

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT SEMESTER VII UNIVERSITAS UBUDIYAH INDONESIA YANG AKAN MENGHADAPI SKRIPSI

Andi Syahputra¹, Rika Novera²

^{1,2} S-1 Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

Email: andi@uui.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalami. Tanda-tanda kecemasan adalah bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan yang dimiliki seseorang. Begitu juga yang dirasakan mahasiswa semester VII (tujuh) Ilmu Kesehatan Masyarakat yang akan menghadapi skripsi di semester yang akan datang, mereka merasa jika skripsi adalah hal yang menakutkan. Oleh karena itu aktivitas penyusunan skripsi dapat menimbulkan kecemasan bagi beberapa mahasiswa yang akan menghadapinya. Adanya kecemasan bagi beberapa mahasiswa semester VII (tujuh) merupakan persepsi yang mereka buat sendiri karena ada rasa kekhawatiran dan ancaman ketika persiapan mengerjakan skripsi pada semester VII (tujuh). Sedangkan mahasiswa dituntut untuk memiliki sikap yang percaya diri dalam segala hal termasuk mempersiapkan pengerjaan skripsi disemester depan. Tujuan masalah yang diajukan adalah mengetahui tingkat kecemasan dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh) yang akan menghadapi skripsi, dan mengetahui bagaimana hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia yang akan menghadapi skripsi. Metode yang digunakan adalah metode pendekatan kuantitatif yang disajikan berupa angka-angka. Penelitian ini untuk menguji variabel bebas yaitu Kepercayaan diri dengan variabel terikat yaitu kecemasan. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh) yang akan menghadapi skripsi dengan jumlah sampel 57 mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara Kecemasan dengan Kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh). Subyek penelitian 57 mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh). Digunakan Skala Kecemasan berdasarkan teori Kepercayaan Diri berdasarkan teori Lauster. Diperoleh hasil ada hubungan negatif yang signifikan antara Kecemasan dan Kepercayaan diri. dengan koefisien korelasi $r = -0,282$ pada $p = 0,034 < 0,05$. Artinya bila ada peningkatan skor kepercayaan diri maka akan diikuti dengan turunnya skor kecemasan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh) yang akan menghadapi skripsi. Bahwa Hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci : Kepercayaan diri, kecemasan

ABSTRAC

Anxiety is a part of everyday life and almost every individual has experienced it. Signs of anxiety are a form of worry and other unpleasant feelings. Usually this feeling is accompanied by distrust that self-confidence affects a person's anxiety. Likewise, students of the seventh (seven) semester of Public Health Sciences who will face their thesis in the

coming semester, feel that thesis is a scary thing. Therefore The activity of writing a thesis can cause anxiety for some students who will face it. The existence of anxiety for some students in semester VII (seven) is a perception that they make themselves because there is a sense of worry and threat when preparing for thesis work in semester VII (seven). Meanwhile, students are required to have a confident attitude in all things including preparing for thesis work in semester VII. front

The purpose of the problem posed is to determine the level of anxiety and confidence level of students of Public Health Sciences semester VII (seven) who will face the thesis, and to find out how the relationship between anxiety and confidence of students of Public Health Sciences semester VII (seven) Universitas Ubudiyah Indonesia who will face thesis. The method used is a quantitative approach that is presented in the form of numbers. This study is to test the independent variable, namely self-confidence with the dependent variable, namely anxiety. The subjects in this study were students of Public Health Sciences semester VII (seven) who would face a thesis with a sample of 57 students. This study aims to determine the significance of the relationship between anxiety and self-confidence of students of Public Health Sciences semester VII (seven) Universitas Ubudiyah Indonesia. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between anxiety and self-confidence of students in the seventh (seventh) semester of Public Health Sciences. The research subjects were 57 students of Public Health Sciences semester VII (seven). Anxiety Scale is used based on the self-confidence theory based on Lauster's theory. The results showed that there was a significant negative relationship between Anxiety and Self-Confidence. with a correlation coefficient of $r = -0.282$ at $p = 0.034 < 0.05$. This means that if there is an increase in the self-confidence score, it will be followed by a decrease in the anxiety score of the VII (seven) semester Public Health Science students who will face the thesis. That the research hypothesis is accepted.

