

**PENGARUH BERPIKIR POSITIF TERHADAP KECEMASAN
MAHASISWA DALAM MENERJAKAN SKRIPSI DI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN PANCA BUDI
MEDAN**

SKRIPSI

OLEH:

**SYIFA SALSABILA
208600061**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2024**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 1/10/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)1/10/24

**PENGARUH BERPIKIR POSITIF TERHADAP KECEMASAN
MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI DI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN PANCA BUDI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

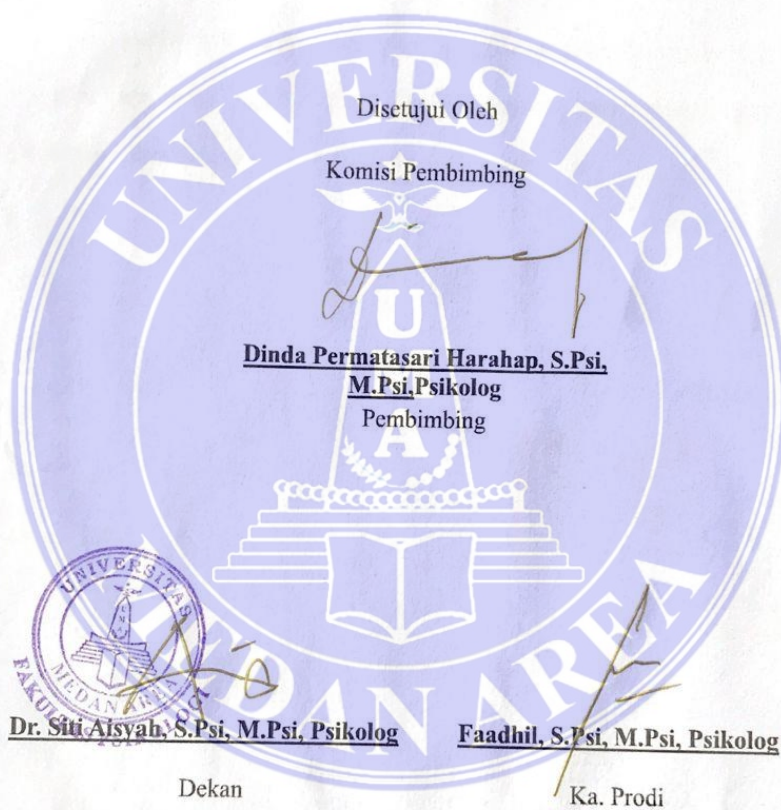
HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Kecemasan Mahasiswa
Dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Pembangunan Pancabudi Medan

Nama : Syifa Salsabila

NPM : 208600061

Fakultas : Psikologi



Tanggal disetujui: 06 September 2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

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 di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Syifa Salsabila
NPM : 208600061
Program Studi : 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 Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Pembangunan Pancabudi Medan. Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasi skripsi 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 : 06 September 2024
Yang menyatakan



(Syifa Salsabila)

ABSTRAK
PENGARUH BERPIKIR POSITIF TERHADAP
KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENERJAKAN SKRIPSI DI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN PANCA BUDI

OLEH:
SYIFA SALSABILA
NPM: 208600061

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan yang mempengaruhi performa mereka, terutama dalam penyusunan skripsi. Penelitian ini bertujuan mencari pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan pada mahasiswa Universitas Pembangunan Pancabudi Medan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 120 mahasiswa yang mengerjakan skripsi di prodi manajemen universitas Pembangunan Pancabudi Medan, dan sampel sebanyak 48 orang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala berpikir positif dan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara berpikir positif dengan kecemasan, dengan nilai regresi linier sederhana (r_{xy}) sebesar -0,574 dan $p=0,000<0,05$, sehingga hipotesis diterima. Analisis data menunjukkan tingkat kecemasan tergolong tinggi dengan (MH 70 < ME 85,75), yang selisihnya melebihi satu SD (9,836). Sebaliknya, tingkat berpikir positif tergolong rendah dengan (MH 60 > ME 45,19), yang selisihnya juga melebihi satu SD (6,903). Hasil penelitian menunjukkan bahwa berpikir positif dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam bidang psikologi, khususnya upaya meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Berpikir Positif; Kecemasan Mahasiswa

ABSTRACT

THE EFFECT OF POSITIVE THINKING ON ANXIETY AMONG STUDENTS WORKING ON THEIR THESES AT UNIVERSITY OF PEMBANGUNAN PANCA BUDI

BY:
SYIFA SALSABILA
NPM: 208600061

ABSTRACT
THE EFFECT OF POSITIVE THINKING ON ANXIETY AMONG STUDENTS WORKING ON THEIR THESES AT UNIVERSITY OF PEMBANGUNAN PANCA BUDI

BY:
SYIFA SALSABILA
NPM: 208600061

Final-year students often experience anxiety that affects their performance, especially during the process of writing their theses. This study aimed to examine the effect of positive thinking on anxiety among students at University of Pembangunan Panca Budi Medan. The research method used was quantitative. The population in this study consisted of 120 students writing theses in the management program at University of Pembangunan Pancabudi Medan, and a sample of 48 students was selected using purposive sampling. Data were collected using a positive thinking scale and an anxiety scale. The results of the study indicated a negative effect of positive thinking on anxiety, with a simple linear regression value (r_{xy}) of -0.574 and $p = 0.000 < 0.05$, thus accepting the hypothesis. Data analysis showed that anxiety levels were high (Hypothetical Mean 70 < Empirical Mean 85.75), with the difference exceeding one standard deviation (9.836). Conversely, positive thinking levels were low (Hypothetical Mean 60 > Empirical Mean 45.19), with the difference also exceeding one standard deviation (6.903). The results of the study suggested that positive thinking can be an effective strategy to overcome the anxiety experienced by students while working on their theses. These findings provide important contributions to the field of psychology, particularly in efforts to improve students' mental well-being.

Keywords: Positive Thinking; Student Anxiety



KATA PENGANTAR

KATA PENGANTAR

Penulis ingin menyampaikan rasa syukur kepada Allah SWT atas semua berkah dan anugerah yang diberikan, karena pada saat ini penulis berhasil menyelesaikan skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) dalam Program Ilmu Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penulis berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Berpikir Positif terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Universitas Pembangunan Pancabudi Medan" melalui serangkaian tahapan yang telah dilalui. Keberhasilan penyelesaian skripsi ini tentunya berkat dukungan dan doa dari berbagai pihak yang turut membantu penulis. Kemudian penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr.Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area, kemudian penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Dr. Siti Aisyah, S.psi, M.Psi, Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dinda Permatasari Harahap, M.Psi, Psikolog, atas arahan yang berharga dalam penyusunan skripsi ini. Serta, terima kasih kepada Almarhum Papa Drs, Muhammad Yunus, M.Hum, atas dukungan dan kehidupan yang diberikan walaupun tanpa papa temani. Serta kepada ibu saya, Dra. Rosyati, yang selalu memberikan doa, cinta, dan dukungan tanpa henti. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman penulis, yaitu sahabat penulis Syuri, Vanya, Putri, Tasya, Nadia, Fahriza, Bunga, Mbak nanda, Bang Fikri, dan Bang Lintang, yang dengan sukarela memberikan dukungan dan semangat selama proses penulisan skripsi ini. Meskipun skripsi ini tidak sempurna, penulis sangat menghargai kritik dan saran yang konstruktif untuk perbaikan di masa depan.

Peneliti


Syifa Salsabila
208600061

vii

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Hipotesis Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Manfaat Teoritis	6
1.5.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kecemasan	8
2.1.1 Pengertian Kecemasan	8
2.1.2 Ciri-Ciri Kecemasan	9
2.1.3 Gejala-Gejala Kecemasan	10
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	12
2.1.5 Aspek-Aspek Kecemasan	12
2.2 Berpikir Positif	14
2.2.1 Pengertian Berpikir Positif.....	14
2.2.2 Ciri-ciri Berpikir Positif.....	15
2.2.3 Proses Berpikir Positif	16
2.2.4 Tujuan Berpikir Positif.....	19
2.2.5 Aspek-Aspek Berpikir Positif.....	20
2.3 Pengaruh Berpikir Positif terhadap Kecemasan	21
2.4 Kerangka Konseptual	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Waktu Dan Tempat Penelitian	25
3.2 Bahan Dan Alat	25
3.3 Metode Penelitian.....	25
3.4 Metode Pengumpulan Data	26
3.5 Metode Analisis Data	28
3.6 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	28

3.6.1	Populasi Penelitian.....	28
3.6.2	Sampel Penelitian	29
3.7	Prosedur Kerja.....	29
3.7.1	Skala Berpikir Positif.....	30
3.7.2	Skala Kecemasan	30
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1	Orientasi Kancah Penelitian	31
4.2	Persiapan Penelitian	31
4.2.1	Persiapan Administrasi.....	31
4.2.2	Persiapan Alat ukur Penelitian	32
4.3	Uji Coba alat ukur	33
4.4	Pelaksanaan Penelitian	35
4.5	Analisis Data dan Hasil Penelitian	36
4.6	Hasil Perhitungan Mean Hipotetik Dan Mean Empirik berpikir positif dan Kecemasan	40
4.7	Pembahasan	42
BAB V	Simpulan dan Saran	45
5.1	Simpulan.....	45
5.2	Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Skala Berpikir Positif.....	34
Tabel 3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	37
Tabel 4 Hasil Perhitungan Uji linearitas	38
Tabel 5 Hasil Analisis Uji Hipotesis Regresi	38
Tabel 6 Hasil Persamaan garis regresi linear	39
Tabel 7 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik	41



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SKALA BERPIKIR POSITIF.....	49
LAMPIRAN 2 SKALA KECEMASAN	52
LAMPIRAN 3 PERNYATAAN SCREENING	55
LAMPIRAN 4 JAWABAN SCREENING.....	58
LAMPIRAN 5 TABULASI DATA	63
LAMPIRAN 6 UJI VALIDITAS DAN REALIBILITAS	66
LAMPIRAN 7 UJI NORMALITAS DAN LINEARITAS	69
LAMPIRAN 8 SURAT IZIN PENELITIAN	75
LAMPIRAN 9 BALASAN SURAT PENELITIAN.....	77



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan tindakan yang sengaja diarahkan dan direncanakan untuk menghasilkan lingkungan belajar serta proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan potensi mereka secara aktif. Hal ini mencakup pengembangan kekuatan spiritual, pengendalian diri, pembentukan kepribadian, peningkatan kecerdasan, penguatan akhlak mulia, dan pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk kepentingan pribadi, sosial, dan kebangsaan. Sesuai dengan UU No.20 Tahun 2003, Pasal 1 Ayat (1), tujuan utama pendidikan adalah mengembangkan potensi individu, membentuk karakter, dan mempersiapkan mereka untuk berpartisipasi secara produktif dalam masyarakat. Pendidikan juga memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam meningkatkan kesadaran terhadap isu-isu global.

