

HALAMAN PEGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP  
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN  
SKRIPSI DIKOTA MEDAN

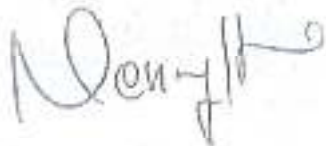
Nama : ANTIKA SIMANULLANG

NPM : 19900095

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

MENYETUJUI KOMISI  
PEMBIMBING

Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi, Psikolog Hotpascaman Simbolon, M.Psi, Psikolog



Dosen Pembimbing I



Dosen Pembimbing II

MENGETAHUI DEKAN



Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi, Psikolog

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan tinggi menuntut mahasiswa untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi dan menyelesaikan tugas akademik yang dimana salah satunya adalah skripsi. Skripsi merupakan tugas akhir penelitian yang sering menjadi tekanan bagi mahasiswa seperti stres dan cemas. Yulianto (2008) skripsi merupakan karya ilmiah yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa tingkat akhir sebagai persyaratan akhir dari pendidikannya untuk mendapatkan gelar sarjananya (Setriawati, 2021). Tahap Penyusunan skripsi seringkali penuh dengan hambatan dan memakan waktu lama yang dialami mahasiswa tingkat akhir, seperti Proses pencarian dan pengumpulan data subjek penelitian, mencari buku referensi terkait dengan judul penelitian, biaya pembuatan skripsi yang kurang mendukung (Helpiyani, 2019).

Diperguruan tinggi masih banyak Mahasiswa mengalami stress dan cemas dikarenakan adanya tekanan baik dari segi akademik, harapan keluarga dan masa karir. Pada umumnya Mahasiswa sering mengalami kesulitan-kesulitan atau hambatan pada saat penyusunan skripsi yang dapat mengakibatkan gangguan psikologisnya seperti timbulnya suatu kecemasan yaitu berupa perasaan minder, merasa lebih tidak mampu mengerjakan skripsinya, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, mudah marah dan gampang tersinggung (Siswanto & Aseta, 2021). Timbulnya perasaan ketidaknyamanan atau hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut saat penyusunan skripsi pada dasarnya ialah Mahasiswa tidak mampu mengatasi masalah atau hambatan pada saat penyusunan skripsinya. Untuk itu percaya diri sangat dibutuhkan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, karena Mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan mampu menyusun skripsinya sendiri tanpa ada rasa

ragu dalam pikirannya (Manyu, 2023).

Perry (2005) mengatakan Ciri-ciri Mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri adalah mampu mengatasi tantangan baru, menyakini diri sendiri ketika dalam situasi sulit, mampu mengeluarkan bakat dan kemampuannya, tidak berpikir takut gagal, lebih fokus ke hal yang positif yang akan diraih (Setiowati, 2013).

Mulya & Lengkana (2020) mengatakan kepercayaan diri adalah sebuah aset dalam diri seseorang yang berupa sikap atau perasaan tentang kemampuan diri sendiri (Agustina, 2024). Elfiky (2009) mengemukakan bahwa seseorang tanpa kepercayaan diri akan hidup dengan bayangan rasa takut untuk menghadapi suatu masalah dan tentunya hasil yang diharapkan menjadi tidak sesuai dengan yang direncanakan (Herlina, 2023). Riswandha (2020) mengatakan Salah satu cara menggali atau mengembangkan pengetahuan mahasiswa supaya memiliki kepercayaan diri yang tinggi agar dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu ialah mendapat motivasi dari keluarga, teman dan dosen (Mara, 2023).

Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami seorang seperti tegang, gelisah, takut, gugup berkeringat. Kecemasan yang dirasakan Mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi merupakan hal yang wajar timbul dari perasaan Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dikarenakan takut gagal atau tidak mampu dalam menyelesaikan skripsinya (Hartati & Mirza, 2023). Kecemasan muncul akibat adanya faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah kecemasan yang muncul dikarenakan kurangnya minat atau motivasi yang didapat oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sedangkan faktor eksternalnya adalah Mahasiswa sulit menemukan ide dari sebuah masalah dari penelitiannya, Mahasiswa tidak berani meminta pendapat dengan dosen pembimbingnya (Kusumawardhani, 2020). Durand & Barlow (2006) Kecemasan adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir

yang mendalam. Spielberg (1996) kecemasan dapat dibedakan menjadi dua yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah respon individu terhadap situasi yang dirasakan bermacam-macam. sementara *trait anxiety* adalah karakter individu yang memiliki perasaan cemas dan dapat menurunkan kapasitas kognitif, performa individu, bahkan menyebabkan gangguan mental pada seseorang dan berujung pada depresi ataupun stress (Auliani, 2010)

Greenberger & Padesky (1995) kecemasan memiliki empat aspek yaitu. Aspek kecemasan yang pertama ialah reaksi fisik seperti telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, pipi merona, pusing, dan sulit bernafas, sulit tidur. Aspek yang Kedua yaitu pemikiran negatif yang berlebihan seperti merasa tidak mampu mengatasi sebuah masalah, khawatir akan hal buruk membuat seseorang atau mahasiswa tidak nyaman dan merasa tidak mampu terhadap keahlian yang dimilikinya. Sedangkan aspek yang Ketiga yaitu seseorang yang mengalami gejala fisik yang mampu membuatnya merasa cemas akan dirinya sendiri. Aspek yang keempat yaitu berupa emosi yang mengakibatkan berujung kecemasan, seperti merasa gelisah, takut, cemas, dan panik.

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah diatas bahwa peneliti menemukan sebuah fenomena yang terjadi dikota Medan pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsinya yang nekat bunuh diri dikosnya. Detik Sumut, Selasa (19 September 2024) diketahui bahwa seorang mahasiswa tingkat akhir Teknik Kimia USU wanita berinisial AP (24Tahun). Mahasiswa tersebut merupakan yang berasal dari Kepulauan Riau kota Batam, mengalami masalah dalam hidupnya sehingga berujung dengan mengakhiri hidupnya dengan cara menggantung diri dikarenakan stres akibat deadline skripsi yang dikabarkan jika tidak menyelesaikan skripsi bakal di DO dari kampusnya.

