

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGHADAPI SKRIPSI****PUTRI KARTIKA SARI****PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS SOSIAL, HUMANIORA DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA****ABSTRAK**

Penyusun skripsi dapat menimbulkan rasa cemas bagi beberapa para mahasiswa yang akan menghadapi tugas menyusun skripsi. Adanya kecemasan bagi mahasiswa pada semester akhir merupakan persepsi yang mereka buat sendiri karena memiliki rasa kekhawatiran dan kecemasan bagi para mahasiswa yang akan menghadapi tugas penyusunan skripsi sehingga mahasiswa merasa kurang percaya diri dalam menghadapi skripsi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi skripsi. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Sahid Surakarta yang berjumlah 100 mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik kuesioner. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas Aiken V, reliabilitas SPSS 17.0, kolerasi *person product moment*, Regresi linier, dan uji normalitas.

Hasil penelitian dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Sahid Surakarta, penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Sahid Surakarta. $R = 0,481$ dengan $p = 0,000$ atau $p < 0,05$ hasil tersebut menandakan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan. Variabel kecemasan sumbang efektifitas sebesar 23,1% terhadap kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dengan kecemasan terdapat hubungan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Sahid Surakarta.

Kata kunci : *kepercayaan diri, kecemasan, dan mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi.*

ABSTRACT

This study aims to determine the correlation of self-confidence and anxiety .ast semester students who are encountering thesis at the Sahid Surakarta ersity. The subjects of this research are students at the Sahid Surakarta ersity. Whereas, sampling technique used purposive sampling with 100 er students as sample. In testing the hypothesis, the product moment elation analysis was used with SPSS version 17.

The results show that there is a significant correlation of self-confidence anxiety of students in processing thesis at the Sahid Surakarta University. study also shows $R = 0,481$ with $p = 0,000$ or $p < 0,05$. It indicates that if the confidence is higher so the anxiety is lower. The anxiety variable contributed 3,1 % effectivity to self-confidence.

Based on the results, it can be concluded that there is a correlation of self- confidence and anxiety of students in processing thesis at the Sahid Surakarta University.

Keywords: *self-confidence, anxiety and students in processing of thesis*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah lembaga ilmiah yang mempunyai tugas menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran di atas perguruan tingkat menengah, dan yang memberikan pendidikan dan pengajaran berdasarkan kebudayaan kebangsaan Indonesia dan dengan cara ilmiah (UU RI No. 22 Tahun 1961, pasal 1). Perguruan tinggi memiliki peranan yang penting untuk mencetak sumber daya manusia yang bersaing. Perguruan tinggi untuk menyediakan tenaga kerja yang memiliki kemampuan dan kompetensi yang dibutuhkan oleh pasar. Selain itu, perguruan tinggi yang berkualitas juga akan dapat mencetak pemimpin dan pemikir suatu bangsa yang menentukan pembangunan negaranya di masa depan.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan memiliki rencana dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007).

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Mahasiswa tingkat akhir biasanya dihadapkan dengan mulai mengerjakan tugas akhir sebagai syarat untuk kelulusan dan mendapat gelar sarjana. Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada mahasiswa angkatan 2015 di Universitas X yang termasuk dalam mahasiswa tingkat akhir pada tahun 2019 ini kebanyakan mahasiswa yang merasa belum siap untuk menghadapi tugas akhir atau skripsi. Masalah yang biasanya muncul akan mengerjakan tugas akhir ataupun skripsi adalah mahasiswa memiliki

bayangan bahwa mengerjakan tugas akhir adalah hal yang sulit dan memiliki waktu yang panjang dalam menyelesaikannya sehingga mahasiswa merasa cemas dalam mengerjakan tugas akhir tersebut.