Keywords: *Confidence, anxiety*

1. PENDAHULUAN

Menurut Undang-undang dasar Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional bahwasanya Sistem pendidikan tinggi di Indonesia merupakan subsistem dari sistem pendidikan Nasional dan sebagai pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi dari pendidikan menengah atas. Perguruan tinggi mempunyai prosedur untuk mencapai gelar strata 1 (S1) atau sarjana, yaitu dengan menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi sesuai dengan peraturan pemerintah republik Indonesia Nomor 60 tahun 1999 yaitu ujian akhir program studi suatu program sarjana yaitu dengan melaksanakan ujian skripsi.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah, yang dibuat oleh mahasiswa strata 1 (S1) sebagai syarat menerima gelar sarjana (Winarno, 1996). Kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat mengakibatkan gangguan Psikologis pada mahasiswa.

Kesulitan-kesulitan saat penyusunan skripsi oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut

berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan (Hidayat, 2008)

Cemas merupakan hal yang wajar dan kecemasan tidak selalu berdampak negatif karena bisa membantu dan menstimulus individu untuk berperilaku positif (Nevid, 2005). Kecemasan yang positif menjadikan mahasiswa semangat dalam menulis skripsi dan memberi motivasi untuk menulis skripsi yang lebih baik. Kecemasan yang negatif menjadikan mahasiswa menjadi malas dalam menulis skripsi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Hidayat, 2008).

Menurut Hurlock, (1998) kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalami, hanya saja kadar dan tarafnya berbeda. Ada yang 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. kecemasan merupakan suatu kondisi tidak menyenangkan dialami individu yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, tidak enak dan sesuatu yang buruk akan terjadi dan tidak dapat dihindari.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan ketidak siapan sehingga menimbulkan perasaan cemas seperti belum mendapatkan tema yang akan diambil dalam skripsi, takut akan dosen pembimbing yang akan menjadi promotor, padatnya aktifitas diluar kegiatan perkuliahan dan mengalami kesulitan mencari literatur yang fokus pada penelitian sehingga sebagian menyebutkan belum siap mental dalam menghadapi skripsi, Ada juga yang menyebutkan belum memikirkan kearah skripsi karena masih ditempuh di semester depan, Namun beberapa mahasiswa menanggapi dengan hal yang positif dan semangat dalam menanggapi skripsi dengan argumentasi ingin cepat menyelesaikan skripsi dan segera kerja.

Dari beberapa faktor di atas muncul persepsi mahasiswa sebagian ada yang menganggap biasa saja dengan skripsi dan ada juga yang merasa cemas saat memikirkan tentang skripsi, jika kecemasan ini berlanjut dan tidak segera diatasi maka akan menimbulkan tekanan stres yang berkepanjangan sehingga dapat memunculkan pikiran-pikiran negatif.

Namun hasil penelitian yang dilakukan oleh Walker (dalam Talamati, 2012) dalam Psikologi *well-being* pada mahasiswa memiliki hasil yang berbeda dengan contoh kasus

yang di atas, mahasiswa akan semakin meningkat *well-being*nya ketika mereka memasuki tahun-tahun seniornya. Seharusnya mahasiswa tingkat akhir memiliki kebahagiaan ketika mereka memasuki tingkat akhir dalam perkuliahan

Mahasiswa semester VII (tujuh) sedikitnya telah mempersiapkan atau memiliki rancangan tema yang akan dipakai ketika mereka mengerjakan skripsi, akan tetapi tidak sedikit dari mahasiswa VII (tujuh) yang sama sekali belum memiliki pandangan tentang skripsi mereka. Rasa takut 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 VII (tujuh) 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, maka mahasiswa akan melakukan penilaian kognitif. 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.

