan yang diinginkan.

##### **2. Proses Motivasi**

pada individu motivasi bisa muncul dari pemikiran-pemikiran yang optimis pada diri individu untuk mencapai apa yang diinginkan. Individu dapat berusaha untuk bisa memotivasi dirinya sendiri dengan membangun kepercayaan terhadap tingkah laku yang akan dijalani dan menyusun tingkah laku yang akan dijalani. Ada sejumlah motivasi kognitif yang dibangun di atas beberapa teori atribusi kausal yang diturunkan dari teori atribusi dan ekspektasi hasil yang diturunkan dari

teori harapan-nilai. Efikasi diri memengaruhi atribusi, individu yang mempunyai efikasi diri akademik yang tinggi menghubungkan kegagalan mereka untuk menyelesaikan tugas akademik dengan kurangnya usaha, sementara individu dengan efikasi diri yang rendah menghubungkan kegagalan mereka dengan kurangnya kemampuan.

### 3. Proses Afeksi

Proses ini terjadi secara alami dari didalam diri individu yang berfungsi untuk mengendalikan kecemasan serta stress yang dapat mempengaruhi pola pikir individu yang baik untuk dapat menggapai tujuan yang diinginkannya. Tingkatan stress serta depresi pada individu dapat dipengaruhi oleh Keyakinan individu pada kemampuan dirinya sendiri saat menghadapi sebuah tugas yang sulit. Individu yang yakin bahwa ia akan bisa menyetir segala ancaman tidak akan mengembangkan pola pikir yang cemas. Dan sebaliknya, jika seseorang merasa tidak aman dengan kemampuannya mengalami kecemasan karena tidak dapat mengendalikan ancaman.

### 4. Proses Seleksi

Proses ini merujuk pada kemampuan setiap individu untuk memilih perilaku dan lingkungan yang sesuai agar dapat menggapai tujuan yang telah diharapkan. Jika orang tersebut tidak mampu untuk membuat pilihan perilaku akan menyebabkan orang tersebut menjadi merasa tidak percaya diri, serta dengan mudah menyerah saat dihadapkan pada masalah ataupun kondisi yang sulit.

#### 4. Hubungan Antar Variabel

##### a. Hubungan antara resiliensi dengan kecemasan akademik

Dalam lingkungan akademik, mahasiswa menghadapi banyak tantangan dalam memenuhi tanggung jawabnya yang dapat menyebabkan kecemasan akademik. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan akademik adalah dengan memiliki resiliensi yang baik.

Hasil penelitian dari Zakiyah tentang Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Kecemasan adalah bahwa terdapat korelasi negatif yg sangat rendah tetapi signifikan diantara resiliensi dengan kecemasan akademik. Yang dapat diartikan saat mahasiswa Bidimisi tersebut sedang merasakan academic anxiety, tidak diikuti dengan resiliensi.<sup>42</sup>

Seorang mahasiswa harus dapat menghadapi kecemasan dengan penuh keyakinan agar dapat menghadapi setiap permasalahan yang dialaminya, dari permasalahan yang ringan hingga permasalahan yang sangat sulit. Oleh sebab itu, seorang mahasiswa harus memiliki suatu perlindungan dalam dirinya agar dapat mampu bertahan dan dapat beradaptasi ketika dihadapkan dengan kondisi apapun.

Pada Penelitian yang pernah dilakukan oleh Vick Dkk pada tahun 2010 menyatakan hasil bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kecemasan.<sup>43</sup> Individu yang resiliensi nya tinggi akan mampu pulih kembali setelah mengalami kondisi yang sulit, individu akan mengalami peningkatan kualitas dan kemampuan diri. Individu yang

---

<sup>42</sup> Zakiyah, *Hubungan Tingkat resiliensi dengan kecemasan akademik pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi UPI Bandung* (2014)

<sup>43</sup> Vick, B., Dkk, "With, How is resilience associated anxiety and depression?", *The German Journal of Psychiatry*, (2010) 13, 9–16.

memiliki resiliensi akan mampu beradaptasi secara positif dari tekanan yang dialaminya.<sup>44</sup>

Dari penjelasan diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan kecemasan akademik. Yang berarti jika semakin tinggi resiliensi yang dimiliki maka semakin rendah kecemasan akademiknya. dan sebaliknya, jika semakin rendah resiliensi yang dimiliki maka akan menjadi semakin tinggi kecemasan akademik yang dimiliki.