Seorang mahasiswa di dalam suatu perguruan tinggi dituntut untuk segera mungkin menyelesaikan masa studinya. Umumnya di akhir masa studi, seorang mahasiswa diberi tugas akhir atau bisa juga disebut dengan skripsi. Yulianto (2008), mengemukakan skripsi merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh sesuatu yang mengancam dari dalam maupun dari luar individu (Dradjat,

1994). Kecemasan merupakan perwujudan psikologis seperti khawatir, gelisah, tegang dan kurang percaya diri (Nurhidayati, 2004). Menurut Videbeck (2008) dampak kecemasan yang baik atau positif menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan, tetapi individu masih mampu memecahkan masalah. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas yang ditandai dengan terlihat tenang percaya diri, waspada, memperhatikan banyak hal, sedikit tidak sabar, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah. Sisi negatif kecemasan atau sisi yang membahayakan ialah rasa khawatir yang berlebihan tentang masalah yang nyata atau potensial.

Kepercayaan diri didefinisikan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Hakim, 2002). Kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakannya mahasiswa tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, serta memiliki dorongan berprestasi sekaligus dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Lauster, 2003). Salah satu cara untuk menggali potensi yang ada di dalam diri, mahasiswa perlu memiliki kepercayaan diri yang tinggi agar dapat mengurangi kecemasan yang

berkaitan dengan menyusun proposal skripsi, sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsinya dalam waktu satu semester.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian yang judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi”.

TINJAUAN PUSTAKA

Breneche dan Amich (dalam Dewi, 2005) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu perasaan cukup aman dan tabu apa yang dibutuhkan dalam kehidupannya sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain. Setiap individu mempunyai kepercayaan diri yang berbeda-beda, sebagian orang merasa sangat percaya diri sementara sebagian individu yang lain merasa kurang percaya diri. Lauster (2003),

mengatakan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan menjadi pribadi yang optimis.

Menurut Lauster (dalam Aisyah, 2013) menguraikan memiliki keyakinan diri yang positif tergambar dalam 5 aspek, yaitu :

1. Keyakinan akan kemampuan diri
Yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukan
2. Optimis
Yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan
3. Obyektif
Yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan

kebenaran semestinya. Bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

4. Bertanggung jawab

Yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya

5. Rasional dan realistis

Yaitu analisa terhadap suatu masalah dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan

Hanafi (2007) mengatakan bahwa kecemasan merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan adanya ketakutan dan kekhawatiran pada seseorang. Jika ia tidak dapat menghadapi suatu tekanan yang sedang dialaminya. Kecemasan adalah suasana yang tidak menyenangkan yang menyertai frustrasi dengan ketidakpastian tentang masa depan, penderitaan, kegagalan

atau ancaman kegagalan. Kisker (dalam Robertus, 2004) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan tegang yang memiliki individu untuk berbuat sesuatu sebagai reaksi terhadap adanya hambatan, ancaman terhadap keinginan pribadi atau perasaan tertekan yang disebabkan oleh perasaan kecewa, rasa tidak puas, dan rasa tidak aman.

Menurut Decey (dalam Wicaksono & Saufi 2013), dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu:

1. Komponen psikologis

Adalah reaksi yang tampak pada gejala-gejala psikologis berupa kegelisahan, gugup tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut

2. Komponen fisiologis

Adalah tubuh terutama pada

organ- organ berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), sentuhan dari luar berkurang.

3. Komponen social

Adalah sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu dilingkungannya. Perilaku itu dapat berupa: tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

METODE PENELITIAN

Data yang diperoleh dari lapangan yang dikumpulkan menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiyoni (2005), data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka, atau data kuantitatif yang diangkakan (scoring). Jadi data kuantitatif merupakan data yang memiliki kecenderungan dapat dianalisis dengan cara atau teknik statistic.

Populasi yang diambil di Universitas Sahid Surakarta, yang beralamat Jl. Adisucipto 154, Solo 57144, Indonesia Jumlah mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi tersebut sebanyak 284 mahasiswa. Sampel subyek dalam penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa, yaitu mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan skala. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson* dengan bantuan SPSS versi 2017. Hasil analisis tersebut akan digunakan untuk mengetahui korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* dari program SPSS versi 17.0 *for windows* dan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,481 dengan $p = 0,000$ atau $p < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Sahid Surakarta. Jadi hipotesis dalam penelitian ini terbukti dan diterima. Semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Sahid Surakarta semakin rendah. Sebaliknya semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Sahid Surakarta.

