

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS
USHULUDDIN DAN DAKWAH UIN RADEN MAS SAID
SURAKARTA**

SKRIPSI

Disusun guna memenuhi sebagian persyaratan
dalam mencapai gelar Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

SILVYA MAYA FARIDIYANTI

NIM: 30701601966

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH UIN RADEN MAS SAID
SURAKARTA**

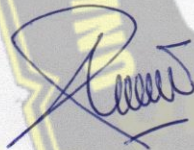
Dipersiapkan dan disusun oleh ;

Silvyva Maya Faridiyanti

30701601966

Telah Disetujui dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing



Tanggal

13 Februari 2023

Luh Putu Shanti K, S.Psi., M.Psi.

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS
USHULUDDIN DAN DAKWAH UIN RADEN MAS SAID
SURAKARTA**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Silva Maya Faridiyanti

30701601966

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 20 Februari 2023

Dosen Penguji Tanda Tangan

1. **Inhastuti Sugiasih S.Psi, M.Psi**
2. **Anisa Fitriani S.Psi, M.Psi**
3. **Luh Putu Shanti K. S.Psi, M.Psi**

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Silvyva Maya Faridiyanti dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang saya tulis secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 11 Februari 2023

Yang menyatakan,


METEOR
TEMPEL
30E89AKX319287121

Silvyva Maya Faridiyanti

MOTTO

”Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan ”

(Qs. Al-Insyirah : 5-6)

“Bila kau cemas dan gelisah terhadap sesuatu, masuklah ke dalamnya sebab ketakutan menghadapinya lebih mengganggu daripada sesuatu yang kau takuti sendiri”

(Ali bin Abi Thalib)



PERSEMBAHAN

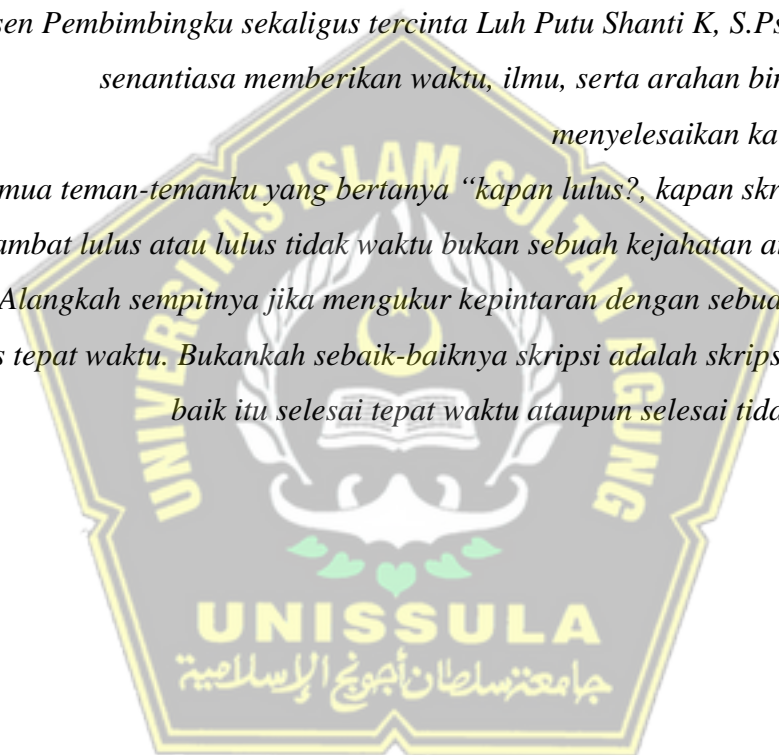
Kupersembahkan Karya Sederhana ini kepada :

Ibu, bapak, dan keluarga besar yang memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada henti yang tiada mungkin dapat kubalas dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan.

Almamaterku Fakultas Psikologi UNISSULA yang memberikan segala pelajaran dan pengalaman yang sangat bermanfaat.

Dosen Pembimbingku sekaligus tercinta Luh Putu Shanti K, S.Psi., M.Psi yang senantiasa memberikan waktu, ilmu, serta arahan bimbingan untuk menyelesaikan karya skripsi ini.

