

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT
SEMESTER VII UNIVERSITAS UBUDIYAH INDONESIA
YANG AKAN MENGHADAPI SKRIPSI**

Andi Syahputra¹, Inda Putri Kinanti²

^{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 di semester 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.

Kata Kunci : Kepercayaan diri, kecemasan

ABSTRAC

Anxiety is 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 disbelief that self-confidence influences a person's anxiety. Likewise, what is felt by VII (seventh) semester students of Public Health Sciences who will face a thesis in the coming semester, they feel that the thesis is a scary thing, therefore The activity of preparing a thesis can cause anxiety for some students who will face it. The existence of anxiety for some VII (seventh) semester students is a perception that they have created themselves because there is a sense of worry and threat when preparing to work on their thesis in the VII (seventh) semester. Meanwhile, students are required to have a confident attitude in all things, including preparing to complete their thesis in the semester. front. The aim of the problem posed is to determine the level of anxiety and level of self-confidence of VII (seventh) semester Public Health Science students who will be facing their thesis, and to find out the relationship between anxiety and self-confidence of VII (seventh) semester Public Health Science students at Ubudiyah University, Indonesia. will face the thesis. The method used is a quantitative approach method which is presented in the form of numbers. This research is to test the independent variable,

namely self-confidence, with the dependent variable, namely anxiety.

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- beingnya 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 mengembang potensi yang ada didalam 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. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembukaan acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 10.00 WIB dan dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang "PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT SEMESTER VII UNIVERSITAS UBUDIYAH INDONESIA YANG AKAN MENGHADAPI SKRIPSI". Mahasiswa mahasiswi sangat

antusias dalam mendengarkan penyuluhan ini. Mereka tidak hanya mendapatkan materi, tetapi juga bisa diaplikasikan saat akan menghadapi penelitian nantinya.

3. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif bagi mahasiswa dan mahasiswi agar mampu menerima penjelasan dan mengaplikasikan saat akan menghadapi penelitian nantinya. Diharapkan kepada mahasiswa mahasiswi agar saat menghadapai skripsi ini bisa mengelola stres dan emosinya agar saat menyusun nanti tidak drop dan konsentrasi bisa penuh agar tidak stres juga nantinya.

4. REFERENSI

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

Ghufro, 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*. Edisi5. 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). *Hubungn 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
- 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.
- Talamati, Bianca P. (2012) Hubungan Antara Trait Kepribadian Neuroticism Dan