Selain itu peneliti juga menemukan berbagai masalah lain yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu mahasiswa tersebut kehilangan leptopnya padahal semua data

skripsinya dalam perangkat leptopnya. Kejadian tersebut terjadi ditempat tinggal korban wanita (24) tahun tersebut tinggal indekos Amara di Pasar Satu Padang Bulan Medan. Dari sanksi adek sepupu berinisial MMP (20 tahun) ketika pulang kuliah masuk kedalam kos dia melihat AP sudah bergantung diri dengan sehelai kain yang sudah digunting, dan MMP mengatakan bahwa belakangan dari masalah yang di hadapi AP ini mengalami stress diakibat deadline skripsi dan apalagi dia sering curhat mengenai masalah ekonomi orang tuanya yang kurang mampu.

Selanjutnya fenomena yang terjadi pada mahasiswa Universitas Negeri Medan nekat bunuh diri Jawapos.com, (21 November 2023) Pria yang berinisial NM (23 Tahun). Mahasiswa tersebut mengalami stress karena skripsinya yang selalu ditolak dosen. dari sejumlah sanksi mengatakan tewasnya berinisial NM bahwa korban meninggal akibat sress dan jarang keluar kamar sehingga nekat bunuh diri. kejadian tersebut terjadi di Perumnas Mandala, Kecamatan Percut Deliserdang.

Berdasarkan dari hasil fenomena yang sudah diuraikan menunjukkan bahwa kecemasan menunjukkan keadaan yang tidak tentramnya hati dikarenakan cemas terhadap sesuatu yang belum diketahui kepastiannya. Perasaan cemas dapat juga mengganggu ketenangan hidup seseorang hal ini ditunjukkan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsinya menjadi korban bunuh diri akibat dari adanya kecemasan dari dalam dirinya sehingga timbulnya stress dan berujung dengan kematian.

Florian & Conte (1982) mengatakan bahwa individu yang memiliki rasa kecemasan yang tinggi akan mengalami kehancuran diri, hilangnya identitas sosial terhadap keluarga dan sahabat bahkan akan berujung kematian. Hal ini juga sejalan dengan wawancara pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dikota Medan mengalami kecemasan yaitu sebagai berikut :

*“ saya cukup cemas ka dan bahkan saya juga gelisah, takut keringat dingin dan jantungan tiba-tiba blank kalau pas mau revisian ditanya dikarenakan kurang paham darimana duluan pengerjaannya apalagi kalau salah pada kata-katanya, saya kurang percaya diri apalagi pas bimbingan kalau sudah mendengar doping saya marah. Apalagi saya pernah mendengar teman saya revisian skripsi banyak dia salah dalam pengerjaan skripsinya nah itu yang buat aku jadi ngk percaya diri ” (RM, April 2024)*

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa kendala yang dihadapi oleh Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dikota Medan adalah memiliki perasaan cemas dan bingung dalam memulai penyusunan skripsinya apalagi mendengar dosen pembimbingnya galak pada saat revisian skripsi. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa RM merasakan cemas pada saat penyusunan skripsi. Dari wawancara diatas juga membuktikan bahwa rata-rata mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki gejala fisik seperti keringat dingin, jantung berdebar kencang dan merasa gugup, tidak percaya diri sehingga dapat mengganggu aktivitas mahasiswa saat menyelesaikan skripsinya. mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di kota Medan perlu juga berpikir kritis, memiliki komunikasi mudah dimengerti baik lisan maupun tulisan, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Peplau (1963) mengidentifikasi empat kecemasan yaitu ringan, sedang, berat, dan panik. Kecemasan ringan terkait dengan ketegangan sehari-hari dan membuat individu waspada. Kecemasan berat yang ditandai dari diri individu yaitu dengan adanya penurunan persepsi diri pada seseorang. kecemasan panik juga ditandai dengan adanya peningkatan aktivitas motorik dan penurunan kemampuan berhubungan dengan orang lain. Hal berikut ini terkait wawancara yang dilakukan peneliti pada mahasiswa yang mengalami gejala kecemasan pada saat menyusun skripsi yaitu berupa merasa cemas, takut, gangguan tidur, nafsu makan berkurang.

*“kalau pas ngerjain skripsi saya merasakan cemas dan selalu ragu-ragu kurang percaya diri dengan penyusunan kalimatnya. Saya juga merasa cemas ketika*

*jumpa sama dosen untuk memulai bimbingan skripsi dikarenakan takut salah pas menjawab dosen terkait penelitian saya. kadang saya juga sampai mengalami gangguan tidur, nafsu makan berkurang akibat memikirkan penelitian apa yang saya bawakan dan dimana nantinya saya meneliti, kadang saya berfikir apakah target saya tahun ini bisa tepat waktu lulus “ (P, April 2024)*

*“cukup cemas saat penyusunan skripsi perasaan takut, khawatir yang berlebihan sehingga saya merasa cemas dikarenakan kurang paham memulai pengerjaan skripsi dan ditambah lagi saya mendengar curhatan kawan saya tentang dosen pembimbing marah akibat banyak salah dalam penelitiannya. bahkan saya sakin cemasnya sulit menjalankan aktivitas sehari-hari (B, April 2024).*

Berdasarkan dua kutipan wawancara dapat disimpulkan bahwa kedua mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi tersebut mengalami cemas saat penyusunan skripsi telah disurvei pada hari Senin 22 April 2024. Bandura (1997) mengatakan individu yang memiliki kepercayaan diri rendah akan menghindari tugas sulit dan hanya mendahulukan pekerjaan yang dianggap mudah. Individu juga akan cenderung memikirkan kekurangan diri yang dapat merugikan dirinya saat dihadapkan pada tugas sulit (Mailoa, 1997). Sedangkan menurut Anwar (2010) mengatakan Individu dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung mengalami ketakutan, kecemasan, dan tingkat stress yang tinggi bahkan nafsu makan dan tidur berkurang (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022). Bandura (1997) mengatakan bahwa disisi lain individu yang memiliki kepercayaan tinggi merasa yakin dan mampu menghadapi sebuah tantangan tersebut sebagai peluang untuk dapat beradaptasi dengan baik dalam situasi yang baru dialami oleh pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berikut ini wawancara yang dilakukan pada mahasiswa penyusunan skripsi yang mengalami kecemasan dari luar karena adanya tuntutan pekerjaan sehingga terkendala menyusun skripsinya:

