

Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan Menghadapi Praktikum Mata Kuliah Psikodiagnostik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh

The Relationship Between Self-Efficacy And Anxiety In Facing Psychodiagnosics Course Practicum In Students Of The Psychology Study Program Of Malikussaleh University

Dara Syahrani Hsb¹, Widi Astuti^{2*}, Hafnidar³, Maya Lestari⁴

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: widi.astuti@unimal.ac.id

Abstract: *This research aims to determine the relationship between two variables, namely self-efficacy and anxiety. This research uses quantitative research methods with census/total sample techniques. The research subjects were one hundred and ten psychology study program students who were taking psychodiagnosics III and IV courses. The data collection technique uses a self-efficacy scale consisting of forty-eight items and an anxiety scale consisting of forty-eight items. The results of the research using Spearman's with a value (r) = -0.602 with significance ($p > 0.000$). So the results show that there is a negative relationship between self-efficacy and anxiety, where the aspect of self-efficacy is more dominant in the general condition aspect. Where practicum students state that they are confident in their abilities in a broad range of activities or are limited to certain functions or domains.*

Keywords: *anxiety, psychology students, self-efficacy*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu self-efficacy dan kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan Teknik sensus/sampel total. Subjek penelitian berjumlah Seratus sepuluh mahasiswa program studi psikologi yang sedang mengambil mata kuliah psikodiagnostik III dan IV. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self-efficacy* yang terdiri dari empat puluh delapan aitem dan skala kecemasan yang terdiri dari empat puluh delapan aitem. Hasil penelitian menggunakan menggunakan *spearman's* dengan nilai (r) = $-0,602$ dengan signifikansi ($p > 0,000$). Sehingga hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan ke arah negative antara *self-efficacy* dengan kecemasan, dimana pada aspek *self-efficacy* lebih dominan pada aspek keadaan umum (*generality*). Dimana mahasiswa praktikum menyatakan dirinya yakin akan kemampuannya pada aktivitas yang luas atau terbatas pada fungsi atau ranah tertentu saja.

Kata kunci: *kecemasan, mahasiswa psikologi, self-efficacy*

Pendahuluan

Dalam mengikuti proses perkuliahannya, mahasiswa tidak hanya berperan sebagai penerima informasi saja, tetapi juga berperan sebagai pemberi informasi. Artinya mahasiswa dituntut untuk berperan aktif dalam menghadapi segala tuntutan tugas tugas-tugasnya (Riani & Rozali, 2014). Tuntutan tugas yang dimiliki oleh mahasiswa sangat bervariasi, mulai dari membuat makalah, menganalisa, tugas diskusi, sampai dengan tugas praktikum, tugas-tugas ini memiliki tujuan untuk melatih kemampuan mahasiswa dalam menyampaikan pemikirannya terhadap suatu persoalan, baik dalam bentuk verbal maupun nonverbal (Riani & Rozali, 2014).

Mahasiswa Psikologi Universitas Malikussaleh memiliki beban studi yang berjumlah 154 SKS, yang terbagi atas 106 sks teori (69%) dan 48 sks praktikum (31%), mata kuliah praktikum pada prodi psikologi terdiri dari psikodiagnostik yang terbagi menjadi 4 yaitu Psikodiagnostik I (PD I) Observasi dan wawancara, Psikodiagnostik II (PD II) Intelektual, Psikodiagnostik III (PD III) Proyektif dan Psikodiagnostik IV (PD IV) Nonproyektif (Fakultas Kedokteran Program Studi Psikologi). Banyak mahasiswa yang merasa cemas setiap kali dijelaskan tentang praktikum, karena mereka menganggapnya sebagai tugas sulit yang akan berujung pada kelulusan, berbagai respon

yang diperlihatkan mahasiswa ketika cemas menghadapi praktikum yaitu gelisah, tremor, sering mondar mandir dan lain-lain (Marlita & Kurnia, 2023). Dalam menghadapi mata kuliah praktikum sikap mahasiswa berbeda-beda, ada yang menganggap mata kuliah tersebut merupakan mata kuliah penting sehingga harus mendapatkan nilai yang baik.

