

Halaman Persetujuan

HALAMAN PERSETUJUAN

JUDUL SKRIPSI	HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG MENGHADAPI SKRIPSI
NAMA MAHASISWA	ABDILAH AZHAR
NO. STAMBUK	17.860.0272
BAGIAN	PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

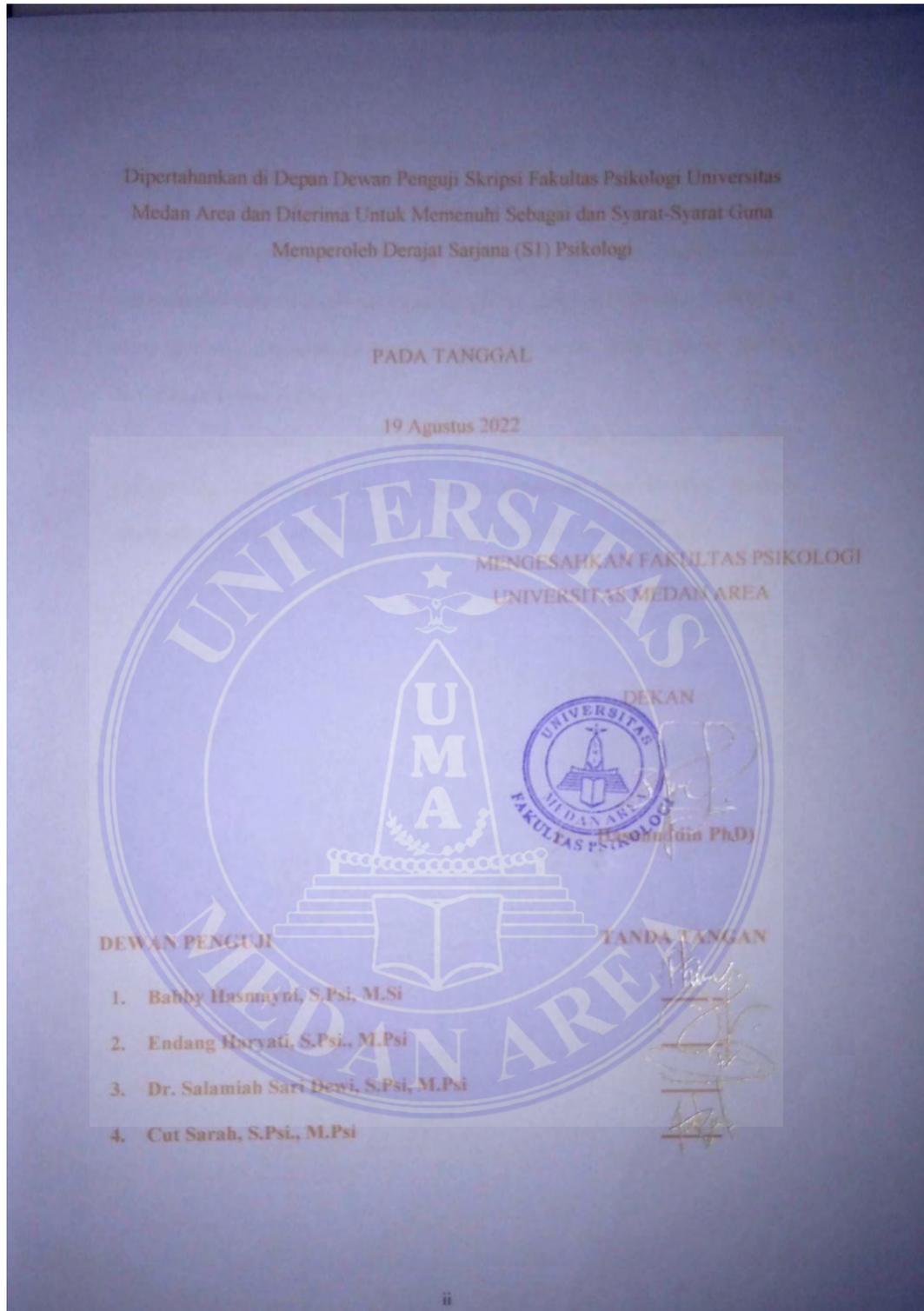
MENYETUJUI :
KOMISI PEMBIMBING
PEMBIMBING
(Endang Haryati, S.Psi., M.Psi.Psikolog)

MENGETAHUI :

KEPALA BAGIAN (Dinda Permatasari Hrp, S.Psi., M.Psi.Psikolog)	DEKAN (Dinda Permatasari Hrp, PhD)
---	--

Tanggal Sidang Meja Hijau
19 Agustus 2022

i



Lembar Pernyataan

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 19 Agustus 2022

Peneliti


W. E. T. R. A. I
F. O. R. M. A. P. E. L.
CD2AKX/141381421

Abdilah Azhar
178600272

iii

Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

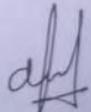
Nama : Abdilah Azhar
NPM : 17.860.0272
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Menghadapi Skripsi Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada Tanggal: 19 Agustus 2022
Yang Menyatakan


(Abdilah Azhar)

iv

MOTTO

**Kesuksesan berawal dari seberapa banyak dia mencoba dan
seberapa banyak dia mengalami kegagalan.**

Ketekunan dapat membuahkan keberhasilan

**Jadilah seseorang yang berguna buat orang lain karna hidup
tidak sendiri**



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Karena atas berkat rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, ilmu, dan kemampuan hingga saya bisa berada di posisi menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Saya persembahkan karya ini kepada orang-orang yang saya kasihi dan sangat saya sayangi.

Karya skripsi ini dipersembahkan kepada kedua orang tua :

Ayah : Alm. H Yusky Munir

Ibu : Hj Erni

Terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan orang tua yang hebat kepada saya Pahlawanku, idolaku, panutan hidupku, belahan hidupku, terutama untuk ibunda tercinta terhebat, mama terbaik, dan sahabat yang tak bisa digantikan oleh siapapun didunia ini dan harta termahal sekalipun. Terimakasih mama telah memberikan doa, kasih sayang yang menyemangati, membimbing serta mendampingi hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Tidak lupa juga kepada saudara kandung saya kakak dan adik-adik tercinta Stevi Maya Sari, Mutiara Desiana, Muhammad Iqbal dan Aidelia Nova Liza yang telah menjadi contoh yang baik kepada saya selama ini.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

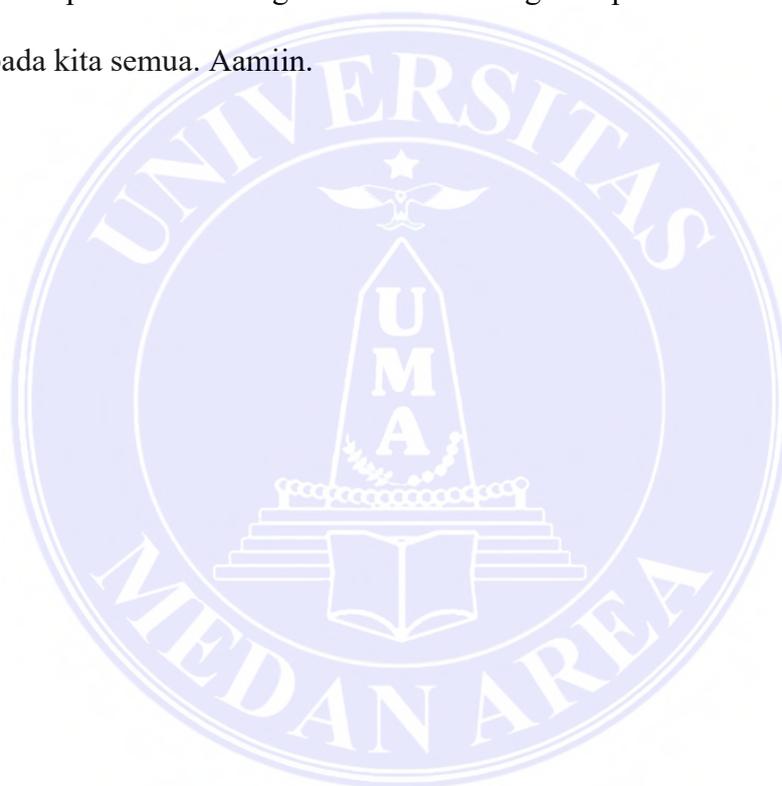
Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam hal ini peneliti telah banyak menerima bantuan serta bimbingan maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA Yayasan Haji Agus Salim di Universitas Medan Area.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc. selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Dr. Hasanuddin PhD selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Endang Haryati, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan support kepada saya untuk menyelesaikan skripsi dan dengan sabar selalu mendukung saya di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
5. Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si.Psikolog selaku Ketua Skripsi saya di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
6. Dr. Salamiah Dewi, S.Psi, M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Skripsi saya di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
7. Ibu Cut Sarah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku sekretaris skripsi saya di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

8. Ibu Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Si., selaku penganti sekretaris skripsi saya Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
9. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah berkontribusi memberikan ilmu pengetahuan dan memotivasi penulis hingga saat ini dan para staf tata usaha Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang turut memperlancar proses penyelesaian kuliah dan skripsi peneliti.
10. Kepada seluruh staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang turut membantu dan memperlancar dalam segala proses administrasi penulis;
11. Untuk mahasiswa semsester 6 yang telah membantu saya untuk pengambilan data.
12. Keluarga, terutama orang tua yaitu Mama. Terimakasih karena selalu mencurahkan kasih sayang dan dukungan yang tiada henti, serta tak pernah lupa untuk menyebutkan saya dalam setiap do'a. Terima kasih telah begitu sabar menunggu saya untuk menyelesaikan pendidikan dan mendapatkan gelar Sarjana Psikologi. Tidak ada yang bisa saya ucapkan selain terimakasih dan memohon doa terbaik kepada Allah untuk Mama.
13. Untuk Alm. Papa saya yang telah meberikan saya motivasi, semangat dan doanya pada saat beliau masih ada bersama saya
14. Untuk kakak, abang dan adik saya yang telah memberikan motivasi dan arahan selama ini.

15. Teman seperjuangan saya Debby, Rizky Amanda, Ummy dan Brema serta teman-teman satu kelas yang tengah sama-sama berjuang menyelesaikan tugas akhir ini.

Saya menyadari bahwa skripsi yang saya susun ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu saya sangat mengharapkan kritik serta saran yang membangun sehingga skripsi yang saya susun dapat lebih baik lagi. Akhir kata semoga skripsi ini memberikan manfaat kepada kita semua. Aamiin.