*“cemas dan kurang percaya diri ketika fase pengerjaan skripsi bercampur aduklah perasaanku dan pemikiran ku yang tidak konsentrasilah, makan tidak teratur, gangguan tidur. Saking takut dan cemasnya saya berlebihan sering mengalami sakit sehingga menunda pengerjaan skripsi dan belum lagi tekanan dari kerjaan, bahkan kecemasan saya juga muncul dikarenakan tekanan dari orang tua yang sering bertanya kapan lulusnya ditambah lagi cemas dari segi*

*materi kurang mampu makanya saya juga sering kurang semangat dalam mengerjakan skripsi (M, April 2024).*

Dari hasil wawancara tersebut memperkuat tentang kecemasan seperti objek Mahasiswa (M) ditunjukkan bahwa memiliki kecemasan berpengaruh pada kondisi fisik. Mashuri (2019) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah kesatuan kondisi fisik seseorang yang mempengaruhi kualitas hidup. Kondisi kesehatan fisik dan mental juga terpengaruh terhadap lingkungan yang sehat dan menyatu dalam kehidupan seorang individu. seseorang yang mengalami gangguan fisik yaitu berupa kecemasan akan menyebabkan sistem imun tubuh menurun dan rentan pada penyakit yang menyerang sistem kekebalan tubuh individu sehingga mengalami gangguan tidur (Caroline, 2021 ).

Berdasarkan uraian masalah di atas dapat disimpulkan terkait dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, peneliti tertarik ingin meneliti kecemasan yang dihadapi Mahasiswa pada saat menyusun skripsi dikota Medan. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dan diharapkan dapat menjadi teori baru dalam kajian teoritis dalam penelitian. Perbedaan utama penelitian ini adalah tempat, subjek, dan waktu penelitian yang berbeda. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi dikota Medan".

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah peneliti ini adalah: “Bagaimana Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi dikota Medan?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian yang saya lakukan ini memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam riset penelitian



karya ilmiah dan umumnya ingin mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dikota Medan.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Teori**

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai patokan ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan pada Mahasiswa akhir di kotaMedan .
2. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan maupun bahan pembanding dari penelitian sebelumnya hingga penelitian selanjutnya untuk meningkatkan ide atau wawasan untuk memperluas teori prestasi belajar.
3. Mengetahui Pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan dalam menghadapi penyusunan skripsi pada mahasiswa dikota Medan

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Dapat digunakan sebagai sarana informasi dan mengatasi kecemasan pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi dikota Medan .

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **2.1.Kepercayaan Diri**

##### **2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri**

Depdikbud (2008) mengatakan bahwa Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri (Rahayu & Zafri, 2021). Ghufron & Risnawati (2012) Penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif. percaya diri cenderung tidak mampu mengaktualisasikan diri dengan baik, Individu akan termotivasi dan lebih mau menghargai dirinya jika memiliki penilaian positif terhadap dirinya (Putri & Hadinata, 2022). Taylor (2003) mengatakan orang yang percaya diri

memiliki ciri-ciri seperti mandiri, tidak mementingkan diri sendiri, toleran, ambisius, optimis, tidak pemalu, yakin dengan pendapat sendiri. Dampak besar dari kepercayaan diri pada seseorang yaitu seperti kesehatan, hubungan dekat keluarga, persahabatan dan pekerjaan (Rifati, 2018).

Syam (2017) Individu yang memiliki rasa percaya diri tinggi akan meraih kesuksesan lebih besar dalam hidupnya. begitupun individu yang memiliki kepercayaan diri rendah akan cenderung memiliki prestasi belajar yang kurang memuaskan dikarenakan pandangan negatif terhadap kemampuan dan potensi diri sendiri. kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu mengatasi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain (Emha, 2020).

Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain, optimis, dan cukup toleran. Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa individu harus menghadapi sebuah tantangan hidup dengan tindakannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Flammer & Ioannou, 2015).

Barbara, (2003) menyatakan bahwa beberapa aspek kepercayaan diri mengenai, seperti kompetensi, keyakinan, pengalaman, dan harapan realistis terhadap diri sendiri. membandingkan diri dengan orang lain dapat menurunkan kepercayaan diri. Kepercayaan diri sangatlah penting dalam diri individu ketika membuat sebuah keputusan untuk diri sendiri ketika menghadapi suatu tantangan dalam menyelesaikan masalah. Kepercayaan diri tercermin dalam kemandirian,

kepedulian terhadap orang lain, dan keyakinan akan kemampuan diri sendiri (Irdanelli, 2015).

Anthony (2010) Percaya diri melibatkan penerimaan kenyataan, kesadaran diri, berpikir positif, kemandirian, dan kemampuan untuk mencapai tujuan (Miftach, 2018). Ciri-ciri orang yang percaya diri ialah tenang saat melakukan sesuatu, percaya pada potensi diri, mampu mengatasi suasana tegang, bisa beradaptasi dan berkomunikasi dengan orang lain, menjaga kondisi fisik dan mental, memiliki kecerdasan yang memadai serta berpikiran positif saat menghadapi masalah.

Lauster (2003) berpendapat bahwa tentang kepercayaan diri seseorang yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat.
2. Kepercayaan diri melibatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengevaluasi dan mengatasi fenomena yang terjadi (Ghaffar , 2022).

Berdasarkan uraian diatas terkait dengan defenisi Kepercayaan diri menurut parah ahli dapat disimpul bahwa kepercayaan diri pada seseorang itu sangat diperlukan terutama pada mahasiswa saat penyusunan skripsi supaya mampu mengatasi masalahnya, lebih optimis, mandiri dan bertanggung jawab.

### **2.1.2 Aspek-aspek Kepercayaan diri**

Aspek kepercayaan diri yang baik meliputi keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, rasional, dan realistis ( Lauster, 2012).

- a. Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif individu terhadap kemampuan dirinya atau sungguh-sungguh apa yang dikerjakannya. Contohnya berani mencoba hal yang baru tanpa

ada rasa takut, memiliki komunikasi yang jelas, berani menerima saran dan kritikan dari orang lain.