Adapun yang beranggapan bahwa mata kuliah ini memiliki nilai yang sama dengan mata kuliah lainnya, mahasiswa beranggapan ketika mengulang mata kuliah praktikum maka bebannya menjadi lebih berat karena usaha dan waktu yang diluangkan untuk mata kuliah ini berbeda dengan mata kuliah lainnya. Kecemasan dan kekhawatiran yang dirasakan oleh mahasiswa ini biasanya disertai dengan kekecewaan ketika mereka mendapatkan nilai yang tidak memuaskan (Mulyana, 2015). Faktor pemicu kecemasan yaitu ujian. Ujian merupakan salah satu bagian dari evaluasi mahasiswa terhadap proses pembelajaran atau materi belajar dalam satu semester baik itu Ujian Tengah Semester (UTS) atau Ujian Akhir Semester (UAS). Selain itu, mahasiswa juga akan melakukan praktikum di laboratorium (Marlita & Kurnia, 2023).

Nevid (2005) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak

menyenangkan dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan gejala yang normal terjadi pada setiap individu, namun apabila gejala tersebut menetap dapat mengganggu kegiatan sehari-hari yang dilakukan individu (Jayanti, dkk, 2021). Menurut Kusumawati dan Hartono (dalam Suprati, dkk, 2023) kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan yang terjadi pada masa remaja dapat berlanjut ke masa dewasa dan menyebabkan penurunan kualitas hidup, yaitu adanya gangguan kesehatan umum, masalah kesehatan mental dan penurunan fungsi social, hal ini akan memberikan dampak negatif pada performa pekerjaan dan interaksi social (Junita dkk, 2023)

Gangguan kecemasan secara umum adalah gangguan yang ditandai oleh perasaan yang tidak terkendali dan tidak rasional mengenai hal-hal sehari-hari, ciri-ciri dari gangguan kecemasan adalah adanya perasaan takut yang berlebihan dan ketidakpastian, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa cemas saat menghadapi ujian akhir, diantaranya faktor pembimbing, teman sebaya dan lingkungan. (Ruswadi, dkk.2022). Hal ini didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Untari

(2014) kecemasan yang dirasakan mahasiswa sebelum melaksanakan ujian praktikum dapat mempengaruhi hasil akhir ujian praktikum, kecemasan dapat mempengaruhi *performance* tindakan selama pelaksanaan ujian praktikum yang akan berdampak terhadap hasil ujian praktikum tersebut. Hasil survey yang peneliti lakukan pada tanggal 5 Desember 2023, yang dilakukan selama 3 hari dengan subjek berjumlah 30 mahasiswa Prodi Psikologi yang mengambil mata kuliah Psikodiagnostik, sebanyak 52% mahasiswa merasa khawatir pada saat memberikan instruksi ketika praktikum, hal ini termasuk dalam aspek emosional, kemudian pada aspek kognitif terdapat 65,5% mahasiswa sulit memfokuskan pikiran ketika melaksanakan praktikum dan pada aspek fisiologi terdapat 51% mahasiswa mengalami penurunan nafsu makan dan sulit tidur ketika hendak melaksanakan praktikum.

Berdasarkan penjelasan hasil survey diatas dapat diperoleh bahwa mahasiswa psikologi yang sedang mengambil mata kuliah psikodiagnostik di Universitas Malikussaleh merasa cemas saat melaksanakan praktikum. Mahasiswa yang melaksanakan praktikum PD merasakan cemas dikarenakan kurang memahami materi, kurang percaya diri ketika bertemu

dengan orang baru, tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri, takut salah pada saat memberikan instruksi, khawatir nilai yang didapat tidak maksimal, takut dikarenakan baru pertama kali melaksanakan praktikum, dan lain sebagainya. Dalam menghadapi praktikum seorang mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah tersebut, sehingga dapat mengurangi timbulnya kecemasan, kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membentuk perilaku yang dikehendaki agar menghasilkan sesuatu yang nyata sesuai dengan yang diinginkan disebut dengan istilah *self-efficacy* (Wisudaningtyas, 2012).

