

## HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA DI SURAKARTA

Kusnul Khotimah<sup>1</sup>, Dhian Riskiana Putri<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi Penulis : dhianrp@gmail.com

### ABSTRAK

Mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan di universitas atau perguruan tinggi. Kepercayaan diri merupakan salah satu bagian dari kunci keberhasilan hidup seseorang. Kecemasan adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan dari sesuatu yang mengancam dari dalam atau luar individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji adakah hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa di Solo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah responden 15 mahasiswa di Solo. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini tidak dapat diterima. Nilai korelasi antara skala kepercayaan diri dengan kecemasan adalah sebesar - 0,155. dengan tingkat signifikansi  $p = 0,052$  ( $p > 0,05$ ) menunjukkan hubungan yang saling tidak mempengaruhi artinya tidak ada hubungan yang lemah antara kepercayaan diri dengan kecemasan. Arah hubungan yang terjadi adalah -0,155 karena nilai  $r$  0,541 artinya semakin rendah maka akan semakin menurunkan pengaruh.

Kata kunci : *mahasiswa, kepercayaan diri, kecemasan*

### ABSTRACT

*University student is the term for someone who is studying at a university or college. Self-confidence is one part of the key to a person's success in life. Anxiety is an unpleasant emotional state of something threatening from within or outside the individual. The aim of this research is to test whether there is a relationship between self-confidence and anxiety among students in Solo. This research used quantitative methods with 15 students in Solo as respondents. The results of hypothesis testing show that the hypothesis proposed in this research cannot be accepted. The correlation value between the self-confidence scale and anxiety is -0.155. with a significance level of  $p = 0.052$  ( $p > 0.05$ ) indicating a relationship that does not influence each other, meaning there is no weak relationship between self-confidence and anxiety. The direction of the relationship that occurs is -0.155 because the  $r$  value is 0.541, meaning the lower it is, the more the influence will decrease.*

*Key words: university students, self-confidence, anxiety*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, universitas, institut dan akademi. Mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan di universitas atau perguruan tinggi. Usia rata-rata siswa adalah 18-22 tahun. Siswa mulai berpikir lebih serius tentang masa depan. Rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri semakin tumbuh.

Kepercayaan diri merupakan salah satu bagian dari kunci keberhasilan hidup seseorang. Semakin percaya diri, semakin seseorang dapat menekan suara-suara negatif di dalam dirinya. Orang percaya diri akan lebih mudah menerima kritik, kecemasan dalam batinnya. Orang yang percaya diri akan lebih mudah menerima keasalahan, menanganinya, kemudian belajar dan mendapat manfaat dari kekeliruan. Rendah kepercayaan diri tentu akan menghambat seseorang untuk mencapai harapannya. Bila ia kurang percaya diri tentu ia kurang berani untuk melakukan sesuatu kegiatan atau usaha. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi cenderung akan lebih berani dalam melakukan berbagai macam hal.

Ramaiah (2003) menjelaskan 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. Sukmadinata, dkk (2003) mengemukakan rasa cemas menunjukkan keadaan tidak tenteramnya hati karena khawatir terhadap sesuatu yang belum diketahui dengan pasti dan rasa cemas dapat memperburuk kesehatan dan mengganggu ketenangan hidup.

Kecemasan adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan dari sesuatu yang mengancam dari dalam atau luar individu. Kecemasan memiliki wujud psikologis seperti kekhawatiran, kecemasan, stress dan kurang percaya diri. Selain itu, rasa percaya diri mahasiswa dengan dukungan lingkungan sangat diperlukan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa tidak hanya secara materi, tetapi dengan dukungan orang tua, teman, guru, dan lain-lain yang percaya kepadanya.

Dari latar belakang masalah tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Sehingga nanti dapat menjadi acuan bagi setiap individu yang mungkin belum paham dengan kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja, agar nantinya mereka bisa menjadi remaja yang memiliki kepribadian positif. Maka dari itu peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian dengan mencari sejauh mana hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dan merumuskan ke dalam penelitian yang berjudul "HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA DI SOLO

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat pengumpulan data berupa skala likert. Skala tersebut merupakan skala Kepercayaan Diri yang terdiri dari 15 aitem, dan skala Kecemasan yang terdiri dari 15 aitem. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas yang ada di Solo. Sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 mahasiswa di Solo.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini tidak dapat diterima Sesuai dengan pendapat Sri Juwita<sup>1</sup>, Ivan Muhammad Agung<sup>2</sup>, dan Rosy Rahmasari<sup>3</sup> tahun 2011 dengan jurnal yang berjudul Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa yang dapat di ambil kesimpulan bahwa Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan dan positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki kecemasan berbicara di depan umum rendah dan memiliki kepercayaan diri tinggi.

Sesuai dengan pendapat Andi Syahputra<sup>1</sup>, Rika Novera<sup>2</sup> tahun 2019 dengan jurnal yang berjudul HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT SEMESTER VII UNIVERSITAS UBUDIYAH INDONESIA YANG AKAN MENGHADAPI SKRIPSI Tingkat kecemasan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia milik kategori rendah, artinya bahwa mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia memiliki kecemasan yang rendah karena faktor-faktor dalam komponen Psikologis, fisiologis dan sosial mahasiswa psikologi semester VII (tujuh) tidak keseluruhan merasakan indikator yang ada didalam komponen tersebut.

Sesuai dengan pendapat Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih tahun 2003 dengan jurnal yang berjudul KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA Diterimanya hipotesis yang diajukan menguatkan pendapat beberapa ahli bahwa salah satu penyebab kecemasan berkomunikasi adalah keraguan terhadap kemampuan diri sendiri (Taylor dkk, 1986 & Rakhmat, 1986). Penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Prawitasari (1991), menunjukkan bahwa terapi kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka umum. Dalam terapi kognitif ini yang dilakukan adalah usaha-usaha untuk mengubah penilaian negatif dan irasional subjek terhadap dirinya, menjadi penilaian

positif dan rasional. Dari sini dapat disimpulkan bahwa penyebab kecemasan berbicara di muka umum adalah pikiran-pikiran negatif bahwa dirinya tidak mampu, tidak akan berhasil, dan akan dinilai negatif oleh orang lain. Bisa dikatakan bahwa semua ini berawal dari kurangnya rasa percaya diri subjek

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui adakah hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada mahasiswa psikologi Universitas Sahid Surakarta, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada mahasiswa psikologi Universitas Sahid Surakarta, yaitu sebesar  $-0,155$  yang artinya ada hubungan yang tidak signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan

### **Saran**

1. Bagi penulis Dapat menambah wawasan, jika kepercayaan diri dan kecemasan merupakan suatu hal yang saling mempengaruhi.
2. Bagi mahasiswa Mahasiswa dapat meningkatkan rasa percaya diri sehingga kecemasan semakin Menurun juga.
3. Bagi Universitas Sebagai bahan untuk menambah referensi penelitian.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Syahputra, A., & Novera, R. 2019. HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT SEMESTER VII UNIVERSITAS UBUDIYAH INDONESIA YANG AKAN MENGHADAPI SKRIPSI. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 5(2).
- Juwita, S., Agung, I. M., & Rahmasari, R. 2011. Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 2(2), 103-109.
- Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 30(2), 67-71.
- Penggabean, D. A. P. (2021). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Yang Akan Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*