Perguruan tinggi merupakan institusi pendidikan tinggi yang memberikan kesempatan bagi individu untuk mengejar studi di tingkat lebih lanjut setelah pendidikan menengah. Tujuannya adalah untuk memberikan pengetahuan yang lebih mendalam, keterampilan, dan pemahaman tentang bidang studi tertentu. Selain itu, perguruan tinggi juga berperan dalam pengembangan inovasi dalam kontribusi terhadap dunia akademik. Perguruan Tinggi dapat bervariasi dalam bentuknya, seperti lembaga akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas, sesuai dengan ketentuan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003, pasal 20 ayat 1. Setiap perguruan tinggi harus memberikan gelar Strata 1 (S1) atau

sarjana kepada mahasiswanya, yang diperoleh melalui penyelesaian tugas akhir berupa skripsi sesuai dengan ketentuan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 Tahun 1999. Proses pemberian gelar ini melibatkan ujian akhir program studi untuk program sarjana, yang mencakup ujian skripsi sebagai bagian dari syarat kelulusan. Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa sebagai syarat untuk menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Dokumen ini mencakup elemen-elemen seperti penulisan ilmiah, hasil penelitian, dilakukan oleh mahasiswa yang mengejar gelar sarjana.

Mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami kecemasan yang dapat mempengaruhi kinerja mereka dalam menyusun skripsi, kecemasan ini berupa kecemasan dalam penyusunan skripsi, menurut penelitian oleh (Nevid, 2005), kecemasan memiliki beberapa ciri, seperti khawatir terhadap suatu hal, merasa terganggu oleh ketakutan masa depan, melakukan tindakan menghindar, takut akan kemampuan mengatasi masalah, pikiran yang kacau atau bingung, serta sulit berkonsentrasi atau memusatkan perhatian. Atkinson (1996), menyatakan bahwa respon yang sering terjadi terhadap perasaan cemas. Kecemasan diinterpretasikan sebagai suatu emosi yang kurang menyenangkan yang sering diidentifikasi dengan kata-kata seperti "khawatir," "prihatin," "tegang," dan "takut," yang dialami oleh semua orang dengan tingkat intensitas yang bervariasi. Mahasiswa sering mengalami kecemasan ketika dihadapkan dengan tugastugas akademis dan ekspektasi yang mereka hadapi, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Penyusunan skripsi memang bisa menghadapi beberapa kendala yang dapat

menghambat proses pengerjaan yang kemudian keterlambatan tersebut akan menimbulkan dampak seperti kecemasan, stress bahkan depresi.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan dengan beberapa mahasiswa di Universitas Pembangunan Pancabudi Medan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 8 Maret 2024 kepada 3 mahasiswa akhir yang menyusun skripsi di Program Studi Manajemen Universitas Pembangunan Panca Budi Medan angkatan 2020, diketahui manajemen unpub memiliki 5 konsentrasi yaitu, human capital management, digital marketing, financial technology, business digital, dan supply chain and logistic, dalam penyusunan skripsi mahasiswa UNPAB menyesuaikan judul tugas akhir mereka dengan konsentrasi yang mereka ambil. sistem administrasi kampus yang terkesan lambat, dan tidak cekatan dalam menanggapi permasalahan mahasiswa, penetapan batas akhir pengerjaan skripsi membuat rasa cemas mahasiswa bertambah, kecenderungan cemas dikarenakan dosen yang sangat detail dan kritis terhadap tugas akhir mahasiswa, dan tuntutan dosen pembimbing terhadap isi skripsi sehingga mahasiswa sulit mencari referensi yang sesuai kemauan dosen, dan takut tidak bisa menjawab pertanyaan dari dosen penguji ketika di ruang sidang atau saat ujian skripsi berlangsung.

Kecemasan tersebut muncul ketika pikiran mereka merespon hal tersebut menjadi sebuah pikiran negatif. Pikiran negatif tersebut merupakan fenomena yang mereka dapatkan ketika sedang menyusun skripsi dan di dalam ruang sidang. Mahasiswa yang mengalami kesulitan saat menyelesaikan skripsi cenderung akan menghindarinya, yang berarti skripsi mereka akan memakan waktu lebih lama untuk diselesaikan karena tidak dikerjakan secara aktif. Karena itulah, skripsi

dapat dianggap sebagai salah satu yang membuat mahasiswa cemas. Dalam proses penyusunan skripsi banyak hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa, seperti cemas dalam hal takut ketinggalan target yang sudah ditentukan, merasa takut tidak bisa memberikan jawaban kepada penguji, dosen pembimbing yang tidak bisa dihubungi, dan dosen pembimbing yang tidak mengarahkan pengerjaan dalam penyusunan skripsi. Fenomena tersebut sejalan dengan beberapa penelitian terbaru mengenai pengaruh berpikir positif dan kecemasan mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi mahasiswa. Menurut hasil dari penelitian (Lisnawati, 2017) menjelaskan bahwasannya adanya pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Artinya seorang mahasiswa yang berpikir positif mampu mengurangi kecemasan yang dimilikinya sedangkan mahasiswa yang memiliki cara berpikir negatif akan mengalami kesulitan untuk menangani kecemasannya. Hasil penelitiannya dapat disimpulkan bahwa berpikir positif efektif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Melalui berpikir positif, mahasiswa mampu menyanggah pikiran negatif, fokus pada hasil yang positif, dan fokus pada kekuatan yang di miliki, sehingga akan membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Menurut Atkinson dkk, (1996), kecemasan dfinisikan seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan ketakutan, yang terkadang dialami dalam variasi intensitas yang beragam. Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat menyusun skripsi bisa bervariasi dan dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang berbeda. Untuk menyelesaikan masa studi,

mahasiswa harus menulis skripsi dan mendapat gelar sarjana, maka dari berpikir positif mempunyai pengaruh terhadap proses ketika menyusun skripsi. Mahasiswa juga harus mengingat dan memahami perlunya menulis skripsi diselesaikan dengan membuat mahasiswa menerapkan pola pikir positif menyelesaikan skripsi untuk mengurangi kecemasan.

Pemikiran positif sangat penting dalam penyusunan skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir, yaitu dengan memotivasi diri sendiri dapat membantu mahasiswa tingkat akhir memfokuskan pikiran pada keberhasilan dan manfaat jangka panjang dari penyelesaian skripsi, dalam menghadapi tantangan yang muncul selama proses penulisan. Berpikir Positif bertujuan membantu mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi dengan beberapa cara. Pertama, membantu memandang tantangan sebagai peluang untuk tumbuh dan belajar. Kedua, meningkatkan motivasi dan keyakinan diri, yang dapat mempercepat proses penyelesaian skripsi.

Menurut (Elfiky, 2009), terdapat hubungan yang jelas antara berpikir positif dan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh penjelasannya yang menunjukkan bahwa tingkat berpikir positif yang tinggi atau rendah dapat memengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Temuan ini menarik perhatian peneliti untuk mengkaji pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan di kalangan mahasiswa. Dalam hal ini, peneliti akan melibatkan pengumpulan data dari responden yang merupakan mahasiswa aktif stambuk 2020 di Universitas Pembangunan Panca Budi Medan prodi manajemen . Data tersebut kemudian akan dianalisis menggunakan metode

statistik tertentu guna mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang Pengaruh berpikir positif dan kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Di Universitas Pembangunan Pancabudi Medan

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi mereka di Program Studi Manajemen, Universitas Pembangunan Panca Budi Medan.

1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian mengenai latar belakang, perumusan masalah, dan batasan masalah dalam penelitian ini, dapat disusun sebuah hipotesis penelitian, yakni: Terdapat Pengaruh negatif antara berpikir positif dengan kecemasan mahasiswa saat menyelesaikan skripsi di Program Studi Manajemen, Universitas Pembangunan Panca Budi Medan. Dengan asumsi bahwa semakin mahasiswa berpikir Positif , maka kecemasan semakin rendah . Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif maka akan semakin tinggi kecemasan mahasiswa .

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman dalam bidang psikologi perkembangan, khususnya terkait permasalahan yang dialami

mahasiswa dalam mengembangkan pola berpikir positif dan mengelola kecemasan saat menyelesaikan skripsi.

1.5.2 Manfaat Praktis

Diharapkan, penelitian ini bisa memberikan wawasan kepada pembaca tentang bagaimana berpikir positif dapat memengaruhi kecemasan mahasiswa saat mengerjakan skripsi di Program Studi Manajemen Universitas Pembangunan Panca Budi Medan.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, hal ini ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, yang dialami pada tingkat dan situasi yang berbeda. Dalam (Ghufron & Risnawita, 2010) menyatakan bahwa kecemasan itu merupakan suatu pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan terkait dengan adanya kekhawatiran ataupun ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang sedang atau pernah di alami. Kecemasan diartikan pada suatu keadaan tertentu yang terjadi pada diri seseorang yang berupa emosi tidak menyenangkan yang dirasakan oleh individu. (Widodo et al., 2017) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan perasaan (afektif) yang ditandai dengan munculnya perasaan yang mengganggu, seperti adanya ketakutan dan kekhawatiran yang berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.

Menurut empati (2017) kecemasan merupakan sebagai suatu keadaan yang ditandai dengan adanya rasa khawatir akan kejadian buruk yang akan terjadi. Kecemasan memberi sinyal kepada tubuh untuk selalu waspada dan tetap melindungi diri. Individu dapat bekerja dengan lebih baik apabila merasa sedikit cemas. Sebaliknya kecemasan yang berlebihan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dan menghambat produktivitas individu. Cemas yang berlebihan terhadap kegagalan akan mengganggu konsentrasi yang seharusnya bisa diarahkan untuk mengusahakan keberhasilan.

Kumbara (2019) kecemasan merupakan sebagai suatu reaksi yang timbul dari rasa takut terhadap atau didalam suatu situasi yang akan dan sedang di alami. Secara lebih jelas Singer mengatakan bahwa kecemasan menunjukkan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan suatu situasi sebagai ancaman atau stressful (situasi yang menekan). Kecemasan dianggap sebagai akibat dari stress yang mengganggu pikiran sehingga dapat mempengaruhi tingkah laku yang muncul.