Hormat Saya

Peneliti

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG MENGHADAPI SKRIPSI

Abdilah Azhar
178600272

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan variabel kecemasan dan kepercayaan diri terhadap variabel kecemasan dan kepercayaan diri mahasiswa Psikologi yang akan menghadapi skripsi di Universitas Medan Area. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian ini menguji variabel bebas yaitu kecemasan dengan variabel terikat yaitu kepercayaan diri. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi yang akan menghadapi skripsi dengan jumlah sampel 60 mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah, ada hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa psikologi yang akan menghadapi skripsi, dengan asumsi semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan demikian pula sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri akan semakin tinggi pula kecemasan. penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan kepercayaan diri. dengan koefisien korelasi $r = - 0,434$ pada $p = 0,001 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian “diterima” yaitu hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa psikologi yang akan menghadapi skripsi, yang menunjukkan semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan begitu pula sebaliknya semakin rendah kepercayaan dirinya semakin tinggi kecemasan. Kepercayaan diri dalam penelitian ini tergolong tinggi (mean hipotetik kepercayaan diri = 50 < mean empiric = 56,98) sedangkan kecemasan dalam penelitian ini tergolong sedang (mean hipotetik kecemasan = 40 < mean empiric = 38,33).

Kata Kunci : *Kepercayaan diri; Kecemasan; Mahasiswa*

THE CORRELATION OF BETWEEN CONFIDENCE AND ANXIETY IN PSYCHOLOGY STUDENTS FACING THE THESIS

Abdilah Azhar
178600272

ABSTRACT

This study aims to see the relationship between the variables of anxiety and self-confidence on the variables of anxiety and self-confidence of Psychology students who will face a thesis at the University of Medan Area. The method used in this study is a quantitative method. This study examines the independent variable, namely anxiety with the dependent variable, namely self-confidence. The subjects in this study are Psychology students who will face a thesis with a sample of 60 students. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between self-confidence and anxiety in psychology students who will face the thesis, with the assumption that the higher the self-confidence, the lower the anxiety and vice versa, the lower the self-confidence, the higher the anxiety. research shows that there is a significant negative relationship between anxiety and self-confidence. with correlation coefficient $r = - 0.434$ at $p = 0.001 < 0.05$. These results indicate that the hypothesis in the research is "accepted" which is a negative relationship between self-confidence and anxiety in psychology students who will face the thesis, which shows the higher the self-confidence, the lower the anxiety and vice versa the lower the self-confidence the higher the anxiety. Confidence in this study is high (hypothetical mean of self-confidence = 50 < empirical mean = 56.98) while anxiety in this study is classified as moderate (hypothetical mean of anxiety = 40 < empirical mean = 38.33).

Keywords: *Confidence; Anxiety; Students*

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan.....	i
Lembar Pernyataan.....	iii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kecemasan	10
1. Definisi Kecemasan.....	10
2. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan.....	11
3. Ciri-ciri Kecemasan.....	14
4. Jenis-jenis Kecemasan.....	16
5. Komponen Kecemasan.....	18
6. Aspek-aspek Mempengaruhi Kecemasan.....	19
B. Kepercayaan Diri	22
1. Definisi Kepercayaan Diri.....	22
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan diri	24

3. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri.....	26
4. Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	28
5. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	30
C. Hubungan Kecemasan terhadap Kepercayaan Diri.....	33
D. Kerangka Konseptual	34
E. Hipotesis.....	35
BAB III	36
METODE PENELITIAN.....	36
A. Tipe Penelitian	36
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
C. Definisi Operasional.....	36
1. Kecemasan.....	37
2. Kepercayaan Diri.....	37
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	37
1. Populasi Penelitian	37
2. Sampel Penelitian	38
E. Teknik Pengumpulan Data	38
1. Skala Kecemasan.....	39
2. Skala Kepercayaan Diri.....	39
F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	40
1. Validitas Alat Ukur	40
2. Reabilitas Alat Ukur.....	40
G. Metode Analisis Data.....	41
1. Uji Normalitas	41
2. Uji Linieritas.....	41
BAB IV	42
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Orientasi Kancha Penelitian.....	42
1. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi Medan Area Medan	42
2. Waktu dan Tempat Penelitian	43
3. Jumlah Subjek Penelitian Beserta Alasan Menetapkan Jumlah Subjek .	43
B. Persiapan Penelitian	43
1. Persiapan Administrasi.....	43
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	44
C. Pelaksanaan Penelitian	47
D. Analisis Data	48

1. Uji Validitas dan Uji Realiabilitas.....	48
2. Uji Asumsi.....	53
3. Uji Hipotesis.....	54
4. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	55
E. Pembahasan Hasil Penelitian	56
BAB V	59
SIMPULAN DAN SARAN	59
A. Simpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61



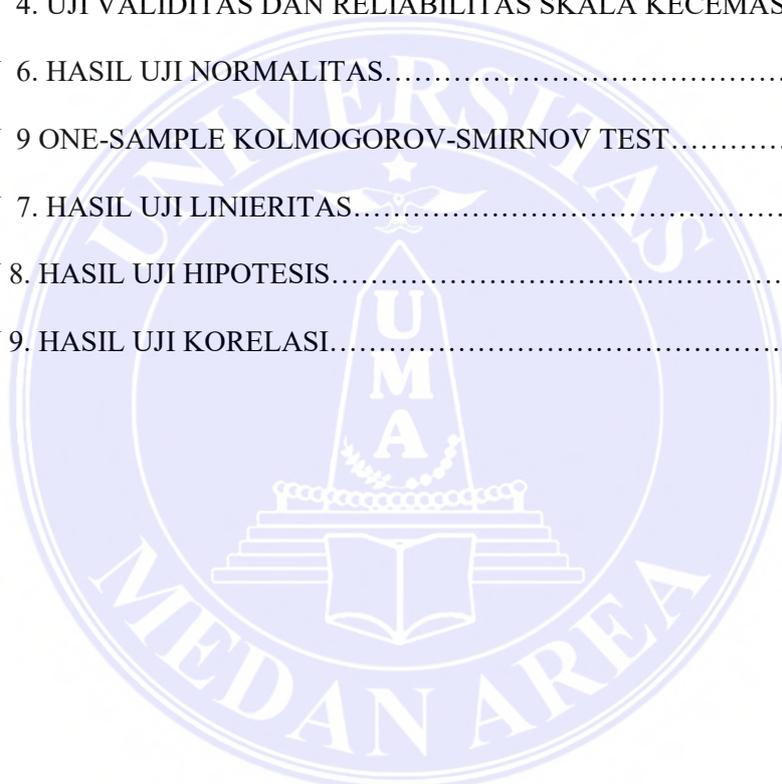
DAFTAR TABEL

TABEL 2. 1 HASIL UJI VALIDITAS SKALA KEPERCAYAAN DIRI (X).....	50
TABEL 2. 2 HASIL UJI VALIDITAS VARIABEL KECEMASAN (Y).....	51
TABEL 2. 3 HASIL UJI RELIABILITAS SKALA KEPERCAYAAN DIRI (X).....	52
TABEL 2. 4 HASIL UJI RELIABILITAS SKALA KECEMASAN (Y)	52
TABEL 2. 5 RANGKUMAN HASIL UJI NORMALITAS.....	53
TABEL 2. 6 RANGKUMAN HASIL UJI LINIERITAS.....	54
TABEL 2. 7 HASIL ANALISIS KORELASI.....	55
TABEL 2. 8 DESKRIPSI STATISTIK KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN.....	56



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. ALAT UKUR PENELITIAN.....	63
LAMPIRAN 2. DATA UJI COBA SKALA KECEMASAN.....	68
LAMPIRAN 3. DATA UJI COBA SKALA KEPERCAYAAN DIRI.....	71
LAMPIRAN 4. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA KEPERCAYAAN DIRI.....	75
LAMPIRAN 4. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA KECEMASAN.....	79
LAMPIRAN 6. HASIL UJI NORMALITAS.....	82
LAMPIRAN 9 ONE-SAMPLE KOLMOGOROV-SMIRNOV TEST.....	83
LAMPIRAN 7. HASIL UJI LINIERITAS.....	84
LAMPIRAN 8. HASIL UJI HIPOTESIS.....	86
LAMPIRAN 9. HASIL UJI KORELASI.....	88



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi yang terdiri dari sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum ialah universitas. Menurut Hartaji (2012), mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri di dalam bidang keilmuan yang ditekuninya, sehingga kelak akan memiliki kemampuan dalam memikul tanggung jawab intelektualnya. Seorang mahasiswa di dalam suatu perguruan tinggi dituntut untuk segera dapat menyelesaikan masa studinya. Pada umumnya di tingkat akhir masa studi, seorang mahasiswa diberi tugas akhir atau bisa juga disebut dengan skripsi.

Skripsi adalah karya tulis ilmiah resmi akhir seorang mahasiswa dalam menyelesaikan program sarjana (Anangkota, 2018). Skripsi juga menjadi salah satu bukti kemampuan akademik mahasiswa. Skripsi yang disusun mahasiswa, di dalamnya membahas mengenai penelitian yang akan dilakukan sesuai dengan bidang studi. Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar kesarjanaan. Dalam tugas penyusunan skripsi, mahasiswa akan mulai menggunakan kemampuan berpikirnya (kognitif) untuk melakukan penelitian

secara mandiri, seperti kemampuan berfikir kreatif dalam menentukan topik penelitian, kemampuan merumuskan masalah, mengumpulkan, mengolah dan menganalisa data, menarik kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukannya, kemudian menyampaikan hasil penelitian ke dalam bentuk tulisan ilmiah yang membutuhkan proses tidak singkat. Dalam menyusun skripsi biasanya mahasiswa mempunyai berbagai kendala yang dihadapi, baik di awal maupun di akhir seperti pencarian judul, pencarian buku-buku, jurnal-jurnal, kesulitan metode penelitian, adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas. Masalah-masalah tersebut bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi bisa dianggap sebagai tantangan ataupun hambatan sehingga dapat menyebabkan kecemasan.

Kecemasan merupakan respons individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Seringkali kecemasan disama artikan dengan rasa takut. Padahal kedua kata tersebut memiliki makna yang berbeda.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Ada individu dapat menyelesaikan masalah-masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, kecemasan seharusnya sebagai respon yang wajar terhadap tekanan atau peristiwa yang mengancam kehidupan seseorang karena dianggap sebagai pengalaman emosional yang berlangsung sangat singkat. Kecemasan pada tahap tertentu akan berakibat buruk bagi kesehatan. Suliswati, (2005)

Kecemasan adalah kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran/kegelisaan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk Halgin dan Whitboune, (2010). Pada awalnya mahasiswa diminta untuk menentukan tema yang tepat dan sesuai dengan kemampuan, kemudian tema tersebut diajukan kepada tim verifikasi sesuai bidang yang diambil, kemudian mendapat dosen pembimbing skripsi, menyusun proposal, dan seterusnya. Hambatan seperti kesusahan mencari referensi buku yang sesuai tema, kesulitan menemui dosen pembimbing, subjek penelitian yang susah ditemui, judul yang belum disetujui, persyaratan ujian kurang lengkap, ataupun tiba-tiba merasa tidak yakin dengan tema yang dipilih. Hambatan-hambatan seperti inilah yang biasanya menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa itu sendiri.

Mahasiswa sedikitnya telah mempersiapkan atau memiliki rancangan tema yang akan dipakai ketika mereka mengerjakan skripsi, akan tetapi tidak sedikit dari mahasiswa yang sama sekali belum memiliki pandangan tentang skripsi mereka. Rasa cemas yang terbentuk akibat dari persepsi para mahasiswa ketika melihat proses kakak tingkatnya dalam mengerjakan skripsi membuat beberapa dari mereka merasa cemas, tapi tidak sedikit juga dari beberapa mahasiswa semester yang acuh tak acuh bahkan percaya diri tentang skripsi mereka dengan argumen waktu pengerjaannya masih lama.