Menurut penelitian Wisudanisngtyas (2012) terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memberikan hasil positif (Bandura, 1997). Seseorang dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi memiliki tingkat kecemasan yang rendah, begitu sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. *Self-efficacy* yang tinggi akan membuat seseorang akan berusaha semakin giat, di berbagai penelitian menunjukkan kualitas individu akan meningkat seiring pertumbuhan *self-efficacy* (Bandura, 1997).

Self-efficacy juga mempengaruhi besar usaha dan ketahanan individu dalam

menghadapi kesulitan, jika seseorang yakin akan kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu, maka dia akan berusaha untuk mencapainya, akan tetapi jika seseorang tidak mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu maka dia tidak akan berusaha untuk mewujudkannya (Rambe, 2017). *Self-efficacy* yang dipersepsikan oleh individu merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam performansi yang akan datang (Pamunkas, 2018). Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah kemungkinan besar akan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi ketika menghadapi ujian (Safarina dkk, 2024).

Berdasarkan survey juga terdapat 80% mahasiswa menjawab keyakinan diri menurun dikarenakan takut salah ketika melaksanakan praktikum dan tidak yakin pada diri sendiri dikarenakan sulit berkonsentrasi, hal tersebut masuk dalam aspek *self-efficacy* yang pertama yaitu Tingkatan (*Magnitude*). Kemudian pada aspek kekuatan (*Strength*), 83,3% mahasiswa menjawab tidak yakin dapat bisa menyelesaikan laporan praktikum tepat padawaktunya. Pada aspek keadaan umum (*Generality*), 70% mahasiswa menjawab tidak yakin dengan diri sendiri dikarenakan kurang memahami materi praktikum dan tidak yakin dengan diri sendiri dikarenakan takut nilai praktikum akan

kurang bagus. Menurut Riani & Rozali (2014) menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa. Hal tersebut didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Jayanti dkk (2021) dengan judul hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan mahasiswa keperawatan menghadapi ujian praktik laboratorium, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat kecemasan dalam kategori ringan saat menghadapi ujian praktik laboratorium, hal ini dikarenakan mahasiswa keperawatan melakukan belajar sendiri sebelum ujian praktikum laboratorium.

Dari Penjelasan diatas disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi praktikum psikodiagnostik pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Malikussaleh.

Metode

Dalam penelitian ini menggunakan variabel terikat kecemasan dengan variabel bebas *self-efficacy*. Subjek dalam penelitian

Hasil

Berdasarkan hasil yang diperoleh diketahui bahwa total sampel penelitian ini sebanyak 110 remaja yang terdiri dari 10 remaja laki-laki dan 100 remaja perempuan mahasiswa psikologi yang sedang mengambil mata kuliah psikodiagnostik 3-4 di Universitas

ini adalah 110 Mahasiswa Psikologi angkatan 2022 yang mengambil mata kuliah psikodiagnostik. *Total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data menggunakan *self-efficacy* yang dimodifikasi dari skala Arista (2020) yang dibuat berdasarkan teori Bandura (1997) yang terdiri tiga aspek yaitu Tingkatan (*Magnitude*), Kekuatan (*Strength*) dan Keadaan Umum (*Generality*). Kemudian skala Kecemasan modifikasi dari Arista (2020) yang dibuat berdasarkan Teori Nevid (2003) yang terdiri dari 3 aspek yaitu emosional, kognitif, dan fisiologis.

Dari hasil validitas dengan menggunakan teknik *corrected item total* di dapatkan validitas dengan jumlah 28 butir item *self-efficacy* yang dinyatakan valid dan 20 yang dinyatakan gugur, dari hasil ujicoba tersebut di dapatkan nilai korelasi dengan nilai dari rentang 0,300-0,665 sedangkan pada kecemasan didapatkan 36 butir aitem *self-efficacy* yang dinyatakan valid dan 12 butir aitem yang dinyatakan gugur, dari hasil uji coba tersebut di dapatkan nilai korelasi dari rentang 0,300 - 0,631.