Beranjak dari norma kategorisasi skala kecemasan dalam menghadapi skripsi, ditemukan bahwa dalam penelitian ini memiliki rentang kategorisasi kecemasan dalam menghadapi skripsi rendah hingga sampai dengan kategori sedang. Subjek yang termasuk dalam kategori rendah berjumlah 29 subjek (51%), kategori sedang 28 subjek (49%). Data ini menggambarkan bahwa subjek dalam penelitian ini dalam menjawab skala kecemasan dalam menghadapi skripsi lebih banyak termasuk dalam kategori rendah.

Hasil analisis data penelitian diatas menunjukkan bahwa jika seorang mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi memiliki kecemasan yang tinggi yakni seperti apa yang dikatakan oleh Alwisol (2011) kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika

mereka merasakan hal yang mengancam mereka, kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan dasar berasal dari takut, suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman. Mahasiswa merasakan gangguan yang ditandai dengan perasaan-perasaan khawatir, takut, aprehensi, yang bersifat menyebar, kabur, dan tidak menyenangkan (Sundbreg, dkk, 2007).

Menurut peneliti mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi yang memiliki kecemasan yang tinggi kurang mampu mengatasi rasa kepercayaan diri yang ada pada dirinya. Rasa kepercayaan diri itu bisa timbul dengan rasa yang yakin pada dirinya. Seorang mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi memiliki kecemasan yang tinggi

sehingga mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa seperti: keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional maupun realistik.

Perry (2005) mengungkapkan kepercayaan diri memungkinkan seseorang mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah orang tersebut lakukan dan mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya. Suseno dan Saputro (2011) menyatakan bahwa adanya kepercayaan diri maka para mahasiswa yang nantinya akan memasuki dunia kerja semakin mampu untuk mengekspresikan dan mengimplementasikan kemampuan serta kompetensi yang dimilikinya setelah melalui jenjang pendidikan, sehingga apabila harus menghadapi

sebuah kompetisi mahasiswa sebagai angkatan kerja yang produktif sudah siap tidak hanya secara praktek namun juga mental.

Penelitian ini ditemukan hasil koefisien desteterminasi yang diperoleh dari kuadrat koefisien korelasi (R^2) adalah sebesar 0,231. Hasil dalam penelitian ini yakni kecemasan hanya memberikan pengaruh efektif sebesar 23,1.% terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi. 71,9% lainnya

dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel lain yang dapat berpengaruh antara lain berupa persoalan-persoalan aktual menyangkut permasalahan akademik sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir skripsi, nilai hasil studi mahasiswa yang bersangkutan yang menyangkut Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang diperoleh, persoalan-persoalan menyangkut

dinamika sosial di kampus baik dengan teman, rekan, dosen maupun dinamika kehidupan organisasi yang diikuti, serta tipe kepribadian yang cenderung memandang rendah kemampuan diri sendiri.

Variabel lain yang juga turut mempengaruhi besar kecilnya kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi bisa juga dari prosedur dan teknis dalam penelitian yang kurang teliti dalam merumuskan definisi oprasional kedalam aitem-aitem skala penelitian. Menurut peneliti sekecil apapun pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi seperti ada dalam penelitian initetaplah terdapat pengaruh antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi. Disimpulkan bahwa kepercayaan diri

adalah hal yang sangat penting jika dihubungkan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi. Mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka kecemasan dalam menghadapi skripsi rendah, sebaliknya jika mahasiswa memiliki kecemasan yang tinggi maka kepercayaan diri dalam menghadapi skripsi rendah.

Dengan demikian, setelah melalui prosedur penelitian dan analisis data yang sudah dilakukan, penelitian ini telah mencapai tujuannya yakni mampu mengetahui bahwa kepercayaan diri mempunyai hubungan dengan kecemasan dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa di Universitas Sahid Surakarta. Penelitian ini mampu membuktikan hipotesis yang mengatakan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada

mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi.

