

## BAB V

### PEMBAHASAN

Pada bab ini, peneliti memaparkan hasil penelitian sebagaimana yang terdapat pada bab IV dan mendialogkan dengan teori, pendapat ahli, hasil penelitian serta logika psikologis.

#### **A. Hubungan antara Resiliensi dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2022.**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara resiliensi dengan kecemasan akademik. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik korelasi *pearson product moment* menggunakan SPSS 16 yang diperoleh nilai signifikansi 0,000 dimana lebih kecil dari  $< 0,05$ . Maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sedangkan nilai *Pearson Corellation* menunjukkan angka  $-.571$  yang berarti terdapat hubungan yang negatif dan kategorisasi kekuatan hubungan antara  $0,40-0,59$  yang berarti terdapat korelasi yang sedang dengan arah hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan kecemasan akademik Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2022. Sehingga, dapat disimpulkan semakin tinggi resiliensi yang dimiliki maka kecemasan akademik menjadi rendah, sebaliknya jika resiliensi rendah maka kecemasan akademik akan menjadi tinggi.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Zakiya pada tahun 2014 yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara resiliensi dengan Tingkat Kecemasan akademik pada mahasiswa.<sup>68</sup> Resiliensi sangat penting dalam

---

<sup>68</sup> Zakiyah, "Hubungan Tingkat Resiliensi Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi Upi Bandung". (2014).

membantu individu untuk mengatasi segala kesulitan yang muncul setiap hari. Sesuai dengan teori Holmes yang menyatakan resiliensi merupakan kapasitas untuk merespon secara sehat ketika menghadapi kesulitan atau trauma.<sup>69</sup> Sehingga resiliensi mampu menurunkan tekanan serta kecemasan akademik mahasiswa.

Penelitian tersebut juga sesuai dengan penelitian Laila Ramadhani yang menjelaskan bahwa resiliensi diperlukan oleh setiap mahasiswa agar perkuliahan yang dijalani tidak terbengkalai dan tidak putus di tengah jalan.<sup>70</sup> Pada dasarnya, setiap individu memiliki potensi yang sangat besar untuk menjalani dan menghadapi setiap tantangan yang ada dalam kehidupannya. Individu yang memiliki kemampuan untuk berpikir dan dapat belajar dari setiap pengalaman-pengalaman yang dialami oleh dirinya dan oleh orang-orang di sekitarnya, dapat menjadikan individu tersebut individu yang tangguh ketika menghadapi keadaan seperti apapun. Faktanya, orang yang paling resiliensi akan mencari pengalaman baru dan menantang karena mereka telah mempelajari bahwa hanya melalui perjuangan, dengan memaksa diri mereka sendiri ke batas yang paling maksimal, maka mereka akan menambah batasan hidup mereka sendiri.

Sesuai dengan penelitian lain tentang Pengaruh resiliensi akademik Terhadap Kecemasan Ujian SBMPTN oleh Rahma Amalia pada tahun 2018. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif terhadap kecemasan, menunjukkan jika resiliensi yang dimiliki semakin tinggi, maka kecemasan akademiknya akan semakin rendah. Sebaliknya, jika

---

<sup>69</sup> Baron. R. A. *Psikologi Sosial Jilid I*. Jakarta: Erlangga. (2003).

<sup>70</sup> Lila Ramadhani, "Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19". (2022) Vol. 3, No. 3, (140-153)

resiliensi yang dimiliki semakin rendah, maka kecemasan akademik akan semakin tinggi.<sup>71</sup>

Penelitian Ini juga sesuai dengan Penelitian Novi Fitriya tahun 2019 dimana hasil penelitian ini menjelaskan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang negatif dengan kecemasan seseorang, yang berarti jika seseorang memiliki resiliensi yang tinggi maka akan semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dimiliki seseorang.

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. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan akademik Pada Mahasiswa.

#### **B. Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam Angkatan 2022 IAIN Kediri.**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik korelasi *pearson product moment* menggunakan SPSS 16 yang diperoleh menggunakan SPSS 16 diperoleh nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari  $< 0,05$ . Maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sedangkan nilai *Pearson Correlation*

---

<sup>71</sup> Rahma amalia, *Pengaruh resiliensi Akademik Terhadap Kecemasan Ujian SBMPTN*. (2018)

menunjukkan angka  $-0,620$  yang berarti terdapat hubungan yang positif dan kategorisasi kekuatan hubungan antara  $0,60-0,79$  yang berarti terdapat korelasi yang kuat dengan arah hubungan negatif yang signifikan antara dengan kecemasan akademik Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri Sehingga, dapat disimpulkan semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka kecemasan akademik menjadi rendah, dan sebaliknya jika efikasi diri rendah maka kecemasan akademik akan menjadi tinggi.