Semua teman-temanku yang bertanya “kapan lulus?, kapan skripsi selesai?”, Terlambat lulus atau lulus tidak waktu bukan sebuah kejahatan ataupun sebuah aib. Alangkah sempitnya jika mengukur kepintaran dengan sebuah skripsi serta lulus tepat waktu. Bukankah sebaik-baiknya skripsi adalah skripsi yang selesai, baik itu selesai tepat waktu ataupun selesai tidak tepat waktu.



KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum wr. Wb.

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta” guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan skripsi ini, namun karena bantuan, dorongan, serta motivasi yang ada dari berbagai pihak skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Ibu Luh Putu Shanti K, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membantu serta membimbing penulis, meluangkan waktu dan tenaganya pada proses pembuatan penelitian ini.
3. Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah UIN Surakarta yang sudah memberikan izin melakukan penelitian
4. Seluruh Mahasiswa dan Mahasiswi Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah UIN Surakarta yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam penelitian.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang selaku tenaga pengajar telah bersedia berbagi ilmu yang bermanfaat sehingga penulis memperoleh pengetahuan dan pengalaman selama menempuh studi.
6. Kepada Ibu saya Lilik Farida S.Pd., M.Pd dan Ayah saya Daryanto yang selalu mendoakan, mendukung dan mengarahkan anak-anaknya hingga kelak dapat meraih impian masing-masing.

7. Kepada Teman-temanku, Septi, Riroh, Farid, Nurul, Alfi, Riyana, Intan Jati, Karina dan Arum yang turut menyemangati dan menghiburku apapun yang terjadi dalam segala situasi dan kondisi

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap karya ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Semarang, 11 Februari 2023
Penulis,



Silvyva Maya Faridiyanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kecemasan	7
1. Pengertian Kecemasan.....	7
2. Aspek – aspek Kecemasan	8
3. Faktor – faktor yang mempengaruhi Kecemasan.....	10
B. Kepercayaan Diri	12
1. Pengertian Kepercayaan diri.....	12
2. Aspek Kepercayaan Diri.....	14

C.	Hubungan Antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan Mahasiswa dalam menyusun Skripsi	17
D.	Hipotesis Penelitian	19
BAB III	METODE PENELITIAN	20
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	20
B.	Definisi Operasional	20
1.	Kepercayaan Diri.....	20
2.	Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi.....	21
C.	Populasi, Sampel, Teknik <i>Sampling</i>	21
1.	Populasi	21
2.	Sampel.....	21
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	22
D.	Metode Pengumpulan Data.....	22
1.	Skala Kecemasan menyusun Skripsi	23
2.	Skala Kepercayaan Diri.....	23
E.	Uji Validitas dan Realibilitas	24
1.	Uji Validitas.....	24
2.	Uji Reliabilitas.....	25
3.	Uji Hipotesis.....	25
F.	Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A.	Orientasi Kancan dan persiapan Penelitian.....	27
1.	Orientasi Kancan Penelitian	27
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	28
B.	Uji Analisis Data.....	33
1.	Uji Asumsi.....	33
2.	Uji Linearitas	34
3.	Uji Hipotesis.....	34
C.	Analisis Deskriptif Data Penelitian.....	34
1.	Deskripsi Data Skor Kepercayaan Diri	35
2.	Deskripsi Data Skala Kecemasan.....	36

D. Pembahasan.....	37
E. Kelemahan	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
1. Bagi Mahasiswa.....	40
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Kepercayaan Diri	36
Gambar 2. Norma Kategorisasi Kecemasan	37