Ketika mahasiswa dihadapkan dengan situasi yang di dalamnya terdapat suatu tuntutan tertentu, Jika tuntutan dari tugas pembuatan skripsi dinilai mengancam bagi mahasiswa maka mahasiswa tersebut dapat merasakan

kecemasan, begitu juga sebaliknya. Aktivitas penyusunan skripsi merupakan salah satu contoh situasi yang didalamnya terdapat suatu tuntutan yang harus dilakukan oleh mahasiswa, yaitu memiliki ketrampilan untuk menemukan permasalahan yang menarik, kemampuan untuk memahami teori, pemilihan metode penelitian yang tepat, dan mahasiswa juga dituntut melakukan penelitian yang ilmiah.

Terkait dengan kecemasan dalam menghadapi skripsi, mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area merasa cemas mengalami hambatan serta kesulitan dalam Pengerjaan skripsinya dan dihindangi kecemasan kemungkinan menemui kegagalan. Kecemasan itu muncul dari anggapan bahwa mahasiswa merasa tidak mampu dan khawatir akan mengalami kegagalan dalam menyusun skripsi yang menimbulkan rasa tidak percaya diri mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Menurut Darwin kata takut (fear) berarti hal yang tiba-tiba dan berbahaya. Gejala rasa takut berupa jantung yang berdebar-debar, berkeringat dan bergetarnya otot tubuh seperti bergetarnya bibir. Selain itu rasa takut juga menunjukkan gejala berupa kulit yang menjadi pucat. Hal ini terjadi jika mengalami ketakutan yang tinggi.

Berdasarkan teori di atas dapat di simpulkan bahwa kecemasan lebih mempengaruhi faktor emosional atau mental seseorang sedangkan rasa takut lebih mempengaruhi kondisi fisik seseorang.

Percaya diri sangat dibutuhkan bagi mahasiswa yang akan menyelesaikan skripsi, karena percaya diri merupakan salah satu faktor internal dalam diri individu ketika penyelesaian pengerjaan skripsi. Di samping itu mahasiswa lebih percaya akan kemampuan yang mereka miliki tanpa ada rasa keraguan yang ada dipikiran

mereka ketika menyusun rencana kerangka konsep penelitian yang akan diajukan. kepercayaan diri mahasiswa semester sangat dibutuhkan pada saat dihadapkan dengan rencana mengerjakan skripsi di semester akhir, ketika Mahasiswa sudah memiliki persiapan yang matang dalam rencana penelitian yang akan diajukan baik secara mental maupun materi maka akan sangat membantu dalam menghadapi skripsi. Selain itu kepercayaan diri bagi mahasiswa sangat dibutuhkan dengan adanya dukungan dari sekitar untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam diri mahasiswa bukan hanya materi saja akan tetapi dukungan dari orang tua, teman-teman, serta dosen sangat dibutuhkan agar mahasiswa mampu mengembang potensi yang ada dalam dirinya dan memunculkan sikap percaya akan dirinya, proses akan menghadapi skripsi yang membutuhkan waktu yang cukup lama perlu untuk adanya dukungan agar dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa tidak berhenti atau kurangnya motivasi dalam sekitarnya.

Anthony (2010) menyebutkan bahwa percaya diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Menurut Mastuti (2008) rasa kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Rasa kepercayaan diri merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dengan sejumlah kompetensi, keyakinan, kemampuan, dan percaya bahwa

bisa melakukan sesuatu akibat pengalaman, petensial aktual, prestasi serta harapan realitis yang dimiliki.

Sedangkan menurut Ghufron dan Risnawati, (2010) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Berdasarkan fenomena di lapangan peneliti cenderung melihat bahwa kebanyakan mahasiswa yang sudah memasuki merasa takut dan cemas terhadap skripsi. Terdapat beberapa mahasiswa yang menunda, sebagian pula yang bingung mengerjakan, dan ada pula mahasiswa yang tidak menyelesaikan studinya dikarenakan kesulitan mengerjakan skripsi. Hal-hal tersebut menimbulkan persepsi negatif terhadap skripsi yang menyebabkan banyak mahasiswa merasa cemas dan kurangnya rasa pada mereka mengerjakan skripsi. Fenomena ini yang menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian ini.

Hal ini diperkuat dengan wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa yang sempat peneliti temui.

“Saya cemas bang, ketika akan menghadapi skripsi disemester VII (tujuh) karena saya sendiri belum menemukan tema yang cocok untuk skripsi yang akan saya kerjakan untuk mempersiapkan disemester VII (tujuh), untuk saat ini kami juga masih merasa binggung tentang dosen siapa yang akan menjadi pembimbing skripsi kami nantinya, akan tetapi saya percaya karena saya masih memiliki semangat untuk menghadapi pengerjaan skripsi.” (Wawancara Personal, 26 Februari 21)

“Saya tidak merasakan ketakutan dalam proses pengerjaan skripsi, tapi yang saya takutkan adalah skripsi yang akan saya ambil pada semester VII (tujuh). Karena saat ini saya takut karena saya belum mendapatkan tema yang sesuai dengan apa yang saya inginkan.” (Wawancara Personal, 1 Maret 2021)

“Yang saya khawatirkan adalah ketika saya melihat kakak-kakak senior mengerjakan skripsi, bagaimana proses dalam pengerjaan skripsi nantinya. Untuk beberapa saat saya merasakan kekhawatiran, kegelisahan dan untuk beberapa saat pula saya merasakan susah tidur ketika membayangkan betapa repotnya skripsi itu.” (Wawancara Personal, 2 Maret 2021)

Dari hasil wawancara di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Mahasiswa Psikologi Yang Akan Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tugas wajib untuk menyelesaikan skripsi sebagai syarat untuk menyelesaikan studinya. Namun, mahasiswa memiliki beberapa kendala dan mengalami stres dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung menunjukkan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi maupun bimbingan dengan dosen, merasakan gejala pusing, sulit tidur akibat terlalu memikirkan skripsi, mahasiswa juga cenderung menghindari pembahasan mengenai skripsi dan malah melakukan hal lain yang dirasa lebih menyenangkan. Ciri-ciri lainnya yang tampak yaitu berkurangnya konsentrasi kurangnya motivasi dan semangat dalam mengerjakan skripsi hingga sering mengalami *cemas*.

Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi *cemas* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi. Dengan begitu mahasiswa bisa semangat mengerjakan skripsi dengan selalu berfikiran positif mengenai skripsi.

Berdasarkan uraian diatas, Peneliti mengidentifikasi bahwa ada indikasi lainnya kepercayaan diri individu dengan kecemasan pada mahasiswa Psikologi dalam menyusun skripsi di fakultas psikologi UMA.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah peneliti ingin membatasi masalah Kepercayaan Diri dan Kecemasan Mahasiswa Psikologi Yang Akan Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area Kampus Satu.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk melihat Apakah Ada “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan Mahasiswa Psikologi Yang Akan Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area”.

E. Tujuan Penelitian

Sebagaimana penelitian ilmiah lainnya harus mempunyai tujuan penelitian. Maka tujuan dari penelitian yaitu tujuan peneliti untuk mengetahui seberapa besar Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya akan bermanfaat baik secara teoritis maupun

secara praktis.

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga untuk peneliti dalam melakukan penelitian psikologi secara umum dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini juga dapat menjadi pengetahuan bagi peneliti selanjutnya khususnya yang meneliti Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area Dan Sebagai informasi bagi mahasiswa lainnya untuk mengetahui kecemasan pada mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu agar dapat menjadi informasi tentang kecemasan mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi. Penelitian ini juga untuk menginformasikan pada mahasiswa bahwa pentingnya kepercayaan diri mahasiswa, bahwasanya mengerjakan skripsi tidaklah untuk merasa di cemas

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika mereka merasakan hal yang mengancam mereka, kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan dasar berasal dari takut; suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman (Alwisol, 2011).

Menurut Phares dan Trull (2007) kecemasan adalah kondisi-kondisi lingkungan yang membantu ego dan super ego menghasilkan pengalaman emosi yang menyakitkan.

Sundbreg, dkk (2007) memberikan pengertian kecemasan merupakan gangguan mental yang ditandai dengan perasaan-perasaan khawatir, takut, aprehensi, yang bersifat menyebar, kabur, dan tidak menyenangkan.

Kecemasan adalah kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran/kegelisaan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk (Halgin dan Whitboune, 2010). Kecemasan menjadi sumber masalah jika sudah sampai pada tingkat ketegangan yang sedemikian rupa, sehingga mempengaruhi kemampuan berfungsinya seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Yosep (dalam sobur, 2010) menambahkan dalam kecemasan orang terancam, orang yang terancam

keselamatannya itu sama sekali tidak mengetahui langkah dan cara yang harus diambil dalam menyelamatkan dirinya.

Menurut Gunarsa (2008) kecemasan merupakan rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut. Sedangkan menurut Dacey (2000) 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.

Berdasarkan para ahli diatas dapat di simpulkan bahwa kecemasan kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran /kegelisaan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk

2. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Adler (dalam Gufron & Risnawati, 2010) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan:

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang.

2. Pikiran yang tidak irasional

Kepercayaan atau keyakinan tentang suatu kejadian yang menjadi penyebab kecemasan.

Sedangkan menurut Az-zahrani (2005) menyebutkan faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu:

a. Lingkungan keluarga

Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah.

b. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik, dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

Daradjat (2001) juga menambahkan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu:

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.
- b. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.

- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Menurut Sarason, dkk (Djiwandono, 2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan :

- a. Keyakinan diri

Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mengurangi kecemasan

- b. Dukungan sosial

Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, tingkah laku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan.

- c. Modeling

Kecemasan dapat disebabkan karena ada proses modeling. Modeling dapat merubah perilaku seseorang, yaitu dengan melihat bagaimana orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang mempunyai kecemasan dalam menghadapi suatu masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Berdasarkan Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dari dalam maupun faktor dari luar. Dari dalam individu yaitu keyakinan diri atau kepercayaan diri dan yang berasal dari luar individu yaitu dukungan sosial, modeling dan lingkungan. Maka dari itu individu yang tidak mendapatkan atau kurang memperoleh keyakinan diri, dukungan social, modeling dan lingkungan cenderung akan memiliki kecemasan yang lebih tinggi.

Ada pula fenomena yang terjadi dilapangan berupa individu yang tidak memiliki lingkungan pertemanan yang mendukung, mendorong ataupun membantu individu tersebut untuk segera menyelesaikan skripsinya sehingga individu tersebut cenderung menunda karena merasa cemas serta takut melakukan kesalahan dalam proses penyelesaian skripsi.

3. Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk (2002) kecemasan mempunyai ciri-ciri tersendiri, diantaranya:

- a. Ciri fisik dari kecemasan meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh lain yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat disekitar dahi, banyak berkeringat, pening atau pingsan, sulit berbicara, sulit bernapas, jari-jari atau anggota tubuh lain jadi dingin, panas dingin, dll
- b. Ciri behavioral dari kecemasan meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen dan perilaku terguncang.

c. Ciri kognitif dari kecemasan meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau apprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.

Menurut Oltmanns dan Emery (2002) ciri-ciri kecemasan sebagai berikut :

- a) Kekhawatiran eksematik,
- b) Serangan panik,
- c) Fobia,
- d) Obsesi dan Kompulsif,

Cara menanggulangi atau mengurangi kecemasan menurut Nevid dkk (2002) , Davison & Neale (2001) sebagai berikut :

- a) Pendekatan psikodinamika,
- b) Pendekatan humanistik,
- c) pendekatan Biologis,
- d) Pendekatan Belajar meliputi desensitisasi sistematis, pemaparan gradual, flooding, terapi kognitif, terapi virtual/fobia, terapi kognitif behavioral.

Penanganan kecemasan menurut Olmanns dan Emery (2002) sebagai berikut :

- a) Studi kasus singkat,
- b) Intervensi psikologis meliputi desentisasi sistematis dan paparan interoseptif, paparan dan pencegahan respon, relaksasi dan breathing retraining, terapi kognitif,
- c) Intervensi Biologis meliputi pemberian obat anti kecemasan, obat antidepresan.

4. Jenis-jenis Kecemasan

Menurut Pedak (2009) membagi menjadi tiga jenis kecemasan yaitu kecemasan rasional, kecemasan irrasional dan kecemasan fundamental:

a. Kecemasan Rasional

Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasar kita.

b. Kecemasan Irrasional

Yang berarti bahwa mereka mengalami emosi ini di bawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

c. Kecemasan Fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Sedangkan menurut Freud (dalam Alwisol, 2011) juga mengemukakan tiga jenis kecemasan, yaitu:

a. *Realistic anxiety*

Kecemasan realistik adalah takut kepada bahaya yang nyata dari luar. Kecemasan realistik ini menjadi asal-muasal timbulnya kecemasan neurotik dan kecemasan moral.

b. *Neurotic anxiety*

Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau *figure* penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan cara sendiri, yang diyakininya bakal mendapatkan hukuman.

c. *Moral anxiety*

Kecemasan ini bersumber dari ancaman terhadap sistem super ego yang berkembang baik sehingga individu akan merasa bersalah bila melakukan sesuatu yang bertentangan dengan ego idealnya yang selama ini telah dimasukan oleh lingkungan kedalam lingkungannya.

Kecemasan dibagi menjadi beberapa jenis. Menurut Spilberger (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:

a) *Trait anxiety*

Setiap individu mempunyai intensitas rasa cemas tersendiri. *Trait anxiety* adalah suatu respon terhadap situasi yang mempengaruhi tingkat

kecemasannya. Individu yang memiliki *trait anxiety* tinggi, maka ia akan lebih cemas dibandingkan dengan individu yang *trait anxiety* nya rendah.

b) *State anxiety*

Kondisi emosional setiap dalam merespon suatu peristiwa berbeda. *State anxiety* adalah respon individu terhadap suatu situasi yang secara sadar menimbulkan efek tegang dan khawatir yang bersifat subjektif.

Berdasarkan tokoh-tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kecemasan adalah rasional, irasional, dan fundamental. Dimana kecemasan-kecemasan ini terjadi karena adanya kekhawatiran yang mengancam individu pada saat, dan yang akan datang. Kecemasan ini juga terjadi akibat dari respon yang mengancam.

5. Komponen Kecemasan

Menurut Dacey (dalam wicaksono dan saufi 2013), dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu:

- a. Komponen psikologis adalah reaksi yang tampak pada gejala-gejala psikologis berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
- b. Komponen fisiologis adalah tubuh terutama pada organ-organ berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), sentuhan dari luar berkurang.
- c. Komponen sosial adalah sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu dilingkungannya. Perilaku itu dapat berupa: tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

Sedangkan menurut Maher (dalam Sobur, 2010) menyebutkan bahwa reaksi kecemasan mempunyai tiga komponen yaitu emosional, kognitif, fisiologis.

- a. Komponen emosional adalah: orang tersebut mempunyai ketakutan yang amat sangat dan sangat sadar.
- b. Komponen kognitif adalah: ketakutan meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan.
- c. Komponen psikologis adalah: tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak.

Kecemasan ada saat seseorang menghadapi masalah pemenuhan potensi, mendapatkan kebebasan pastinya berakibat pada kecemasan, kebebasan tidak dapat hadir tanpa kecemasan, begitu pula sebaliknya, kecemasan tidak dapat hadir tanpa kebebasan, May (dalam Feist, 2010).

6. Aspek-aspek Mempengaruhi Kecemasan

Gail W. Stuart (2016) membagi kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya.

- a. Perilaku, berupa gelisah, tremor, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, lari dari masalah, waspada, ketegangan fisik, dll.
- b. Kognitif, berupa konsentrasi terganggu, kurang perhatian, mudah lupa, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, takut kehilangan kendali, mengalami mumpi buruk, dll.
- c. Afektif, berupa tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, merasa bersalah, malu, dll.

Menurut Vye (2016) mengungkapkan bahwa gejala kecemasan dapat diidentifikasi melalui dalam tiga komponen yaitu:

a. Komponen Kognitif

Cara individu memandang keadaan yaitu mereka berfikir bahwa terdapat kemungkinan-kemungkinan buruk yang siap mengintainya sehingga menimbulkan rasa ragu, khawatir dan ketakutan yang berlebih ketika hal tersebut terjadi. Mereka juga menganggap dirinya tidak mampu, sehingga mereka tidak percaya diri dan menganggap situasi tersebut sebagai suatu ancaman yang sulit dan kurang mampu untuk diatasi.

b. Komponen Fisik

Pada komponen fisik berupa gejala yang dapat dirasakan langsung oleh fisik atau biasa disebut dengan sensasi fisiologis. Gejala yang dapat terjadi seperti sesak napas, detak jantung yang lebih cepat, sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot. Gejala ini merupakan respon alami yang terjadi pada tubuh saat individu merasa terancam atau mengalami situasi yang berbahaya. Terkadang juga menimbulkan rasa takut pada saat sensasi fisiologis tersebut terjadi.

c. **Komponen Perilaku**

Pada komponen perilaku melibatkan perilaku atau tindakan seseorang yang *overcontrolling*.

Greenberger dan Padesky (2013) menjabarkan bahwa ada empat aspek kecemasan yaitu:

- a. *Physical symptoms* atau reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas, seperti telapak tangan yang berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, sulit bernafas, pusing ketika individu menghadapi kecemasan.
- b. *Thought*, yaitu pemikiran negatif dan irasional individu berupa perasaan tidak mampu, tidak siap, dan merasa tidak memiliki keahlian, seperti tidak siap dalam menghadapi wawancara kerja, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Pemikiran ini cenderung akan menetap pada individu, jika individu tidak merubah pemikiran menjadi sesuatu yang lebih positif.
- c. *Behavior*, individu dengan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab kecemasan tersebut dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman seperti keringat dingin, mual, sakit kepala, leher kaku, dan juga gangguan tidur saat memikirkan dunia kerja kelak. Perilaku yang muncul seperti kesulitan tidur saat memikirkan pekerjaan.
- d. *Feelings*, yaitu susana hati individu dengan kecemasan cenderung meliputi perasaan marah, panik, gugup yang dapat memunculkan kesulitan untuk memutuskan sesuatu seperti perasaan gugup saat ada perbincangan dunia kerja.

Berdasarkan tokoh-tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kecemasan adalah ringan, sedang, berat dan panik. Dimana kecemasan-kecemasan ini terjadi karena adanya kekhawatiran yang mengancam individu pada saat, dan yang akan datang. Kecemasan ini juga terjadi akibat dari respon yang mengancam. Maka dapat disimpulkan bahwa aspek mempengaruhi kecemasan ialah adanya dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif.

B. Kepercayaan Diri

1. Definisi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri pada setiap individu tentunya sangat berbeda-beda hal ini akan dipengaruhi oleh sejauh mana penerimaan masyarakat pada individu, jika mereka merasa dirinya diterima maka akan muncul perasaan aman dan nyaman untuk melakukan segala hal yang mereka inginkan. Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi untuk mencapai suatu keberhasilan, karena semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri. Maka akan semakin kuat pula semangat untuk menyelesaikan segala pekerjaannya. Kepercayaan diri juga membawa kekuatan dalam menentukan langkah dan merupakan faktor utama dan mengatasi suatu masalah (Ashariati, 2006).

Menurut Mastuti (2008) rasa kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Rasa kepercayaan diri merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dengan sejumlah kompetensi, keyakinan, kemampuan, dan percaya bahwa bisa melakukan sesuatu akibat pengalaman, potensial aktual, prestasi serta harapan

realitis yang dimiliki.

Sedangkan menurut Lauster (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Rasa kepercayaan diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi (Surya, 2007).

Rasa kepercayaan diri merupakan keberanian menghadapi tantangan karena memberi suatu kesadaran bahwa belajar dari pengalaman jauh lebih penting dari pada keberhasilan atau kegagalan. Rasa kepercayaan diri penting untuk berpartisipasi dalam kehidupan publik, seperti halnya ketika bergabung dengan suatu masyarakat yang didalamnya terlibat di dalam suatu aktivitas atau kegiatan, rasa kepercayaan diri meningkatkan keefektifan dalam aktivitas atau kegiatan (Hakim, 2005).

Berdasarkan kesimpulan dari beberapa tokoh di atas kepercayaan diri adalah sikap individu yang positif dalam mengembangkan potensi untuk menjadi mental yang optimis dalam diri individu karena merasa puas, yakin dengan potensi yang dia miliki.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan diri

Faktor yang mempengaruhi rasa kepercayaan diri pada seseorang menurut Hakim (2005) muncul pada dalam dirinya sebagai berikut:

a. Lingkungan Keluarga

Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap manusia, lingkungan sangat memengaruhi pembentukan awal rasa kepercayaan diri pada seseorang. Rasa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya yang diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari.

b. Pendidikan Formal

Sekolah bisa dikatakan sebagai pendidikan kedua bagi anak dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga dirumah. Sekolah memberikan peran bagi anak untuk mengespresikan kepercayaan dirinya terhadap teman sebaya.

c. Pendidikan Non Formal

Salah satu modal utama untuk menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh rasa kepercayaan diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Rasa kepercayaan diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain kagum. Kemampuan dan ketrampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan non formal misalnya: mengikuti kursus bahasa asing, jurnalistik, bermain alat musik, seni vocal, ketrampilan memasuki dunia kerja, pendidikan keagamaan dan sebagainya. Sebagai penunjang timbulnya rasa kepercayaan diri pada individu yang

bersangkutan.

Menurut Ghufroon & Risnawinata (2010) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam suatu kelompok, hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

2. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif juga. Individu yang memiliki harga diri yang sehat adalah orang yang mengenal dirinya sendiri dengan segala keterbatasannya.