Hasil tersebut sesuai dengan temuan penelitian Putri Dkk pada tahun 2017 yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Hal tersebut dapat diakibatkan karena beberapa faktor. efikasi diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik. dimana efikasi diri yang rendah membuat tingkat kecemasan mahasiswa tinggi. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi dan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan kemampuan tersebut maka mahasiswa akan menjadi individu yang berusaha untuk mencari strategi belajar yang cocok untuk dirinya. Mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah akan menunjukkan beberapa gejala seperti kebingungan terhadap apa yang dilakukannya.<sup>72</sup>

Hasil penelitian tersebut didukung oleh Penelitian yang dilakukan Fiqih Amalia pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik.<sup>73</sup> Menurut teori Bandura efikasi

---

<sup>72</sup> Utami, L. H., & Nurjati, L. "Hubungan Efikasi diri, Belief dan Motivasi dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Pembelajaran Bahasa Inggris". *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, (2017) 4(2), 219–238.

<sup>73</sup> Fiqih Amalia "Efikasi diri Dan Kecemasan Akademik Dalam Menghadapi Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur Pada Mahasiswa Jurusan Arsitektur". Naskah Publikasi UII, (2016).

diri akan membantu individu dalam memutuskan berapa banyak usaha yang mereka lakukan untuk dapat menyelesaikan tugas, berapa lama mereka dapat bertahan ketika sedang dalam kesulitan, dan seberapa kuat mereka muncul dalam situasi yang dapat merugikan diri mereka. Semakin tinggi gagasan mereka tentang efikasi diri, maka akan semakin besar pula upaya mereka dalam melakukan tindakan-tindakan positif serta memiliki usaha untuk berubah menjadi lebih baik lagi.<sup>74</sup> Selain mempengaruhi perilaku, efikasi diri juga berpengaruh terhadap pikiran dan perasaan seseorang melalui gagasan tentang efikasi diri yang rendah serta cenderung berpikir bahwa tugas dirasa tampak sulit daripada yang sebenarnya. Pikiran-pikiran tersebut terus meningkat dan menjadikan seseorang merasa dirinya telah gagal dalam menyelesaikan tugas, hingga dapat membuatnya depresi.<sup>75</sup>

Hasil penelitian tersebut juga sesuai dengan Penelitian dari Diah Arum. 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 akan ecemasan 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>76</sup>

kecemasan akademik dengan efikasi diri adalah dua variabel yang saling berkaitan. Karena seseorang yang memiliki efikasi yang tinggi ia akan yakin

---

<sup>74</sup> Bandura, A. “*Efikasi diri The Efikasi diri The Exercise Of Control*”, New York: W.H Freeman And Company. (1997).

<sup>75</sup> Van Dinther, “*Factors affecting students’ Efikasi diri in higher education. Educational research review*, (2011), 6(2), 95-108

<sup>76</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)

bahwa dirinya dapat menghadapi suatu persoalan akademik tanpa mengalami rasa cemas pada dirinya, begitu juga sebaliknya apabila seorang siswa memiliki efikasi yang rendah maka seseorang tersebut akan merasa bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan persoalan pada dirinya dan timbul rasa cemas pada dirinya.<sup>77</sup>

Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan akademik Pada Mahasiswa. Efikasi diri yang baik merupakan hal yang harus dimiliki setiap mahasiswa untuk dapat mengurangi Kecemasan Akademik yang dimiliki Mahasiswa.

### **C. Hubungan antara Resiliensi dan Efikasi diri dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam Angkatan 2022 IAIN Kediri.**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi dan efikasi diri dengan kecemasan akademik. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik regresi linier berganda diperoleh nilai *Unstandardized Coefficients B* pada variabel resiliensi sebesar -0,111 dan pada variabel efikasi diri sebesar -1,070. Tanda negatif menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan antara resiliensi dan efikasi diri dengan kecemasan akademik. Selain itu dapat dilihat dari perbandingan  $F_{hitung}$  sebesar  $54,408 > F_{tabel} = 3,06$ . Dengan nilai  $sig. 0,00 < \alpha = 0,05$ . Dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan efikasi diri dengan kecemasan akademik Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri Sehingga, yang berarti semakin tinggi resiliensi dan efikasi