Oleh karena itu aktivitas penyusunan skripsi dapat menimbulkan kecemasan bagi beberapa mahasiswa yang akan menghadapinya. Adanya kecemasan bagi beberapa mahasiswa semester VII (tujuh) merupakan persepsi yang mereka buat sendiri karena ada rasa kekhawatiran dan ancaman ketika persiapan mengerjakan skripsi pada semester VII (tujuh).

Percaya diri sangat dibutuhkan bagi mahasiswa yang akan mempersiapkan menghadapi 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 VII (tujuh) 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, dosen dll sangat dibutuhkan agar mahasiswa mampu mengembangkan 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 (dalam Ghufroon & Risnawita, 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. Dalam penelitian Paramitayani (2008) tentang kepercayaan diri dan kecemasan menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal yang berarti bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan yang tinggi. Dan hasil penelitian andrianto (2008) diperoleh variabel ketrampilan komunikasi dan variabel kepercayaan diri dengan kecemasan presentasi memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Yunita (2013), Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir.

2. METODE PENELITIAN

Jenis dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan demikian penelitian ini mencoba untuk melihat hubungan terhadap variabel-variabel yang lainnya melalui pengujian hipotesa, maka jenis penelitian ini adalah penelitian pengujian hipotesa atau penelitian penjelasan. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi sehingga terdapat dua variabel sebagai yang berhubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Penelitian korelasional bertujuan untuk menentukan keeratan hubungan dua atau lebih variabel. Keeratan hubungan tersebut ditentukan oleh nilai indeks korelasi (r). Adapun populasi yang digunakan adalah mahasiswa prodi Ilmu Kesehatan masyarakat. Jumlah populasinya adalah 226. Mahasiswa Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh) dengan presentase 25% adalah 57, jadi jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 57 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *accidental sampling*. Pengumpulan telah dilaksanakan pada tanggal 12 – 25 Oktober 2018 pada mahasiswa semester VII (tujuh) Program Studi S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah

Indonesia. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Metode analisis data kuantitatif dalam penelitian ini, yaitu: pertama; analisis data dalam penelitian ini adalah uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan linieritas kedua; uji hipotesis dengan menggunakan korelasi sederhana dan pengkatagorisasian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Analisis Deskriptif dan Hasil Penelitian

Dari data subjek penelitian yang telah dianalisis dapat diperoleh deskripsi statistik data penelitian pada masing-masing skala. Dalam analisis ini terdapat beberapa tahapan analisa yang dilakukan dengan bantuan SPSS. Kategorisasi dapat digunakan untuk mengetahui skor subjek termasuk dalam tingkatan tinggi atau rendah. Penelitian ini menggunakan tiga kategorisasi. Proses analisa data yang dilakukan dengan melakukan prosentase menggunakan Norma yang terdapat pada tabel 5.1 berikut ini :

Tabel 1
Kategorisasi

NO	Kategorisasi	Norma
1	Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
2	Sedang	$(M - 1,0\text{SD}) \leq X < (M + 1,0\text{SD})$
3	Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Keterangan:

X: Skor yang diperoleh subjek pada skala

M: Mean Hipotetik

SD: Standar Deviasi Hipotetik

2) Analisis data kecemasan

Dalam menganalisis data kecemasan, berikut akan dijelasana mengenai gambaran umum tingkat kecemasan beserta komponen-komponennya :

a. Mencari *Mean* (M) dan Standar Deviasi Hipotetik (SD)

Untuk mengetahui kategorisasi variabel Kecemasan maka terlebih dahulu perlu mencari *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi (SD) Akan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 2
Deskripsi Statistik Data Kecemasan

Variabel	Skor Hipotetik
----------	----------------

	Min	Maks	M	SD
Kecemasan	14	70	41	9,33

Skor hipotetik variabel kecemasan didapatkan dari tabulasi data skor kecemasan yang terdiri dari 14 aitem yang valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan skor tertinggi = 4. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 14 dan skor jawaban maksimum = 70. Rerata hipotetik variabel kecemasan adalah $\mu = (14+70) / 2 = 41$. Standar Deviasi hipotetiknya sebesar = 9, 33.