Menurut peneliti dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah reaksi yang di muncul ketika menghadapi suatu kondisi tertentu yang memicu individu penuh merasa khawatir, ketegangan, merasakan gangguan yang tidak menyenangkan, dan akan berpengaruh pada tingkah laku individu tersebut.

2.1.2 Ciri-Ciri Kecemasan

Menurut Bukit dan Widodo (2022) kecemasan dalam menyusun skripsi terlihat dari beberapa ciri fisik yaitu:

- a. Merasa gelisah, gugup, tangan atau anggota tubuh lain yang bergetar.
- b. Keringat yang berlebihan.
- c. Sulit berbicara dan suara bergetar sulit bernafas.
- d. Jantung yang berdegup kencang dan tangan menjadi dingin, serta
- e. Mual, dan pusing.

Menurut Nevid (2005) kecemasan memiliki beberapa ciri

- a. Khawatir terhadap suatu hal
- b. Merasa terganggu oleh ketakutan masa depan
- c. Melakukan tindakan menghindar

- d. Takut akan kemampuan mengatasi masalah
- e. Pikiran yang kacau atau bingung
- f. Sulit berkonsentrasi atau memusatkan perhatian.

Kecemasan saat menyelesaikan skripsi dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adalah karakteristik perilaku. Perilaku menghindar, misalnya, sering terlihat pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi. Selain itu, kecemasan juga tercermin melalui aspek kognitif, seperti gejala kebingungan, sering lupa, kurangnya konsentrasi, dan pikiran yang terasa kacau.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Marjan et al., 2018) mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering mengalami berbagai bentuk kecemasan. Kecemasan ini meliputi perasaan minder, merasa kurang kompeten, merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi, perasaan sedih, ketidaktenangan pikiran, kurang percaya diri, gejala fisik seperti sakit kepala, mudah tersinggung, dan mudah marah.

Berdasarkan gambaran tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi dapat terlihat dari segi kognitif. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan perilaku seperti kebingungan, sering lupa, konsentrasi yang buruk, dan pikiran yang bercampur aduk.

2.1.3 Gejala-Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan bervariasi di antara setiap individu. (Hawari, 2001) menjelaskan bahwa gejala kecemasan umumnya meliputi perasaan khawatir, firasat negatif, ketakutan, mudah tersinggung, tegang, gelisah, rasa tidak tenang, mudah terkejut, masalah tidur, mimpi-mimpi yang mengganggu, kesulitan

berkonsentrasi dan mengingat, serta keluhan-keluhan fisik seperti nyeri otot dan tulang, telinga berdengung, detak jantung cepat, kesulitan bernapas, masalah pencernaan, masalah buang air kecil, sakit kepala, dan sebagainya.

Menurut (Calhoun & Acocella, 1995), gangguan kecemasan dapat dibagi menjadi tiga jenis reaksi:

1. Reaksi emosional pertama adalah komponen kecemasan yang terkait dengan cara individu mempersepsikan dampak psikologis dari kecemasan. Tanda-tandanya mencakup perasaan kekhawatiran, tegang, sedih, serta kritik terhadap diri sendiri dan orang lain.
2. Reaksi kognitif kedua adalah ketakutan dan kekhawatiran yang memengaruhi kemampuan berpikir jernih, mengakibatkan gangguan dalam memecahkan masalah dan menanggapi situasi sekitarnya dengan benar. Tanda-tandanya meliputi ketakutan, distorsi pemikiran, dan prasangka negatif terhadap orang lain.
3. Reaksi fisiologis ketiga adalah respons tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Respons ini melibatkan sistem saraf yang mengendalikan aktivitas otot dan kelenjar tubuh, menyebabkan peningkatan detak jantung, pernapasan yang cepat, tekanan darah meningkat, gejala mual, pusing, dan gemetar pada tubuh.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tanda-tanda kecemasan meliputi perasaan khawatir, rasa takut, mudah tersinggung, tegangan fisik, rasa gelisah, ketidaktenangan, reaksi terkejut yang berlebihan, gangguan tidur, mimpi buruk, ketegangan mental, kesulitan berkonsentrasi dan mengingat, keluhan fisik seperti nyeri otot dan tulang, tinitus, detak jantung yang cepat, sesak napas, masalah pencernaan, sakit kepala, dan sebagainya.

2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Umumnya, kecemasan dapat berasal dari dua sumber utama. Pertama, kecemasan dapat muncul dari perasaan yang timbul dari dalam diri sendiri, seperti rasa takut, kaget, bersalah, merasa terancam, dan lain sebagainya. Kedua, kecemasan juga bisa timbul secara tidak sadar dan sulit dihindari dari perasaan yang tidak menyenangkan.

Menurut (Opt & Loffredo, 2000) menunjukkan faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu individu yang menggunakan pola pikir positif (berpikir positif) mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif. Individu yang berpola pikir positif akan melihat segala hal dari sisi positif. Individu dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stress dan mengekspresikan kecemasan karena selalu focus pada pendapatnya sendiri.

Menurut Albarecht (2005) bahwa berpikir positif ialah sebuah wujud pemikiran dari perilaku yang diterapkan oleh seseorang dimana bertujuan dalam memberikan stimulus positif pada diri. Berpikir positif yang tinggi bisa menghilangkan beberapa hal negatif pada diri seseorang seperti kecemasan

Dari Penjelasan diatas maka dapat disimpulkan seseorang yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif.

2.1.5 Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut (Clark & Beck, 2010), ada beberapa aspek kecemasan yang dapat diidentifikasi:

- a. Aspek Afektif:

Aspek afektif dari kecemasan mencakup perasaan yang dirasakan seseorang saat mengalami kecemasan, seperti gugup, dan gelisah,

b. Aspek Fisiologis:

Aspek fisiologis mencakup reaksi fisik yang terjadi pada seseorang saat mengalami kecemasan, seperti peningkatan denyut jantung, pusing, berkeringat, kepanasan, menggigil, mual, sakit perut, gemetar,

c. Aspek Kognitif:

Aspek kognitif mencakup pikiran yang terjadi pada seseorang saat mengalami kecemasan. Ini termasuk takut akan kehilangan kontrol, takut tidak mampu mengatasi masalah, takut mendapat evaluasi negatif dari orang lain, pengalaman yang menakutkan, persepsi yang tidak nyata, konsentrasi rendah, kebingungan, mudah terganggu, rendahnya perhatian, kewaspadaan berlebih terhadap ancaman, memori yang buruk, kesulitan dalam penalaran, serta kehilangan objektivitas.

d. Aspek Perilaku:

Aspek perilaku mencerminkan bagaimana individu bereaksi secara fisik saat mengalami kecemasan, seperti menghindari situasi atau tanda yang mengancam, kesulitan berkonsentrasi dan kebingungan.

Menurut (Shah, 2000), kecemasan dapat dibagi menjadi tiga bagian:

- a. Komponen fisik, mencakup gejala seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, rasa grogi, dan lainnya.
- b. Komponen emosional, meliputi rasa panik dan ketakutan; serta
- c. Komponen mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan ingatan.

Menurut Greenberger dan Padesky yang dikutip oleh (Fenn & Byrne,

2013), kecemasan dapat dikelompokkan menjadi beberapa bagian:

- a. *Physical Symptoms* adalah reaksi tubuh yang terjadi pada individu yang mengalami kecemasan, seperti keringat berlebih di telapak tangan, otot yang tegang, detak jantung yang cepat, kesulitan bernafas, dan rasa pusing saat menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan.
- b. *Thought* adalah pola pikir negatif dan irasional yang dialami individu, seperti merasa tidak kompeten, tidak siap, dan meragukan kemampuannya, misalnya merasa tidak siap menghadapi wawancara kerja atau meragukan kemampuan sendiri. Pola pikir ini cenderung bertahan jika tidak diubah menjadi lebih positif.
- c. *Behavior* adalah kecenderungan individu untuk menghindari situasi yang memicu kecemasan karena merasa tidak nyaman dan terganggu, seperti mengalami keringat dingin, mual, sakit kepala, kaku di leher, atau gangguan tidur saat memikirkan tugas-tugas pekerjaan di masa mendatang. Perilaku ini dapat berupa kesulitan tidur saat memikirkan pekerjaan.
- d. *Feelings* adalah suasana hati individu yang meliputi perasaan marah, panik, atau gugup yang dapat menyulitkan pengambilan keputusan, misalnya merasa gugup saat berbicara tentang pekerjaan.

2.2 Berpikir Positif

2.2.1 Pengertian Berpikir Positif

Menurut (Albrecht, 2005), berpikir positif adalah memusatkan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa positif untuk mengembangkan dan mengungkapkan pikiran. Ini melibatkan kemampuan seseorang untuk fokus pada aspek-aspek positif dan menggunakan kata-kata yang menggembirakan untuk mengartikulasikan pikiran mereka. Dengan mengarahkan perhatian pada hal-hal

yang baik dan mengungkapkannya dengan bahasa yang positif, berpikir positif dapat membawa kebebasan dari pikiran negatif dan memberikan ketenangan serta kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut (Peale, 2006.), berpikir positif juga mencakup kemampuan untuk melihat pengalaman hidup sebagai pelajaran berharga yang membentuk pengalaman masa depan, menganggapnya sebagai bagian alami dari perjalanan hidup. Peale menegaskan bahwa sikap positif membawa hasil positif, sedangkan sikap negatif berujung pada hasil yang kurang memuaskan. (Elfiky, 2009), menggambarkan berpikir positif sebagai sumber kekuatan dan kebebasan, membantu seseorang menemukan solusi atas tantangan yang dihadapi. Ini memungkinkan seseorang untuk menjadi lebih percaya diri, kuat, dan mengurangi pengaruh negatif pada pikiran dan tubuh.

Dari pengertian-pengertian ini, dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah Berpikir positif adalah kecenderungan seseorang untuk fokus pada aspek-aspek positif dalam hidup, menggunakan bahasa yang positif, dan menganggap pengalaman hidup sebagai pelajaran berharga.

2.2.2 Ciri-ciri Berpikir Positif

Ciri-ciri seseorang yang berpikir positif, seperti yang dijelaskan (Aziz, 2010), meliputi hal-hal berikut:

- a. Berbicara dengan kata-kata yang positif; perbedaan antara orang yang berpikir positif dan negatif terlihat dari cara mereka berkomunikasi. Orang yang berpikir positif selalu menyampaikan hal-hal yang positif.
- b. Mampu mengatasi masalah dengan cara yang terbuka; orang yang berpikir positif adalah mereka yang bisa menghadapi masalah dengan sikap terbuka.