- b. Optimis adalah bentuk sikap positif yang baik dalam diri seseorang apabila individu tersebut merasakan percaya akan kemampuan yang ada didalam dirinya tanpa ada keraguan sedikitpun dari diri individu. Contohnya siap menghadapi tantangan, mampu mengendalikan dirinya dari orang lain, mampu mencari solusi dari masalah yang dihadapi, memiliki imajinasi yang tinggi, mampu memberikan informasi dengan baik kepada orang lain disekitarnya.
- c. Objektif ialah bentuk sikap individu mampu melihat sebuah kondisi masalah yang sebenarnya. contoh bentuk sikap objektif yaitu mengambil keputusan dalam masalah tidak melibatkan dengan emosi, memiliki pikiran yang terbuka ataupun wawasan yang luas
- d. Bertanggung jawab adalah ialah bentuk sikap kesediaan individu untuk menanggung konsekuensi dari tindakannya sendiri atau sebuah kewajiban individu dalam melaksanakan tugasnya tanpa ada rasa keterpaksaan didalam dirinya. Contoh bentuk sikap yang bertanggung jawab yaitu mampu menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan, memiliki sikap jujur, rela berkorban, berani, memiliki perasaan yang waspada, tidak lari dari tanggung jawab.
- e. Rasional adalah cara berfikir dengan perhitungan, logis, dan sesuai kemampuan, serta menggunakan akal sehat dalam menganalisis suatu konteks, persoalan, atau kejadian. Contoh sikap rasional yaitu memiliki sikap yang selalu bertanya tentang masalah yang dihadapi, memiliki pla pikir tidak lama, mampu menyelesaikan masalah secara mandiri.

### **2.1.3 Faktor-faktor Mempengaruhi Kepercayaan diri**

Menurut Ghufron dan Risnawita (2012) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor

yaitu sebagai berikut :

1. Konsep diri merupakan keyakinan yang terbentuk melalui interaksi dalam kelompok. Kepercayaan diri seseorang berkembang melalui perkembangan konsep diri yang didapat dari pergaulannya.
2. Harga diri merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh konsep diri yang positif. Tingkat harga diri seseorang juga akan berdampak pada tingkat kepercayaan diri individu.
3. Pengalaman memiliki peran penting dalam pembentukan rasa percaya diri seseorang, baik dalam meningkatkan maupun menurunkan tingkat percaya diri. Pengalaman masa lalu merupakan faktor kunci dalam pengembangan kepribadian yang sehat.
4. Pendidikan memiliki pengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan rendah membuat seseorang tergantung pada orang lain. Orang dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi .

Santrock (2003) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri termasuk yaitu :

1. Penampilan fisik memengaruhi harga diri seseorang, yang puas dengan penampilan fisiknya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. orang yang berpenampilan menarik cenderung menghargai diri lebih tinggi dan menciptakan kesan awal yang kuat bagi orang lain.
2. Konsep diri membahas tentang terbentuknya kepercayaan diri seseorang perkembangan konsep diri seseorang dipengaruhi oleh pergaulannya dalam suatu kelompok. Interaksi yang terjadi dalam kelompok tersebut akan membentuk konsep diri individu.
3. Keluarga adalah faktor penting dalam perkembangan seseorang karena melibatkan proses sosialisasi dan pembelajaran nilai-nilai. Interaksi didalam keluarga memengaruhi sikap dan

tingkah laku seseorang sesuai dengan nilai-nilai yang diperoleh. Pendidikan pertama seseorang dimulai dilingkungan keluarga, di mana individu belajar membedakan hal yang baik dan buruk.

4. Hubungan dengan teman sebaya merupakan kelompok orang seusia dan status yang sama yang mempengaruhi kepercayaan diri termasuk konsep diri, harga diri, pengalaman, pendidikan, penampilan fisik, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya maupun teman kerja (Sukmawati, 2023)

#### **2.1.4 Indikator Kepercayaan Diri**

Lautser (2002) mengemukakan tentang indikator kepercayaan diri yaitu diantaranya sebagai berikut :

- a) Percaya pada kemampuan sendiri adalah keyakinan terhadap kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengatasi fenomena yang terjadi.
- b) Bertindak mandiri dalam pengambilan keputusan berarti dapat membuat keputusan tanpa campur tangan orang lain dan yakin dengan keputusan yang diambil.
- c) Memiliki rasa positif pada diri sendiri adalah kunci utama untuk merasa baik tentang diri sendiri merupakan Penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan, dapat menimbulkan rasa positif terhadap diri serta masa depannya
- d) Berani mengungkapkan pendapat adalah kunci dari kesuksesan karena didalam dirinya memiliki rasa kepercayaan diri yang baik

## **2.2 Kecemasan**

### **2.2.1 Pengertian Kecemasan**

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang penuh dengan rasa takut dan khawatir terhadap

sesuatu yang belum pasti terjadi. Asal kata "kecemasan" berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan bahasa Jerman (*anst*), yang menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh, 2020). Istilah kecemasan berasal dari Bahasa Latin yaitu *angustus* yang artinya *kaku, dan ango, anci* yang berarti mencekik. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernafas (Sukmawati, 2023). Kecemasan juga yang melibatkan perasaan cemas, tegang, dan emosi. Kecemasan berupa emosi yang dialami oleh individu bukan sifat yang melekat pada kepribadian melainkan kecemasan dasar berasal dari perasaan takut dan tidak berdaya. kecemasan merupakan gangguan mental yang ditandai dengan perasaan-perasaan khawatir, takut, dan bersifat menyebar, kabur, dan tidak menyenangkan (Saputra,2014). Dacey (2000) mengatakan kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh (Saputra, 2014)

Sigmund Freud dan greory j. Feist (2020) berpendapat bahwa kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan dan kuat, disertai sensasi fisik yang memperingatkan bahaya. Depkes (2011) Kecemasan adalah berupa reaksi emosional terhadap penilaian individu yang subjektif, dipengaruhi oleh alam sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya. kecemasan ialah situasi yang dirasa tidak menyenangkan, diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan akan bahaya yang mengancam (Hasanah, 2017). Feist (2010) Kecemasan sering ditandai dengan perasaan tidak menyenangkan, samar-samar, sulit dipastikan namun selalu terasa. Kecemasan merupakan kekuatan pengganggu utama yang menghambat perkembangan hubungan interpersonal yang.