b. Menentukan Kategorisasi

Dalam menganalisa tingkat kecemasan masing-masing subjek penelitian, berikut ini Akan dijelaskan pengkatagorian dan tingkat kecemasna mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh). Berdasarkan rumus yang telah dipaparkan sebelumnya maka kategorisasi kecemasan sebagai berikut :

Tabel 3
Kategorisasi Kecemasan

NO	Kategorisasi	Norma	Hasil
1	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X > 51$
2	Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1SD$	$32 \leq X < 51$
3	Rendah	$X < M - 1 SD$	$X < 32$

c. Menentukan Persentase

Setelah mengetahui kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah, maka langkah selanjutnya adalah mengetahui prosentase dengan menggunakan rumus. Dengan demikian maka dapat diperoleh analisis hasil prosentase tingkat kecemasan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh) dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4
Hasil Deskriptif Tingkat Kecemasan dan Presentasenya

NO	Kategorisasi	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	> 51	-	

2	Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1SD$	32 - 51	28	49%
3	Rendah	$X < M - 1 SD$	< 32	29	51%

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa dari keseluruhan mahasiswa Kesehatan Masyarakat memiliki tingkat kecemasan yang rata-rata rendah. Hal ini ditunjukkan dengan skor yang sedang sebanyak 49% dengan jumlah frekuensi 28 dan 51% dalam kategori rendah dengan frekuensi 29.

3) Analisis Data Kepercayaan Diri

Dalam menganalisis data kepercayaan diri, berikut akan dijelaskan mengenai gambaran umum tingkat kepercayaan diri beserta aspek-aspeknya :

a. Mencari *Mean* (M) dan Standar Deviasi Hipotetik (SD)

Untuk mengetahui kategorisasi variabel kepercayaan diri maka terlebih dahulu perlu mencari *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi (SD) akan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 5
Deskripsi Statistik Data Kepercayaan Diri

Variabel	Skor Hipotetik			
	Min	Maks	M	SD
Kepercayaan diri	25	100	62,5	1,66

Skor hipotetik variabel kecemasan didapatkan dari tabulasi data skor kepercayaan diri yang terdiri dari 25 aitem yang valid. Skor terendah tiap aitem = 1, dan skor tertinggi = 4. Berdasarkan jumlah aitem untuk skala tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum = 25 dan skor jawaban maksimum = 100. Rerata hipotetik variabel kecemasan adalah $\mu = (25+100) / 2 = 62,541$. Standar Deviasi hipotetiknya sebesar = 1, 66.

b. Menentukan kategorisasi

Dalam menganalisa tingkat kepercayaan diri masing-masing subjek penelitian, berikut ini akan dijelaskan pengkatagorian dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh). Berdasarkan Rumus yang telah dipaparkan sebelumnya maka kategorisasi kepercayaan diri sebagai berikut :

Tabel 6
Hasil Deskriptif Tingkat Kepercayaan Diri

NO	Kategorisasi	Norma	Hasil
1	Tinggi	$X \geq (M + 1 \text{ SD})$	$X > 93$
2	Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$	$57 \leq X < 93$
3	Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$	$X < 57$

c. Menentukan Presentase

Setelah mengetahui kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah, maka langkah selanjutnya adalah mengetahui prosentase dengan menggunakan rumus. Dengan demikian maka dapat diperoleh analisis hasil prosentase tingkat kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh) dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 7
Hasil Deskriptif Tingkat Kepercayaan Diri dan Presentasinya

NO	Kategorisasi	Norma	Interval	F	P
1	Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ SD}$	> 93	1	2%
2	Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	57 - 93	56	98%
3	Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$	< 57	0	0

Berdasarkan tabel dan diagram lingkaran di atas dapat diketahui bahwa dari keseluruhan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat memiliki tingkat kepercayaan diri yang rata-rata adalah sedang. Hal ini ditunjukkan dengan skor yang sedang sebanyak 98% dengan jumlah frekuensi 56 dan 2% dalam kategori tinggi dengan frekuensi 1.