- c. Melihat tantangan sebagai kesempatan; karakteristik orang yang berpikir positif tercermin ketika mereka menghadapi masalah. Mereka tidak takut dan siap menghadapi tantangan.
- d. Memahami bahwa masalah adalah bagian dari proses; bagi orang yang berpikir positif, masalah dianggap sebagai tahap yang harus mereka lewati.
- e. Bersyukur atas apa yang dimiliki; pemikiran positif membuat seseorang menerima keadaan dengan lapang dada.
- f. Selalu terbuka terhadap saran atau kritik; orang yang berpikir positif menyadari bahwa masukan dari orang lain dapat membantu mereka menjadi lebih baik.
- g. Tidak memperdulikan hal-hal yang bersifat negatif; mereka cenderung mengabaikan pikiran dan kata-kata yang negatif.
- h. Memiliki pandangan yang baik dan pengalaman yang luas; pandangan positif akan membawa harapan yang positif pula.
 - i. Bangkit dengan cepat setelah mengalami kegagalan; orang yang berpikir positif selalu optimis dan memiliki semangat tinggi dalam menghadapi masa depan.

2.2.3 Proses Berpikir Positif

Proses berpikir positif menurut Suharman, (2005) yaitu:

- a. *Positive Cognitive State* (Perkembangan)

Proses-proses kognitif seperti persepsi, ingatan, berpikir, dan proses-proses lainnya bisa terpengaruh oleh kondisi emosional seseorang. Kondisi emosional seperti stres, depresi, kecemasan, dan suasana hati dapat memengaruhi cara pikir seseorang. Pengaruh emosi ini bisa terjadi pada setiap tahap aktivitas kognitif manusia, mulai dari penerimaan informasi,

pengolahan informasi, penyimpanan dalam ingatan, hingga proses pemanggilan informasi tersebut untuk merespons tugas tertentu, serta dalam proses berpikir, memecahkan masalah, dan kreativitas.

b. *Positive Cognitive Processes* (Proses)

1) Suasana hati dan pemilihan informasi

Suatu konsep yang disebut sebagai *mood congruent effect* hati menggambarkan bagaimana suasana hati seseorang dapat memengaruhi cara mereka memilih dan mengingat informasi. Efek ini mencerminkan temuan bahwa orang cenderung lebih mudah mengingat informasi yang sejalan atau serupa dengan suasana hati mereka alami saat mempelajari materi atau mengolah informasi.

2) Suasana hati dan proses mengingat kembali

Efek dari ketergantungan pada suasana hati terjadi ketika materi yang dipelajari dalam suasana hati tertentu dapat diingat dengan lebih baik ketika seseorang diuji dalam suasana hati yang mirip dengan saat ia mempelajari materi tersebut atau menerima informasi tersebut.

3) Suasana hati dan proses transformasi informasi

Salah satu tahap awal yang sangat krusial dalam seluruh proses kognitif adalah mengubah informasi agar dapat disimpan di dalam ingatan setelah informasi tersebut diterima melalui indra. Kondisi emosional seperti perasaan sedih atau bahagia bisa memengaruhi proses transformasi informasi yang semula netral. Perasaan sedih dapat menghambat individu dalam mengubah informasi ke dalam ingatan mereka.

4) Suasana hati dan proses berusaha

Suasana hati mempengaruhi proses berusaha dalam menjalankan sesuatu tugas yang menggunakan kapasitas kognitif pengaruh ini sangat tergantung pada jenis tugas yang diberikan kepada seseorang. Suasana hati yang negatif misalnya stres dan depresi, semakin mengganggu hal ini berarti semakin banyak suatu tugas makin besar pengaruh suasana hati yang buruk di dalamnya yang dapat memperlemah usaha-usaha penyelesaian tugas.

5) Kecemasan kinerja

kecemasan memiliki pengaruh negatif yang berakibat menurunkan kapasitas kognitif seseorang dalam mengerjakan tugas yang lebih sukar atau kompleks.

6) Suasana hati dan pemecahan masalah secara kreatif

Suasana hati tertentu (emosi positif atau negatif) yang tengah dialami seseorang berperan penting dalam menyelesaikan tugas. Secara umum dapat dikatakan bahwa suasana hati positif lebih meningkatkan perilaku kreatif, sedangkan suasana hati yang negatif cenderung menurunkan perilaku kreatif

7) Suasana hati dan pembuatan keputusan

Proses pembuatan keputusan dapat dipengaruhi oleh faktor suasana hati (*mood*) misalnya marah, sedih, atau cemas, dan juga sebaliknya bahwa orang yang membuat keputusan dalam suasana hati yang baik (*good mood*) ia cenderung mempersepsi kejadian negatif sebagai sesuatu yang relatif jarang atau tidak mungkin terjadi

2.2.4 Tujuan Berpikir Positif

Menurut (Peale, 2006), berpikir positif memiliki potensi untuk membawa individu menuju pencapaian kesuksesan dan keberhasilan. Individu yang menganut pemikiran positif memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan mereka, bersama dengan keyakinan yang kuat dan tekad yang tidak kenal menyerah. Mereka juga memiliki semangat yang tinggi yang tetap terjaga bahkan di tengah tantangan yang sulit, yang sebelumnya mungkin membuat mereka meragukan diri. Pemikiran positif memberikan kekuatan ekstra yang memungkinkan individu untuk melakukan hal-hal luar biasa. Hal ini menegaskan bahwa siapa pun memiliki potensi untuk mencapai hal-hal luar biasa tersebut, asalkan mereka terus menerapkan pemikiran positif.

Selain itu, pemikiran positif juga memicu keinginan yang positif, dan dengan konsistensi dalam berpikir positif, individu dapat membedakan antara hal-hal yang terbaik dan yang tidak di kehidupan mereka. Pemikiran positif membantu individu menyadari bahwa mereka dilahirkan untuk meraih kebesaran, karena mereka memiliki kekuatan positif dalam diri mereka yang dapat mengubah impian menjadi kenyataan. Ini membantu individu untuk fokus pada aspek-aspek positif dalam hidup mereka, memusatkan perhatian pada hal-hal yang benar-benar penting dalam diri mereka sendiri, hubungan dengan orang lain, dan peran mereka dalam dunia.

Dengan demikian, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa berpikir positif memiliki peran penting dalam mengarahkan individu menuju kesuksesan, karena mengandung kekuatan, semangat, keyakinan, dan fokus yang memadai untuk mencapai tujuan, harapan, dan kebahagiaan dalam kehidupan mereka.

2.2.5 Aspek-Aspek Berpikir Positif

Menurut Albrecht (2005) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek berpikir positif yaitu sebagai berikut:

- a. Harapan yang positif (*positive expectation*). Ketika individu mendapatkan masalah, maka aspek harapan yang positif akan mengarahkan pikirannya untuk melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatiannya pada optimisme, menjauhkan diri dari perasaan takut gagal, serta memperbanyak penggunaan kata-kata yang mengandung harapan.
- b. Afirmasi diri (*self affirmation*). Dengan aspek afirmasi diri ini, ketika seseorang mendapat masalah maka dia akan lebih memusatkan perhatiannya pada kekuatan diri, kepercayaan diri dan melihat dirinya secara positif dengan dasar pemikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan orang lain.
- c. Pernyataan yang tidak menilai (*nonjudgment talking*). Suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan yang tidak menilai ini bertujuan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberi pernyataan atau penilaian yang negatif. Aspek ini akan sangat berperan ketika seseorang menghadapi keadaan yang cenderung negatif.
- d. Penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*). Dengan aspek penyesuaian diri yang realistis ini, seseorang yang menghadapi masalah akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang terjadi. Dia akan menerima masalah dan berusaha menghadapinya, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

Menurut (Caprara & Steca, 2006) menyebutkan pula aspek-aspek berpikir positif terdiri dari:

a. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup adalah keadaan dimana individu dapat merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya.

b. Harga Diri

Harga diri adalah perasaan yakin dari dalam diri akan kualitas dirinya, dan mampu untuk menerima karakteristik pribadinya.

c. Optimisme

Optimisme adalah kemampuan melihat adanya harapan yang mendatangkan kesuksesan akan masa depannya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam aspek-aspek berpikir positif itu meliputi harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, penyesuaian diri terhadap realita atau kenyataan, kepuasan hidup, harga diri, dan optimisme

2.3 Pengaruh Berpikir Positif terhadap Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum dialami oleh mahasiswa. Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola pikir negatif. Pola pikir negatif adalah cara berpikir yang cenderung fokus pada hal-hal negatif, seperti kegagalan, dan kesulitan. Pola pikir negatif ini dapat menyebabkan mahasiswa merasa cemas, khawatir, dan takut. menurut opt dan Loffredo (2000) menunjukkan faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu individu yang menggunakan pola pikir positif (berpikir positif) mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif. Individu yang berpola pikir positif akan melihat segala hal dari sisi positif.

Individu dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stress dan mengekspresikan kecemasan karena selalu focus pada pendapatnya sendiri.

Berpikir positif merupakan salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan. Berpikir positif adalah cara berpikir yang cenderung fokus pada hal-hal positif, seperti keberhasilan, peluang, dan kemudahan. Berpikir positif dapat membantu mahasiswa untuk lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidup, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan. Sebuah penelitian yang telah dilakukan oleh (Lisnawati, 2017) pada mahasiswa Bidikmisi UIN Sunan Gunung Djati Bandung menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat berpikir positif yang tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa berpikir positif dapat membantu mengurangi kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang berpikir positif cenderung fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan, melihat sisi positif dari setiap situasi, dan mengadopsi pola pikir pertumbuhan. Hal-hal ini dapat membantu mereka untuk merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan, sehingga dapat mengurangi kecemasan mereka dalam mengerjakan skripsi.

Disisi lain, (Lyubomirsky et al., 2005) berpendapat bahwa orang yang mengalami emosi positif berhubungan dengan penurunan kesusahan dalam keadaan penuh tekanan, ada dua keuntungan besar jika kita berpikir positif. Yang pertama adalah berpikir positif akan membantu individu untuk mengatasi masalah dengan lebih baik, Yang kedua adalah berpikir positif meningkatkan peluang mendapatkan hasil yang baik dan berpikir positif menurunkan tingkat kecemasan.