#### **b. Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik**

Setiap mahasiswa yang berhasil pada lingkungan akademik memiliki keterampilan mental atau psikologis yang baik, sehingga mereka pasti mempunyai efikasi diri yang baik. Efikasi diri yang baik akan membuat mahasiswa merasa percaya diri serta yakin pada kemampuannya untuk bisa berhasil secara akademik. Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu bahwa mereka dapat menuntaskan semua tugas akademik.

Pada penelitian Permana menunjukkan jika efikasi diri siswa rata-rata sedangkan kecemasan siswa tinggi, dan terdapat korelasi yang negatif dan signifikan diantara efikasi diri dan kecemasan ujian. Tingginya efikasi diri dapat membuat siswa merasa yakin dan percaya diri dengan kemampuannya untuk membuat kemajuan akademik. Namun, jika efikasi diri pada siswa tersebut rendah, mereka akan mengalami kesulitan untuk berhasil dalam ujiannya, dan mahasiswa menjadi merasa cemas, takut serta merasa tertekan

---

<sup>44</sup> Resnick, M. D. "Resilience and Protective Factors in The Lives of Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, (2000). 27, 1-2

untuk gagal. Hal tersebut dapat menghambat keberhasilan siswa dalam usaha akademik.

Penelitian Diah Arum Sari dan Riza Noviana ini meneliti hubungan diantar Efikasi diri dan kecemasan akademik. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat sebuah hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa SMA. Dan dapat diartikan jika efikasi diri pada siswa semakin tinggi maka kecemasan akademik yang dimiliki akan menjadi semakin rendah. Dan sebaliknya, jika efikasi diri yang dimiliki siswa tersebut rendah maka akan semakin tinggi kecemasan akademik yang dimiliki siswa tersebut..<sup>45</sup>

Individu dengan efikasi diri positif yang yakin jika mereka bisa mengerjakan tugas dengan baik akan sering berusaha untuk menyelesaikan tugas tersebut. Di sisi lain, orang dengan efikasi diri negatif sering kali menyerah saat menghadapi kesulitan dan dapat memunculkan rasa kecemasan pada diri mereka.

Dari penjelasan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan pada setiap individu. efikasi diri yang tinggi mengakibatkan mahasiswa tidak akan merasa cemas dan mahasiswa menjadi lebih percaya diri dan yakin akan keberhasilan dalam prestasi akademiknya.

### **c. Hubungan resiliensi dan efikasi diri dengan kecemasan akademik**

Salah satu kondisi yang dapat mempengaruhi Kecemasan pada individu adalah memiliki efikasi diri yang rendah. efikasi diri ialah bagian

---

<sup>45</sup> Diah arum, dan Riza noviana. “*Hubungan Efikasi diri dengan Kecemasan Akademik Siswa di SMA X pada masa Pandemi COVID-19*”. Vol-9 No.1 (2022)

dari berbagai masalah, individu akan dapat memahami kemampuan dirinya sendiri, di mana ia akan memilih untuk menunda ataupun menyelesaikan pekerjaan tersebut. Umumnya, efikasi diri adalah bentuk evaluasi individu terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai suatu tujuan tertentu.

Pada dasarnya efikasi diri merupakan suatu proses kognitif, dalam bentuk keputusan ataupun keyakinan, serta harapan, tentang seberapa bisa seseorang tersebut dapat menilai tentang kemampuan mereka untuk melakukan tugas ataupun suatu langkah-langkah tertentu yang memang dibutuhkan untuk menggapai sebuah hasil yang telah diinginkan.