Malikussaleh. Sebelum melakukan uji normalitas dan korelasi pada kedua variabel, dilihat gambaran umum pada kedua variabel penelitian sebagaimana dalam table 1. Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* peneliti menggunakan dua kategori yaitu (Rendah, Tinggi) berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Bandura (1997).

Tabel 1
Kategorisasi Self Efficacy

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X > 83,05$	Rendah	41	37,3%
$X > 87,35$	Tinggi	55	50%
$83,05 < X < 87,35$	Fluktuasi Mean	14	12,7%
	Total		100%

Berdasarkan tabel kategori *self-efficacy* di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* pada Mahasiswa Psikologi yang menghadapi praktikum mata kuliah psikodiagnostik pada kategori rendah dengan presentase sebesar 37,3% dan kategori tinggi dengan presentase sebesar 50%.

Tabel 2.
Kategorisasi Kecemasan

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X > 85,48$	Mengalami kecemasan	46	41,8%
$X > 79,92$	Tidak mengalami kecemasan	46	41,8%
$79,92 < X < 85,48$	Fluktuasi Mean	18	16,4%
	Total	110	100%

Berdasarkan tabel kategori kecemasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada mahasiswa psikologi yang menghadapi praktikum mata kuliah psikodiagnostik yang memiliki presentase sebesar 41,8%.

Tabel 3.
Hasil Korelasi Aspek *Self-efficacy* dengan Kecemasan

No	Aspek <i>Self-efficacy</i>	Korelasi dengan variabel kecemasan	Signifikansi
1	Tingkatan (<i>magnitude</i>)	-,562	0,000<0,05
2	Kekuatan (<i>strength</i>)	-,510	0,000<0,05
3	Keadaan Umum (<i>generality</i>)	-,564	0,000<0,05

Berdasarkan data diatas aspek tertinggi keadaan umum (*generality*) memiliki korelasi -,564 dan aspek terendah yaitu aspek tingkatan (*magnitude*) dengan nilai korelasi -,562.

Tabel 4.

Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin Variabel *Self-efficacy*

Jenis Kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Perempuan	Rendah	39	39%
	Tinggi	49	49%
	Fluktuasi Mean	12	12%
	Total	100	100%
Laki-laki	Rendah	2	20%
	Tinggi	5	50%
	Fluktuasi mean	3	30%
	Total	10	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi berdasarkan jenis kelamin *self-efficacy* pada subjek dengan jenis kelamin perempuan berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 49% dan pada kategori rendah dengan presentase sebesar 39%, kemudian untuk jenis kelamin laki-laki yang berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 50% dan pada kategori rendah dengan presentase sebesar 20%.

Tabel 5.

Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin Variabel Kecemasan

Jenis Kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Perempuan	Tinggi	44	44%
	Rendah	43	43%
	Fluktuasi Mean	13	13%
	Total	100	100%
Laki-laki	Tinggi	2	20%
	Rendah	4	40%
	Fluktuasi Mean	4	40%
	Total	10	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada subjek dengan jenis kelamin laki-laki berada pada kategori rendah dengan presentase sebesar 40% yaitu berjumlah 4 mahasiswa dan pada subjek dengan jenis kelamin perempuan berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 44% yaitu sebanyak 44 mahasiswa.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi praktikum mata kuliah psikodiagnostik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan

menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative antara *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi praktikum mata kuliah psikodiagnostik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh, yang memiliki arti semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah

kecemasan. Ruswadi ddk (2022) mengatakan bahwa *self-efficacy* yang tinggi dapat membentuk sikap dan perilaku yang positif pada diri individu, sebaliknya *self-efficacy* yang rendah beresiko dalam menentukan persiapan tugas dan pelaksanaannya.

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan menganggap segala tantangan yang dihadapi dapat teratasi dengan baik dengan segala kemampuan dan usaha yang dilakukan, sedangkan individu yang memiliki *self-efficacy* rendah akan beranggapan bahwa usaha yang dilakukan dalam menghadapi situasi yang sulit akan sia-sia sehingga mereka cenderung akan berpikiran negative terhadap segala sesuatu yang akan terjadi (Arista, 2020). Menurut Bandura (1997) yang mengatakan bahwa tingkat *self-efficacy* yang dimiliki dalam menghadapi permasalahan dapat mempengaruhi kecemasan individu terhadap permasalahan yang dihadapi. Jayanti dkk (2021) mengatakan bahwa permasalahan yang sering terjadi ketika akan melaksanakan praktikum yaitu timbulnya kecemasan dimana inividu memandang dirinya sendiri sebagai seorang yang tidak sanggup atau tidak mampu mengerjakan ujian tersebut.