---

<sup>77</sup> Feisy, J., & Feist, G. J. "Teori Kepribadian". Jakarta: Salemba Humanika. (2010)

diri yang dimiliki maka kecemasan Akademik menjadi rendah, dan sebaliknya jika resiliensi dan efikasi diri rendah maka kecemasan akademik akan menjadi tinggi.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian dari Suci Hatijah 2018 Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat hubungan yang simultan dan signifikan antara efikasi diri dan resiliensi dengan kecemasan.<sup>78</sup> kecemasan akademik ialah suatu perasaan atau kondisi negatif yang dialami individu sehingga menimbulkan rasa takut dan khawatir dalam dunia akademik seperti tugas-tugas akademik, lingkungan, rekan, dan lain-lain. Kecemasan akademik dapat menimbulkan reaksi fisik seperti rasa takut, tegang, gangguan pola pikir yang terjadi karena adanya ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, ketidakmampuan beradaptasi dengan teman, dosen, dan lingkungan, ketidakmampuan mencapai nilai yang baik bagi mahasiswa. Salah satu kondisi yang dapat mempengaruhi Kecemasan pada individu adalah memiliki resiliensi dan efikasi diri yang rendah.

Resiliensi 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>79</sup> Resiliensi merujuk pada kemampuan untuk mengatasi suatu tekanan yang mengganggu secara terus-menerus pada tingkatan yang tinggi melalui cara terbaik. Bagi para Mahasiswa resiliensi memiliki manfaat penting dan besar dalam menghadapi berbagai persoalan akademik.

---

<sup>78</sup> Suci hatijah, "*hubungan efikasi diri dan resiliensi terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII*". (2018).

<sup>79</sup> Jackson, R dan Watkin, C. "*Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness*". *Selection dan Development Review*, (2004) Vol. 20, No.6.

Seorang mahasiswa harus menjadi seorang individu yang resilien agar mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik.<sup>80</sup>

Sesuai dengan Penelitian yang pernah dilakukan oleh Vick Dkk pada tahun 2010 menyatakan hasil bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kecemasan.<sup>81</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 resilien akan mampu beradaptasi secara positif dari tekanan yang dialaminya.<sup>82</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.

Menurut Bandura efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap diri sendiri sangat diperlukan oleh siswa atau pelajar. Keyakinan ini akan mengarahkan kepada pemilihan tindakan, pengarahan usaha, serta keuletan individu. Sedangkan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan memiliki kecemasan tinggi, hal ini dikarenakan tidak adanya keyakinan atas kemampuannya sehingga mereka tidak merasa percaya diri, tidak yakin akan kemampuannya, tidak mempunyai target nilai dalam ujian nasional tersebut dan

---

<sup>80</sup> Angraini, Okha Devi Dkk, "Hubungan antara Efikasi diri dengan Resiliensi Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Trawas". *Jurnal Konseling Indonesia*. (2017) 2.

<sup>81</sup> Vick, B., Dkk, "With, How is resilience associated anxiety and depression?", *The German Journal of Psychiatry*, (2010) 13, 9–16.

<sup>82</sup> Resnick, M. D."Resilience and Protective Factors in The Lives of Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, (2000). 27, 1-2

tidak yakin akan kemampuannya yang dia miliki. Bandura menyatakan bahwa apabila seseorang percaya bahwa ia tidak memiliki kemampuan untuk menanggulangi tantangan-tantangan penuh stres yang dihadapi dalam hidupnya, maka ia akan merasa semakin cemas menghadapi tantangan-tantangan tersebut.<sup>83</sup>

Penelitian tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfiatul Fiqriyah pada tahun 2020, yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa.<sup>84</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.

Penelitian tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah Devi pada tahun 2021. Dengan hasil Adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan resiliensi dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri.<sup>85</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

---

<sup>83</sup> *Ibid* hlm-17.

<sup>84</sup> Lutfiyatul f, *hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa peghafal al-qurán di pondok pesantren nurul furqon wetan pasar klojen malang*, (2020)

<sup>85</sup> Pratiwi, Rahmah Devi. "Hubungan antara Efikasi diri dan Resiliensi dengan Kecemasan Siswa MAN Salatiga dalam Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri". (2021).

mengalami rasa cemas, takut, khawatir dan gelisah ketika akan menghadapi suatu permasalahan ataupun tugas-tugas akademik lainnya. Sehingga, dengan adanya peran efikasi diri dan resiliensi mahasiswa akan dapat meminimalisir kecemasan akademik, kekhawatiran dan ketakutan perihal akademik.

Hubungan antara resiliensi dan efikasi diri dalam menghadapi kecemasan akademik akan membentuk mahasiswa itu sendiri menjadi pribadi yang kuat dan sehat dalam berperilaku. Dengan kedua kemampuan ini seorang mahasiswa dapat mencegah timbulnya rasa cemas dalam menghadapi suatu permasalahan dalam akademik dan dapat mencegah dan menghilangkan kecenderungan ketika menghadapi permasalahan lainnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa resiliensi dan efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan akademik.