

Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang

Nia Syamsuarni¹, Suci Rahma Nio²

^{1,2} Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

e-mail: niasyamsuarni01@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi yang terlibat ialah mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Sampel dalam penelitian ini 194 orang mahasiswa UNP yang sedang mengambil mata kuliah skripsi yang diambil menggunakan teknik cluster sampling. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment. Alat ukur yang digunakan adalah skala kepercayaan diri yang dirujuk berdasarkan Lauster (2012) dan skala kecemasan dari Lovibond & Lovibond (1995) yang dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Kata kunci: Kepercayaan Diri, Kecemasan, Mahasiswa

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-confidence and anxiety among students working on their thesis at Padang State University. This research uses quantitative methods. The population involved were students working on their thesis at Padang State University. The sample in this study were 194 UNP students who were taking thesis courses which were taken using the cluster sampling technique. Data analysis technique uses product moment correlation. The measurement tools used are the self-confidence scale from Lauster (2012) and the anxiety scale from Lovibond & Lovibond (1995).

Keywords : Confidance, Anxiety, Students

PENDAHULUAN

Skripsi menjadi salah satu syarat mahasiswa memperoleh gelar sarjana. Mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tidak selalu berjalan dengan baik dikarenakan berbagai kesulitan yang dihadapi (Pratiwi & Lailatusifah, 2012). Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan pendidikan dengan waktu yang telah ditetapkan. Berbagai tantangan dan kesulitan yang disebabkan oleh pengerjaan skripsi merupakan permasalahan yang tidak dapat dihindari seperti, mahasiswa kesulitan menentukan judul skripsi, kesulitan dalam mencari sumber bacaan, menunda pengerjaan skripsi dan sulit berkonsentrasi (Etika & Hasibuan, 2016). Hasil penelitian Wakhyudin & Putri (2020) mengatakan mahasiswa kurang memahami perumusan masalah dan teknik penulisan skripsi, rendahnya kemampuan parafrase mahasiswa, mahasiswa yang merasa pesimis, bermalasan-malasan dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsinya.

Seorang mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan tentunya tidak akan terlepas dari yang namanya kesulitan, konflik, kekecewaan dan perubahan kehidupan. Mahasiswa dalam menghadapi beragam masalah tidak selalu dapat menanganinya dengan baik.

Kecemasan yang dirasakan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi merupakan reaksi emosional yang dirasakan ketika proses pengerjaan skripsi tidak berjalan sesuai harapan, sehingga adanya perasaan terancam yang ditandai dengan perilaku menghindar (Herdiani, 2013).

Lovibond & Lovibond (1995) menyatakan bahwa kecemasan adalah ketakutan atau kekhawatiran akan terjadinya hal yang tidak menyenangkan di masa mendatang. Kecemasan adalah bagian yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan. Kecemasan merupakan salah satu permasalahan yang mudah ditemui dikalangan mahasiswa (Mackenzie, Wiegel, Mundt, Brown, Saewyc, Heiligenstein, & Fleming, (2011). Individu dengan kecemasan yang tinggi akan berdampak buruk terhadap individu tersebut seperti mengganggu kinerja dan aktivitasnya dikarenakan kesulitan dalam mengelola kecemasannya (Yanti, Erlamsyah, Zikra & Ardi, 2013). Individu yang merasa cemas tidak selalu menunjukkan tingkah laku yang negatif, namun kecemasan yang berlebihan bisa menjadi masalah yang cukup serius. Herdiani (2013) menjelaskan bahwa terkendalanya penyelesaian tugas akhir dapat menyebabkan mahasiswa merasa cemas. Kecemasan yang mereka alami membuat mereka merasa tertekan dan kesulitan menghadapi masalah saat mereka mengerjakan tugas akhir.