Safari & Saputra (2012) membedakan kecemasan berdasarkan penyebab menjadi dua yaitu



sebagai berikut :

- a. *State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, cemas saat berbicara didepan umum atau yang lainnya.
- b. *Trait anxiety* adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasi suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian (Novinta & Mastuti, 2023).

Berdasarkan uraian diatas terkait dengan defenisi kecemasan menurut parah ahli dapat disimpul bahwa kecemasan berasal dari dalam diri seseorang yang melibatkan perasaan berupa emosi, tegang, cemas dan perasaan takut akan hal sesuatu yang akan terjadi.

### **2.2.2 Aspek-aspek Kecemasan**

Nevid (2003) mengidentifikasi aspek-aspek yang diukur dalam kecemasan.

1. Secara fisik ialah kecemasan meliputi kegelisahan, kegugupan, gemetar, tangan berkeringat, mulut kering, sulit berbicara, sulit bernafas, detak jantung cepat, pusing, lemas, mati rasa, sering buang air kecil, sensitif, dan mudah marah.
2. Secara behavioral adalah kecemasan tergambar melalui perilaku individu yang cenderung menghindari orang lain atau sesuatu. Seperti perilaku menghindar, melekat, dan menjahui
3. secara kognitif ialah kekhawatiran tentang sesuatu, perasaan terganggu, atau ketakutan, panik, jengkel terhadap masa depan adalah hal yang umum seperti halnya sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa penjelasan yang kurang jelas dapat memicu rasa takut. Gejala dari kecemasan adalah hilangnya ketidakmampuan dalam mengatasi masalah, merasa sulit untuk

fokus dan merasa bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan

### **2.2.3 Komponen Kecemasan**

Freud membagi kecemasan menjadi tiga kategori yaitu sebagai berikut

1. Kecemasan Realitas atau Objektif (*Reality or Objective Anxiety*) adalah kecemasan yang timbul dari ketakutan terhadap bahaya nyata seperti kebakaran, angin tornado, gempa bumi, atau binatang buas. Kecemasan ini mempengaruhi perilaku kita dalam menghadapi ancaman tersebut, dan seringkali dapat menjadi ekstrim.
2. Kecemasan Neurosis (*Neurotic Anxiety*) muncul akibat dari konflik antara pemenuhan instingtual dan realitas pada masa kecil. Ketakutan pada kecemasan neurotik adalah terkena hukuman karena yang didominasi oleh konflik terjadi antara Id dan ego, bukan karena ketakutan terhadap insting, melainkan ketakutan atas konsekuensi seperti Anak sering dihukum atau dimarahi secara berlebihan.
3. Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*)

Kecemasan moral menjelaskan perkembangan super ego dan memiliki dasar dalam kehidupan sehari-hari. kecemasan moral juga berasal dari kehidupan individu. ketakutan dan cemas terhadap hati individu yang muncul saat ekspresi impuls instingtual yang bertentangan dengan nilai moral dalam superego. rasa malu atau bersalah pada individu dengan kata hati kuat cenderung mengalami konflik yang lebih dibandingkan dengan individu yang lebih toleran secara moral (Kurochkin, 1996).

### **2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan**

Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Nevid (2005) yaitu sebagai berikut:

1. Sosial lingkungan yaitu mencakup peristiwa traumatis, kurangnya dukungan sosial, dan rasa takut pada orang lain.

2. Biologis dalam keberfungsian otak, seperti predisposisi genetik dan neurotransmitter, dapat mempengaruhi perilaku repetitif seseorang.
3. Behavioral mencakup penggunaan stimuli aversif dan netral, kelegaan dari ritual untuk menurunkan kecemasan, dan menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan atau rasa takut.
4. Faktor kognitif dan emosional dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Hal ini mencakup konflik psikologis, keyakinan irasional, sensitivitas terhadap ancaman, dan self-efficacy rendah (Habibullah, 2019)

Sarason dkk dalam (Djiwandono, 2002) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah yang perlu diperhatikan yaitu:

1. Keyakinan diri sendiri yang tinggi akan mengurangi kecemasan individu.
2. maupun materi dari hubungan sosial yang akrab, dapat membuat individu merasa diperhatikan, dicintai, dinilai, sehingga menurunkan tingkat kecemasan.
3. Modeling dapat menyebabkan kecemasan dengan mengubah perilaku seseorang melalui observasi orang lain yang menunjukkan kecemasan (Lasri & Pratiwi, 2017).

### **2.3 Hasil Penelitian Terdahulu**

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2014) menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kecemasan saat mengerjakan skripsi dengan kepercayaan diri pada mahasiswa program studi Psikologi Angkatan 2009 dan 2010 di Universitas Mulawarman Samarinda. Sampel penelitiannya terdiri dari 79 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan pada saat mengerjakan skripsi dengan nilai  $r = -0,559$ ,  $R^2 = 32,5$ , dan  $p = 0,000$ . Nilai  $r$  yang negatif menunjukkan pengaruh negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan pada saat mengerjakan skripsi. Penelitian ini mendukung

hipotesis yang diajukan, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan mengerjai skripsi pada mahasiswa akhir, semakin rendah tingkat kepercayaan diri mahasiswa program studi Psikologi Angkatan 2009 dan 2010 di Universitas Mulawarman Samarinda.

Selanjutnya penelitian oleh Bitterlin (2011) menjelaskan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh pengalaman hidup, seperti oleh orang tua, saudara, teman, dan dosen. Dari mereka, kita belajar cara berpikir tentang diri sendiri dan dunia di sekitar kita. Tanda-tanda dari kecemasan dapat ditandai dalam bentuk rasa khawatir, cemas, takut dan hal lainnya yang serupa. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya rasa percaya diri dalam diri individu akan kemampuan yang dimiliki sehingga seorang individu merasa bahwa dirinya tidak mampu mengatasi masalah tersebut. Begitu pula dengan seseorang yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian praktikum dimana orang tersebut akan merasa khawatir akan hasil yang akan ia peroleh. Dalam hal ini kepercayaan diri sangat dibutuhkan agar seseorang mampu menghadapi berbagai situasi dengan penuh rasa percaya diri tanpa adanya rasa khawatir yang mengganggu.