Duarsa (2019) yang menyatakan adanya hubungan yang relevan antara tingkat efikasi diri dengan kecemasan,

dimana tingginya efikasi diri mampu meminimalisir rasa cemas, berlaku kebalikannya. Menurut Marlita dkk (2023) kecemasan banyak sekali dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kurang percaya diri, gelisah, panik, jantung berdebar-debar, berkeringat dingin dan sulit berkonsentrasi.

Pada hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa Program Studi Psikologi yang menghadapi praktikum psikodiagnostik dari ke tiga aspek pada variabel *self-efficacy* memiliki nilai tertinggi pada aspek keadaan umum (*generality*). Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa yang menghadapi praktikum psikodiagnostik yakin akan kemampuannya pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi atau ranah tertentu saja.

Hasil uji korelasi per aspek kecemasan dengan variabel *self-efficacy* terlihat nilai tertinggi pada aspek emosional yaitu berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatian, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain serta melekat atau bergantung pada orang lain (Nevid, 2003). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Riana & Rozali, 2014) mengatakan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman negative pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

Berdasarkan jenis kelamin pada variabel *self-efficacy* laki-laki berada pada kategori tinggi dan perempuan berada pada kategori rendah. Sejalan hasil penelitian yang dilakukan oleh Renwari dkk (2022) dimana laki-laki memiliki presentase lebih tinggi dibandingkan perempuan dengan jumlah presentas sebesar 6,36%, dimana laki-laki memiliki perkiraan yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Renwari dkk (2022) juga mengatakan laki-laki memiliki perkiraan yang lebih tinggi (*overestimate*) mengenai seberapa baik mereka dalam mengerjakan tugas baru, sementara perempuan memiliki perkiraan yang lebih rendah (*underestimate*) mengenai performanya. Hasil penelitian ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan Suherman dkk (2018) dimana hasilnya menunjukkan perbedaan tingkat *self-efficacy* laki-laki menunjukkan hasil yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Sedangkan pada variabel kecemasan jenis kelamin laki-laki berada pada kategori rendah dan perempuan berada pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jayanti dkk (2021) perempuan lebih sering mengalami kecemasan daripada laki-laki, hal ini dikarenakan perempuan lebih sensitive dengan emosinya yang pada akhirnya akan

mempengaruhi perasaan cemasnya. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriyani (2022) dimana perempuan lebih mudah tersinggung, sangat peka dan menonjolkan perasaannya, sedangkan laki-laki memiliki karakteristik maskulin yang cenderung dominan, aktif, lebih rasional dan tidak menonjolkan perasaannya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi praktikum mata kuliah psikodiagnostik di prodi psikologi Universitas Malikussaleh, yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan.

Kemudian terdapat hasil pada *self-efficacy* aspek yang paling banyak mempengaruhi kecemasan yaitu pada aspek keadaan umum (*generality*) berkaitan tentang penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Sedangkan pada kecemasan aspek yang paling banyak mempengaruhi yaitu emosional. Kemudian berdasarkan jenis kelamin pada variabel *self-efficacy* pada subjek dengan jenis kelamin laki-laki berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 50% dan perempuan berada pada kategori rendah dengan presentase sebesar 39%. Sedangkan pada

variabel kecemasan subjek jenis kelamin laki-laki berada pada kategori rendah dengan presentase sebesar 40% dan pada subjek dengan jenis kelamin perempuan berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 44%.

Saran

Bagi Mahasiswa Psikologi yang Menghadapi Praktikum Psikodiagnostik, diharapkan agar dapat mengatasi kecemasan yang dihadapi selama melaksanakan praktikum, baik itu praktikum psikodiagnostik atau praktikum lainnya, serta diharapkan mahasiswa psikologi lebih aktif dalam mengikuti seminar dan pelatihan mengenai kecemasan.