3. Pengalaman

Pengalaman adalah salah satu faktor terbentuknya kepercayaan diri individu, karena dari pengalaman individu mampu menilai sisi positif yang dalam dirinya, dan tetapi pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa kepercayaan diri individu.

4. Pendidikan

Individu yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Angelis (2000) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah :

- a. Kemampuan pribadi, yaitu rasa percaya diri seseorang akan timbul pada saat orang tersebut mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya.

- b. Keberhasilan individu, yaitu keberhasilan seseorang ketika mendapatkan apa yang selama ini diharapkan dan cita-citakan, hal itu akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri.
- c. Keinginan, yaitu ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah diperbuat untuk mendapatkannya.
- d. Tekad yang kuat, yaitu rasa percaya diri akan datang ketika seseorang memiliki tekad yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan

Berdasarkan kesimpulan dari beberapa tokoh di atas faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri ialah dari kemampuan pribadi, keberhasilan individu, keinginan dan tekad.

3. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai kepercayaan diri yang proposional menurut Lauster (2002), diantaranya adalah:

- a) Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak menumbuhkan pujian, pengakuan, penerimaan atau rasa hormat orang lain.
- b) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d) Punya pengendalian diri yang baik.
- e) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.

Mastuti (2008) berpendapat ada beberapa ciri atau karakteristik individu

yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah:

- a) Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan atau rasa hormat dari orang lain.
- b) Tidak terdorong untuk tidak menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
- d) Memiliki pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
- e) Memiliki internal *locus of control* dimana seseorang memandang keberhasilan atau kegagalan tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak
- f) mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung dan mengharapkan bantuan dari orang lain.
- g) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.
- h) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga apabila harapan tersebut tidak terwujud maka seseorang tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Khoiri (2000) mengemukakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kepercayaan diri apabila individu tersebut mampu melakukan apa ingin dilakukan dengan cara apapun serta dalam keadaan kapanpun dengan memiliki kriteria sebagai berikut:

- 1) Merasa nyaman dan aman.

- 2) Yakin kepada diri sendiri.
- 3) Tidak percaya bahwa orang lain yang selalu lebih baik.
- 4) Tidak melihat adanya jurang yang lebar ketika membandingkan dirinya dengan orang lain.
- 5) Merasa nyaman pada diri sendiri dan tidak merasa khawatir atas yang dipikirkan orang lain.
- 6) Memiliki keberanian untuk mencapai apa yang menjadi tujuannya.

Berdasarkan tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki rasa kepercayaan diri ada banyak hal yang bisa dilihat, seperti halnya sikap yang dimiliki individu baik yang dilakukan secara kebiasaan ataupun ketenangan yang dimiliki individu ketika melakukan sesuatu. Individu juga percaya akan kemampuan yang dia miliki tanpa harus menjatuhkan orang lain karena individu memiliki cara pandang yang baik untuk meningkatkan keberhasilan akan dirinya sendiri.

4. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Dikatakan lebih lanjut salah satu strategi yang penting dalam meningkatkan kesehatan dalam masa perkembangan adalah dengan meningkatkan ketrampilan personal melalui pendidikan psikologi tentang kepercayaan diri yaitu keyakinan diri tentang kemampuan diri sendiri. Ketika individu memiliki kepercayaan diri yang rendah ataupun kurang mampu ditingkatkan.

Sesuatu yang ada di dalam semesta selalu berproses atau bertahap. Kepercayaan diri sendiri ada karena proses yang panjang. Dia membutuhkan penyesuaian agar hidup manusia bisa lebih bewarna dan lebih stabil. Kepercayaan

diri bukanlah sesuatu yang instan dia haruslah berawal dari sesuatu yang mentah hingga waktu menempatkannya menjadi sesuatu yang matang.

Menurut Santrock (2003) menyebutkan ada empat cara meningkatkan rasa kepercayaan diri yaitu:

a) Mengidentifikasi penyebab kurang kepercayaan diri dan identifikasi domain- domain kompetensi diri yang penting. Remaja memiliki tingkat rasa percaya yang tinggi ketika mereka berhasil di dalam domain-domain kompetensi yang penting, yaitu kompetensi dalam domain-domain diri yang penting merupakan langkah yang penting untuk memperbaiki tingkat kepercayaan diri (Santrock, 2003).

b) Memberi Dukungan Emosional dan Penerimaan Sosial.

Dukungan emosional dan persetujuan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh bagi rasa kepercayaan diri remaja, seperti orang tua, guru, teman sebaya, dan keluarga.

c) Prestasi

Dengan membuat prestasi melalui tugas-tugas yang telah diberikan secara berulang-ulang.

d) Mengatasi Masalah

Menghadapi masalah dan selalu berusaha untuk mengatasinya. Rasa kepercayaan diri dapat juga meningkat ketika remaja mengalami suatu masalah dan berusaha untuk mengatasinya, bukan hanya menghindarinya. Ketika remaja memilih untuk mengatais masalahnya bukan malah menghindari remaja lebih mampu menghadapi masalah secara nyata, jujur, dan tidak menghindarinya (Santrock, 2003).

Berdasarkan tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa cara dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri, pertama mengidentifikasi penyebab kurang percaya, kedua memberi dukungan emosional dan penerimaan sosial, ketiga prestasi, keempat mengatasi masalah.

5. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Kumara (dalam Isaningrum, 2007) individu yang memiliki rasa kepercayaan diri merasa yakin akan kemampuan dirinya, sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan akan kemampuannya. Individu tersebut bertanggung jawab akan keputusannya yang telah diambil serta mampu menatap fakta dan realita secara obyektif yang didasari keterampilan.

Lauster (dalam Wijayaratna, 2008) mengungkapkan aspek-aspek kepercayaan diri yaitu:

- a. Yakin akan kemampuan diri sendiri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan
- b. Optimisme, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan

- c. Objektif, yaitu sikap seseorang yang memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran dirinya sendiri
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya
- e. Rasional dan realistis, yaitu kemampuan seseorang dalam menganalisa suatu masalah dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Kumara (2011) juga mengungkapkan aspek-aspek kepercayaan diri yang meliputi:

- a. Kemampuan menghadapi masalah, yaitu sikap seseorang yang meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi setiap masalah yang dihadapinya.
- b. Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya, yaitu seseorang harus dapat mempertanggung jawabkan setiap keputusan yang diambilnya.
- c. Kemampuan dalam bergaul, yaitu seseorang harus tahu bagaimana cara menjalin pertemanan dengan orang lain.
- d. Kemampuan menerima kritik, yaitu seseorang harus mampu menerima setiap kritikan yang ditujukan pada dirinya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri meliputi keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, mampu menghadapi masalah, bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya, mampu dalam bergaul

dan mampu menerima kritik dari orang.

Menurut Hakim (2002) ciri individu yang memiliki rasa percaya diri adalah sebagai berikut:

- a. Bersikap tenang yaitu tidak cemas atau tidak gugup dalam menghadapi situasi tertentu.
- b. Memiliki kemampuan berkomunikasi, yaitu melakukan hubungan yang baik dengan orang lain melalui komunikasi.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d. Berfikir positif, yaitu menyadari dan mengetahui bahwa dirinya memiliki kekuatan untuk mengatasi rintangan.
- e. Mampu bersosialisasi, yaitu dapat berhubungan dan berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dibagi menjadi dua diantaranya yaitu faktor internal, merupakan apa yang didapat dari dalam dirinya sendiri bagaimana individu menyerap atau memperlakukan kekuatan untuk mendorong kemampuan akan dirinya. Faktor eksternal adalah yang didapat dari luar dirinya adalah meliputi pola asuh, pendidikan formal, pendidikan non formal, kematangan usia, jenis kelamin, penampilan fisik, hubungan keluarga dan teman sebaya.

C. Hubungan Kecemasan terhadap Kepercayaan Diri

Menurut Ghufroon dan Risnawati, (2010) kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, senang, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

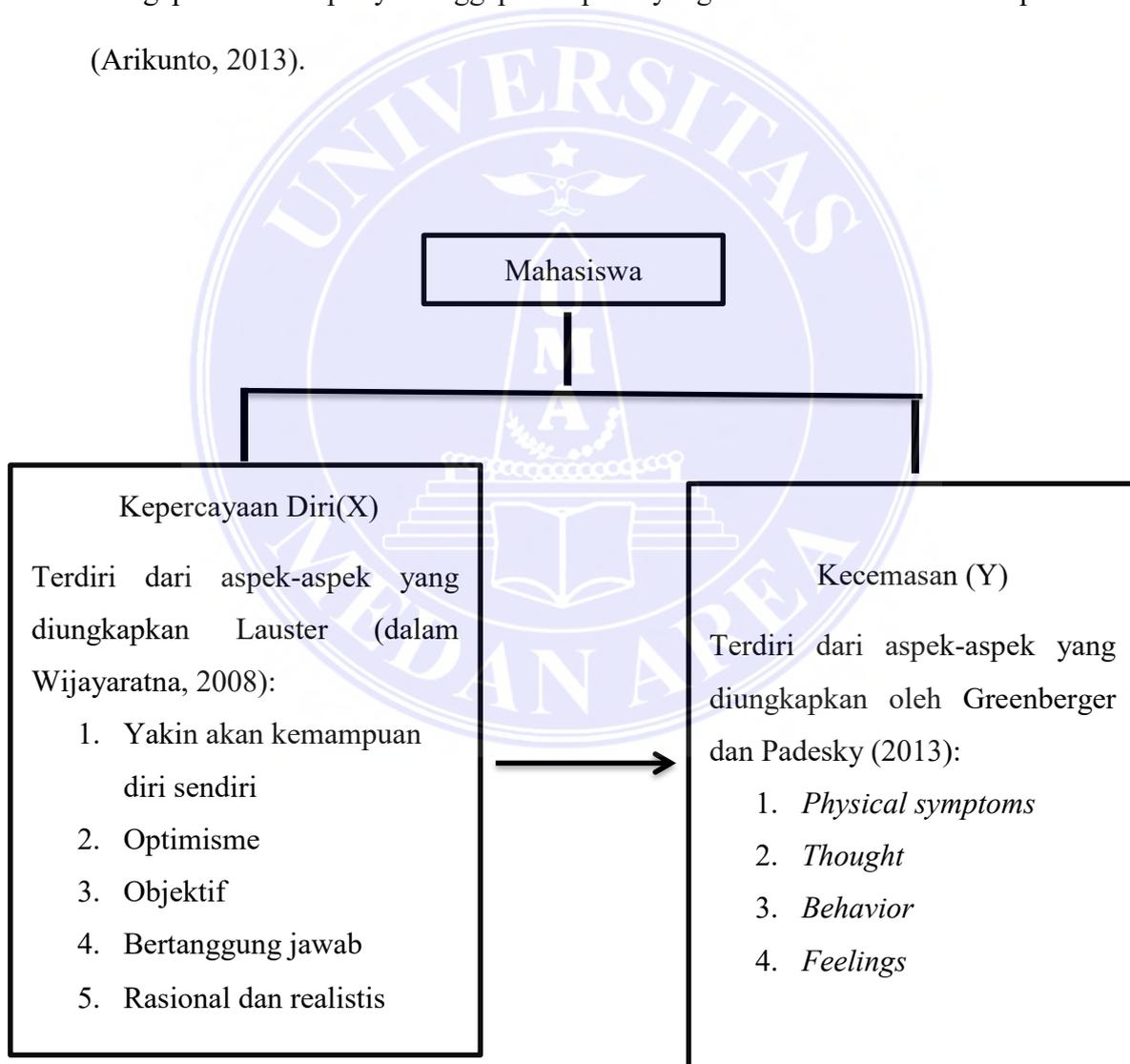
Kepercayaan diri yang negatif memiliki salah satu ciri pesimis dan mudah putus asa, perasaan yang pesimis dan mudah putus asa membuat seseorang merasa cemas dan berkelanjutan menjadi kecemasan apabila tidak ditindak secara serius. Beberapa mahasiswa yang tidak memiliki kepercayaan yang tinggi dalam mempersiapkan skripsi di semester depan akan merasa khawatir dan takut. Hal ini membuat beberapa mahasiswa merasa dirinya belum ingin mengambil skripsi pada semester selanjutnya, ketika mahasiswa lebih sibuk dengan kegiatan diluar perkuliahan dan tidak lebih mementingkan skripsi mereka maka mereka akan beranggapan jika skripsi adalah hal yang menakutkan, dan ketika dari beberapa teman seangkatan mereka yang telah memiliki tema untuk skripsi mereka maka mahasiswa merasa dirinya tak mampu.

Hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri sangat berkaitan ketika seseorang menghadapi suatu hal, apakah individu tersebut dapat mengontrol dirinya agar memiliki kepercayaan diri atau malah sebaliknya individu akan merasakan kecemasan dalam menghadapi skripsi, mahasiswa semester VI (enam) sedikitnya mereka telah mempersiapkan atau memiliki pandangan mengenai skripsi yang akan mereka kerjakan, rasa cemas, tegang, emosi yang dialami oleh semua orang termasuk mahasiswa semester VI (enam) yang akan mengerjakan skripsi kecemasan dalam tema yang akan mereka ambil atau target tentang penyelesaian

skripsi yang akan mereka kerjakan. Sedangkan kepercayaan diri adalah sikap yang positif, Lauster (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) yang dimiliki oleh mahasiswa dalam target penyelesaian skripsi mahasiswa.

D. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan suatu bentuk kerangka berpikir yang menggambarkan alur pikir peneliti dan memberi penjelasan kepada orang lain mengapa dia mempunyai anggapan seperti yang diutarakan di dalam hipotesis (Arikunto, 2013).



E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa psikologi yang akan menghadapi skripsi, dengan asumsi semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan demikian pula sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri akan semakin tinggi pula kecemasan.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Tipe penelitian ini adalah tipe penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiono, 2009). Penelitian ini menggunakan korelasi. Korelasional ialah salah satu teknik analisis dalam statistik yang digunakan untuk mencari hubungan atau korelasi antara dua variabel atau lebih (Sugiono, 2009).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiono (2009), variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel ini biasa disimbolkan dengan X, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel ini biasanya disimbolkan dengan Y.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Variable Bebas : Kecemasan (X)

Variabel Terikat : Kepercayaan Diri (Y)

C. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel dalam penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang dirumuskan nantinya. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran/kegelisaan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk. Aspek-aspek yang diukur berdasarkan indikator kecemasan adalah *physical symptoms, thought, behaviour, feelings*.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri, Lauster (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2010). Aspek-aspek yang diukur berdasarkan indikator kepercayaan diri adalah yakin akan kemampuan diri sendiri, optimisme, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

D. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2009) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 211 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2013) sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti. Hasil peneliti terhadap sampel diharapkan dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi. Arikunto (2013) mengatakan generalisasi ialah kesimpulan penelitian sebagai sesuatu tanggapan berlaku bagi populasi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan tujuan dan pertimbangan tertentu.

Dengan ciri-ciri utama :

1. Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area
2. Mahasiswa Psikologi stambuk 2018
3. Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menghadapi skripsi.
4. Status adalah mahasiswa aktif.

Berdasarkan ciri-ciri yang telah disebutkan maka sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data ialah menggunakan skala. Adapun skala ialah sebuah instrument pengumpulan data yang dibentuk seperti daftar cocok tetapi alternatif yang disediakan merupakan sesuatu yang berjenjang (Arikunto, 2013). Skala banyak digunakan untuk mengukur aspek-aspek kepribadian atau aspek kejiwaan (Arikunto, 2013).

1. Skala Kecemasan

Adapun skala yang digunakan untuk mengukur aspek kecemasan adalah skala likert. Skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai dengan sangat negatif (Sugiono, 2009). Skala likert diberi kategori empat jawaban. Untuk jawaban subjek pada aitem favorabel masing-masing aitem akan diberi penilaian 1, 2, 3, 4. Untuk Sangat Tidak Setuju (STS) nilai 1, Tidak Setuju (TS) nilai 2, untuk Setuju (S) nilai 3, untuk Sangat Setuju (SS) nilai 4. Sebaliknya, untuk pernyataan yang unfavorabel akan digunakan penilaian 4, 3, 2, 1, untuk Sangat Tidak Setuju (STS) nilai 4, Tidak Setuju (TS) nilai 3, untuk Setuju (S) nilai 2, untuk Sangat Setuju (SS) nilai 1.

2. Skala Kepercayaan Diri

Adapun skala yang digunakan untuk mengukur skala kepercayaan diri ialah skala likert. Skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai dengan sangat negatif (Sugiono, 2009). Skala likert diberi kategori empat jawaban. Untuk jawaban subjek pada aitem favorabel masing-masing aitem akan diberi penilaian 1, 2, 3, 4. Untuk Sangat Tidak Setuju (STS) nilai 1, Tidak Setuju (TS) nilai 2, untuk Setuju (S) nilai 3, untuk Sangat Setuju (SS) nilai 4. Sebaliknya, untuk pernyataan yang unfavorabel akan digunakan penilaian 4, 3, 2, 1, untuk Sangat Tidak Setuju (STS) nilai 4, Tidak Setuju (TS) nilai 3, untuk Setuju (S) nilai 2, untuk Sangat Setuju (SS) nilai 1.

F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Pada suatu penelitian dikatakan baik atau tidak ditentukan oleh alat ukurnya. Karena itu suatu alat ukur sebelum digunakan harus memiliki syarat validitas dan reabilitas. Validitas berasal dari validiti yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrumen atau alat ukur (kasmadi dan Sunariah, 2013).

Dalam penelitian skala diuji validitasnya dengan menggunakan *Korelasi product moment* digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval ratio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama (Sugiono, 2009) adapun rumusnya sebagai berikut :

Untuk menafsirkan uji validitas, kriteria yang digunakan menurut Sugiono (2009)

:Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, pernyataan dinyatakan valid

Jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$, pernyataan dinyatakan tidak valid

2. Reabilitas Alat Ukur

Reabilitas mengarah pada keakuratan dan ketepatan dari suatu alat ukur dalam suatu prosedur pengukuran. Pengujian reabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan *test-retest (stability)*, *equivalent*, dan gabungan keduanya. Secara internal reabilitas instrument dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu (Sugiono, 2009). Untuk mengetahui indeks realibilitas skala digunakan teknik *alpha cronbach*

G. Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah analisis statistik, karena analisis statistik dapat menguatkan suatu kesimpulan penelitian. Penelitian ini menggunakan analisa statistik untuk menguji hipotesis yang sudah dirumuskan. Teknik yang digunakan untuk membuktikan hipotesis adalah teknik *korelasi Product Moment*. *Korelasi product moment* digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval ratio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama (Sugiono, 2009)

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis *korelasi product moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Dengan uji normalitas juga akan diketahui apakah sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Jika pengujian data sampel normal, maka hasil perhitungan statistik dapat digeneralisasikan pada populasinya.

2. Uji Linieritas

Uji Linieritas hubungan digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung serta untuk mengetahui signifikansi penyimpangan linieritas hubungan tersebut. Apabila penyimpangan tersebut tidak signifikan maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan linier.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang “Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Mahasiswa Psikologi Semester VI Yang Akan Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area”, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang Negatif dan signifikan antara Kecemasan Mahasiswa Psikologi Semester VI Yang Akan Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area. Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dan melalui pembahasan yang telah dibuat, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Secara umum kepercayaan diri siswa memiliki rerata skor empirik (56,98) lebih tinggi dibandingkan dengan rerata skor hipotetik (50). Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri pada subjek lebih tinggi atau positif dari populasi secara umum. Selain itu didapatkan bahwa kategorisasi kepercayaan diri pada subjek berada pada tingkat tinggi.
2. Secara umum penyesuaian Kecemasan Mahasiswa memiliki rerata skor empirik (38,33) lebih rendah dibandingkan dengan rerata skor hipotetik (40). Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian sosial pada subjek lebih sedang atau positif dari populasi secara umum. Selain itu didapatkan bahwa kategorisasi kecemasan pada subjek berada pada tingkat sedang.

3. Pada hasil analisis dengan menggunakan metode analisis koerlasi r Product Moment, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan, -0,425 dengan signifikasi $p = 0,001$ berarti $p < 0,05$. Artinya semakin baik kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Saran yang dapat diberikan untuk para Mahasiswa untuk berupaya dapat meyakinkan diri dan meningkatkan rasa kepercayaan diri sehingga dapat meminimalisir kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi

2. Bagi Pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Saran yang dapat diberikan untuk pihak fakultas yaitu Agar memberikan dukungan social dan memberikan motivasi serta arahan untuk mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi untuk mengerjakan skripsi tepat waktu

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti hubungan kecemasan dengan percaya diri pada kalangan mahasiswa, maka disarankan untuk meneliti yang belum maksimal diungkapkan pada penelitian ini seperti keyakinan diri, dukungan social dan modeling yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

