

SKRIPSI
HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi

Universitas Cendekia Mitra Indonesia Untuk Memenuhi

Sebagian Dari Syarat – Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



DISUSUN OLEH:
AGATHA FEBRIOLA
NIM.200100234

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA
YOGYAKARTA
2024

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Agatha Febriola¹, Azizah Nur Alifah Awali²

Universitas Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dimana tugas seorang mahasiswa adalah memiliki kemandirian dan tanggung jawab tepat waktu, penyelesaian tugas kuliah, praktikum, dan skripsi yang akan ditempuh mahasiswa tingkat akhir sebagai syarat kelulusan kuliah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Berada Di Indonesia. Penelitian ini dilakukan pada semester akhir yang berada di Indonesia dengan jumlah responden 121 orang mahasiswa semester akhir yang berada di Indonesia. Teknik pengumpulan data berupa skala likert dengan jumlah aitem kepercayaan diri 28 aitem dan jumlah aitem kecemasan 32 aitem dan keseluruhan total aitem 60 aitem dengan validitas kepercayaan diri 77%, reliabilitas 0,939 dan validitas kecemasan 77%, realibilitas 0,939. Analisis data menggunakan uji korelasi *Product Moment* dengan bantuan program statistic SPSS versi 25.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai korelasi sebesar 0-704 dengan sig 0,000 < 0,05 yang artinya ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa semester akhir. Artinya, jika kepercayaan diri negatif maka kecemasan semakin meningkat, begitu pula sebaliknya, semakin menurun kecemasan maka semakin meningkat kepercayaan diri. Hal ini mengartikan bahwa kepercayaan diri memberikan sumbangan sebesar 50,5% terhadap kecemasan.

Kata kunci : Kepercayaan Diri, Kecemasan

ABSTRACT

Students are individuals who are pursuing education in college, where the task of a student is to have independence and responsibility on time, completion of coursework, practicum, and thesis that will be taken by final year students as a requirement for college graduation. This study aims to determine whether there is a relationship between self-confidence and anxiety in final year students in Indonesia. This research was conducted in the final semester in Indonesia with 121 respondents of final semester students in Indonesia. Data collection techniques in the form of a Likert scale with the number of self-confidence items 28 items and the number of anxiety items 32 items and a total of 60 items with 77% self-confidence validity, reliability 0.939 and anxiety validity 77%, realibilitas 0.939. Data analysis using the Product Moment correlation test with the help of the SPSS version 25 statistical program.

The results of this study indicate that the correlation value is 0-704 with a sig of $0.000 < 0.05$, which means that there is a negative relationship between self-confidence and anxiety in final semester students. That is, if self-confidence is negative then anxiety increases, and vice versa, the more anxiety decreases, the more self-confidence increases. This means that self-confidence contributes 50.5% to anxiety.

Keywords: Self-confidence, Anxiety

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Nevid, (2010) mengungkapkan Kecemasan adalah keadaan pikiran yang bermanifestasi sebagai ketidaknyamanan ekstrem, pikiran yang sangat meresahkan, kesulitan fokus atau berkonsentrasi, emosi ketidakpastian, dan kekhawatiran atas peristiwa negatif yang diyakini akan segera terjadi.

Menurut kecemasan (*anxietas*) ialah istilah yang begitu akrab di kehidupan sehari-hari yang mencerminkan kondisi gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan ditandai dengan perasaan tak tenang dan sering dibarengi akan beragam keluhan fisik. Keadaan ini dapat muncul dalam situasi kehidupan sehari-hari dan juga dapat menyertai berbagai gangguan kesehatan.

Gunarso, (2019), mendefinisikan kecemasan adalah keadaan takut dan khawatir tanpa diketahui penyebabnya. Dampak kecemasan pada perkembangan kedewasaan ialah faktor penting pada perkembangan kepribadian. Baik perilaku normal maupun abnormal dapat sangat dipengaruhi oleh kecemasan. Perilaku menyimpang dan terganggu merupakan tanda mekanisme pengurangan kecemasan. Jelas bahwasannya dalam gangguan tingkah laku dan gangguan emosi, kecemasan ialah permasalahan yang kompleks. Cemas ialah sebuah hal yang kerap terjadi di kehidupan manusia.

kecemasan seringkali terkait dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan yang muncul selaku hasil penilaian mengenai sebuah objek ataupun situasi. Kecemasan umumnya muncul selaku respons mengenai stress, entah itu stress fisik ataupun psikologis. Ini berarti bahwa kecemasan dapat muncul saat

individu merasakan terancam, entah secara fisik ataupun psikologis, dan hal ini dapat memicu respons kecemasan atau *anxietas*. Dalam konteks ini, kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai situasi atau peristiwa yang dianggap sebagai ancaman oleh individu. Perasaan tidak pasti dan ketidakberdayaan seringkali menjadi ciri khas dari kecemasan, karena individu merasa sulit untuk mengatasi atau mengontrol situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, pengertian tentang kecemasan sebagai respons terhadap stres, baik fisik maupun psikologis, penting untuk dipahami dalam konteks upaya memahami dan mengelola kecemasan (Robin, 2012).