Nevid, Rathus, & Greene (2005) memaparkan kecemasan dalam tiga jenis gejala, yaitu gejala fisik yang merupakan tanda-tanda kecemasan dapat dilihat dan dirasakan anggota tubuh seperti perasaan gugup dan tangan berkeringat. Kedua, gejala behavioral seperti perilaku menghindar. Ketiga, gejala kognitif seperti pemikiran yang irasional dan ketakutan akan masa depan. Sejalan dengan hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada 20 orang mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Survey menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa saat mengerjakan skripsi cenderung merasa gelisah, leher atau punggung merasa kaku, serta mudah lelah. Mahasiswa juga merasa tegang yang menyebabkan jantung berdebar, bernafas pendek, dan tangan berkeringat dingin ketika akan melakukan bimbingan skripsi. Selanjutnya, sebagian mahasiswa mengatakan menunda pengerjaan skripsi dan melakukan peralihan dengan mencari hiburan. Selain itu, mahasiswa juga merasa tidak dapat menyelesaikan skripsinya dengan baik, sulit konsentrasi saat mengerjakan skripsi dan khawatir apa yang telah dikerjakan tidak sesuai dengan yang seharusnya.

Perasaan khawatir dalam memandang masa depan dapat menimbulkan suasana hati yang negatif dan memunculkan ketegangan fisik disebut dengan kecemasan (American Psychiatric Association, 2013). Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menurut Fudyartanta (2012) yaitu pertama, faktor internal seperti usia, stressor, jenis kelamin, pendidikan. Kedua, faktor eksternal seperti ancaman terhadap tubuh yaitu mengalami penyakit dan cedera fisik, ancaman terhadap sistem diri meliputi identitas diri, kehilangan, perubahan status dan peran, tekanan yang ditimbulkan dalam kelompok, sosial, serta budaya. Pengalaman di masa lalu dan kesadaran subyektif yang tidak diharapkan menjadi faktor pendukung seseorang untuk menunjukkan reaksi kecemasan (Lovibond, 2001).

Menurut Lawal, Idemudia & Adewale (2017) mengemukakan bahwa individu dengan kepercayaan diri yang tinggi dapat meminimalisir rasa cemas, memiliki kemauan yang kuat, dapat melaksanakan tugas-tugasnya dan mampu mengatasi permasalahan yang di alami. Sebaliknya, seseorang dengan kepercayaan diri rendah sulit dalam mengambil keputusan, sulit dalam mengambil tindakan, serta seringkali kehilangan semangat (Fitri, Ildil, & Neviyarni, 2016). Kepercayaan diri ialah atribut yang harus dimiliki seseorang untuk memaksimalkan potensinya.

Kepercayaan diri adalah sebuah aset yang sangat penting untuk kunci hidup sukses dan bahagia (Mulya & Lengkana, 2020). Kepercayaan diri adalah sikap atau perasaan tentang kemampuan diri sendiri yang memungkinkan individu menjadi kurang cemas dalam setiap tindakan, bebas melakukan apa yang disukainya, bertanggung jawab atas segala tindakan yang dilakukan, bersikap hangat dan sopan dalam menghadapi orang lain (Lauster, 2012). Kepercayaan diri tentunya sangat berperan penting bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi, menghadapi tantangan dalam hidup dan menjalankan tugas-tugasnya dengan baik.

Ada beberapa penelitian yang mengangkat topik tentang kepercayaan diri dan

kecemasan. Penelitian yang dilakukan Keng dan Liao (2013) menyatakan bahwa kecemasan secara negatif mempengaruhi kepercayaan diri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan White (2014) kepada 242 mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa mahasiswa sarjana keperawatan dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi selama proses CDM memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah selama proses dan sebaliknya. Selanjutnya, Penelitian yang dilakukan oleh Lawal, Idemudia & Adewale (2017) kepada 206 mahasiswa menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi melaporkan penurunan rasa cemas yang dirasakan.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan tersebut, kecemasan adalah suatu permasalahan yang tidak dapat dihindari dalam proses penyelesaian skripsi. Jika memiliki kecemasan yang tinggi dan kepercayaan diri yang rendah, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi kemungkinan akan menghadapi kesulitan dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk mengangkat judul "Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik uji statistik pada penelitian ini menggunakan korelasional yang memiliki tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik cluster sampling dalam pengambilan subjek. Teknik cluster sampling yaitu teknik pengambilan sampel apabila objek yang diteliti populasinya luas (Sugiyono, 2013).