Selanjutnya penelitian yang hampir sama Mahasiswa semester akhir Universitas Teknologi Sumbawa memiliki kepercayaan diri rendah (93.2%) dan kecemasan tinggi (51.5%). Kecemasan dipengaruhi oleh kepercayaan diri menurut Suratmi (2017). Kecemasan adalah perasaan subjektif tentang ketegangan mental yang menggelisahkan karena ketidakmampuan mengatasi masalah atau kurangnya rasa aman. Tidak adanya rasa aman merupakan isu yang dihadapi mahasiswa akhir Universitas Teknologi Sumbawa. Analisis data menunjukkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap penyebab kecemasan mahasiswa akhir. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada mahasiswa akhir.

Selanjutnya penelitian oleh Hakim didalam (Suryabrata, 2012) menjelaskan bahwa

kepercayaan diri tidak muncul begitu saja pada seseorang, melainkan melalui proses dan faktor tertentu dalam dirinya. Proses pembentukan kepercayaan diri dapat terhambat oleh rasa takut, cemas, dan berpikiran negatif. Penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 56.2% terhadap penyebab kecemasan mahasiswa akhir. Hal ini berarti bahwa sebagian besar variasi pada penyebab kecemasan dipengaruhi oleh kepercayaan diri, sementara sisanya 43.8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti, seperti keyakinan akan diri sendiri dan usia seseorang. Usia seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, dimana orang yang lebih tua cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih baik terhadap kecemasan berdasarkan pengalaman-pengalaman yang dimilikinya.

Selanjutnya penelitian oleh Ramaiah (2003) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan emosional dengan perasaan tegang terhadap sesuatu buruk. Sukmadinata, dkk (2003) menyatakan rasa cemas menunjukkan ketidak tenangan hati karena khawatir terhadap hal yang belum diketahui kepastiannya sehingga dapat mempengaruhi kesehatan dan ketenangan hidup. Kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari obyek yang tidak jelas (Chaplin, 2000)

Selanjutnya penelitian oleh Golanty (2001) menyatakan bahwa kecemasan meliputi perasaan khawatir, gelisah, dan ketakutan seperti sakit perut, sulit tidur, gangguan makan, dan iritabilitas. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh kurangnya persiapan, kekhawatiran akan penurunan prestasi, dan ketakutan terhadap dosen penguji ujian praktek.

### **2.3.1 Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang menyusun skripsi.**

Suhardi & Widiarti (2015) mengatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diduga mengalami peningkatan kecemasan dikarenakan adanya tekanan-tekanan yang dirasakan berkaitan dengan proses penyusunan skripsi tersebut (Sawiji., 2022). Mujiyah (2001)

mengatakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki kendala-kendala yang dihadapi seperti halnya bingung dalam mengembangkan teori, kesulitan menentukan judul, kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi, kesulitan menyusun pembahasan, kesulitan menguraikan hasil penelitian (Suryadi, 2008).

*American Psychological Association (2014)* kecemasan adalah sesuatu emosi yang berkarakteristik kognitif yang berupa perasaan tertekan, pemikiran cemas dan perubahan fisik seperti hal meningkatnya tekanan darah, keringat dingin (Rindayati, 2020)

Demak & listanto (2015) mengatakan kecemasan yang dialami mahasiswa menimbulkan hal yang membuat stress namun sebagian besar mahasiswa menjadikan hal tersebut sebagai motivasi yang mendorong mahasiswa untuk mengerjakan skripsinya (zidan, 2017).

Koetjoraningrat (1998) mengemukakan bahwa salah satu kelemahan dari mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ialah kurangnya kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu modal utama ingin meraih kesuksesan ketika menjalani hidup. Mastuti (2008) mengatakan seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan mampu mengembangkan penilaian positif terhadap situasi ataupun lingkungannya.

Wiranegara (2010) mengatakan orang yang percaya diri akan merasakan cukup dengan kemampuan dirinya sendiri dan akan mampu mengembangkan prestasinya tanpa menghiraukan omongan orang disekitarnya. Savira (2015) seseorang memiliki kepercayaan diri yang baik akan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya yang menimbulkan perasaan bahagia dan perasaan damai hidupnya.

Seseorang yang kurang mendapatkan dukungan penghargaan atau motivasi akan timbul perasaan cemas sehingga segala mudah menyerah dalam mengerjakan tugas yang sulit. Lubis (2019) mengatakan seseorang yang tidak mengarahkan dirinya dengan rasa bersyukur juga akan

menimbulkan kecemasan dalam dirinya.

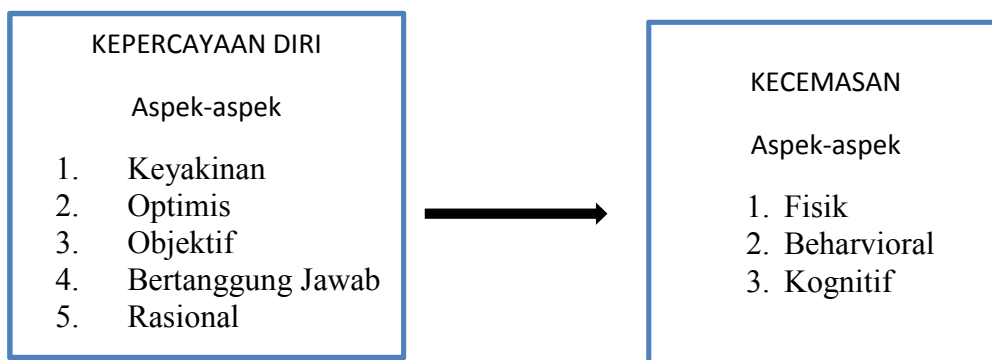
Hammad (2016) mengatakan seseorang yang tidak memiliki masa depan yang jelas juga dapat menimbulkan perasaan cemas sehingga menurunnya kepercayaan diri dalam hidupnya seperti halnya stres akan masa depannya sendiri. Greca dan Lopez (2020) Mahasiswa mengalami ketidakpercayaan diri terhadap lingkungan dan kemampuannya sendiri akan cenderung takut melihat orang disekitarnya seperti timbulnya perasaan cemas takut dikritik segala tingkahnya, sering merasa tertekan.