Berdasarkan paparan sebelumnya bisa diambil kesimpulan bahwasannya kecemasan merupakan sebuah kondisi yang mana individu memberikan reaksi terhadap keadaan yang tidak nyaman dan kekhawatiran yang berlebihan sehingga mengganggu pikiran dan mendatangkan ketakutan terhadap hal yang akan terjadi atau belum terjadi karena adanya pengalaman tidak menyenangkan dimasa lalu.

2. Aspek – aspek kecemasan

Berikut ini merupakan aspek kecemasan yang dipaparkan oleh Nevid dkk (2010) meliputi:

- a. Aspek fisik: Ini mencakup gejala fisik yang sering kali terkait dengan kecemasan, seperti perasaan gelisah, gugup, gemetar, keringat berlebihan, sesak atau sulit bernafas, detak jantung yang cepat, sensasi dingin pada tangan dan kaki, pusing, lemas, mulut kering, sering buang air kecil, sensasi panas-dingin, cepat tersinggung, mual, dan kesulitan berbicara.
- b. Aspek perilaku: Kecemasan juga dapat tercermin dalam perilaku individu, seperti menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan, kehilangan kesempatan untuk mencari solusi dalam situasi yang menekan, dan jika kecemasan

berkelanjutan, dapat menyebabkan perasaan terguncang.

- c. Aspek kognitif: Ini melibatkan pikiran dan keyakinan yang muncul dalam keadaan cemas, seperti perasaan khawatir terhadap masa depan, keyakinan bahwasannya suatu hal yang mengerikan akan terjadi dengan tiada penjelasan secara jelas, perasaan terancam, ketakutan atas ketidakmampuan untuk mengatasi permasalahan, perasaan kehilangan kendali, takut ditinggalkan, kesulitan berkonsentrasi, dan fokus pada pikiran-pikiran negatif.

Deffenbacher dan Hazaleus dalam Ghufron & Risnawita (2010), mungkin memberikan tambahan informasi atau perspektif lain tentang kecemasan. menjelaskan beberapa aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan seperti berikut:

- a. Kekhawatiran (*worry*), ialah pikiran negatif mengenai dirinya sendiri, misalnya perasaan negatif bahwasannya dia lebih jelek dibanding sejumlah temannya
- b. Emosionalitas (*Emosionalitas*), selaku tanggapan diri mengenai rangsangan saraf otonomi yang dapat mempengaruhi kecemasan, misalnya keringat dingin, jantung berdebar, dan tegang.
- c. Hambatan dan gangguan pada penyelesaian tugas (*task generated interference*), ialah kecenderungan yang terjadi pada individu yang senantiasa tertekan sebab pemikiran yang rasional terkait tugas.

Bucklew (dalam Ratnasari, 2009) menyatakan kecemasan dapat dibagi menjadi 2 aspek, yakni:

- a. Aspek Psikologis: Ini merujuk pada kecemasan yang tercermin dalam sejumlah gejala kejiwaan, misalnya perasaan tegang, khawatir, bingung,

sulit konsentrasi, dan perasaan tak menentu ataupun gelisah.

- b. Aspek Fisiologis: Ini mengacu pada kecemasan yang telah memberi pengaruh ataupun menimbulkan gejala fisik, khususnya di fungsi sistem saraf pusat. Contohnya termasuk kesulitan tidur, detak jantung yang meningkat, keringat dingin berlebih, mual, dan gemetar.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan aspek – aspek meliputi adanya perasaan gelisah, gugup jantung berdebar keringat dingin, sesak atau sulitnya bernafas hal ini dapat menimbulkan situasi dimana diri individu terancam, sehingga mengakibatkan perilaku menghindar, kehilangan kesempatan dalam menemukan solusi di situasi mengancam dan jika situasi itu lebih berkelanjutan bisa menciptakan perasaan terguncang pada diri.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan

Nevid dkk (2010) mendefinisikan kecemasan melibatkan faktor-faktor berikut, yang meliputi:

- a. Faktor Sosial Lingkungan: Termasuk paparan mengenai peristiwa yang mengancam ataupun traumatis, mencermati respon takut dari orang lain, dan dukungan sosial yang kurang.
- b. Faktor Biologis: Mencakup predisposisi genetik, ketidakseimbangan pada fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas di jalur otak yang memberikan sinyal bahaya ataupun yang membuat perilaku repetitif terhambat.
- c. Faktor Behavioral: Termasuk pemasangan stimuli yang tidak menyenangkan dan stimuli yang sebelumnya netral, merasa lega atas kecemasan sebab menjalankan ritual kompulsif ataupun menghindari stimuli yang menjadi

fobia, dan penghindaran mengenai sebuah objek ataupun situasi.