4) Analisis Hubungan Kecemasan dan Kepercayaan Diri

Dalam menganalisis kecemasan dan kepercayaan diri pada mahasiswa semester VII (tujuh) Ilmu Kesehatan Masyarakat UUI, terlebih dahulu dilakukan uji hipotesis dengan metode analisis statistik *product moment* menggunakan program SPSS. Hasil hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 8
Hasil Analisis Product Moment

<i>Correlations</i>			
		x1	y1
x1	Pearson	1	-.282*
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.034
	N	57	57

y1	Pearson	-.282*	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.034	
	N	57	57

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Diperoleh koefisien korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi skripsi sebesar $r_{xy} = -0,282$ dan $p = 0,034 < 0,05$, ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi skripsi di semester VII (tujuh) Ilmu Kesehatan Masyarakat UUI. Artinya ketika kepercayaan diri mahasiswa tinggi maka kecemasan menurun dan sebaliknya jika kecemasan mahasiswa tinggi maka kepercayaan diri mahasiswa turun. Hal ini berarti bahwa hipotesis hubungan negatif antara kecemasan dan kepercayaan pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UUI terbukti dan diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia. Penelitian ini telah dibuktikan dengan penelitian Kristanto dkk (2014) jika adanya hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri, sebuah studi tentang kepercayaan diri terhadap kecemasan dalam penyusunan proposal menunjukkan adanya hubungan yang negatif.

1. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Hal ini dapat diketahui dari data skala penelitian yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat 29 orang dengan prosentase 51% berada pada kategori rendah dan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 28 orang dengan prosentase 49%.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Hal ini menunjukkan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia kecenderungan memiliki kecemasan yang rendah dan dapat dilihat dari beberapa komponen yang tersisa ketika penelitian, hanya sebagian besar pada komponen Psikologis jumlah aitem terbanyak.

Seperti perasaan gelisah, gugup tegang, hal itu bisa terjadi sebagian mahasiswa merasa jika skripsi masih terlalu dini untuk dipikirkan karena masih banyaknya tugas akhir (UAS) yang masih menumpuk tapi tidak bisa dipungkiri juga dari sebagian mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia memiliki kecemasan karena mikirkan tentang skripsi.

Komponen-komponen yang telah didapatkan dari segi psikologis, fisiologis dan sosial hanya beberapa aitem yang mewakili dari setiap komponen kecemasan. Dan dari komponen kecemasan segi psikologis terdapat Sembilan aitem yang tersisa dari total keseluruhan komponen psikologis 12, komponen kecemasan segi fisiologis Tiga aitem yang tersisa dari total keseluruhan aitem Enam dan dari komponen segi sosial hanya Dua aitem yang tersisa dari total keseluruhan Delapan. Hal ini mungkin saja terjadi karena ketakutan yang terjadi dalam bentuk yang belum jelas yang mereka buat sendiri dari pikiran mereka. Karena dari beberapa aitem lebih mengarah pada segi psikologis.

Faktor-faktor yang membuat mahasiswa merasakan kecemasan adalah karena faktor dari dalam individu sendiri, dalam penelitian ini mahasiswa masih di dalam kategori rendah dan sedang yang artinya mahasiswa tidak merasakan kecemasan yang mengganggu akan pengerjaan skripsi di semester depan, walaupun dalam kategori sedang diharapkan mahasiswa lebih meningkatkan atau lebih mengontrol kecemasan yang terjadi dalam diri mereka dengan lebih menekan persaan kecemasan dan percaya diri untuk menghadapi rintangan yang menghadang termasuk skripsi