PENUTUP

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa Adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan padamahasiwa yang sedang menghadapi skripsi di Universitas Sahid Surakarta. Menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi cenderung rendah, sebaliknya jika kepercayaan diri seseorang rendah maka kecemasan mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi cenderung semakin tinggi.

SARAN

Saran-saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah:

1. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan lebih

meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi skripsi, membuat tujuan jangka pendek dari setiap mata kuliah yang ditempuh, dan memberikan *reward* bagi diri sendiri apabila berhasil meraih prestasi yang ditetapkan, sehingga kepercayaan diri akan keberhasilan dalam mengerjakan skripsi

2. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan wawasan tentang kepercayaan diri agar mahasiswa lebih meyakini kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan dan dapat meningkatkan efikasi diri dalam mengikuti perkuliahan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen sehingga mahasiswa dapat mendapatkan

hasil yang lebih baik

3. Bagi Universitas Sahid Surakarta
Universitas Sahid Surakarta diharapkan bisa mengambil kebijakan-kebijakan terkait perkuliahan, serta meningkatkan metode pembelajaran agar kepercayaan diri mahasiswa meningkat, serta menanamkan kedisiplinan dalam perkuliahan sehingga kepercayaan diri terbentuk dengan baik, serta dapat meningkatkan kualitas pembelajaran

DAFTAR PUSTAKA

- Aiman, U. 2016. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (enam) yang Akan menghadapi Skripsi. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Dewi, S. K. 2005. Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian social pada Mahasiswa Psikologi UKSW Salatiga. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Salatiga:

- Fakultas Psikologi,
Universitas Kristen Satya
Wacana Aisyah. 2013.
“Pengembangan Soal Tipe
PISA di Sekolah Menengah
Pertama.” *Jurnal
Edumatica*3(1): 27-34.
- Dradjat, Z. 1994. *Remaja:
Harapan dan tantangan*.
Jakarta: Ruhama.
- Ernawati, S. 2017. Kecurangan
Akademik Pada Mahasiswa
Ditinjau dari Kepercayaan
Diri dan Konformitas. *Tesis*.
Surakarta: Universitas
Muhammadiyah Surakarta.
- \
Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa
Tidak Percaya Diri*. Jakarta:
Puspa Swara.
- Hanafi, M. H dan A. Halim. 2007.
Analisis Laporan Keuangan,
edisi 3. Yogyakarta: Penerbit
UPP STIM YKPN.
- Hartaji, D.A. 2012. *Motivasi
Berprestasi Pada Mahasiswa
yang Berkuliah Dengan
Jurusan Pilihan Orangtua*.
Fakultas Psikologi
Universitas Gunadarma.
(tidak diterbitkan).
- Lauster, P. 2003. *Tes Kepribadian,
Terjemahan: D.H Gulo*.
Jakarta: Bumi Aksara
- Nurhayati, T. 1983. *Sifat Arang,
Briket Arang dan Alkohol
yang Dibuat dari Limbah
Industri Kayu. Laporan
Lembaga Penelitian Hasil
Hutan No 165, Bogor*
- Robert, 2004, Downside Risk :
Implications for Financial
Management, NYU Stern
School of Business
BSI, GAMMA Fondation.
- Siswoyo, D. 2007. *Ilmu
Pendidikan*. Yogyakarta:
UNY Press. Sugiyono.
2005. Metode Penelitian
Pendidikan Pendekatan
Kuantitatif, kualitatif, dan
R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, A. 2013. Kecenderungan
Perilaku Agresif Ditinjau Dari
Stres Akademik Pada Siswa
SMA Negeri 1 Pemalang.
- UU RI No. 22 Tahun 1961, pasal 1
(diunduh tanggal 3
Februari, 23:58)
- Videbeck, S.L. 2008. *Buku
Ajar Keperawatan Jiwa*.
Jakarta: EGC. Yulianto,
A.K. 2008. “Analisis
Kinerja Keuangan Bank
Syariah Mandiri Periode
2002-2007”. *Jurnal Ekonomi
Islam*, Vol. II, No. 1, Juli.
- Yusuf, S. 2012. *Psikologi
Perkembangan Anak dan
Remaja*. Bandung: Remaja
Rosdakarya