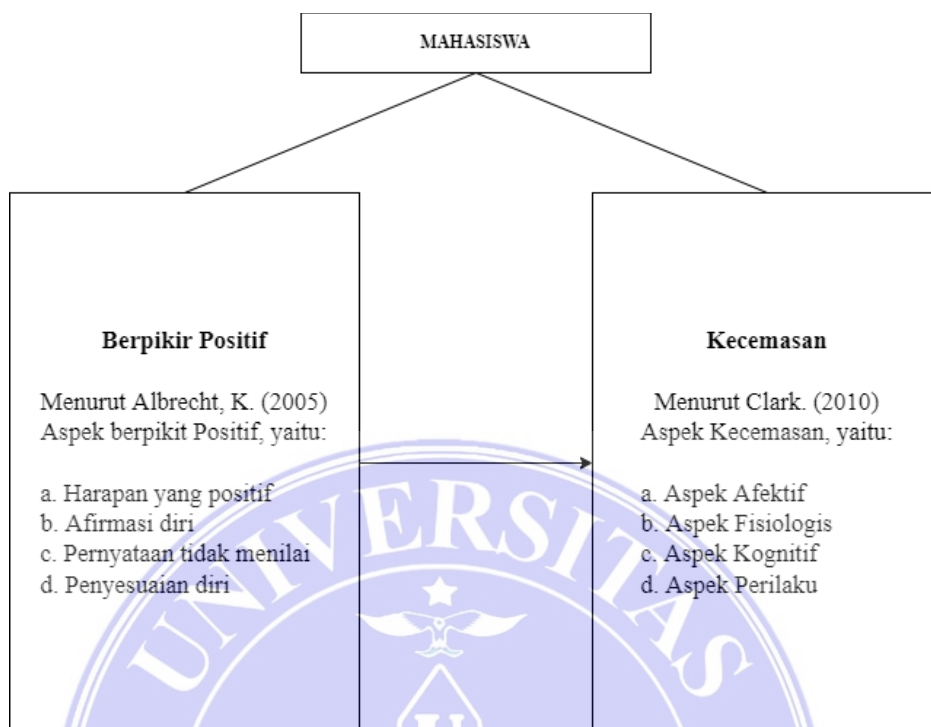
Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Bagus (Marseto, 2007) pada mahasiswa

Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang memiliki tingkat berpikir positif yang tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam mengerjakan skripsi, dapat disimpulkan bahwa berpikir positif dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Menurut Albrecht (2005) berpendapat bahwa berpikir positif ialah sebuah wujud pemikiran dari perilaku yang diterapkan oleh seseorang dimana bertujuan dalam memberikan stimulus positif pada diri. Berpikir positif yang tinggi bisa menghilangkan beberapa hal negatif pada diri seseorang seperti halnya kecemasan, dimana tingginya berpikir positif tentunya memperkecil perasaan cemas dan begitu juga sebaliknya, rendahnya berpikir positif tentunya dapat meningkatkan perasaan cemas yang akan muncul. Menurut Elfiky, I. (2009) berpendapat bahwa adanya keterkaitan antara berpikir positif dengan kecemasan, dikarenakan mengacu pada tingkatan tinggi dan rendahnya dalam berpikir positif bisa mempengaruhi tingkatan tinggi rendahnya kecemasan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ketiga jurnal tersebut, Berpikir positif memiliki pengaruh terhadap kecemasan mahasiswa . berpikir positif juga dapat membantu mahasiswa untuk fokus pada hal-hal yang positif, melihat sisi positif dari setiap situasi, Dengan meningkatnya tingkat berpikir positif, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan dalam mengerjakan skripsi dan dapat meningkatkan peluang mereka untuk menyelesaikan skripsi dengan baik.

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu Dan Tempat Penelitian

3.1.1 Waktu Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	Mei 2023	Juni	Juli 2023	Januari 2024	Maret 2024	Juni 2024	September 2024
1.	Pengajuan Judul							
2.	Observasi Lapangan							
3.	Seminar Proposal							
4.	Penelitian							
5.	Seminar Hasil							
6.	Sidang Meja Hijau							

3.1.2 Tempat Penelitian

Peneliti melakukan penelitian di Universitas Pembangunan Pancabudi Medan di jl. Gatot Subroto Simpang Tj. Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara.

3.2 Bahan Dan Alat

Dalam melaksanakan penelitian, peneliti menggunakan *link google form*.

Kemudian data diuji dengan menggunakan *software* SPSS untuk menentukan hasil penelitian.

3.3 Metode Penelitian

Adapun metode penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif, metode ini digunakan untuk meneliti populasi dan juga sampel. Data yang digunakan dalam penelitian kuantitatif, berupa angka, pernyataan yang akan dianalisis secara statistic yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan (Hermawan, 2019). Berdasarkan permasalahan dan tujuan yang ingin

UNIVERSITAS MEDAN AREA dicapai, maka jenis penelitian ini menggunakan penelitian regresi linear

seederhana. Penelitian regresi linear sederhana ialah metode statistik yang berfungsi untuk menguji sejauh mana sebab akibat antara variabel X terhadap variabel Y (Hantono, 2020).

Maka dapat di simpulkan , penelitian ini menggunakan penelitian regresi linear sederhana untuk mengetahui apakah ada pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa program studi manajemen Universitas Pembangunan Panca Budi Medan. Dalam penelitian ini variabel penelitiannya adalah Berpikir Positif sebagai Variabel X dan Kecemasan sebagai Variabel Y.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini mengacu pada model Skala Likert dengan menggunakan skala Berpikir positif dan kecemasan . skala berpikir positif disusun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif yang diungkapkan oleh Albrecht,K (2005) yaitu harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan tidak menilai, penyesuaian diri. Sedangkan skala kecemasan yang dirujuk berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang diungkapkan oleh Clark (2010) yaitu aspek afektif, aspek fisiologis, aspek kognitif, dan aspek perilaku. Untuk penelitian ini, Skala Likert yang digunakan bersifat *favourable* dan *unfavourable*. Setiap aitem memiliki empat tingkat jawaban yang terdiri dari “Sangat Setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “Tidak Setuju (TS)”, dan “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Aitem yang bersifat *favourable* bernilai 4-3-2-1 dan aitem yang bersifat *unfavourable* bernilai 1-2-3-4.

a. Validitas

Uji validitas pada penelitian dilakukan untuk memastikan serta mengukur apakah data yang diberikan kepada peneliti tidak berbeda dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian. Validitas sendiri pun merupakan suatu indeks yang menunjukkan bahwa alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur (Notoatmodjo, 2023). Pada penelitian ini pengujian validitas akan dilakukan menggunakan *software* SPSS 21, serta akan menggunakan metode pengujian nilai signifikansi pengujian. Suatu pernyataan akan dikatakan valid jika nilai signifikansi $< 0,03$ sedangkan, suatu pernyataan akan dikatakan tidak valid jika nilai signifikansi $> 0,03$. Berdasarkan pengujian validitas alat ukur pada penelitian ini, menghasilkan bahwa terdapat 3 pernyataan yang tidak valid pada variabel X, yaitu pada pernyataan 15, 18, dan 24 . Sedangkan, terdapat 4 pernyataan yang tidak valid pada variabel Y, yaitu pada pernyataan 4,11, 26 dan 28

b. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap fenomena yang sama, dengan alat ukur yang sama (Notoatmodjo, 2023). Pada penelitian ini, pengujian reliabilitas akan menggunakan *software* SPSS 21, serta akan menggunakan metode pengujian *alpha cronbach's* dimana kuesioner akan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* $> 0,600$. Berdasarkan pengujian reliabilitas alat ukur pada penelitian ini, menghasilkan bahwa pada kedua alat ukur variabel (variabel X dan Y) dinyatakan reliabel dengan masing-masing nilai *cronbach's alpha* 0,832 dan 0,896 dimana nilai tersebut $> 0,600$.

3.5 Metode Analisis Data

Sebelum melakukan analisis data untuk menguji hipotesis, akan dilakukan uji asumsi klasik terhadap sebaran data. Uji asumsi yang akan digunakan adalah uji normalitas dan reliabilitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang akan digunakan adalah *Kolmogorov-Smirnov*. Kriterianya adalah bila diketahui nilai signifikansi (Sig.) untuk semua data $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian berdistribusi normal. Namun, bila diketahui nilai signifikansi (Sig.) untuk semua data $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian berdistribusi tidak normal

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai persyaratan dalam analisis korelasi atau regresi linear. Kriterianya adalah jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka hubungan antara variabel (X) dengan (Y) adalah linear. Jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka hubungan antara variabel (X) dengan (Y) adalah tidak linear.

3.6 Populasi Dan Sampel Penelitian

3.6.1 Populasi Penelitian

Populasi penelitian menurut (Sugiyono, 2023) merupakan keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi merupakan keseluruhan subjek yang diukur pada sebuah penelitian. Populasi merupakan objek ataupun subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang

digunakan oleh peneliti untuk mempelajari sebuah fenomena yang kemudian akan diolah serta ditarik sebuah kesimpulan akhir penelitian.

Pada penelitian ini, populasi penelitian yaitu mahasiswa Program Studi Manajemen, Fakultas Sosial Sains, Stambuk 2020, Universitas Pembangunan Panca Budi, Medan yang sedang melakukan pengerjaan skripsi/tugas akhir. Populasi penelitian ini berjumlah 120 mahasiswa.

3.6.2 Sampel Penelitian

Sampel penelitian menurut Sugiyono (2023) merupakan jumlah daripada sebagian populasi penelitian yang dihasilkan menggunakan sebuah teknik pengambilan sampel penelitian. Pada penelitian ini, akan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2023) menjelaskan bahwa teknik *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel penelitian dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu tersebut atau dapat dikatakan pula sebagai kriteria sampel penelitian pada penelitian ini yaitu: a) mahasiswa Program Studi Manajemen, b) Mahasiswa Stambuk 2020, Universitas Pembangunan Panca Budi, Medan yang sedang melakukan pengerjaan skripsi/tugas akhir c) mahasiswa yang mengalami kecemasan berdasarkan hasil screening, didapatkan sampel penelitian sebanyak 48 orang yang bersedia menjadi subjek penelitian dan memenuhi kriteria.