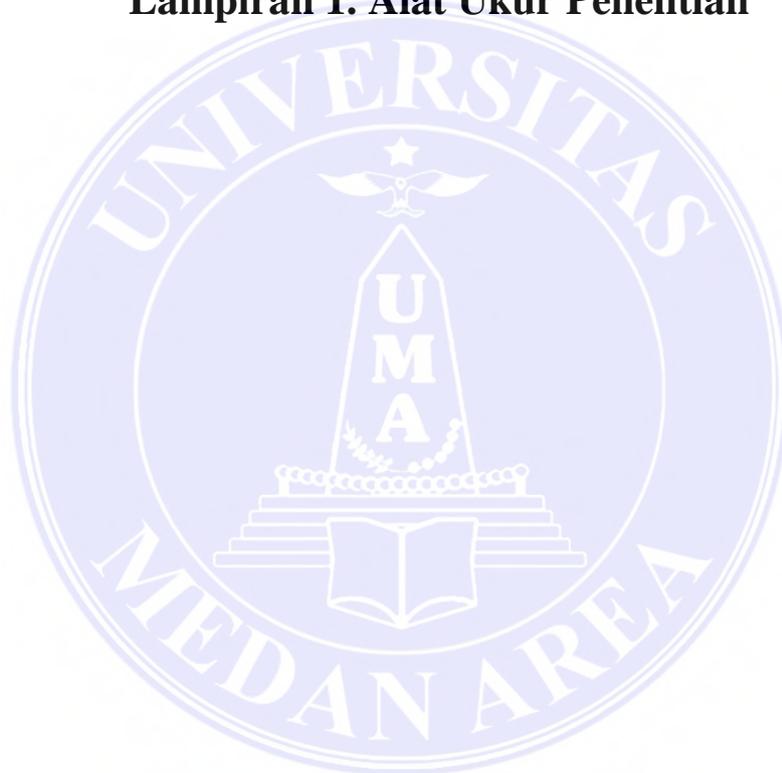
DAFTAR PUSTAKA

- Adler (dalam Gufron & Risnawati, 2010) menyatakan terdapat dua faktor yang Menyebabkan adanya kecemasan.
- Alwisol. (2011). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Anangkota, M., 2018, *Jangan Takut Menulis Skripsi*, Yogyakarta: Deepublish.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ashriati, N. (2006). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik pada SLB-D YPAC Semarang: jurnal psikologi. Vol.1 Fakultas Psikologi Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Azwar, Saifuddin (2004). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (2013). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Z. (2001). Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung Agung J
- Greenberg, D dan C.A. Padesky. 2014. Manajemen pikiran metode ampuh menata pikiran untuk mengatasi depresi, kemarahan, kecemasan, dan perasaan merusak lainnya. Bandung:
- Halgin, R, Whitbourne, K, S. (2010). Psikologi Abnormal. Jakarta: Salemba Medika.
- Hartaji, D. A., 2012, “Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah. Dengan Jurusan Pilihan Orangtua”, Naskah Publikasi: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hakim, Thursan. (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Yogyakarta: puspa swara
- Kaifa PT. Mizan Pustaka. Kita Winarno, S. (1996). Bimbingan Skripsi, Tesis Dan Artikel Ilmiah. Bandung: PT. Tarsito Bandung.
- Lauster, P. (2010). Tes Kepribadian. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mastuti, Indra, dan Aswi. (2008). 50 kiat percaya diri. Jakarta: PT. Buku Kita
- Menurut Dacey (dalam wicaksono dan saufi 2013), dalam mengenali gejala

Kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen Maher (dalam Sobur, 2010).

- Mastuti, Indra, dan Aswi. (2008). 50 kiat percaya diri. Jakarta: PT. Buku Kita
- Mustamir, Pedak. (2009). Metode Supernol Menaklukkan Stres. Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Sarwono, Wirawan Sarlito, 2012. Psikologi Remaja: Definisi Remaja, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sundberg, D, Winebarger, A & Taplin, R. (2007). Psikologi Klinis. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Siallagan, DF. (2011). "Fungsi dan Peranan Mahasiswa", www.academia.edu, diakses pada 30 April 2019
- Takwin, Bagus. (2008). Diri dan Pengelolaannya. Jurnal Psikologi Vol.14. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Taufik. 2010. Inovasi Pendidikan Melalui Problema Based Learning: Bagaimana Pendidik Memberdayakan Pemelajar di Era Pengetahuan. Jakarta: Kencana.
- Talamati, Bianca P. (2012) Hubungan Antara Trait Kepribadian Neuroticism Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Indonesia. *Jurnal Psikologi*. Fakultas psikologi. Program studi sarjana reguler Depok. Diunduh tanggal 17 februari 2015
- Trismiati. (2004). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap di RSUP dr Sarjito Yogyakarta*. Palembang: Universitas Bina Dharma
- Yunita, Ernia, (2013). Jurnal Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Lampiran 1. Alat Ukur Penelitian



A. Skala Kecemasan

Data Identitas Diri

Isilah data-data berikut ini dengan keadaan diri saudara :

1. Nama :
2. NPM :

Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini saya sajikan pernyataan kedalam dua bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

SS : Bila merasa **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

S : Bila merasa **SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

TS : Bila merasa **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

STS : Bila merasa **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

Saudara hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda ceklis (√) pada lembar jawaban yang tersedia. Contoh nya ada dibawah ini :

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya gemetar mengetahui banyak mahasiswa yang sampai ini belum mendapatkan jadwal seminar		√		

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya gemetar mengetahui banyak mahasiswa yang sampai ini belum mendapatkan jadwal seminar.				
2	Mengetahui banyak teman revisi judul membuat badan saya keringat dingin.				
3	Saya berpikir bahwa saya akan gugup saat menjawab pertanyaan dosen pada saat seminar proposal.				
4	Otot-otot saya rileks jika saya memikirkan akan menghadapi dosen penguji ketika sidang				
5	Jantung saya rileks ketika mendengar banyak teman kelas yang belum memulai skripsi.				
6	Saya merasa kurang mampu mengatasi masalah yang saya hadapi				
7	Saya selalu berpikir positif dalam menghadapi masalah.				
8	Saya tidak khawatir ketika diberikan revisi walaupun sulit.				
9	Saya enggan mengikuti berita seputar skripsi.				
10	Saya mencari informasi mengenai skripsi agar saya semakin paham tentang proses penyusunan skripsi				
11	Saya mengalihkan pembicaraan ketika teman bertanya mengenai skripsi saya				
12	Jika bertemu dengan teman yang sudah selesai seminar, saya bertanya kepada mereka tips dan trik agar cepat seminar.				
13	Saya panik mendengar berita mengenai berbagai kendala dalam menyusun skripsi.				
14	Saya tenang-tenang saja ketika nanti mendapatkan penguji sidang yang perfeksionis.				
15	Ketatnya proses bimbingan dalam menyusun skripsi membuat saya khawatir.				
16	Saya yakin skripsi yang saya kerjakan akan mendapatkan nilai terbaik.				

Skala Kepercayaan Diri

Data Identitas Diri

Isilah data-data berikut ini dengan keadaan diri saudara :

1. Nama :
2. NPM :

Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini saya sajikan pernyataan kedalam dua bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

- SS : Bila merasa **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.
 S : Bila merasa **SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.
 TS : Bila merasa **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.
 STS : Bila merasa **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

Saudara hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda ceklis (√) pada lembar jawaban yang tersedia. Contoh nya ada dibawah ini :

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dapat menyelesaikan uraian tugas skripsi dengan baik dan benar		√		

NO	PERTAYAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dapat menyelesaikan uraian tugas skripsi dengan baik dan benar				
2	Saya yakin ketika ada kesulitan dalam mengerjakan skripsi, saya mampu menyelesaikan sendiri				
3	Saya yakin mampu menyelesaikan suatu pekerjaan yang orang lain merasa sulit ketika menyelesaikannya.				
4	Saya membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikan skripsi saya.				
5	Ketika mendapatkan revisi yang sulit, saya merasa yang selama ini saya kerjakan tidak berguna.				
6	Saya optimis bahwa saya bisa mencapai hasil terbaik dalam mengerjakan skripsi.				
7	Saya kurang siap dalam menghadapi masalah-masalah dalam hidup saya.				
8	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang dianggap sulit oleh kebanyakan orang.				
9	Saya dapat menerima keputusan dosen dalam proses penyusunan skripsi.				
10	Saya merasa tersinggung apabila pendapat saya ditolak.				
11	Saya yakin bahwa kegagalan saya dalam menyelesaikan tugas mengandung banyak hikmah yang bisa saya ambil.				
12	Ketika saya gagal, saya tidak ingin memulai kembali pekerjaan tersebut.				
13	Saya siap sedia membantu teman yang kesulitan dalam membuat skripsi.				
14	Saya mengerjakan skripsi tidak di bantu orang lain				
15	Saya akan menerima konsekuensi dari setiap perbuatan yang telah saya lakukan.				
16	Saya menyanggupi semua tugas walaupun saya tidak mampu mengerjakannya.				
17	Saya selalu menjelaskan sesuatu dengan logis dan berdasarkan fakta.				
18	Saya memikirkan dan mempertimbangkan kembali saran yang diberikan dosen atau teman tentang skripsi saya.				
19	Saya ingin keputusan yang enak bagi diri saya walaupun tidak realistis.				
20	Saya tidak suka mengerjakan pekerjaan yang tidak dari hati saya				



Lampiran 2. Data Uji Coba Skala kecemasan

Data Uji Coba Skala Kecemasan

Skor Variabel Kecemasan Sebelum Skor diolah																	
Nama	YP1	YP2	YP3	YP4	YP5	YP6	YP7	YP8	YP9	YP10	YP11	YP12	YP13	YP14	YP15	YP16	Total
1/P	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	42
2/P	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	41
3/L	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	44
4/L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	33
5/L	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	40
6/P	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	36
7/P	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	38
8/L	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	36
9/L	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	31
10/P	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
11/P	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	38
12/P	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	40
13/P	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	38
14/P	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	34
15/P	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	43
16/P	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	44
17/P	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	40
18/P	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	39
19/P	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	36
20/P	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	35
21/L	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	34
22/P	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	34
23/P	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	38
24/P	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	40
25/P	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	41
26/P	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	44
27/P	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	38
28/P	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	37
29/P	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	34
30/P	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	34
31/P	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	44
32/P	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34
33/P	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	34
34/P	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	44
35/P	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	45
36/L	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	34
37/P	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	36
38/P	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	38
39/P	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	40

40/P	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	43
41/P	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	39
42/P	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	37
43/P	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	34
44/P	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	36
45/P	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
46/p	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	41
47/L	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	44
48/p	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	42
49/P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	46
50/P	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	40
51/L	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	40
52/L	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	35
53/P	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	42
54/L	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	43
55/P	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	37
56/L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	35
57/L	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	34
58/P	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	42
59/P	3	3	1	1	2	1	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	33
60/P	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	37

Lampiran 3. Data Uji Coba Skala Kepercayaan Diri



Data Uji Coba Skala Kepercayaan Diri

Nama	XP1	XP2	XP3	XP4	XP5	XP6	XP7	XP8	XP9	XP10	XP11	XP12	XP13	XP14	XP15
1/P	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	2	3
2/P	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3
3/L	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2
4/L	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5/L	3	3	1	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
6/P	4	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3
7/P	3	3	1	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	4	4
8/L	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2
9/L	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3
10/P	4	4	3	4	3	3	2	3	4	2	4	4	3	3	3
11/P	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
12/P	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
13/P	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3
14/P	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	2
15/P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
16/P	4	3	1	3	4	3	1	2	4	2	2	2	3	3	3
17/P	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
18/P	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3
19/P	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3
20/P	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
21/L	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
22/P	4	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3
23/P	4	4	3	4	2	4	2	3	3	2	3	4	2	3	3
24/P	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2
25/P	4	4	2	3	4	3	2	4	4	2	2	2	3	3	2
26/P	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3
27/P	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3
28/P	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3
29/P	4	4	3	4	3	3	2	3	4	2	4	4	3	3	3
30/P	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
31/P	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3
32/P	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	3	3	3	4
33/P	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3
34/P	4	3	2	3	4	4	3	4	3	2	2	2	3	4	3
35/P	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
36/L	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4
37/P	4	3	2	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2
38/P	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3
39/P	4	4	2	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2