Husman (2008) individu yang mengalami kecemasan akan mengalami gangguan pemrosesan informasi sehingga kurang mampu mengelola situasi yang mengancam dan kurang percaya diri akan hal kemampuannya. Kleinkhe (1999) seseorang yang memiliki ego yang rendah akan mengalami ancaman dan memicu timbulnya kecemasan. Ego merupakan sumber dari dorongan yang bersifat individu yang mengontrol sebuah tindakan yang dilakukan.

### 2.3.2 Kerangka Konseptual

Kerangka pemikiran menggambarkan tentang Pengaruh Kepercayaan diri terhadap Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sedang mengerjakan skripsi.

**Gambar 1: Kerangka Konseptual**



### 2.3.2 Hipotesis

Adapun hipotesis penelitian ini ialah :

Ha : Ada Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan pada mahasiswa saat Penyusunan Skripsi di kota Medan.

Ho : Tidak ada Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Mahasiswa pada saat penyusunan Skripsi di kota Medan

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. penelitian ini adalah penelitian survey menggunakan angket. Sugiyono (2018) mengatakan metode survey adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini mengenai tentang keyakinan, karakteristik, pendapat, perilaku hubungan variabel dan menguji hipotesis tentang variabel psikologis dari sampel dan populasi tertentu (Miftach, 2018a) . Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independent (variabel bebas) dan variabel dependent (variabel terikat)

Variabel Bebas (X) : Kepercayaan diri

Variabel Terikat (Y) : Kecemasan

#### **3.2 Defenisi Operasional Penelitian**

##### **3.2.1 Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang dalam berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil yang diharapkan. Untuk itu kepercayaan diri dilihat



dari beberapa aspek-aspek kepercayaan diri yaitu keyakinan kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, rasionalitas, dan realisme.

### **3.2.2 Kecemasan**

Kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang turut mempengaruhi fisik dan pikiran seseorang dan melibatkan perasaan cemas, tegang, dan emosi. Kecemasan diukur berdasarkan aspek fisik, perilaku, dan kognitif. Seseorang yang merasakan kecemasan akan tidak mampu mengatasi masalahnya sendiri dan timbulnya perasaan yang tidak memiliki keahlian sendiri (Nevid, 2003).

### **3.3 Subjek Penelitian**

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Tingkat Akhir Dikota Medan dengan usia 22-25 tahun.

### **3.4 Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Arikunto (2006) mengatakan bahwa populasi adalah keseluruhan jumlah subjek penelitian dari hasil pengukuran atau perhitungan secara kualitatif maupun kuantitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang ingin dipelajari sifat-sifatnya (Dewi, 2016). Sedangkan Sugiono (2019) populasi adalah wilayah yang terdiri dari atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan Mahasiswa Tingkat Akhir dikota Medan yang sedang penyusunan skripsi. Adapun Jumlah Mahasiswa Tingkat Akhir dikota Medan yang

belum diketahui jumlah yang pasti

### 3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah Populasi yang akan diteliti (Sugiyono, 2018). Kriteria yang dipakai dalam peneliti ialah:

1. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di kota Medan tahun 2024
2. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan

Dalam menentukan jumlah sampel pada penelitian dihitung menggunakan aplikasi G\*Power dengan hasil sebagai berikut:

*Exact – Correlation: Bivariate normal model*

*Options: exact distribution*

*Analysis: A priori: Compute required sample size*

<i>Input: Tail(s)</i>	<i>= one</i>
<i>Correlation <math>\rho</math> H1</i>	<i>= 0.2</i>
<i><math>\alpha</math> err prob</i>	<i>= 0.05</i>
<i>Power (1-<math>\beta</math> err prob)</i>	<i>= 0.85</i>
<i>Correlation <math>\rho</math> H0</i>	<i>= 0</i>
<i>Output: Lower Critical r</i>	<i>= 0.1240357</i>
<i>Upper Critical r</i>	<i>= 0.1240357</i>
<i>Total sample size</i>	<i>= 177</i>
<i>Actual power</i>	<i>= 0.8504068</i>

Berdasarkan hasil pengumpulan data diatas dapat diketahui jumlah sampel minimal sebesar 177. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah minimal 177.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan dalam penelitian ini ialah dengan melakukan penyebaran kuesioner

atau angket secara online. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik kepercayaan dirinya dengan cara memberi tanda ceklis (✓).

Pada penelitian ini menggunakan variabel bebas dengan menggunakan skala kepercayaan diri dari Lauster (2006) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan kemampuan dari diri seseorang sehingga terpengaruh oleh orang lain dan bertindak sesuai kehendak dan yang diyakininya. Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun dengan menggunakan model skala likert dengan kriteria penilaian terdiri dari *favorable* dan *unfavorable*. Skala likert memiliki 5 alternatif pilihan. Adapun kriteria penilaian yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya dari 54321 dengan jawaban Favorable sedangkan 12345 untuk jawaban Unfavorable .

**Tabel 3.1. Kriteria Penilaian Skala Likert**

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Netral	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Setuju	1	5

### **3.5.1 Skala Kepercayaan diri**

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk terdiri dari 5 aspek yaitu percaya akan kemampuan diri sendiri, sikap optimis, bertanggung jawab, objektif, rasional (Lauster, 2012).

Total keseluruhan dari pengukuran skala kepercayaan diri yang terdiri dari 30 aitem dibagi menjadi 15 aitem favorabel dan 15 aitem Unfavorabel

**Tabel 3.2 Blue Print Kepercayaan diri Sebelum Uji Coba**

NO	Aspek	Item		Jumlah
		favorabel	Unvaforabel	
1.	Keyakinan kemampuan sendiri	1, 2, 3	4, 5, 6	6
2.	Optimis	7, 8, 9	10, 11, 12	6
3	Objektif	13, 14, 15	16, 17, 18	6
4	Bertanggung jawab	19, 20, 21	22, 23, 24	6
5	Rasional	25, 26, 27	28, 29, 30	6
Jumlah		15	15	30

### 3.5.2 Skala Tingkat Kecemasan

Penelitian ini menggunakan alat ukur bentuk skala Kecemasan berdasarkan aspek-aspek kecemasan oleh Greenberger dan Padesky (2004) yaitu kecemasan dalam fisik, perilaku, reaksi pemikiran, suasana hati. Total keseluruhan dari pengukuran skala tingkat kecemasan terdiri dari 25 aitem dibagi menjadi 12 aitem Favorabel 13 dan 12 Unfavorabel.