3.7 Prosedur Kerja

Penelitian dilakukan dengan menggunakan skala. Skala pengukuran dalam kuantitatif adalah acuan yang berfungsi sebagai penentuan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut mampu menghasilkan data kuantitatif. Salah satu jenis skala yang dapat digunakan adalah Skala Likert. Menurut Sugiyono (2023), Skala Likert adalah skala yang

digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan Skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Adapun penggunaan skala ini pada dua variabel adalah *skala* berpikir positif dan skala Kecemasan

3.7.1 Skala Berpikir Positif

Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif menurut Albarecht (2005) yaitu harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan tidak menilai, dan penyesuaian diri. Skala disusun menggunakan pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung). Pernyataan akan disusun dalam 4 kategori jawaban, terdiri dari jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Data yang diperoleh nantinya akan dianalisis melalui uji SPSS dengan menguji hipotesis yang dirumuskan oleh peneliti. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana yaitu pengaruh secara linear antara satu variable bebas dan satu variable terikat yang digunakan untuk memprediksi atau meramalkan suatu nilai variable terikat berdasarkan variable bebas

3.7.2 Skala Kecemasan

Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan Clark (2010) yaitu aspek afektif, aspek fisiologis, aspek kognitif, dan aspek perilaku. Skala disusun menggunakan pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung). Pernyataan akan disusun dalam 4 kategori jawaban, terdiri dari jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

BAB V

Simpulan dan Saran

Pada bagian akhir bab ini, akan diuraikan rangkuman dan rekomendasi yang relevan dengan temuan yang diperoleh dalam konteks penelitian ini. Awalnya, penulis akan mengulas inti dari simpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini, dan setelahnya, akan diberikan sejumlah saran yang berpotensi berguna bagi pihak-pihak terkait.

5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan yang terungkap dari penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan perhitungan analisis data, diperoleh nilai F hitung sebesar 22,553. Hasil tersebut mengindikasikan tingkat signifikansi atau probabilitas sebesar 0,000, yang jelas lebih kecil dari pada nilai alpha yang ditetapkan sebesar 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa karakteristik nilai regresi ini memiliki kemampuan untuk memprediksi variabel kecemasan yang dipengaruhi oleh variable berpikir positif. Berdasarkan temuan tersebut, ditemukan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,329. Nilai ini mencerminkan bahwa pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan sebesar 32,9%.

Berdasarkan hasil penelitian ini juga mencerminkan indikasi rendah terhadap berpikir positif, terungkap dari perbandingan mean hipotetik (60) dengan mean empirik (45,19) pada variabel bebas. Selain itu, selisihnya juga melampaui satu SD (6,903), menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dan konsisten dalam kecemasan. Dan untuk variabel terikat yaitu kecemasan terindikasi tinggi karena disebabkan oleh mean hipotetik (70) < mean empirik (85,75) serta selisihnya melebihi nilai satu SD (9,836). Maka dari hasil ini

dapat menjawab hipotesis penelitian yaitu semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan, artinya ada pengaruh kecemasan terhadap cara berfikir seseorang.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan yang terungkap yang telah disajikan oleh peneliti, peneliti mengemukakan saran-saran berikut sebagai bentuk sumbangan konstruktif:

1. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan dengan menerapkan berpikir positif dalam mengerjakan skripsi dengan cara memusatkan perhatiannya pada kepercayaan diri, seperti afirmasi diri sendiri.

2. Bagi pihak Universitas Pembangunan Pancabudi Medan

Diharapkan kepada pihak kampus untuk memberikan pelatihan tentang berpikir positif kepada mahasiswa. Pelatihan ini dapat dilakukan melalui seminar, atau memberikan konseling individu untuk mengatasi kecemasan

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang judul serupa, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi khususnya. Peneliti juga menyarankan untuk mengganti variable lain yang dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi,

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K. (2005). *Brain Power Learn to Improve Your Thinking Skills Daya Pikir Metode Peningkatan Potensi Berpikir*. Dahara Prize.
- Arikunto, S. (2013). *Manajemen Penelitian*. PT Rineka Cipta.
- Atkinson. (1996). *Pengantar Psikologi*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Aziz, A. (2010). *Aktivasi Berpikir Positif* (pp. 28–64). Buku Biru.
- Bukit, E. br, & Widodo, Y. H. (2022). Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta. *Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 44–49.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1995). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. McGraw Hill.
- Canfield, N. (2016). *Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif*. Banana Books.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2006). The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 603–627.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi berpikir positif*. Penerbit Zaman.
- Empati, J., Seskoadi, K., Ediati, A., Psikologi, F., Diponegoro, U., Tembalang, K. U., & Diri, P. (2017). Hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bidikmisi tahun pertama di universitas diponegoro. 6(4), 236–241.
- Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT*, 6(9), 579-8]585.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (n.d.). *Teori-Teori Psikologi* (3rd ed.). Ar-Ruzz Media.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hantono, H. G. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Konsep Dasar dan Aplikasi Analisis Regresi dan Jalur dengan SPSS)*. Penerbit Mitra Grup.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). *Analisis Tingkat Kecemasan*.

- Lisnawati, F. (2017). *Pengaruh Berpikir Positif terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kuantitatif atas Mahasiswa Bidikmisi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2012)*. Fakultas Ushuluddin.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success? . *Psychological Bulletin*, 131(6), 803.
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 107–118.
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 3(2), 84.
- Marseto, B. (2007). Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Ekonomi & Bisnis Islam*, 1(1), 1–16.
- Munashiroh, T. (2008). *Hubungan Berpikir Positif dengan Psikosomatis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal* (5th ed.). Erlangga.
- Notoatmodjo, S. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Opt, S. K., & Loffredo, D. A. (2000). *Rethinking communication apprehension: A Myers-Briggs Perspective*. University Of Houston-Victoria.
- Peale, N. V. (n.d.). *Berpikir Positif*. Binarupa Aksara.
- Shah, A. (2000). *Anxiety Disorders: A Practical Guide for Clinicians*. Arnold.
- Suharman, E. 2005. *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. . CV. Alfabeta .
- Widodo, S. A., Laelasari, Sari, R. M., Nur, I. R. D., & Putrianti5, F. G. (2017). Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Taman Cendekia*, 1(1), 67–77.



Petunjuk Pengisian

Tuliskan pendapat Anda terhadap setiap pertanyaan dengan memberikan tanda centang pada kolom jawaban yang telah tersedia. Keterangan sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

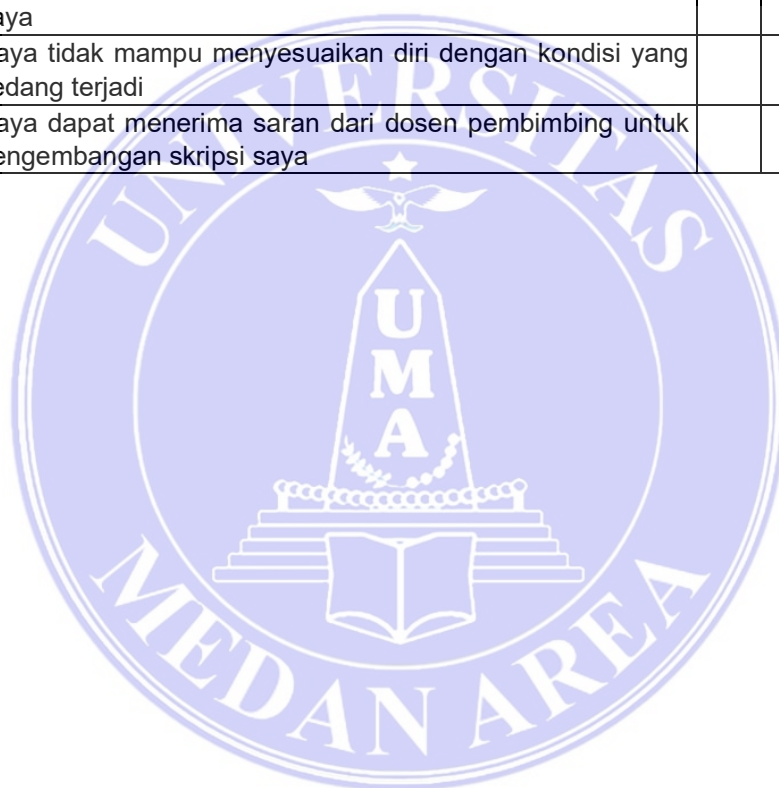
TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya khawatir tidak bisa memenuhi ekspektasi dosen pembimbing				
2	Saya sulit menerima kritik yang diberikan oleh dosen pembimbing atau penguji skripsi.				
3	Saya tetap semangat mengerjakan skripsi dengan fasilitas seadanya				
4	Saya merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam proses penyusunan skripsi				
5	Saya percaya bahwa perubahan kondisi bisa menjadi peluang untuk meningkatkan kualitas skripsi saya.				
6	Bagi saya kegagalan yang saya alami adalah hal yang sifatnya merugikan				
7	Saya sering meragukan diri sendiri untuk menghadapi hambatan dalam penyusunan skripsi.				
8	Saya yakin kompetensi yang saya miliki membuat saya mudah mengatasi permasalahan ketika menyusun skripsi				
9	saya khawatir tidak akan mampu menyelesaikan skripsi dengan baik				
10	Saya memiliki kemampuan yang baik sehingga memudahkan saya dalam mengerjakan skripsi				
11	Saya yakin jika hambatan dalam skripsi ini akan segera berakhir				
12	Saya yakin bahwa setiap rintangan dalam penyusunan skripsi untuk tumbuh dan belajar				
13	Saya akan tetap berusaha untuk menyelesaikan skripsi saya walaupun sulit				
14	Saya merasa kebingungan dalam menyelesaikan skripsi saya				

15	Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan				
16	Saya merasa putus asa dengan beban tugas skripsi ini.				
17	Sulit bagi saya mencari jalan keluar ketika ada kesulitan dalam menyelesaikan skripsi				

18	Saya dapat mengatasi setiap rintangan dalam proses penyusunan skripsi				
19	Saya ragu dengan kemampuan saya menyelesaikan skripsi				
20	Jika saya menemukan hambatan dalam proses penyusunan skripsi, saya menganggap bahwa itu bentuk pembelajaran				
21	Saya merasa tidak nyaman dengan perubahan kondisi dalam proses penyusunan skripsi				
22	Saya siap untuk mengubah rencana atau metode kerja untuk mengatasi tantangan yang muncul.				
23	Ketika dosen pembimbing mengubah judul skripsi saya merasa kebingungan				
24	saya sering berkomunikasi dengan dosen pembimbing saya untuk pengembangan skripsi saya				
25	Saya merasa tidak puas dengan hasil penelitian skripsi saya				
26	Saya tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang terjadi				
27	Saya dapat menerima saran dari dosen pembimbing untuk pengembangan skripsi saya				





Petunjuk Pengisian

Tuliskan pendapat Anda terhadap setiap pertanyaan dengan memberikan tanda centang pada kolom jawaban yang telah tersedia. Keterangan sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