Populasi terbagi menjadi beberapa cluster berdasarkan fakultas, yaitu Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Ekonomi (FE), Fakultas Ilmu Sosial (FIS), Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), Fakultas Pariwisata dan Perhotelan (FPP), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA), dan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). Pada penelitian ini peneliti mengelompokkan fakultas yang ada menjadi dua cluster, yaitu cluster soshum dan cluster saintek. Cluster soshum terdiri dari FIP, FE, FIS, FBS, dan FPP dan cluster saintek terdiri dari FT, FMIPA, dan FIK. Peneliti melakukan randomisasi dikarenakan jumlah fakultas pada masing-masing cluster berbeda, maka didapatkan FIP, FE dan FIS dari cluster soshum, serta FT dan FMIPA dari cluster saintek. Selanjutnya peneliti melakukan randomisasi untuk memilih jurusan atau prodi dari kelima fakultas, terpilihlah Jurusan Psikologi (FIP), Jurusan Akuntansi (FE), Pendidikan Keagamaan Islam (FIS), Jurusan Pendidikan Teknik Elektro (FT) dan Jurusan Biologi (FMIPA).

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2002). Jumlah keseluruhan populasi mahasiswa aktif yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang sebanyak 1948 orang (Data diperoleh dari BAK UNP, 21 Juli 2022). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti (Arikunto, 2002). Pengambilan sampel ini bertujuan untuk mendapatkan keterangan obyek penelitian dan dapat memberikakan gambaran dari populasi. Arikunto (2002) menyatakan jika jumlah subjek <100 maka sebaiknya diambil semua. Namun, jika jumlah subjek >100 maka pengambilan sampel antara 10%-15% atau 20%-25%. Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti mengambil 10% dari populasi yang ada karena jumlah populasi lebih dari 100 mahasiswa akhir. Maka 10% dari populasi didapatkan subjek sebanyak 194 orang mahasiswa akhir.

Penelitian ini menggunakan kuisisioner berbasis web dan dibagikan dalam bentuk google form dan penyebaran kuisisioner secara langsung kepada subjek penelitian. Peneliti menggunakan model skala likert. Skala likert berfungsi untuk pengukuran sikap, pendapat dan persepsi individu terhadap situasi sosial (Sugiyono, 2013). Alat ukur yang digunakan adalah skala kepercayaan diri yang dirujuk berdasarkan Lauster (2012) dan skala kecemasan dari Lovibond & Lovibond (1995) yang dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala penelitian dilakukan uji coba (try out) terlebih dahulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 194 orang mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang. Berdasarkan data Identitas dari kuesioner yang diisi oleh para subjek, maka diperoleh gambaran umum mengenai kondisi subjek penelitian secara keseluruhannya, yaitu didapatkan 194 subjek penelitian dengan 68 (35%) orang berjenis kelamin laki-laki dan 126 (65%) orang subjek perempuan. Dilihat dari rentang usia, subjek dengan rentang usia 20–22 tahun terdapat sebanyak 133 (68,5%) orang, rentang usia 23–26 tahun sebanyak 61 (31,5%) orang. Jika dilihat dari angkatan terdapat 1 (1%) subjek penelitian berasal dari angkatan 2015, sebanyak 4 (2%) subjek dari angkatan 2016, sebanyak 61 (31,2%) subjek berasal dari angkatan 2017, sebanyak 70 (36%) dari angkatan 2018 dan 58 (29,8%) subjek berasal dari angkatan 2019. Kemudian jika dilihat dari jurusan terdapat 42 subjek penelitian berasal dari Jurusan Akuntansi, 41 orang dari PAI, 61 orang dari Psikologi, 32 orang dari Biologi dan 18 orang lagi berasal dari Jurusan Teknik Elektro.

Secara teoritis skor penilaian pada skala kecemasan dimulai dari 0 - 3 dari pilihan yang disediakan, Tidak Pernah, Kadang-kadang, Lumayan Sering dan Sering Sekali. Berikut merupakan tabel rerata hipotetik dan rerata empirik skala kecemasan.

Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Empirik Skala Kecemasan (n=194)

| Variabel | Hipotetik | | | | Empirik | | | |
|-----------|-----------|-----|------|----|---------|-----|------|-----|
| | Min | Max | Mean | SD | Min | Max | Mean | SD |
| Kecemasan | 0 | 42 | 21 | 7 | 1 | 42 | 20,8 | 9,2 |

Item berjumlah 14 butir, maka skor bergerak dari 0 (14x0) sampai dengan 42 (14x3). Dengan luas jarak sebarannya $42-0=42$, satuan deviasi standarnya 4,6 dengan mean hipotetiknya 28. Berdasarkan keterangan diatas, nilai hipotetik digunakan untuk mengkategorisasikan skor dalam interval yang ditetapkan, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Secara teoritis, skor penilaian pada skala skala kepercayaan diri dimulai dari 1 – 4 dari pilihan yang disediakan, Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS). Berikut merupakan tabel rerata hipotetik dan rerata empirik skala kepercayaan diri.

Tabel 2. Rerata Hipotetik dan Empirik Skala Kepercayaan Diri (n=194)

| Variabel | Hipotetik | | | | Empirik | | | |
|-----------|-----------|-----|------|------|---------|-----|------|------|
| | Min | Max | Mean | SD | Min | Max | Mean | SD |
| Kecemasan | 25 | 100 | 62,5 | 12,5 | 39 | 100 | 67,3 | 11,2 |

Item berjumlah 25 butir, maka skor total bergerak dari 25 (25x1) sampai dengan 100 (25x4). Dengan luas jarak sebarannya $100-25=75$, satuan deviasi standarnya 12,5 dengan mean hipotetiknya 62,5. Berdasarkan keterangan diatas, nilai hipotetik digunakan untuk mengkategorisasikan skor kedalam interval yang ditetapkan, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Hasil kategorisasi secara umum variabel kepercayaan diri dengan kecemasan pada penelitian ini yaitu:

Tabel 3. Kategorisasi secara umum skala kepercayaan diri dan kecemasan

| Kategorisasi | Frekuensi | | Persentase | |
|---------------|------------------|-----------|------------------|-----------|
| | Kepercayaan diri | Kecemasan | Kepercayaan diri | Kecemasan |
| Sangat Rendah | 9 | 27 | 4,6% | 13,9% |
| Rendah | 18 | 38 | 9,3% | 19,6% |

| | | | | |
|---------------|-----|-----|-------|-------|
| Sedang | 71 | 67 | 36,6% | 34,5% |
| Tinggi | 83 | 39 | 42,8% | 20,1% |
| Sangat Tinggi | 13 | 23 | 6,7% | 11,9% |
| Jumlah | 194 | 194 | 100% | 100% |

Pada tabel diatas, maka dapat diketahui subjek penelitian yang memperoleh kepercayaan diri kategori sangat rendah 9 orang (4,6%), sebanyak 18 orang (9,3%) memiliki kepercayaan diri rendah, sebanyak 71 orang (36,6%) memiliki kepercayaan diri sedang, sebanyak 83 orang (42,8%) memiliki kepercayaan diri tinggi dan sebanyak 13 orang subjek (6,7%) penelitian memiliki kepercayaan diri sangat tinggi. Selanjutnya, terdapat 27 orang subjek (13,9%) yang memiliki kecemasan sangat rendah, 38 orang subjek (19,6%) memiliki kecemasan rendah dan 67 orang subjek (34,5%) memiliki kecemasan sedang, 39 orang subjek (20,1%) memiliki kecemasan tinggi dan 23 orang subjek (11,9%) memiliki kecemasan sangat tinggi. Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek pada penelitian ini umumnya memiliki kepercayaan diri pada kategori tinggi dan kecemasan pada kategori sedang.

Tabel 4. Uji normalitas kepercayaan diri dan kecemasan

| Variabel | SD | Mean | K-SZ | P | Keterangan |
|--------------------------------|------|-------|-------|-------|------------|
| Kepercayaan diri dan Kecemasan | 8,42 | 0,000 | 0,058 | 0,200 | Normal |

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data variabel yang diteliti berdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas ini juga menjadi uji prasyarat sebelum melakukan uji hipotesis. Peneliti menggunakan analisis One Sample Kolmogorov-Smirnov untuk melakukan uji normalitas. Data penelitian dikatakan berdistribusi secara normal apabila nilai Asymp. Sig atau $p > 0,05$, namun sebaliknya apabila nilai Asymp. Sig atau $p < 0,05$ dinyatakan tidak berdistribusi secara normal. Hasil uji normalitas penelitian ini membuktikan nilai $p > 0,05$ ($0,200 > 0,05$) yang berarti nilai residual kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi secara normal.

Uji linieritas dilakukan untuk melihat apakah data dari dua variabel memiliki status linier atau tidak. Uji linieritas ini untuk melihat apakah variabel kepercayaan diri berkorelasi secara linier terhadap variabel kecemasan. Peneliti melakukan uji linieritas menggunakan bantuan program SPSS 22 for windows dengan melihat nilai linearity F. Dapat dikatakan linier jika nilai $p < 0,05$, namun jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan tidak linier. Berdasarkan hasil uji di SPSS, maka didapatkan nilai $F = 46,646$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), berarti data memiliki hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment antara kepercayaan diri dengan kecemasan menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,417$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang artinya kedua variabel memiliki hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Maka hipotesis alternatif (H_a) diterima pada penelitian ini, yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang sedangkan (H_0) ditolak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti hasil penelitian Lawal, Idemudia & Adewale (2017) mengemukakan bahwa individu dengan kepercayaan diri yang tinggi melaporkan penurunan rasa cemas yang dirasakan. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Keng dan Liao (2013) menyatakan bahwa kecemasan secara negatif mempengaruhi kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya skor kecemasan akan diikuti dengan menurunnya skor kepercayaan diri. Sebaliknya, rendahnya skor kecemasan akan diikuti dengan meningkatnya skor kepercayaan diri. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan White (2014) kepada 242 mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa mahasiswa sarjana keperawatan dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi selama proses CDM

memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah selama proses dan sebaliknya.

Lovibond (1995) menjelaskan bahwa kecemasan adalah ketakutan atau kekhawatiran akan terjadinya hal yang tidak menyenangkan di masa mendatang yang ditandai dengan autonomic arousal (gairah otonom), skeletal musculature affect (efek otot rangka), kecemasan situasional dan pengalaman subjektif perasaan cemas. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang memiliki kecemasan, yaitu 27 orang subjek (13,9%) yang memiliki kecemasan sangat rendah, 38 orang subjek (19,6%) memiliki kecemasan rendah dan 67 orang subjek (34,5%) memiliki kecemasan sedang, 39 orang subjek (20,1%) memiliki kecemasan tinggi dan 23 orang subjek (11,9%) memiliki kecemasan sangat tinggi. Menurunnya skor kecemasan menurut Sarason (Djiwandono, 2002) dikarenakan adanya faktor kolaborasi dengan kepercayaan diri, dimana tingginya skor kepercayaan diri seseorang diikuti dengan berkurangnya kecemasan yang dirasakan.

Kemudian jika dilihat dari dimensi-dimensi kecemasan terdapat 2 dimensi yang masuk pada kategori rendah yaitu dimensi autonomic arousal (gairah otonom) yang berarti bahwa mahasiswa tersebut merasakan cemas dikarenakan meningkatnya sistem saraf otonom yang ditandai dengan tanda-tanda fisiologis seperti meningkatnya aktivitas jantung, kemudian dimensi pengalaman subjektif perasaan cemas dimana mahasiswa merasakan cemas karena dihadapkan dengan kondisi atau keadaan yang pernah terjadi di masa lalu. Selanjutnya, terdapat 2 dimensi yang masuk pada kategori tinggi yaitu dimensi skeletal musculature effect (efek otot rangka) yang berarti mahasiswa merasakan kecemasan dikarenakan efek jaringan otot yang menghasilkan reaksi tubuh seperti kaki gemetar dan tangan berkeringat, sedangkan dimensi kecemasan situasional yaitu mahasiswa merasakan cemas dikarenakan munculnya kecemasan pada situasi tertentu, seperti khawatir berbuat salah pada situasi penting.