- d. Faktor Kognitif dan Emosional: Melibatkan konflik psikologis yang tak tertuntaskan (dalam konteks teori Freudian ataupun psikodinamika), serta sejumlah faktor kognitif misalnya prediksi berlebih mengenai kegagalan ataupun irasional, sensitivitas terhadap ketakutan dan kecemasan, keyakinan berlebih tentang ancaman, salah atribusi dari sejumlah sinyal tubuh, atau tingkat keyakinan rendah terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*).

Videbeck, (2008) menyatakan bahwasannya terdapat 4 tingkat kecemasan individu alami yakni cemas ringan, sedang, berat dan panik. Beliau juga mengemukakan dua faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang, yaitu:

- a. Faktor internal, mencakup : tak mempunyai keyakinan mengenai kemampuan diri/ tak percaya diri, individu yang memiliki umur lebih muda bisa lebih mudah mendapati gangguan kecemasan dibanding individu yang lebih tua umurnya, pengalaman individu yang memiliki pengalaman minim akan lebih merasa cemas dibanding individu yang mempunyai pengalaman lebih banyak mengenai mekanisme koping pada kecemasan, pengetahuan, individu yang mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih luas.
- b. Faktor eksternal, mencakup : *Threat* (ancaman) entah ancaman pada tubuh, psikis/jiwa ataupun ancaman mengenai eksistensinya, *conflict* (pertentangan) yakni sebab terdapat dua keinginan yang kondisinya berkebalikan, hampir tiap dua konflik, dua alternatif/ lebih yang tiap-tiapnya memiliki sifat *avoidance* (pengelakan) dan *approach* (pendekatan), *fear* (ketakutan) kecemasan kerap hadir sebab takut mengenai suatu hal, ketakutan akan kegagalan, *Unfulled need* (kebutuhan yang tak terpenuhi)

kebutuhan manusia cukup kompleks dan jika gagal pada pemenuhannya bisa menjadikan perasaan cemas timbul.

Sejumlah faktor yang mempunyai pengaruh pada kecemasan menurut Ellis (dalam Ghufron & Risnawita 2011) diuraikan seperti berikut:

a. Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik yakni terdapat asumsi dari diri individu bahwasannya bisa terjadi sesuatu yang buruk ke dirinya. Individu mendapati kecemasan dan sejumlah perasaan tidak mampu serta tak bisa menangani persoalannya.

b. Kesempurnaan

Tiap individu mengharapkan kesempurnaan seseorang ini menginginkan dirinya berperilaku sempurna dan tak mempunyai cacat. Ukuran kesempurnaan menjadi sumber inspirasi dan target untuk individu itu.

c. Persetujuan

Persetujuan terdapatnya keyakinan yang salah dilandaskan pada ide bahwasannya terdapat hal virtual yang tak hanya diharapkan namun guna mendapat persetujuan dari sesama teman pula.

d. Generalisasi yang tidak tepat

Kondisi ini pula memberikan istilah generalisasi berlebihan. Hal ini didapati pada individu dengan pengalaman yang minim.

Berdasarkan paparan diatas peneliti mengambil kesimpulan bahwasannya sejumlah faktor yang mempunyai pengaruh pada kecemasan mencakup faktor sosial lingkungan, faktor *behavioural*, faktor biologis, faktor emosional dan kognitif, kesempurnaan, kegagalan katastrofik, generalisasi yang tidak tepat, persetujuan, dan

juga terdapat faktor internal dan eksternal.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Lauster (dalam Ghufron dan Risnawita 2010) menjelaskan kepercayaan diri adalah sebuah sikap ataupun keyakinan terhadap bakat diri sendiri yang menjadikan individu berperilaku dengan rasa cemas yang lebih sedikit, merasakan bebas mengikuti keinginannya sendiri dan mempunyai tanggung jawab mengenai tindakannya, serta berinteraksi secara sopan pada orang lain. Manusia memiliki gagasan internal yang kuat bahwa semua keterampilan, bakat, dan kemampuan kita akan bermanfaat dalam apa pun yang kita lakukan. Ide ini disebut kepercayaan diri. Orang yang percaya diri mampu mencapai potensi penuhnya. Percaya diri berarti mempunyai pandangan hidup yang baik dan kemampuan mengevaluasi diri sendiri, serta keadaan, lingkungan, dan tantangan yang dialami.

Anthony (dalam Ghufron & Risnawita 2010) menyebutkan bahwasannya Seseorang dengan kepercayaan diri bisa terima akan kenyataan, tumbuh dalam kesadaran diri, mandiri, berpikiran positif, dan mempunyai kapasitas untuk memiliki dan melakukan apa pun yang mereka inginkan.

Menurut Ghufron dan Risnawati (2010) Individu yang mempunyai rasa percaya diri bisa mampu mengendalikan hal-hal yang terjadi dengan menggunakan kemampuannya. Individu yang percaya diri terus-menerus mengambil pelajaran dari masa lalunya dan menggunakannya untuk menentukan perkembangan masa depan mereka.

Menurut Salirawati (2012) kepercayaan diri adalah seseorang yang bisa

berfikir positif dan yakin bahwa apa yang ia lakukan akan selalu bisa ia gapai. Menurut Fatimah (dalam Rosita, 2012) percaya diri ialah sebuah sikap ataupun keyakinan mengenai bakat diri sendiri yang menjadikan individu menerima tanggung jawab atas tindakan dan keputusan yang diambil, merasa bebas berperilaku sesuka hati, dan menghindari perasaan khawatir yang terlalu sering dalam mengambil tindakan.

Peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan kemampuan seseorang dalam berfikir positif terhadap kemampuan yang mereka miliki dan juga bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan.

2. Aspek - aspek Kepercayaan Diri

Lauster (2012) menjabarkan sejumlah aspek kepercayaan yaitu :

- a. Keyakinan kemampuan diri, yakni pandangan optimis seseorang. Orang benar-benar dapat melakukan apa yang ingin mereka lakukan. Optimis, yakni sikap positif yang dipunyai individu yang senantiasa berpikiran baik saat menghadapi berbagai hal mengenai kemampuan dan dirinya.
- b. Objektif, yakni seseorang yang melihat masalah ataupun suatu hal dari sudut pandang yang benar, bukanlah dari membenaran pribadi ataupun sudut pandangnya sendiri.
- c. Bertanggung jawab, yakni kesiapan seseorang dalam menanggung semua akibat yang ditimbulkannya.
- d. Rasional dan realitas, yaitu pemeriksaan terhadap suatu keadaan, benda, atau peristiwa dengan menggunakan gagasan yang masuk akal dan selaras akan kenyataan.

Anthony (1992) menjabarkan beberapa aspek kepercayaan diri mencakup:

- a. Rasa aman, yakni terbebas akan rasa takut dan tak terdapat kempetisi mengenai situasi ataupun orang-orang disekelilingnya.
- b. Ambisi normal, yakni ambisi yang dicocokkan akan kemampuan dan bisa menuntaskan tugas secara baik dan bertanggung jawab.
- c. Yakin terhadap kemampuan diri, menganggap tak penting membandingkan dirinya dan orang lain dan tak mudah dipengaruhi orang lain.
- d. Mandiri, tak tergantung ke orang lain saat melaksanakan suatu hal dan tak membutuhkan dukungan dari orang lain.
- e. Optimis, mempunyai pandangan dan harapan positif terkait dirinya dan masa depan.

Kumara (dalam Yulianto dan Nashori, 2011) menguraikan pula sejumlah aspek kepercayaan diri yang mencakup:

- a. Kemampuan menangani permasalahan, yakni sikap seseorang yang meyakini bahwasannya dirinya mempunyai kemampuan dalam menangani tiap permasalahan yang dialaminya.
- b. Bertanggung jawab akan tindakan dan keputusannya, yakni seseorang mesti bisa bertanggungjawab akan tiap keputusan yang diambil
- c. Kemampuan dalam bergaul, yakni individu mesti tahu bagaimanakah cara menjalin pertemanan bersama orang lain
- d. Kemampuan menerima kritik, yakni individu mesti bisa menerima setiap kritikan yang diberikan padanya

Peneliti memilih aspek kepercayaan diri karena kepercayaan diri yang mempengaruhi akan suatu sikap dalam tindakan yang cemas yaitu : keyakinan

kemampuan diri, objektif, optimis, bertanggung jawab, realitas dan rasional, rasa aman, yakin pada kemampuan diri, ambisi normal, bisa menangani permasalahan, bertanggung jawab akan tindakan dan keputusan mampu bergaul dan bisa menerima kritikan dari orang lain