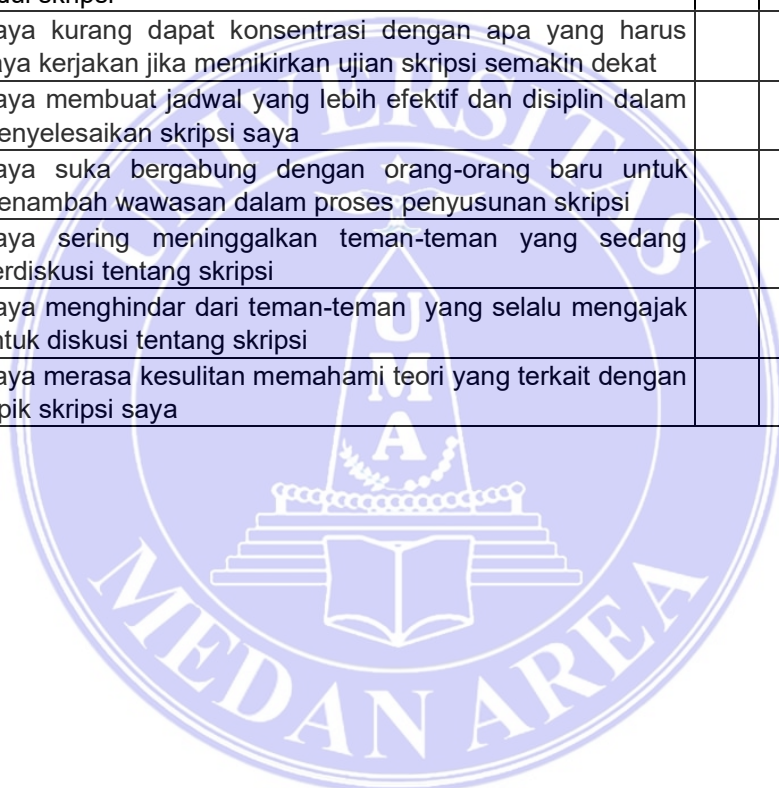
TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sering tidak ikut berpartisipasi dalam diskusi skripsi.				
2	Saya dapat menguasai diri saya meskipun ujian skripsi di depan mata				
3	Saya tidak bisa fokus belajar ketika teringat ujian skripsi.				
4	Saya merasa jantung saya berdebar lebih cepat Ketika diberi pertanyaan dari dosen penguji				
5	Perasaan saya tetap tenang ketika ujian skripsi dimulai				
6	Saya tidak pernah gemetar setiap kali menghadapi ujian skripsi.				
7	Telapak tangan saya tidak berkeringat ketika diberi pertanyaan dari dosen penguji				
8	kaki dan tangan saya bergemetar ketika sedang mempresentasikan materi skripsi di depan penguji				
9	Saya merasa senang ketika dosen penguji menyuruh saya untuk menjawab pertanyaan yang telah diberikan.				
10	Ketika menjawab pertanyaan dari dosen penguji, jantung saya berdebar kencang dan sulit tenang				
11	Perasaan saya tidak tenang ketika membayangkan esok saya ujian skripsi.				
12	Semakin dekat waktu ujian skripsi saya semakin mudah memahami materi skripsi.				
13	Saya tidak yakin dengan keputusan yang saya ambil				
14	Saya dapat berkerja maksimal melalui diskusi online				
15	Saya mampu menyelesaikan skripsi dengan baik				

16	Dalam menjawab pertanyaan dari dosen penguji, saya sering terburu-buru				
17	Saya merasa yakin dapat menjawab pertanyaan dari dosen penguji				
18	Saya merasa gugup ketika menjawab pertanyaan dari dosen penguji				

19	Saya merasa khawatir saat akan bimbingan dengan dosen pembimbing skripsi				
20	Membayangkan menegangkannya ujian skripsi membuat saya semakin semangat				
21	Detak jantung saya normal ketika ujian skripsi berlangsung				
22	Saya merasa rileks ketika ujian skripsi berlangsung				
23	Urat leher saya terasa kencang saat berhadapan dengan dosen penguji				
24	Telapak tangan saya berkeringat ketika menghadapi dosen penguji				
25	Saya mampu berkonsentrasi mengerjakan revisian yang diberikan oleh dosen pembimbing				
26	Saya dapat memahami teori yang relavan sesuai dengan judul skripsi				
27	Saya kurang dapat konsentrasi dengan apa yang harus saya kerjakan jika memikirkan ujian skripsi semakin dekat				
28	Saya membuat jadwal yang lebih efektif dan disiplin dalam menyelesaikan skripsi saya				
29	Saya suka bergabung dengan orang-orang baru untuk menambah wawasan dalam proses penyusunan skripsi				
30	Saya sering meninggalkan teman-teman yang sedang berdiskusi tentang skripsi				
31	Saya menghindar dari teman-teman yang selalu mengajak untuk diskusi tentang skripsi				
32	Saya merasa kesulitan memahami teori yang terkait dengan topik skripsi saya				



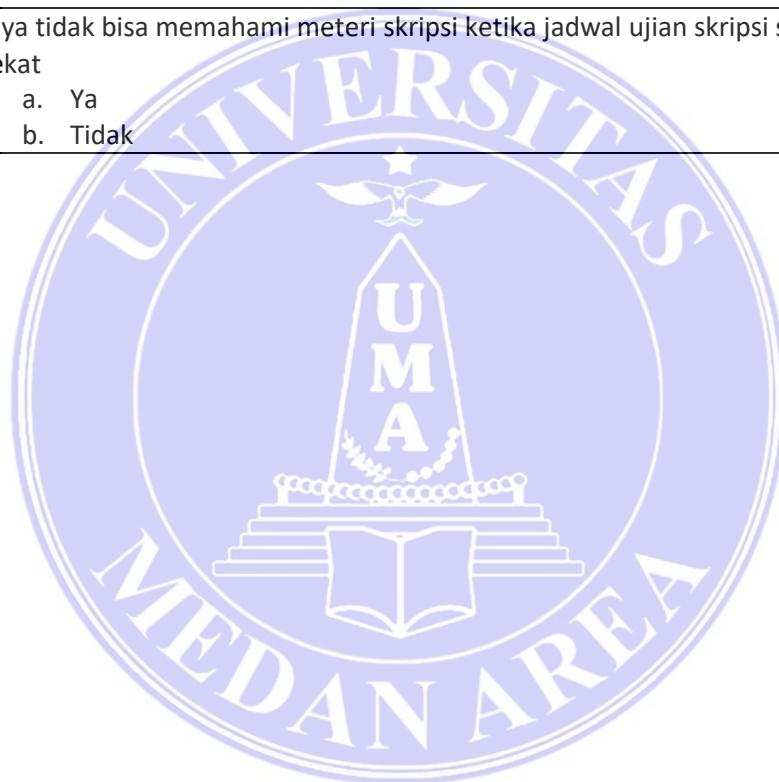


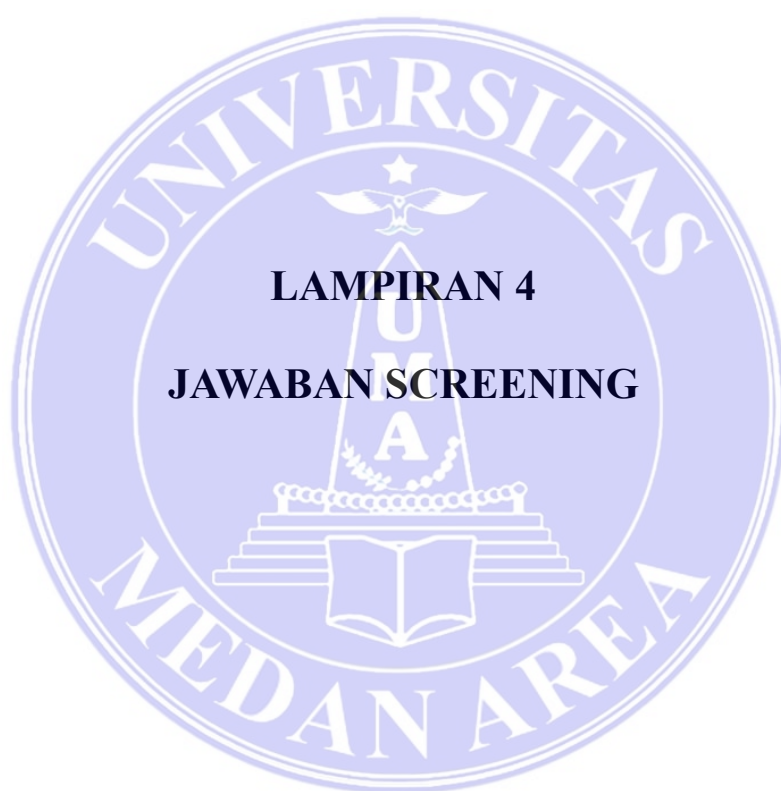
PERNYATAAN SCREENING

PERNYATAAN	
1.	Saya sering merasa khawatir ketika saya tidak dapat mengerjakan skripsi sesuai dengan arahan dosen pembimbing. a. Ya b. Tidak
2.	Saya sering merasa khawatir ketika skripsi saya banyak mendapatkan revisian a. Ya b. Tidak
3.	Saya merasa takut jika saya tidak dapat menjawab pertanyaan dosen penguji ketika ujian skripsi a. Ya b. Tidak
4.	Saya merasa takut jika nantinya skripsi saya digagalkan oleh dosen penguji dan dosen pembimbing a. Ya b. Tidak
5.	Saya sering menghindar ketika dosen meminta untuk bimbingan skripsi a. Ya b. Tidak
6.	Saya sering tidak ikut berpartisipasi dalam diskusi dalam pembahasan skripsi dengan teman teman a. Ya b. Tidak
7.	Saya takut jika saya tidak bisa mencari solusi revisian dari dosen pembimbing a. Ya b. Tidak
8.	Saya takut jika saya tidak bisa menjawab pertanyaan dari dosen pembimbing a. Ya b. Tidak

9.	Saya merasa kebingungan ketika menerima revisian dari dua dosen
----	---

	pembingan dan satu dosen penguji a. Ya b. Tidak
10.	Saya merasa tidak yakin dengan keputusan yang saya ambil a. Ya b. Tidak
11.	Saya merasa sulit untuk fokus ketika mengerjakan skripsi saya a. Ya b. Tidak
12.	Saya tidak bisa memahami materi skripsi ketika jadwal ujian skripsi semakin dekat a. Ya b. Tidak





LAMPIRAN 4

JAWABAN SCREENING

No.	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0
15	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
82	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
84	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0
85	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0
86	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0
87	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0
88	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0
89	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0
90	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0
91	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0
92	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0
93	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1
94	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1
95	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1