Selain efikasi diri, resiliensi juga menjadi salah satu intervensi yang bisa mempengaruhi kecemasan individu. Resiliensi sendiri merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat menghadapi dan menyesuaikan diri dengan kesulitan yang akan terjadi. Resiliensi seseorang ini juga dapat menentukan suatu keberhasilan atau kegagalan dalam hidup individu.<sup>46</sup>

Para ahli mengatakan resiliensi sebagai kemampuan untuk dapat pulih dari kondisi ataupun suatu kejadian yang traumatis. Secara psikologis resiliensi didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk merespon secara baik terhadap kebutuhan situasional yang berubah dan bangkit dari pengalaman emosional yang negatif.

Sesuai dengan Penelitian yang pernah dilakukan oleh Vick Dkk pada tahun 2010 menyatakan hasil bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kecemasan.<sup>46</sup> Individu yang resiliensi nya tinggi

---

<sup>46</sup> Vick, B., Dkk, "With, How is resilience associated anxiety and depression?", *The German Journal of Psychiatry*, (2010) 13, 9–16.

akan mampu pulih kembali setelah mengalami kondisi yang sulit, individu akan mengalami peningkatan kualitas dan kemampuan diri. Individu yang resilien akan mampu beradaptasi secara positif dari tekanan yang dialaminya.<sup>47</sup> Resiliensi yang dimiliki individu dapat mempengaruhi keberhasilannya dalam beradaptasi pada situasi yang penuh tekanan dengan berbagai resiko dan tantangannya serta membantu remaja dalam memecahkan masalah dan mencegah kerentanan pada faktor-faktor yang sama pada masa yang akan datang.

Dalam penelitian suci Hatijah tentang efikasi diri dan resiliensi terhadap kecemasan siswa kelas XII menghadapi UN. mendapatkan hasil bahwa terdapat korelasi yang negatif secara signifikan diantara resiliensi dan efikasi diri terhadap kecemasan akademik pada siswa saat menghadapi UN, Dengan begitu dapat diartikan bahwa jika resiliensi dan efikasi diri siswa semakin tinggi maka semakin rendah kecemasan akademik yang dirasa siswa. Dan sebaliknya, jika semakin rendah resiliensi dan efikasi diri siswa tersebut, maka akan semakin besar pula kecemasan akademiknya<sup>48</sup>

Seorang mahasiswa yang memiliki efikasi diri dan resiliensi yang tinggi dalam dirinya akan mampu menghadapi kecemasan ketakutan dan kekhawatiran ketika akan menghadapi permasalahan akademik. Begitu juga sebaliknya, jika seorang mahasiswa memiliki efikasi diri dan resiliensi yang rendah dalam dirinya maka akan mengalami rasa cemas, takut, khawatir dan gelisah ketika akan menghadapi suatu permasalahan ataupun tugas-tugas

---

<sup>47</sup> Resnick, M. D. "Resilience and Protective Factors in The Lives of Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, (2000). 27, 1-2

<sup>48</sup> Suci Hatijah, "hubungan efikasi diri dan resiliensi terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII". (2019).

akademik lainnya. Sehingga, dengan adanya peran efikasi diri dan resiliensi mahasiswa akan dapat meminimalisir kecemasan akademik, kekhawatiran dan ketakutan perihal akademik.

Dari Penjelasan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa resiliensi dan efikasi diri mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan akademik. Dimana semakin tinggi resiliensi dan efikasi diri individu maka akan semakin rendah kecemasan akademiknya dan sebaliknya, jika semakin rendah resiliensi dan efikasi diri yang dimiliki akan menjadi semakin tinggi kecemasan akademik yang akan dialaminya.

**Gambar 2.1 Hubungan Antar Variabel**