2. Tingkat Kepercayaan

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia memiliki tingkat Kepercayaan diri yang sedang. Hal ini dapat diketahui dari data skala penelitian yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat 56 orang dengan prosentase 98% (56 orang) berada pada kategori sedang dan masiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi hanya satu orang dengan prosentase 2% (1 orang).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia memiliki tingkat Kepercayaan diri yang sedang. Hal ini menunjukkan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia kecenderungan

memiliki kepercayaan diri yang sedang dan dapat dilihat dari beberapa Aspek-aspek kepercayaan diri yang tersisa ketika penelitian, sebagian besar aitem mampu mewakili setiap aspek dalam variabel. Mahasiswa semester VII (tujuh) rata-rata memiliki kepercayaan diri yang sedang dalam mempersiapkan skripsi mereka di semester VII (tujuh). Banyak dari mereka sangat percaya diri dalam mempersiapkan kebutuhan yang berhubungan dengan skripsi, mulai dari mempersiapkan tema yang akan mereka ambil hingga *planning* mengenai lulus tepat waktu tanpa adanya *molor*, hal ini juga sependapat dengan Namun hasil penelitian yang dilakukan oleh Walker (dalam Talamati, 2012) dalam Psikologi *well-being*, mahasiswa akan semakin meningkat *well-beingnya* ketika mereka memasuki tahun-tahun seniornya. Jadi kita bisa melihat ketika mahasiswa telah naik tingkatan menjadi mahasiswa senior maka *well-beingnya* semakin meningkat secara tidak langsung semangat mereka dalam melakukan persiapan skripsipun dengan percaya diri.

Tiga Aspek-aspek dalam kepercayaan diri adalah aspek kemampuan pribadi, aspek interaksi sosial dan aspek konsep diri. Pada aspek kemampuan pribadi mahasiswa memiliki sikap percaya akan dirinya dan mengenali kemampuan yang mereka miliki dari data yang didapat mahasiswa banyak yang mengenali akan kemampuan yang mereka miliki dan percaya akan apapun yang mereka lakukan dari pola pikir mereka dan mampu mengatasi masalah mengenai prosesnya skripsi mereka. Di dalam interaksi sosialpun mahasiswa Psikologi semester VII (tujuh) mampu bersosialisasi dengan lingkungannya, dimana mahasiswa mampu menempatkan dirinya dengan kondisi lingkungannya, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya walaupun lingkungan itu baru bagi mereka. Dapat kita lihat aspek interaksi sosial pada aitem yang tersedia ada 10 aitem yang tersisa dari keseluruhan 12 aitem, hal ini menandakan bahwa bahwa mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia memiliki interaksi sosial yang baik. Konsep diri pada aspek kepercayaan diri pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia memiliki konsep diri yang baik dan bagus dilihat dari aitem yang tersedia 12 dan tidak ada satupun yang gugur. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia tergolong baik dalam mengkonsepkan dirinya yang akan menghadapi skripsi.

3. Hubungan Antara Kecemasan dan Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia, hal ini dapat dilihat dari nilai pearson correlation (-0,282) dengan sig (p) = (0, 034), yang artinya $P < 0,05$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kecemasan dengan kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia.

Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dilakukan oleh Yunita (2013). Sebuah studi tentang, kecemasan dan kepercayaan diri dengan dunia kerja menunjukkan bahwa kecemasan terjadi karena individu merasa kurang percaya diri dalam mempersiapkan dunia kerja, yang mana mahasiswa sudah dibekali ilmu pengetahuan dan ketrampilan sesuai bidangnya di masing-masing fakultas selama masa perkuliahan tujuannya agar setelah lulus mereka lebih siap bersaing dalam dunia kerja sesuai dengan potensi dan kemampuan yang dimiliki dan merasa siap serta percaya diri tanpa ada keraguan memasuki dunia kerja.

Kecemasan merupakan salah satu faktor penghamabat seseorang untuk tampil percaya diri, akan tetapi jika kecemasan itu dapat diatasi dengan baik maka kepercayaan diri dalam individu mampu diaktualisasikan, Chaplin (dalam Yunita 2013) di kamus Psikologi menjelaskan kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan atau kekhawatiran dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk kekhawatiran tersebut.

Kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia yang akan menghadapi skripsi perlu diasah dan perlu ditingkatkan lagi karena tingkat kepercayaan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia masih dalam tingkatan sedang, hal ini mungkin saja karena faktor lingkungan yang belum mendukung, data yang diperoleh dari hasil wawancara beberapa mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia dikarenakan masih banyaknya tugas akhir perkuliahan (UAS), hal ini membuat sebagian mahasiswa belum memikirkan tentang persiapan skripsi ada juga yang ingin lebih fokus pada kegiatan diluar perkuliahan mereka.

Menurut Daradjat (2001) menjelaskan bahwa salah satu faktor seseorang merasakan kecemasan adalah karena adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran individu. Seperti halnya skripsi, walaupun mereka belum mengerjakan skripsi akan tetapi sebagian diantara mereka merasakan kecemasan pada tingkat sedang, diantara mereka ada yang merasa cemas akan tetapi mahasiswa masih bisa mengontrol diri mereka agar masih bisa tetap tenang dengan rentangan waktu pengerjaan skripsi. Hal yang mungkin terjadi adalah jika mahasiswa tidak bisa mengontrol kecemasan mereka menjadi kecemasan pada tingkatan tinggi.

Mahasiswa seharusnya memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menyikapi semua hal termasuk skripsi, karena hal yang terpenting dalam mahasiswa adalah mampu mengembangkan potensi mereka, dalam hal ini kepercayaan diri menurut Perry (dalam Yunita, 2013) mengungkapkan kepercayaan diri memampukan seseorang mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah orang tersebut lakukan dan mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya. Dalam ini juga skripsi adalah tantangan bagi mahasiswa yang akan menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1), maka bagi mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia diharuskan untuk mempersiapkan kepercayaan diri dan membuang kecemasan yang mereka hadapi saat ini.

Kepedulian oleh para dosen dalam bimbingan persiapan skripsi ini perlu didasarkan pada realitas bahwa kecemasan merupakan perasaan subyektif yang disertai dengan ketegangan mental yang gelisah sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mahasiswa mengatasi masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut tidak menyenangkan yang pada gilirannya menimbulkan perubahan fisiologis, psikologis dan sosial yang merugikan kesejahteraan jiwa mahasiswa. Dalam hal ini para dosen dalam bimbingan persiapan skripsi perlu mengembangkan kepercayaan diri mahasiswa agar para mahasiswa tidak merasakan kecemasan yang mengganggu mereka dan mereka pun lebih siap dalam mempersiapkan pengerjaan skripsi mereka disemester VII (tujuh).

Dinamika dalam penelitian ini bisa dilihat dalam faktor dalam kecemasan diantaranya faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi pengalaman-pengalaman negatif yang terjadi dimasa lalu dan adanya pemikiran kurang irasional yang tidak mampu diterima oleh akal sehat dalam hal ini ketika

mahasiswa merasakan kecemasan maka mahasiswa kurang merasakan ketenangan ketika mereka akan melakukan suatu hal yang akan mereka kerjakan, kurang dapat menetralkan ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu dan sedikitnya kurang mampu dapat bersosialisasi dengan baik ketika mereka merasakan kecemasan karena suatu hal. Sedangkan faktor eksternal meliputi sosial dan lingkungan sekitar, dimana ketika mahasiswa merasakan kecemasan maka mahasiswa kurang mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya dan sering merasa was-was terhadap sekelilingnya, mahasiswa juga lebih mudah tersinggung ketika merasa terancam dengan kondisi sekitar. Kondisi jiwa juga lebih mudah lelah karena memikirkan skripsi yang berlebihan.