Salah satu faktor yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan kuliah dan menyelesaikan skripsi adalah kepercayaan diri. Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi akan berkurangnya kecemasan Sarason (Djiwandono, 2002). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lawal, Idemudia & Adewale (2017) mengemukakan bahwa mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi dapat mengurangi kecemasan dalam segala bentuk tes atau ujian yang ada di universitas. Dimana hasil dalam penelitian ini kepercayaan diri pada 9 orang subjek (4,6%) berada pada kategori sangat rendah, sebanyak 18 orang (9,3%) memiliki kepercayaan diri rendah, sebanyak 71 orang (36,6%) memiliki kepercayaan diri sedang, sebanyak 83 orang (42,8%) memiliki kepercayaan diri tinggi dan sebanyak 13 orang subjek (6,7%) penelitian memiliki kepercayaan diri sangat tinggi. Kemudian jika dilihat dari kategori per aspek, maka didapatkan aspek keyakinan kemampuan diri berada pada kategori tinggi dan aspek optimis, objektif, bertanggung jawab dan rasional berada pada kategori sedang.

Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara kepercayaan diri dan kecemasan, kepercayaan diri termasuk dalam kategori tinggi sedangkan kecemasan termasuk dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapatnya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di UNP, maka diperoleh kesimpulan secara umum kepercayaan diri pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di UNP berada pada kategori sedang. Selanjutnya, kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di UNP berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil uji analisis korelasi tentang hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan memperoleh hasil terdapatnya hubungan negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di UNP.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama sebaiknya mempertimbangkan variabel lainnya yang bisa menurunkan kecemasan selain kepercayaan diri, dan juga menggunakan metode dan teknik penelitian yang berbeda agar memperluas

topik penelitian terkait kepercayaan diri dan kecemasan. Bagi mahasiswa disarankan agar meningkatkan keyakinan dan kemampuan diri, memaksimalkan cara pandang yang baik tentang diri sendiri, melatih diri untuk memandang permasalahan sesuai kebenaran dan fakta yang ada dan bertanggung jawab terhadap segala sesuatunya untuk dapat mengatasi dan menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi dan suatu tugas yang harus diselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder Edition "DSM-5"*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djiwandono, S.T E.W. (2002). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Kopasta: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 3(1).
- Fitri, E., Ildil, I., & Neviyarni, S. (2016). Efektivitas layanan informasi dengan menggunakan metode blended learning untuk meningkatkan motivasi belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 84-92.
- Fudyartanta, K. (2012). *Psikologi kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Herdiani, W. S. (2013). Pengaruh expressive writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi. *Calyptra*, 1(1), 1-19.
- Keng, C. J., & Liao, T. H. (2013). Self-confidence, anxiety, and post-purchase dissonance: a panel study. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(8), 1636-1647. doi: 10.1111/jasp.12116.
- Lauster, P. (2012). *Tes kepribadian* (terjemahan D.H. Gulo). Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Lawal, A. M., Idemudia, E. S., & Adewale, O. P. (2017). Academic self-confidence effects on test anxiety among Nigerian university students. *Journal of psychology in Africa*, 27(6), 507-510. doi.org/10.1080/14330237.2017.1375203.
- Lovibond, P F, & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behavioral Research Theory*, 33(3), 335–343. <https://doi.org/10.1007/BF02511245>.
- Lovibond, Peter F. (2001). The "near miss" as a fourth pathway to anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29(1), 35–43. <https://doi.org/10.1017/S1352465801001059>.
- Mackenzie, S., Wiegel, J. R., Mundt, M., Brown, D., Saewyc, E., Heiligenstein, E., ... & Fleming, M. (2011). Depression and suicide ideation among students accessing campus health care. *American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 101. DOI: 10.1111/j.1939-0025.2010.01077.x
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh kepercayaan diri, motivasi belajar terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani. *Competitor: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 12(2), 83-94. ISSN: 2657-0703.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Pratiwi, D., & Lailatushifah, S. N. F. (2012). Kematangan emosi dan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Universitas Wangsa*.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r & d*. Bandung : Alfabeta.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 1(1), 14-18.
- White, K. A. (2014). Development and validation of a tool to measure self-confidence and anxiety in nursing students during clinical decision making. *Journal of Nursing Education*, 53(1), 14-22. <https://doi.org/10.3928/01484834-20131118-05>.
- Yanti, S., Erlamsyah, E., Zikra, Z., & Ardi, Z. (2013). Hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa. *Konselor*, 2(1). 1-6.