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Lauster (Ghufron & Risnawita, 2012) menyatakan bahwasannya kepercayaan diri mendapat pengaruh dari beragam faktor. Berikut ini merupakan sejumlah faktor dari kepercayaan diri:

a. Konsep diri

Konsep diri ialah gambaran yang individu miliki mengenai dirinya sendiri, yang dapat tercipta dari interaksi dengan lingkungan sekitarnya, terutama dalam suatu kelompok sosial. Ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain, mereka menerima *feedback* mengenai perilaku, kemampuan, dan karakteristik mereka. Umpan balik ini memainkan peran penting dalam pembentukan pemahaman seseorang tentang siapa mereka sebenarnya.

Misalnya, jika seseorang mendapatkan respons positif dari orang lain terhadap kegiatan atau ide-ide mereka, ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat gambaran positif tentang diri mereka sendiri. Sebaliknya, pengalaman negatif atau umpan balik kritis dapat merusak kepercayaan diri dan mempengaruhi konsep diri seseorang.

b. Harga diri

konsep diri yang positif bisa menjadi fondasi bagi harga diri yang positif juga. Konsep diri ialah cara individu memahami dan mengevaluasi diri mereka sendiri,

sementara harga diri adalah penilaian atau pandangan individu terhadap nilai dan kebermaknaan diri mereka sendiri. Ketika seseorang mempunyai konsep diri yang positif, mereka kecenderungan melihat dirinya dengan cara yang menghargai, mengakui kelebihan mereka, dan menerima kelemahan mereka dengan bijaksana. Perasaan harga diri yang positif sering kali terkait dengan keyakinan bahwa individu memiliki nilai intrinsik dan memiliki hak untuk dihormati dan dihargai. Ketika seseorang memiliki harga diri yang tinggi, mereka cenderung merasa layak, berharga, dan mampu mencapai tujuan mereka. Ini menjadikan mereka menghadapi kesulitan dan tantangan dengan lebih percaya diri dan optimisme.

c. Pengalaman

Pendapat Anthony (dalam Gufhron dan Risnawita 2010) mengenai pentingnya pengalaman masa lalu dalam mengembangkan kepribadian sehat memiliki landasan yang kuat. Pengalaman masa lalu memainkan peran penting dalam membentuk siapa kita saat ini. Pengalaman positif dapat memperkuat rasa percaya diri dan membangun fondasi yang kuat untuk pertumbuhan pribadi. Di sisi lain, pengalaman negatif atau traumatis dapat menghambat perkembangan kepribadian dan menurunkan rasa percaya diri.

Namun, perlu di ingat bahwasannya tidak seluruh orang bereaksi melalui cara yang sama pada pengalaman yang sama. Sejumlah orang mungkin mampu mengatasi pengalaman negatif dan bahkan tumbuh menjadi lebih kuat karena itu, sementara yang lain mungkin merasa terpuruk dan kehilangan kepercayaan diri. Kuncinya adalah bagaimana individu memproses, belajar, dan tumbuh dari pengalaman tersebut.

Selain itu, pengalaman masa lalu bukan satu-satunya faktor yang memberi

pengaruh pada kepribadian individu. Faktor lain seperti lingkungan saat ini, genetika, dan interaksi sosial juga berperan penting dalam pembentukan kepribadian. Oleh karena itu, sementara pengalaman masa lalu bisa memberikan kontribusi yang signifikan, itu merupakan satu dari sekian faktor yang membentuk siapa kita.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang sering kali memiliki korelasi positif dengan tingkat kepercayaan diri. Ini karena pendidikan tak cuma memberi keterampilan dan pengetahuan, namun pula membuka pintu untuk kesempatan, memperluas wawasan, dan meningkatkan pemahaman tentang dunia.

Orang yang mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi berkecenderungan memiliki lebih banyak kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial, problem-solving, dan kepercayaan diri melalui pendidikan formal, pengalaman belajar, dan interaksi sosial yang lebih luas. Mereka mungkin merasa lebih percaya diri dalam berbagai situasi karena merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan dan menyelesaikan permasalahan.

Di lain sisi, orang yang mempunyai tingkat pendidikan yang rendah mungkin mengalami hambatan dalam mengembangkan kepercayaan diri karena kurangnya akses terhadap kesempatan pendidikan, keterbatasan dalam pengetahuan dan keterampilan, serta mungkin juga mengalami stigma sosial terkait dengan tingkat pendidikan mereka.

Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa tingkat pendidikan hanya satu dari sekian faktor yang memberi pengaruh pada kepercayaan diri seseorang. Ada seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan yang rendah yang mempunyai

kepercayaan diri yang tinggi karena faktor-faktor lain seperti pengalaman hidup, dukungan sosial, dan pemahaman diri yang kuat. Begitu juga, ada seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi yang mungkin masih merasa kurang percaya diri karena faktor-faktor seperti kecemasan atau trauma masa lalu.

Menurut Angela (Alsa, 2010) sejumlah faktor yang mempunyai pengaruh pada kepercayaan diri dapat terbagi atas empat yaitu:

a. Kemampuan pribadi

Rasa percaya diri muncul ketika individu merasa mampu untuk menyelesaikan tugas atau melakukan suatu aktivitas dengan baik. Ketika seseorang yakin bahwa mereka memiliki kemampuan yang diperlukan, ini dapat memperkuat kepercayaan diri mereka.

b. Keberhasilan seseorang

Keberhasilan dalam mencapai tujuan atau mendapatkan hal yang diinginkan dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Ketika seseorang meraih pencapaian yang diharapkan, ini memberikan bukti konkret bahwa mereka mampu mencapai hal-hal yang diinginkan, yang kemudian memperkuat kepercayaan diri.

c. Keinginan

Ketika seseorang memiliki keinginan kuat untuk mencapai sesuatu, mereka cenderung belajar dari kesalahan dan hambatan yang mereka hadapi dalam proses mencapai tujuan tersebut. Keinginan yang kuat mendorong individu untuk terus berusaha dan berkembang, yang pada gilirannya dapat memperkuat kepercayaan diri.

d. Tekad dan Keteguhan

Disaat individu mempunyai tekad yang kuat dan keteguhan dalam mencapai tujuan yang diharapkan, ini bisa menjadikan rasa percaya dirinya meningkat. Tekad yang kuat memungkinkan seseorang untuk tetap fokus dan bertekad dalam menghadapi rintangan dan tantangan, sehingga memperkuat keyakinan diri mereka dalam mencapai tujuan tersebut.

Keempat faktor ini saling terkait dan dapat saling memperkuat untuk membentuk kepercayaan diri yang kokoh. Ketika seseorang memiliki kombinasi dari faktor-faktor ini, mereka berkecenderungan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dalam menjalani hidup dan menghadapi berbagai situasi.

Berdasarkan paparan tersebut bisa diambil kesimpulan oleh peneliti bahwasannya sejumlah faktor yang memberi pengaruh pada kecemasan meliputi, konsep diri, Harga, Pengalaman, Pendidikan, ada juga faktor internal dan eksternal yaitu, harga diri dan perasaan yang dibutuhkan, kondisi fisik, keberhasilan, orang tua, sekolah, teman sebaya, kemampuan pribadi, keberhasilan seseorang, keinginan, tekad dan kuat untuk mengembangkan rasa percaya diri.

C. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Mahasiswa

Mahasiswa ialah individu yang sedang melakoni pendidikan di perguruan tinggi dan memiliki tanggung jawab yang besar guna menyelesaikan berbagai tugas akademis. Salah satu tugas penting bagi mahasiswa tingkat akhir adalah menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan dari program studi yang diikuti. Pada proses pendidikan tinggi, diharuskan bagi mahasiswa dalam memiliki kemandirian guna mengelola waktu dan tanggung jawab untuk menyelesaikan berbagai tugas,

termasuk tugas kuliah, praktikum, dan skripsi.

Penulisan skripsi merupakan tahap akhir dalam menyelesaikan pendidikan tinggi yang memerlukan dedikasi, ketekunan, dan keterampilan akademis yang matang. Tugas-tugas ini juga membantu mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan analisis, sintesis, dan penelitian yang sangat berharga untuk masa depan mereka. Oleh karena itu, penyelesaian skripsi merupakan langkah penting dalam pembentukan karier akademis dan profesional mahasiswa (Saputra, 2020).

Lauster (2010) menyatakan bahwasannya kepercayaan diri adalah sikap ataupun keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang memungkinkan seseorang untuk tak begitu cemas mengenai tindakannya, menganggap bebas dalam menjalankan suatu hal sesuai akan keinginan dan tanggung jawab terkait perbuatannya, serta sopan saat melakukan interaksi bersama orang lain. Kepercayaan diri ialah keyakinan yang kuat yang berasal dari dalam diri manusia, yang memungkinkan mereka menyadari bahwasannya berbagai keterampilan, kemampuan, dan bakat yang dipunya bisa bermanfaat di berbagai hal yang dilakukan. Individu yang mempunyai kepercayaan diri bisa mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri ialah sikap positif yang memungkinkan individu dalam menciptakan penilaian positif atas diri sendiri, lingkungan, keadaan, dan situasi yang mereka hadapi.

Anthony (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) juga menyebutkan bahwasannya percaya diri adalah sikap pada diri individu yang bisa menerima kenyataan, berfikir positif, mengembangkan kesadaran diri, mempunyai kemandirian, dan memiliki kemampuan guna memiliki serta mendapat berbagai hal yang diinginkan.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan (Bandura, 1977).

Salirawati (2012) menyatakan bahwa kepercayaan diri ialah kemampuan seseorang untuk berpikir positif dan yakin bahwa apa yang dilakukannya akan selalu dapat dicapai. Sementara menurut Fatimah (dalam Rosita, 2012), kepercayaan diri ialah sikap ataupun keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang memungkinkan individu untuk tak sering mengalam cemas dalam tindakannya, menganggap bebas dalam melaksanakan berbagai hal selaras akan keinginan, dan mempunyai tanggung jawab terkait tindakan dan keputusan yang dilaksanakan.

Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwasannya kecemasan mendapat pengaruh dari berbagai faktor, termasuk kekhawatiran terkait kegagalan, frustrasi terhadap hasil tindakan masa lampau, evaluasi diri yang negatif, perasaan negatif tentang kemampuan diri, dan orientasi diri yang pesimis.

Kecemasan ialah keadaan psikologis misalnya khawatir, tegang, gelisah, dan kurang percaya diri. Dampak dari sebuah kecemasan yang positif menjadi bagian tiap harinya dan mengakibatkan individu menjadi waspada. Kecemasan bisa memotivasi belajar dan menciptakan kreativitas dan pertumbuhan yang ditandai dengan kepercayaan diri. Hal negatif dari kecemasan ataupun hal yang membahayakan yakni rasa khawatir yang berlebih mengenai permasalahan yang nyata ataupun yang akan terjadi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri Kartika Sari (2020) mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi memiliki kecemasan yang tinggi sehingga kurang mampu mengatasi rasa kepercayaan diri di dirinya sendiri.

Seseorang mahasiswa yang sedang melakoni skripsi mempunyai kecemasan yang tinggi sehingga mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa misalnya: keyakinan akan kemampuan diri, obyektif, optimis, bertanggung jawab dan rasional maupun realistik.

Fenomena ini didukung pula oleh sejumlah penelitian sebelumnya Penelitian oleh Syahputra dkk (2019) tentang korelasi diantara kepercayaan diri dan kecemasan di mahasiswa kesehatan masyarakat semester VII Universitas Ubudiah Indonesia yang sedang menjalankan skripsi menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan diantara kepercayaan diri dan kecemasan. Penelitian itu didukung penelitian Kristanto dkk (2014), yang menemukan terdapat korelasi diantara kecemasan dengan kepercayaan diri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan korelasi yang negatif diantara kepercayaan diri dan kecemasan, terutama pada konteks penyusunan proposal.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) juga mengenai korelasi diantara kepercayaan diri dan kecemasan di mahasiswa yang sedang melakoni skripsi. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan diantara kepercayaan diri dengan kecemasan di mahasiswa yang menghadapi skripsi. Lebih lanjut, temuan penelitian memperlihatkan bahwasannya kian tinggi tingkat kepercayaan diri, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa.