Kelemahan dalam penelitian adalah peneliti kurang berhati-hati dalam pengambilan subjek penelitian, akibatnya adanya pernyataan skala yang kurang sesuai dengan kondisi yang dihadapi subjek. walaupun peneliti sudah melakukan keabsahan kata yang telah diberikan pada mahasiswa selain jurusan psikologi. Akan selain itu masih ada kekurangan dalam kehati-hatian dalam pembuatan skala

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan analisa pada bab sebelumnya, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia memiliki kategori rendah, artinya bahwa mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia memiliki kecemasan yang rendah karena faktor-faktor dalam komponen Psikologis, fisiologis dan sosial mahasiswa psikologi semester VII (tujuh) tidak keseluruhan merasakan indikator yang ada didalam komponen tersebut.
2. Tingkat kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia dalam kategori sedang artinya bahwa mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia memiliki kepercayaan yang sedang karena aspek- aspek kemampuan pribadi, interaksi sosial dan konsep diri pada mahasiswa hanya dapat dimiliki para mahasiswa dengan kondisi kepercayaan diri yang kurang proposional.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kepercayaan diri pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia. Artinya jika kepercayaan diri Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia naik, maka kecemasan Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia menurun. sebaliknya jika kecemasan Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia naik maka kepercayaan diri Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia menurun.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, B. (2008). Kecemasan presentasi ditinjau dari ketrampilan komunikasi dan kepercayaan diri pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan ilmu sosial Budaya*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- 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
- Alwisol. (2011). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM press
- Ardani, A.T. (2011). *Psikologi Abnormal*. Bandung: Lubuk Agung
- Ardani, A, T, Rahayu, & Sholichatun, Y. (2007). *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin (2004). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____(2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dacey, J.S. (2000). *Your anxious child: How parents and teachers can relieve anxiety in children*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.
- Daradjat, Z. (2001). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung J
- Feist, J & Feist, Gregory. (2010). *Teori kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika
- Ghufron, N. & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S.D. (2009). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Halgin, R, Whitbourne, K, S. (2010). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Yogyakarta: puspa swara
- _____. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak percaya diri*. Yogyakarta: Puspa swara
- Hidayat, A.A. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock, E.B. (1998). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi 5. Surabaya: PT. Gelora Aksara Pratama Erlangga.
- Kristanto H, P. Sumardjono, dan Setyorini, (2014). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menyusun Proposal Skripsi*. FKIP Universitas Kristen Satya Wacana.
- Koeswara, E. (1987). *Psikologi Eksistensial Suatu Pengantar*. Bandung: Rosda offset.
- Isaningrum. (2007). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Siswa Dengan Motivasi Berwirausaha. *Jurnal Psikologi*. UMP Purwokerto.
- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Mastuti, Indra, dan Aswi. (2008). *50 kiat percaya diri*. Jakarta: PT. Buku Kita
- Winarno, S. (1996). *Bimbingan Skripsi, Tesis Dan Artikel Ilmiah*. Bandung: PT. Tarsito Bandung.
- Musfir, A. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani
- Mustamir, Pedak. (2009). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Nevid, Rathus, & Greene. (2005). *Psikologi Abnormal*. Surabaya: Erlangga.
- Paramitayani, E. (2008). *Hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa baru Universitas Negeri Malang*
- Putrawan, I Made. (1990). *Pengujiuan hipotesis dalam Penelitian-Penelitian Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ramaiah, Savitri. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Erlangga: PT. Gelora Aksara pratama
- Sobur, Alex. (2010). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia Sugiyono. (2010). *Statistika untuk penelitian*. Bandung. Alfabert
- Sundberg, D, Winebarger, A & Taplin, R. (2007). *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Surya, H. (2007). *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta: Gramedia
- Suryabrata, Sumadi. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Suryabrata, Sumadi. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Perss
- Stuart, G.W. & Sundeen, S.J (1995). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby Year Book

- 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.
- Trismiati. (2004). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap di RSUP dr Sarjito Yogyakarta*. Palembang: Universitas Bina Dharma
- Yuniar, I., Rahmania, P.N. (2012). *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Yunita, Ernia, (2013). *Jurnal Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta*. *Jurnal Psikologi*. Universitas Muhammdiyah Surakarta.