40/P	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2
41/P	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2
42/P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
43/P	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3
44/P	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2
45/P	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3
46/p	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3
47/L	4	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3
48/p	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
49/P	4	3	2	4	4	4	1	3	3	2	3	2	2	3	2
50/P	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
51/L	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2
52/L	4	4	2	3	3	3	2	3	4	2	4	2	4	4	4
53/P	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3
54/L	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3
55/P	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
56/L	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4
57/L	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	3	4	3
58/P	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2
59/P	4	4	2	3	3	3	2	3	4	2	4	2	4	4	4
60/P	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3

XP16	XP17	XP18	XP19	XP20	Total
3	2	3	3	3	52
3	2	3	3	3	50
3	3	2	2	4	57
4	4	4	4	4	77
3	3	3	3	2	52
3	3	2	3	3	60
3	3	3	3	2	56
3	3	3	3	3	58
3	3	3	3	3	54
3	3	2	3	2	62
4	2	3	3	3	56
3	3	3	3	3	57
4	4	4	2	2	65
4	2	4	3	3	65
2	2	3	2	3	56
3	3	4	3	4	57
3	2	3	3	2	55
3	3	3	3	2	56
3	3	4	3	2	55

4	3	3	3	2	56
3	3	3	3	2	59
4	3	3	3	3	61
3	2	4	3	3	61
2	2	3	2	3	52
2	3	3	3	2	57
2	2	3	4	3	63
3	2	2	2	3	53
3	3	3	2	4	56
3	3	2	3	2	62
3	3	3	3	2	58
3	3	3	2	2	52
4	4	4	2	3	66
3	2	3	3	3	55
2	2	4	3	3	60
3	2	3	3	2	56
4	3	3	4	3	74
4	3	4	4	3	61
3	3	3	2	2	49
3	3	3	3	3	59
3	2	3	3	2	53
3	3	3	3	3	54
3	3	3	2	2	58
3	3	3	3	3	60
2	2	2	2	2	49
4	3	3	3	2	59
3	3	2	2	3	52
2	2	3	3	4	53
3	3	3	3	2	59
3	2	4	3	2	56
2	4	4	2	2	59
2	2	3	3	2	54
4	4	4	4	1	65
3	2	3	3	2	51
3	3	2	3	2	54
3	2	3	3	3	60
4	3	3	3	3	58
3	2	4	1	2	52
2	2	3	3	2	54
4	4	4	4	1	65
3	2	3	3	2	53

**Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan
Diri**



Reliability

Scale: Skala Kepercayaan Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,795	20

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
x1	3,4000	,55845	60
x2	3,2333	,46456	60
x3	2,3500	,77733	60
x4	3,0833	,61868	60
x5	3,2167	,52373	60
x6	3,1167	,64022	60
x7	2,3833	,69115	60
x8	2,8667	,53573	60
x9	2,9500	,62232	60
x10	2,4500	,67460	60
x11	2,6000	,66892	60
x12	2,5167	,70089	60
x13	2,8333	,55744	60
x14	3,0167	,53652	60
x15	2,8500	,60576	60
x16	3,0333	,63691	60
x17	2,7167	,64022	60
x18	3,1000	,60226	60
x19	2,8500	,60576	60
x20	2,4000	,74105	60

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	53,5667	27,945	,605	,773
x2	53,7333	28,538	,620	,775
x3	54,6167	28,206	,366	,786
x4	53,8833	30,410	,152	,798
x5	53,7500	30,191	,237	,792
x6	53,8500	28,842	,375	,785
x7	54,5833	29,264	,279	,791
x8	54,1000	29,075	,427	,783
x9	54,0167	27,847	,547	,774
x10	54,5167	30,118	,170	,798
x11	54,3667	27,897	,493	,777
x12	54,4500	28,760	,343	,787
x13	54,1333	29,982	,252	,792
x14	53,9500	28,930	,453	,781
x15	54,1167	29,291	,331	,788
x16	53,9333	28,504	,429	,782
x17	54,2500	28,292	,459	,780
x18	53,8667	29,541	,294	,790
x19	54,1167	29,088	,363	,786
x20	54,5667	30,012	,156	,800

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	53,5667	27,945	,605	,773
x2	53,7333	28,538	,620	,775
x3	54,6167	28,206	,366	,786
x4	53,8833	30,410	,152	,798
x5	53,7500	30,191	,237	,792
x6	53,8500	28,842	,375	,785
x7	54,5833	29,264	,279	,791
x8	54,1000	29,075	,427	,783
x9	54,0167	27,847	,547	,774
x10	54,5167	30,118	,170	,798
x11	54,3667	27,897	,493	,777
x12	54,4500	28,760	,343	,787
x13	54,1333	29,982	,252	,792
x14	53,9500	28,930	,453	,781
x15	54,1167	29,291	,331	,788
x16	53,9333	28,504	,429	,782
x17	54,2500	28,292	,459	,780
x18	53,8667	29,541	,294	,790
x19	54,1167	29,088	,363	,786
x20	54,5667	30,012	,156	,800

Mean hipotetik : $(20 \times 1) + (20 \times 4) : 2 = 50$

Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan



Reliability

Scale: Kecemasan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,873	16

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Y1	2,2167	,69115	60
Y2	2,1833	,59636	60
Y3	2,5500	,76856	60
Y4	2,8167	,67627	60
Y5	2,3667	,80183	60
Y6	2,3667	,71228	60
Y7	2,5500	,76856	60
Y8	2,2667	,66042	60
Y9	1,9333	,63424	60
Y10	2,2167	,69115	60
Y11	2,5000	,65094	60
Y12	2,5000	,79191	60
Y13	2,1500	,73242	60
Y14	2,2167	,69115	60
Y15	2,5500	,76856	60
Y16	2,5500	,76856	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	36,0167	12,729	,366	,748
Y2	36,0000	13,356	,273	,755
Y3	35,9500	11,811	,679	,718
Y4	35,8167	12,729	,396	,745
Y5	35,9000	13,820	,124	,768
Y6	35,9833	14,084	,047	,775
Y7	35,8500	12,401	,488	,736
Y8	36,0500	12,997	,405	,745
Y9	35,8500	12,062	,585	,727
Y10	36,0000	12,610	,502	,737
Y11	35,9500	14,048	,066	,772
Y12	35,7833	13,834	,104	,771
Y13	36,1333	14,118	,051	,773
Y14	35,9333	13,148	,318	,752
Y15	35,9167	11,569	,743	,711
Y16	35,8667	12,287	,564	,730

Mean hipotetik : $(16 \times 1) + (16 \times 4) : 2 = 40$



Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas

NPar Tests

LAMPIRAN 7 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

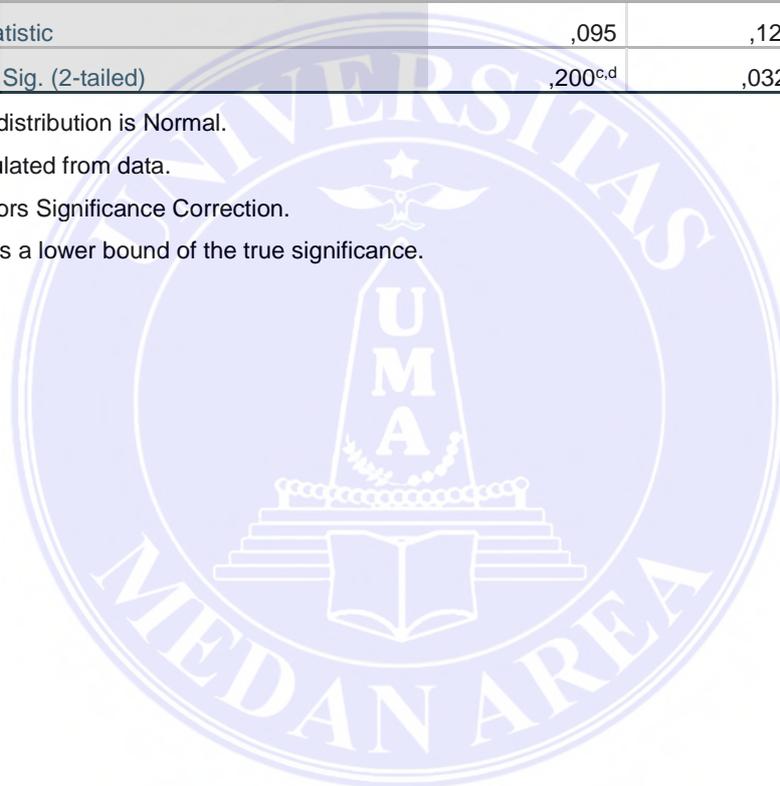
		Kepercayaan	
		Diri	Kecemasan
N		60	60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	56,97	37,93
	Std. Deviation	5,642	6,707
Most Extreme Differences	Absolute	,095	,120
	Positive	,095	,081
	Negative	-,056	-,120
Test Statistic		,095	,120
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,032 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.





Lampiran 8. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan Diri * Kecemasan	Between Groups	(Combined)	1203,760	23	52,337	2,795	,003
		Linearity	353,924	1	353,924	18,899	,000
		Deviation from Linearity	849,836	22	38,629	2,063	,026
	Within Groups		674,174	36	18,727		
Total			1877,933	59			





Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kepercayaan Diri *	-,434	,188	,801	,641
Kecemasan				





Lampiran 10. Hasil Uji Korelasi

Correlations

		Kepercayaan	
		Diri	Kecemasan
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	1	-,434**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	60	60
Kecemasan	Pearson Correlation	-,434**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1375/FPSI/01.10/XII/2021 2 Desember 2021
 Lampiran : -
 Hal : Riset dan Pengambilan Data

**Yth. Bapak/Ibu Wakil Rektor Bidang Administrasi
 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
 di
 Tempat**

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Abdilah Azhar
 NPM : 178600272
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Mahasiswa Psikologi Semester VI Yang Akan Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Lembaga Pendidikan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

an. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Akademik,

Lalli Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
 - Mahasiswa Ybs
 - Arsip





 **UNIVERSITAS MEDAN AREA**
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu, Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 288/FPSI/01.10/III/2022 2 Maret 2022
 Lampiran : -
 Hal : Surat Keterangan Selesai Pengambilan Data

Yth, Ibu Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan Administrasi Keuangan
 Universitas Medan Area
 Di -
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan kepada Ibu bahwa mahasiswa kami tersebut dibawah ini :

Nama : **Abdilah Azhar**
 Npm : **178600272**
 Fakultas/Program Studi : Psikologi/Illmu Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data pada Universitas Medan Area dengan judul **"Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Mahasiswa Psikologi Semester VI Yang Akan Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area"**. Bersama kami mohon kepada Ibu kiranya dapat mengeluarkan Surat Keterangan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas Medan Area terhitung mulai tanggal 21 Desember 2021 s.d 20 Januari 2022.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Laili Alifia, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
 - Mahasiswa Ybs
 - Arsip