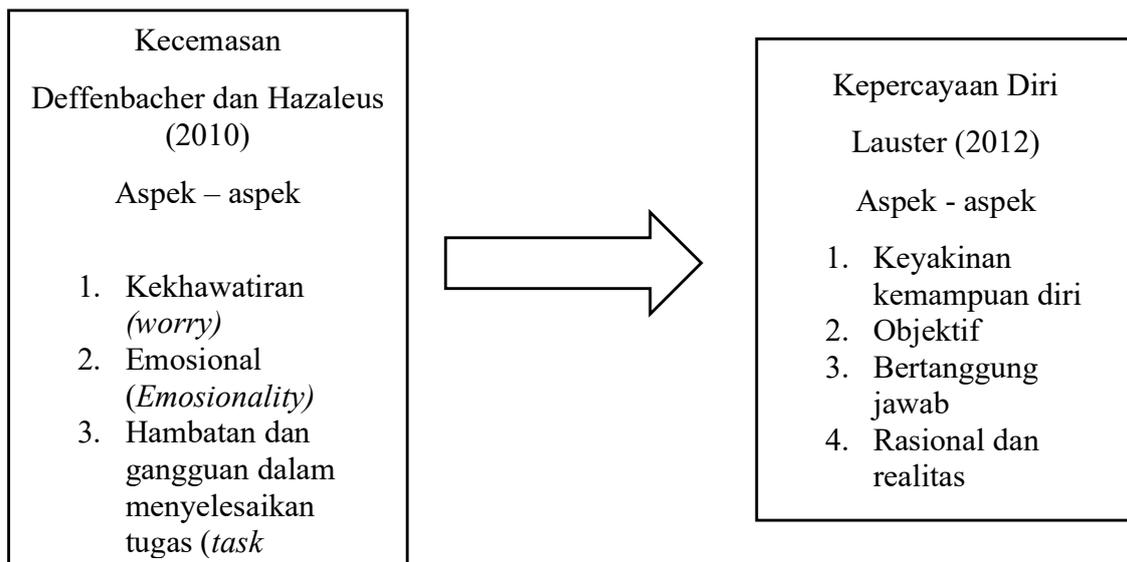
Melalui sejumlah penelitian itu, terlihat bahwasannya korelasi diantara kepercayaan diri dan kecemasan memang telah menjadi fokus perhatian dalam konteks akademik, khususnya pada mahasiswa yang menghadapi tahap penting seperti penyusunan skripsi. Hal ini memberi pengertian yang lebih baik mengenai dinamika psikologis mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik yang menuntut.

Diperkuat juga akan penelitian yang dilaksanakan Al-Hasmi dkk (2022) yang bertajuk Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi: Bagaimana Peran Kepercayaan Diri dengan temuan penelitian terdapat korelasi negatif diantara kepercayaan diri dengan kecemasan di mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. Berdasarkan temuan penelitian yang juga dilaksanakan oleh Kristanto, Sumardjono, dan Setyorini (2014) yang bertajuk Hubungan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan pada mahasiswa dalam Menyusun skripsi menguraikan bahwasannya terdapat korelasi negative yang signifikan diantara kepercayaan diri dengan kecemasan saat penyusunan skripsi di mahasiswa.

Berdasarkan uraian fenomena dan penelitian terdahulu bisa diambil kesimpulan bahwasannya terdapat korelasi yang mempengaruhi diantara kepercayaan diri dan kecemasan di mahasiswa tingkat akhir. Dengan itu peneliti berasumsi bahwasannya terdapat korelasi negatif antara hubungan kepercayaan diri dan kecemasan. Sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji ulang terkait ditemuinya hubungan negatif diantara kepercayaan dan kecemasan di mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan penjelasan diatas, secara sederhana gambaran dari pemikiran ini ialah seperti berikut:

Gambar.1. Ilustrasi hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan



D. Hipotesis

Hipotesis: Ada hubungan yang negatif diantara tingkat kepercayaan diri dan tingkat kecemasan. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seseorang, menjadikan tingkat kecemasannya semakin rendah, sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri seseorang, menjadikan tingkat kecemasan semakin tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Putri, Yolanda Karina, and Surya Akbar. "Adversity Quotient Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir." *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)* 5.1 (2022): 50-54.
- Putri, Y. K., & Akbar, S. (2022). *Adversity Quotient Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(1), 50-54.
- Putri, Yolanda Karina; Akbar, Surya. *Adversity Quotient Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 2022, 5.1: 50-54.
- Wakhyudin, Husni, and Anggun Dwi Setya Putri. "Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi." *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan* 1.1 (2020): 14-18.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). *Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 1(1), 14-18.
- Wakhyudin, Husni; Putri, Anggun Dwi Setya. *Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 2020, 1.1: 14-18.
- Hendriana, Y. (2022). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Uji Kompetensi Berbasis Exit Exam Dengan Kepercayaan Diri Melanjutkan Pendidikan Profesi Ners Pada Mahasiswa Semester Vii Stikes Kuningan. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(02), 263-274.
- Hendriana, Yana. "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Uji Kompetensi Berbasis Exit Exam Dengan Kepercayaan Diri Melanjutkan Pendidikan Profesi Ners Pada Mahasiswa Semester Vii Stikes Kuningan." *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 13.02 (2022): 263-274

Hendriana, Yana. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Uji Kompetensi Berbasis Exit Exam Dengan Kepercayaan Diri Melanjutkan Pendidikan Profesi Ners Pada Mahasiswa Semester Vii Stikes Kuningan. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 2022, 13.02: 263-274.*

Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. Jurnal Ners Indonesia, 8(2), 124–131.*
<https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>

Syahputra, Andi, and Rika Novera. "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 (2019).*

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).*

Syahputra, Andi; Novera, Rika. *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, 2019, 5.2*