Bagi Dosen Pengampu Mata Kuliah Penelitian, ini diharapkan dapat membantu dosen agar memberikan pemahaman dan pengarahan kepada mahasiswa untuk dapat mengatasi permasalahan kecemasan yang dihadapi sebelum melaksanakan praktikum.

Bagi Penelitian Selanjutnya, Peneliti selanjutnya didorong untuk mengkaji kembali penelitian ini dengan menggunakan variabel yang berbeda, seperti kontrol diri, dukungan social atau yang berkaitan lain pada mahasiswa baru yang menghadapi praktikum mata kuliah psikodiagnostik. Kemudian diharapkan kepada peneliti untuk melakukan penelitian yang hanya berfokus pada salah satu praktikum psikodiagnostik.

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan menggunakan metode kualitatif, agar memperoleh dan menemukan data yang lebih mendalam terhadap variabel Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan menggunakan metode kualitatif, agar memperoleh dan menemukan data yang lebih mendalam terhadap variabel penelitian serta menginterpretasikan fenomena apa yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa psikologi.

Referensi

- Arista, T.R. (2020). Pengaruh *Self-efficacy* Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Universitas Bosowa. *Doctoral dissertation. Universitas Bosowa Makassar*. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/809>
- Andriyani, N. (2022). *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Mengerjakan Skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang). <https://repository.unissula.ac.id/26719>
- Bandura (1997). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. W.H.Freemans Company
- Duarsa, H. A. P. (2019). Hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2018. <https://digilib.unila.ac.id/56026>
- Jayanti, N. K. A. E., Krisnawati, K. M. S., & Devi, N. L. P. S. (2021). Hubungan *Self-efficacy* Dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Ujian Praktik Laboratorium. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 9(3), 287-296.
- Junita, N., Musni, R., Amalia, I., Mardhatillah, S. P., Azizah, C., & Husnawesnate, H. (2023). Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Korban Bullying. *Jurnal Diversita*, 9(1), 78-84.
- Marlita, L., & Kurnia, R. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Praktikum Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrah Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 7(1), 61-68.
- Mulyana, A. (2015). Tawakal dan kecemasan mahasiswa pada mata kuliah praktikum. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 17-24.
- Nevid, J. S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal Jilid 1 Edisi Ke-5*. Erlangga.
- Rambe, Y. S. (2017). Hubungan self-efficacy dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK swasta PAB 12 Saentis. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 9(1), 60-67. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/740>
- Ruswadi, I., Masliha, M., & Supriatun, E. (2022). Hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan menghadapi ujian akhir. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(2), 32-43. <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i2.543>
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Univeristas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126836. <https://www.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/HUBUNGAN-ANTARA-SELF-EFFICACY-DAN-KECEMASAN-SAAT.pdf>
- Renwarin, M., Saija, A., & Huwae, L. (2022). Hubungan self-efficacy dengan tingkat stress mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 15(2), 118-131. <https://doi.org/10.30598/molmed.2022.v15.i2.118>

- Safarina, N. A, Y. R., Simamora, D. B., Fortuna, G. A., El Akmal, M., & Tarigan, B. A., Manurung (2024). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi UKOM pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 4(1), 89-95. DOI: <https://doi.org/10.51849/sl.v4i1.212>
- Suherman, D. P., Purwianingsih, W., & Diana, S. (2018). Analisis hubungan self-efficacy dan metakognitif terhadap hasil belajar siswa SMA berdasarkan gender pada konsep genetika. *Assimilation: Indonesian Journal of Biology Education*, 1(1), 14-20. <https://ejournal.upi.edu/index.php/asimilasi/article/view/11450/6903>
- Untari, I. (2014). Hubungan antara kecemasan dengan prestasi uji OSCA I pada mahasiswa Akper PKU Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal kebidanan*, 6(01), 10-15.
- Wisudaningtyas, A. (2012). Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau dari Self Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Lembaran Ilmu Kependidikan*, 41(2). <https://doi.org/10.15294/lik.v41i2.2343>