96	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0
97	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0
98	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0
99	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0
100	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0
101	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0
102	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0
103	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0
104	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
105	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0
106	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1
107	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
108	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1
109	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
110	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
111	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
112	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
113	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
114	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1
115	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
116	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
117	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
118	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
119	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
120	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Keterangan:

- P1 : Pernyataan pertama
P2 : Pernyataan ke-dua
P3 : Pernyataan ke-tiga
P4 : Pernyataan ke-empat
P5 : Pernyataan ke-lima
P6 : Pernyataan ke-enam
P7 : Pernyataan ke-tujuh
P8 : Pernyataan ke-delapan
P9 : Pernyataan ke-sembilan
P10 : Pernyataan ke-sepuluh
P11 : Pernyataan ke-sebelas
P12 : Pernyataan ke-duabelas
No. : Jumlah responden

Diperoleh tabel frekuensi hasil *screening*:

48 Mahasiswa Universitas Pembangunan PancaBudi Medan prodi Manajemen yang mengalami kecemasan





LAMPIRAN 5

TABULASI DATA

LAMPIRAN 6

UJI VALIDITAS DAN REALIBILITAS



Scale: berfikir positif

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	48	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	48	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.896	27

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
BP1	2.96	.729	48
BP2	2.07	.975	48
BP3	3.41	.686	48
BP4	2.87	.749	48
BP5	3.26	.491	48
BP6	2.15	1.074	48
BP7	2.43	.886	48
BP8	3.13	.542	48
BP9	2.30	.986	48
BP10	3.09	.661	48
BP11	3.43	.620	48
BP12	3.54	.657	48
BP13	3.61	.649	48
BP14	2.72	.779	48
BP15	3.46	.657	48
BP16	1.98	.906	48
BP17	2.22	.892	48
BP18	2.96	.729	48
BP19	2.13	.833	48
BP20	3.41	.580	48
BP21	2.50	.810	48
BP22	3.00	.632	48
BP23	2.91	.839	48
BP24	3.11	.737	48
BP25	2.02	1.022	48
BP26	2.11	.924	48
BP27	3.50	.658	48

Scale: kecemasan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	48	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	48	100.0

Reliability Statistics

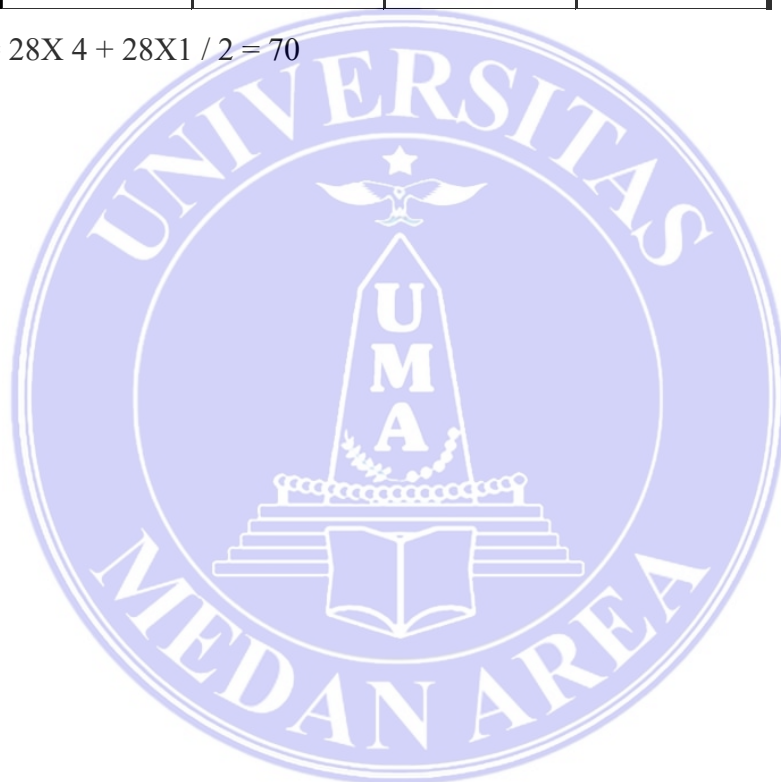
Cronbach's Alpha	N of Items
.832	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	84.52	114.978	.311	.828
K2	83.17	115.716	.417	.825
K3	83.83	113.206	.422	.824
K4	83.04	117.913	.184	.832
K5	83.46	114.637	.337	.827
K6	84.10	115.287	.371	.830
K7	83.62	115.005	.361	.830
K8	83.56	115.273	.383	.829
K9	83.40	117.010	.300	.828
K10	83.35	114.148	.385	.825
K11	83.35	117.978	.157	.833
K12	83.35	114.659	.478	.824
K13	84.17	112.184	.412	.824
K14	83.00	114.936	.438	.824
K15	82.90	117.585	.394	.828
K16	83.48	116.383	.394	.828
K17	83.15	114.595	.442	.824
K18	83.42	113.780	.403	.825
K19	83.40	113.095	.407	.825
K20	83.40	115.308	.363	.826
K21	83.77	113.797	.346	.827
K22	83.77	113.414	.375	.826

K23	83.85	110.723	.465	.822
K24	83.77	112.989	.385	.825
K25	83.17	113.631	.515	.822
K26	83.31	120.262	.097	.833
K27	83.67	115.035	.349	.827
K28	83.31	119.028	.173	.831
K29	83.08	116.631	.343	.827
K30	84.27	114.670	.312	.828
K31	84.52	118.680	.355	.832
K32	84.23	113.414	.398	.825

$$32 - 4 = 28 \times 4 + 28 \times 1 / 2 = 70$$



LAMPIRAN 7

UJI NORMALITAS DAN LINEARITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

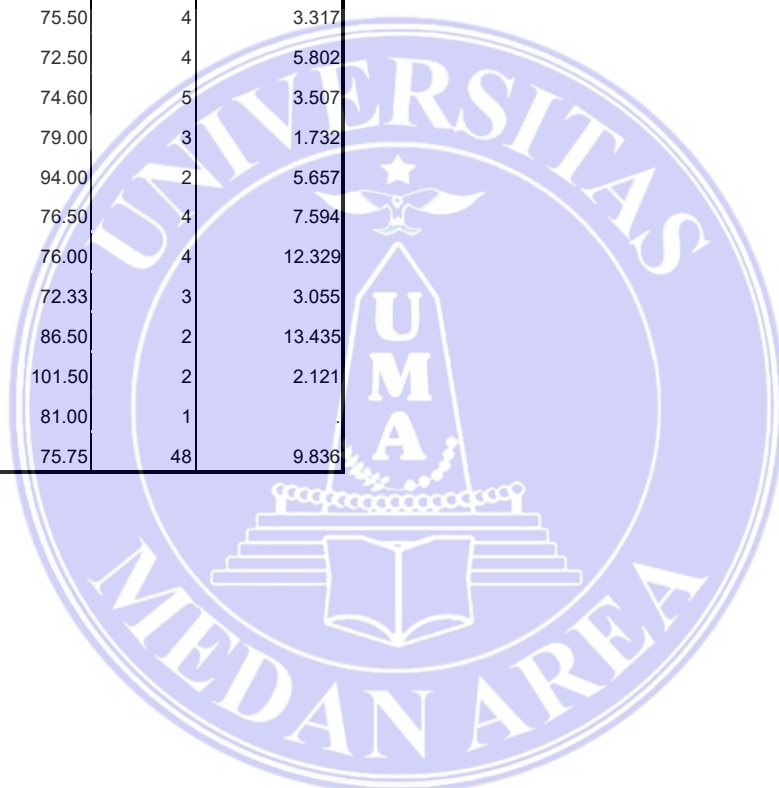
		berfikir positif	kecemasan
N		48	48
Normal Parameters ^a	Mean	45.19	85.75
	Std. Deviation	6.903	9.836
Most Extreme Differences	Absolute	.147	.145
	Positive	.139	.145
	Negative	-.147	-.124
Kolmogorov-Smirnov Z		1.019	1.007
Asymp. Sig. (2-tailed)		.250	.263

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kecemasan * berfikir positif	48	100.0%	0	.0%	48	100.0%

kecemasan

berfikir positif	Mean	N	Std. Deviation
38	59.00	1	
50	56.00	1	
53	72.00	1	
54	72.00	1	
56	70.00	1	
57	70.00	1	
58	68.33	3	1.528
59	71.60	5	5.079
60	75.50	4	3.317
61	72.50	4	5.802
62	74.60	5	3.507
63	79.00	3	1.732
64	94.00	2	5.657
65	76.50	4	7.594
66	76.00	4	12.329
67	72.33	3	3.055
69	86.50	2	13.435
73	101.50	2	2.121
88	81.00	1	
Total	75.75	48	9.836



ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan * berfikir positif	Between Groups	(Combined)	3385.267	18	188.070	4.695	.000
		Linearity	1495.912	1	1495.912	37.342	.000
		Deviation from Linearity	1889.354	17	111.138	2.774	.438
	Within Groups		1161.733	29	40.060		
Total			4547.000	47			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kecemasan * berfikir positif	-.574	.329	.863	.745

LAMPIRAN 6

UJI HIPOTESIS REGRESI LINIER SEDERHANA

Correlations

Correlations

		berfikir positif	kecemasan
berfikir positif	Pearson Correlation	1	-.574**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	48	48
kecemasan	Pearson Correlation	-.574**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	48	48

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

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	berfikir positif ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: kecemasan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.574 ^a	.329	.314	8.144

a. Predictors: (Constant), berpikir positif

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1495.912	1	1495.912	22.553	.000 ^a
	Residual	3051.088	46	66.328		
	Total	4547.000	47			

a. Predictors: (Constant), berpikir positif

b. Dependent Variable: kecemasan


Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.922	10.767		2.315	.025
	berpikir positif	-.817	.172	.574	4.749	.000

a. Dependent Variable: kecemasan





 **UNIVERSITAS MEDAN AREA**
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolan Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Selabudi 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 : 660/FPSI/01.10/III/2024 7 Maret 2024
Lampiran : -
Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Rektor
Universitas Pembangunan Panca Budi
di
Tempat

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


Nama : Syifa Salsabila
NPM : 208600061
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di Universitas Pembangunan Panca Budi, Jl. Gatot Subroto No.km, Simpang TJ, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan guna penyusunan skripsi yang berjudul *"Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Pembangunan Panca Budi"*.





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 Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

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

An. Dekan
Ketua Program Studi Psikologi

Paedha, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip

LAMPIRAN 9 BALASAN SURAT PENELITIAN