**Tabel 3.3 Blue Print Tingkat Kecemasan Sebelum Uji Coba**

NO	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unvaforabel	
1.	Reaksi Fisik	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9	9
2.	Reaksi Perilaku	10, 11, 12, 13,	14, 15, 16, 17	8
3	Reaksi pemikiran	18, 19, 20, 21	22, 23, 24, 25	8
Jumlah		13	12	25

### 3.5.3 Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

Menurut Azwar (2012) menyatakan bahwa sejauh mana alat ukur itu valid (tepat dan akurat) dalam melakukan fungsi ukurnya dapat digunakan *content validity* sebagai salah satu jenis validitas dalam penelitian ini. Pengaruh antara aitem-aitem dalam alat ukur dengan isi yang diukur oleh peneliti dikenal sebagai *content validity*. Syaratnya agar minimum aitem dikatakan valid yaitu jika  $r$  hitung  $\geq 0,3$ . Untuk itu peneliti menerapkan teknik penghitungan regresi linier sederhana antara setiap aitem dengan menentukan kriteria tertentu menggunakan program SPSS versi 20.00 for windows untuk memperoleh hasil alat ukur yang konsisten. Kriteria yang dimaksud yaitu skor internal total alat ukur yang dikorelasikan dengan skor pada masing-masing aitem dengan menggunakan bantuan dari dosen pembimbing atau parah ahli. Syarat minimum agar suatu aitem dikatakan valid yaitu jika  $r$  hitung  $\geq 0,3$ . Maka dalam penelitian ini melakukan pengujian komputasi Alpha Cronbach menggunakan program SPSS versi 20.0 for windows supaya instrument alat ukur dikatakan reliabel adalah jika skor Alpha lebih besar atau sama dengan 0,6.

### 3.6 Uji Coba Alat Ukur

Dalam penelitian terdahulu peneliti melakukan uji coba alat ukur. Uji coba ini untuk melihat validitas dan reabilitas dari skala yang disusun sebagai pengumpulan data penelitian. Dalam penelitian ini melakukan uji coba kepada 50 mahasiswa terakhir di kota Medan pada tanggal 10 Juli 2024.

Setelah dilakukan uji coba, kemudian hasilnya dianalisis untuk mengetahui validitas dan reabilitas menggunakan bantuan *SPSS for Windows 20.0* berikutnya peneliti melakukan analisis pada kedua variabel dengan melihat masing-masing aitem yang lulus uji coba. Adapun tabel blue print dari kedua skala yang telah dibuat dan di uji coba sebagai berikut:

### 3.4 Blue Print Kepercayaan Diri

NO	Aspek	Item		Jumlah
		favorabel	Unfavorabel	
1.	Keyakinan kemampuan sendiri	1, 2, 3	4, 5, 6	3
2.	Optimis	7, 8, 9	10, 11, 12	4
3	Objektif	13, 14, 15	16, 17, 18	4
4	Bertanggung jawab	19, 20, 21	22, 23, 24	4
5	Rasional	25, 26, 27	28, 29, 30	3
Jumlah		15	15	18

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan melalui program SPSS 20.0, Peneliti akhirnya mendapatkan hasil reabilitas untuk kepercayaan diri tersebut gugur sebanyak 12 item sehingga dari 30 yang tersisa hanya 18 aitem yang digunakan untuk skala penelitian

**Tabel 3.5 Blue Print Tingkat Kecemasan**

NO	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorabel	
1.	Reaksi Fisik	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9	8
2.	Reaksi Perilaku	10, 11, 12, 13	14, 15, 16, 17	5
3	Reaksi pemikiran	18, 19, 20, 21	22, 23, 24, 25	8
Jumlah		13	12	21

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan melalui program SPSS for Windows 20.0, peneliti akhirnya mendapatkan reabilitas untuk skala tingkat kecemasan yang gugur sebanyak 4 aitem sehingga dari 25 aitem tersisa hanya sebanyak 21 aitem yang dapat digunakan untuk skala

penelitian.

### **3.7 Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 juli- 20 agustus 2024 dilaksanakan secara online di setiap mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dikota Medan. Penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data akurat, Maka penelitian ini membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyusun langkah yang tepat untuk membuat instrument yang digunakan dalam penelitian ini. Pada tahap pelaksanaan, peneliti menyebarkan kuisisioner kesetiap mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dikota medan secara online. Dalam prosedur penelitian ini ialah meminta responden mengisi semua pernyataan yang ada di *google froom* sesuai dengan penilaian atau skor yang tersedia sesuai dengan dirinya, kemudian peneliti membuat tautan responden, kemudian menyebarkan kuisisioner melalui media social, mengirim pesan ke beberapa group chat dan meminta bantuan temann-teman peneliti untuk mengisi dan membagikan kuisisioner. Proses kuisisioner secara online terhadap responden yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dikota Medan.

### **3.8 Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan analisi kuantitatif, teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik.

#### **3.8.1 Uji Asumsi**

Uji Asumsi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

##### **a. Uji Normalitas**

Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data peneliti ini berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variable dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z ( K-S-Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa

distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti menggunakan program SPSS versi 20.0 for window.

b. Uji linieritas

Uji linieritas yaitu pengujian garis regresi antara variable bebas dengan variable tergantung. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah kepercayaan diri memiliki pengaruh linear dengan data kecemasan. Syarat ketika dikatakan memiliki pengaruh dua variable memiliki nilai p yang lebih kecil dari 0,05. Uji linieritas ini dilakukan dengan memakai program SPSS 20.0 for window.

### **3.8.2 Uji Hipotesa**

Uji hipotesa ini menggunakan analisis Uji analisis regresi dan dibantu dengan program *SPSS for windows 20.0* yang bertujuan untuk melihat pengaruh kepercayaan diri terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dikota Medan. Hasil uji validitas signifikan, jika  $Sig > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $Sig < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak