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Spesifikasi Skala Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi	23
Tabel 2.	Skor Aitem Skala Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi	23
Tabel 3.	Spesifikasi Skala Kepercayaan Diri	24
Tabel 4.	Skor Aitem Skala Kepercayaan Diri	24
Tabel 5.	Sebaran Aitem Skala Kecemasan.....	29
Tabel 6.	Sebaran Aitem Skala Kepercayaan Diri.....	30
Tabel 7.	Demografi Skala.....	31
Tabel 8.	Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Pada Skala Kecemasan	32
Tabel 9.	Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Pada Skala Kepercayaan Diri.....	33
Tabel 10.	Hasil Analisis Uji Normalitas	33
Tabel 11.	Norma Kategori Skor	35
Tabel 12.	Deskripsi Data Skor Kepercayaan Diri	35
Tabel 13.	Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kepercayaan Diri	35
Tabel 14.	Deskripsi Skor Skala Kecemasan.....	36
Tabel 15.	Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kecemasan	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala Penelitian	45
Lampiran B.	Tabulasi Data Sebelum Gugur	55
Lampiran C.	Uji Daya Beda Aitem	67
Lampiran D.	Tabulasi Data Setelah Gugur	72
Lampiran E.	Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Hipotesis.....	81
Lampiran F.	Surat Ijin Penelitian.....	85



**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS
USHULUDDIN DAN DAKWAH UIN RADEN
MAS SAID SURAKARTA**

Oleh :
Silvy Maya Faridiyanti
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email : silvyamayaf@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. Populasi dalam penelitian ini 250 orang dengan sampel 121 mahasiswa yang sedang menjalani skripsi di Fakultas Ushuludin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. Teknik pengambilan data menggunakan skala psikologi yaitu skala kecemasan dan skala kepercayaan diri, skala kecemasan terdiri dari 32 aitem dengan rentang daya beda tinggi sekitar 0,300-0,519 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,752. Skala kepercayaan diri terdiri dari 32 aitem dengan rentang daya beda tinggi 0,304-0,606 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,815. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi product moment. Hasil uji korelasi diperoleh nilai $r_{xy} = -0,593$ dengan taraf $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang negative antara kepercayaan diri dengan kecemasan dapat diterima. Sumbangan pengaruh kepercayaan diri dengan kecemasan sebesar 35% dilihat dari *R Squared* 0,351.

Kata Kunci: *Kepercayaan diri, Kecemasan*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND ANXIETY
IN COMPILING A THESIS FOR STUDENTS OF THE FACULTY OF
USHULUDDIN AND DA'WAH UIN RADEN
MAS SAID SURAKARTA**

By:

Silvya Maya Faridiyanti

Psychology Faculty, Sultan Agung Islamic University

Email : silvyamayaf@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-confidence and anxiety in compiling a thesis on Ushuluddin and Da'wah students at UIN Raden Mas Said Surakarta. The population in this study was 250 people with a sample of 121 students who were undergoing their thesis at the Faculty of Ushuludin and Da'wah UIN Raden Mas Said Surakarta. The data collection technique used a psychological scale, namely the anxiety scale and self-confidence scale. The anxiety scale consisted of 32 items with a high differential power range of around 0.300-0.519 with a reliability coefficient of 0.752. The confidence scale consists of 32 items with a high differential power range of 0.304-0.606 and a reliability coefficient of 0.815. The data analysis technique used is the product moment correlation technique. Correlation test results obtained value = -0.593 with a level of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). This means that there is a negative relationship between self-confidence and anxiety about being accepted. The contribution of the effect of self-confidence on anxiety is 35% seen from R Squared 0.351.

Keywords: *self-confidence, anxiety*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi merupakan Tugas Akhir hasil penelitian yang dimulai pada semester tujuh untuk menempuh syarat kelulusan dari perguruan tinggi. Tujuan dari adanya skripsi yaitu supaya mahasiswa bisa menulis dan menyusun karya ilmiah sesuai bidang ilmunya. Mahasiswa diharapkan dapat mengkombinasikan keterampilannya serta pengetahuan dalam menganalisis dan menerangkan permasalahan yang menyangkut bidang ilmu yang diambilnya.

Sebagian besar mahasiswa semester VII menganggap bahwa menyusun skripsi merupakan hal yang menakutkan. Mahasiswa yang menganggap skripsi menakutkan bukan hanya diakibatkan oleh sulitnya mengerjakan skripsi namun disebabkan karena munculnya isu-isu tentang tekanan-tekanan dari dosen pembimbing, bahkan tuntutan orang tua yang segera menginginkan skripsi diselesaikan dengan cepat, juga sulitnya mencari bahan referensi sesuai dengan fokus penelitian. Hal tersebut tentunya akan menimbulkan kecemasan bagi sebagian mahasiswa.

Rasa takut yang terbentuk akibat dari persepsi para mahasiswa ketika melihat proses kakak tingkatnya dalam mengerjakan skripsi membuat merasa cemas, tapi tidak sedikit juga dari beberapa mahasiswa semester VII (tujuh) yang acuh tak acuh bahkan percaya diri tentang skripsi dengan argumen waktu pengerjaannya masih lama.

Ramaiah (2003) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri kerangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Sukmadinata (2003) mengemukakan rasa cemas menunjukkan keadaan tidak tenteramnya hati karena khawatir terhadap sesuatu yang belum diketahui dengan pasti dan rasa cemas dapat memperburuk kesehatan dan mengganggu ketenangan hidup.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh sesuatu yang mengancam dari dalam maupun dari luar individu. Kecemasan merupakan perwujudan psikologis seperti khawatir, gelisah, tegang dan kurang percaya diri. Terkait dengan kecemasan dalam menyusun skripsi, mahasiswa Psikologi mengalami hambatan serta kesulitan dalam menyusun skripsinya dan dihindari kecemasan kemungkinan menemui kegagalan.

Cemas merupakan hal yang wajar dan kecemasan tidak selalu berdampak negative karena bias membantu dan menstimulus individu untuk berperilaku positif (Nevid, 2005). Seharusnya kecemasan adalah respons yang wajar terhadap peristiwa atau tekanan yang mengancam kehidupan sebab dinilai pengalaman emosional yang singkat. Kecemasan juga dapat memberikan dampak buruk untuk kesehatan. Kecemasan adalah keadaan tidak menyenangkan yang seseorang alami dengan ditandai terdapatnya rasa tidak enak, rasa khawatir, serta berpikir ada suatu hal yang buruk yang akan terjadi. Sedangkan Fikry dan Khairani (2017) memberikan penjelasan, kecemasan yakni hal yang tidak menyenangkan yang dapat menyebabkan rasa khawatir atau bahkan ketakutan di waktu yang akan datang. Kecemasan disertai dengan masalah yang menyerang otot, serta pada perasaan dengan kondisi yang salah bahkan tidak menyenangkan dengan tidak diikuti alasan jelas.

Banyak anggapan bahwa skripsi adalah sesuatu yang tidak mudah untuk diselesaikan, yang disebabkan oleh proses penyusunan yang cukup lama dan melalui beberapa tahapan. Beberapa faktor yang muncul dari masalah di atas mahasiswa menganggap kecemasan yang tidak segera diatasi dan terus berlanjut maka dapat memicu tekanan stres, dan pada akhirnya menimbulkan berbagai pikiran negatif.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan mahasiswa (R), mengatakan bahwa:

“Saya dalam menghadapi skripsi ya sebenarnya biasa saja, cuma ya agak takut kalau selesainya lama. Ya mungkin ada kecemasan sedikit, kecemasannya itu apabila teman-temanku sudah selesai mengerjakan bab 3 atau bab 4 sedangkan saya masih bab 1 atau 2. Ketinggalan dengan yang lainnya. Sehingga merasa cemas karena takut ketinggalan dengan teman-teman yang lain. Takut kalau lulusnya jadi lama. Cara menghadapinya ya harus selalu semangat,

menyemangati diri sendiri, harus selalu mengerjakan setiap harinya itu harus mengerjakan revisian. Jangan telat dan jangan malas-malasan. Namun saya yakin akan lulus tepat waktu.”

Hasil wawancara peneliti dengan mahasiswa (W), mengatakan bahwa:

“Saya merasa cemas banget, apalagi dulu menjelang skripsi bingung. Soalnya enggak tau mau gimana, belum tau harus gimana juga. Banyak yang bilang juga kalau revisi bikin pusing. Cara menghadapinya ya jalani saja, kan emang sudah waktunya skripsi ya udah jalani saja. Saya kurang yakin bisa lulus tepat waktu.”

Hasil wawancara peneliti dengan mahasiswa (I), mengatakan bahwa:

“Sebenarnya sih saya gimana ya, aku kalau sama skripsi tuh antara takut sama khawatir, karena eeee banyak sekali kalau aku tanya-tanya sama orang sama temen-temenku tuh kayak skripsi tuh susah, skripsi tuh gini dan aku sekarang menjalaninya juga kayak takut juga, lagipula selama perjalanan ini sih aku banyak revisi dan sebagainya dan itu buat aku pusing. Terus aku kayak ya lama-lama karena aku terlalu banyak revisi jadinya aku kayak pesimis juga antara aku iya sih, aku bisa gak ya. Tapi ya gitulah pokoknya jadi kayak ada ada rasa takutnya, tapi juga ada rasa menantang juga. Takutnya itu ya kalau aku gak bisa eee lulus dengan sempurna dan takutnya juga kalau semisal skripsiku gak tercapai gitu loh. Nah , kalau aku si masih ada semangatnya sedikit sih, buat lulus gitu.”

Berdasarkan wawancara yang sudah dilaksanakan, peneliti bisa menyimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tentunya memiliki kecemasan, ini bisa dilihat berdasarkan jawaban hasil wawancara. Seperti takut pada revisi, takut akan lulus tidak tepat waktu, serta rasa khawatir kalau ketinggalan temannya karena sering membandingkan atau melihat skripsi teman yang lainnya, bingung cara mengerjakannya, serta sering bermalas-malasan. Akibat yang ditimbulkan apabila cemas dalam menyusun skripsi dapat menghambat atau memperlambat proses pengerjaan skripsi apabila cemas tidak segera di atasi mungkin skripsi tidak dapat selesai dan mereka tidak dapat wisuda tahun ini. Dalam menghadapi kecemasan tersebut mahasiswa mampu meyakinkan diri menyelesaikan skripsi. Untuk meyakinkan diri mahasiswa memiliki semangat dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tidak sama. Kepercayaan diri inilah yang akan dijadikan variabel bebas dari penelitian ini.

Kepercayaan diri didefinisikan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Hakim, 2002). Sedangkan kepercayaan diri disimbolkan dengan individu yang mandiri, individu yang memiliki kepercayaan tinggi, pribadinya mudah untuk melibatkan bersama individu lainnya serta menghasilkan hubungan yang interpersonal (Purnamaningsih and Mada, 2003). Individu yang menghindari berinteraksi dan berkomunikasi dengan individu lainnya dapat dikatakan bahwa individu tersebut kurang percaya diri. Kemungkinan individu tersebut memiliki rasa takut jika ada individu lainnya yang menyalahkan atau mengejeknya. Hal tersebut akan berdampak individu menjadi pendiam dan tidak mengeluarkan pendapat pada saat berkelompok bersama individu lain. Individu menjadi grogi pada saat berbicara dimuka umum. Kepercayaan diri menjadikan salah satu faktor dari kecemasan. Apabila individu merasa cemas maka individu sedang tidak percaya diri, kemungkinan individu akan kehilangan kepercayaan dirinya (Mutahari, Pendidikan and Negeri, 2016).

Pentingnya percaya diri untuk mahasiswa yang akan menyiapkan diri untuk menghadapi skripsi, sebab percaya diri ini adalah faktor internal dalam diri individu dalam menyelesaikan skripsi. Selain hal tersebut, mahasiswa juga akan cenderung percaya terhadap kemampuannya untuk bisa menyusun rencana penelitian yang akan diajukan. Kepercayaan diri juga sangat mahasiswa butuhkan disertai terdapatnya dukungan dari sekitar untuk meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa tidak sebatas terhadap materi saja, namun juga perlunya dukungan dari dosen, teman-teman, dan orang tua supaya bisa mengembangkan potensi diri serta menumbuhkan sikap percaya diri. Skripsi yang dalam penyelesaiannya memerlukan waktu lama tersebut tentu sangat membutuhkan adanya dukungan dari lingkungan sekitar mahasiswa. Berlandaskan fenomena dari hasil uji pendahuluan terkait hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.

Penelitian ini sebelumnya pernah di teliti oleh Pindho Hary Kristanto, Sumardjono Pm dan Setyorini (2021) berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan dalam Menyusun Proposal Skripsi mahasiswa ProgdI S1 Bimbingan dan Konseling angkatan 2010.” Penelitian didapatkan hasil yaitu antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi mahasiswa ProgdI S1 Bimbingan dan Konseling angkatan 2010 terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan. Ini memiliki arti, apabila terjadi peningkatan skor kepercayaan diri mahasiswa, maka akan terjadi penurunan skor kecemasan dalam menyusun proposal skripsi.

Penelitian dengan pembahasan yang sama juga pernah di teliti oleh (Sutanto., 2019) berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi.” Analisis data melalui korelasi *product moment* didapatkan hasil yaitu antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan. Bertambah tingginya kepercayaan diri, maka kecemasan dalam menyelesaikan skripsi akan semakin rendah, serta kebalikannya kepercayaan diri yang semakin rendah maka kecemasan dalam menyelesaikan skripsi akan semakin tinggi. Penelitian ini didapatkan kesimpulan yaitu. antara kepercayaan diri terhadap kecemasan ditemukan hubungan yang negatif dan sangat signifikan.

Penelitian lainnya juga pernah di teliti oleh (Aiman., 2016) dengan judul “Hubungan antara Kecemasan dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi Semester VI (enam) UIN Maliki Malang.” Yang menunjukkan hasil hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan kepercayaan diri mahasiswa Psikologi semester VI (enam) UIN Maliki Malang. Hasil yang didapatkan yaitu antara kecemasan dan kepercayaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan yang dibuktikan dari koefisien korelasi $r = -0,282$ dengan $p = 0,034 < 0,05$. Ini memiliki arti, apabila terdapat kenaikan skor kepercayaan diri maka skor kecemasan mahasiswa Psikologi semester VI (enam) yang akan menghadapi skripsi akan menurun.

Berdasarkan fenomena diatas menyebabkan peneliti menjadi tertarik untuk mengangkat tema penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri

dengan Kecemasan dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pemaparan sebelumnya, maka bisa dirumuskan permasalahan penelitian ini, yaitu: “Apakah ada hubungan antara Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dengan Kecemasan dalam Menyusun Skripsi?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan antara diri dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan untuk pengembangan ilmu psikologi khususnya ilmu psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Bagi Mahasiswa yang saat ini dikategorikan sebagai mahasiswa penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan yang berstatus sebagai mahasiswa dapat menemukan kelompok teman untuk membantu dalam menyusun skripsi sehingga dapat mengarahkannya pada hal yang positif bagi mahasiswa.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dalam keseharian dan semua orang pernah mengalami hal ini. Sumber dari adanya kecemasan ini sebab adanya rasa takut dan meningkatnya perasaan tidak berdaya dan tidak berteman dalam dunia yang penuh ancaman. Kartono (2003) memberikan definisi dari kecemasan yaitu seperti ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan terhadap suatu hal yang kabur atau tidak jelas. Ini bisa berbentuk perasaan-perasaan keprihatinan dan ketakutan terkait masa depan tanpa disertai alasan khusus dari adanya ketakutan tersebut. Sementara definisi kecemasan menurut penjelasan dari (Prasetya, 2009) kecemasan dapat diartikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan.

Supriyono (2018) mendefinisikan kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau didalam suatu situasi, kecemasan juga menunjukkan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan suatu situasi sebagai ancaman atau stressful (situasi yang menekan). Definisi kecemasan menurut penjelasan dari Daradjat (2017) yaitu manifestasi dari proses-proses emosi yang terjadi dan bercampur baur pada saat individu dalam kondisi pertentangan dan mengalami tekanan perasaan. Pemicu dari kecemasan ini beragam, baik dari luar ataupun dalam diri individu. Munculnya kecemasan pada saat individu berada dalam suatu kondisi yang mengancam.

Maramis (2005) memberikan penambahan bahwa kecemasan mencakup beberapa komponen, yaitu sesak napas, gangguan tidur, sakit kepala, tukak lambung, nyeri dada, dan jantung berdebar. Kecemasan merupakan kondisi emosional kronis yang menyeluruh dengan rasa takut sebagai komponen utamanya serta ini adalah tanda dari beragam

penyimpangan mental dan kelainan syaraf. Sarafino (2011) memberikan penjelasan bahwa kecemasan yaitu suasana tidak menyenangkan yang mengikuti adanya frustrasi dengan ketidakpastian mengenai masa depan, ancaman, ketidakberhasilan, maupun penderitaan. Reber (2010) menerangkan bahwa kecemasan yaitu kondisi tegang yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan tertentu sebagai respons dari perasaan tertekan, ancaman terhadap keinginan pribadi, ataupun adanya hambatan yang dipicu rasa tidak aman, tidak puas, dan rasa kecewa.

Kecemasan menurut pendapat (Anggarani, 2009) yaitu respon individu atas berbagai hal yang dihadapi di mana kecemasan ini adalah perasaan yang menyakitkan berupa perasaan kebingungan, kegelisahan, serta sebagainya yang menyangkut aspek subjektif emosi.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas disimpulkan kecemasan yaitu ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan terhadap suatu hal yang kabur atau tidak jelas. Ini adalah perasaan campuran yang berbentuk keprihatinan dan ketakutan terkait masa depan dengan tidak diikuti adanya alasan khusus untuk ketakutan tersebut dan individu akan mengalami kecemasan pada saat mengalami beberapa hal yang dinilai mengancam dan menghambat keinginan pribadi.

2. Aspek – aspek Kecemasan

Kecemasan berdasarkan penjelasan dari Greenberger dan Padesky (2004) memiliki beberapa aspek yang mencakup:

- a. Reaksi Fisik. Terdiri dari sulit bernapas, pusing-pusing, pipi merona, jantung berdegup kencang (berdebar-debar), otot tegang, dan telapak tangan berkeringat pada saat menghadapi situasi atau kondisi yang mengakibatkan cemas.
- b. Pemikiran. Biasanya seseorang yang cemas akan khawatir dan berpikir tentang hal buruk, bantuan yang ada tidak dianggap penting, menganggap diri tidak bisa mengatasi permasalahan, serta memikirkan bahaya secara berlebihan. Seorang yang mengalami kecemasan

cenderung berpikiran negatif terkait kemampuannya dalam berupaya menghadapi situasi atau kondisi yang membuatnya cemas.

- c. Perilaku. Perilaku yang ditunjukkan oleh orang yang cemas yaitu menghindari kondisi ketika kecemasan terjadi dan berupaya mencegah bahaya dan mencoba melakukan hal-hal secara sempurna. Terjadinya perilaku ini disebabkan individu merasa tidak nyaman dan merasa dirinya terganggu.
- d. Suasana hati. Seseorang yang cemas cenderung panik, jengkel, dan diliputi perasaan gugup. Suasana hati juga secara tiba-tiba bisa berubah pada saat individu dihadapkan pada situasi yang memicu munculnya kecemasan tersebut. Perasaan panik dan gugup bisa menyulitkan ketika memutuskan suatu hal. Contohnya, menyangkut minat dan keinginan. Sehingga, kecemasan memiliki aspek-aspek yang meliputi suasana hati, perilaku, pemikiran, dan reaksi fisik.

Kecemasan (*anxiety*) dikelompokkan oleh Stuart (2016) ke dalam respon afektif, kognitif, dan perilaku, dengan penjelasan di bawah ini:

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

Gejala kecemasan menurut penjelasan dari Vye dalam Purnamarini, Setiawan, & Hidayat, (2016) bisa diidentifikasi ke dalam beberapa komponen sebagai berikut:

- a. Komponen kognitif: ada beberapa kemungkinan buruk yang mengakibatkan ketakutan, kekhawatiran, rasa ragu berlebih sehingga ancaman tersebut kurang mampu diatasi.

b. **Komponen Fisik:** ini bisa disebut sensasi fisiologis atau gejala yang langsung bisa dirasakan oleh fisik. Gejala yang bisa terjadi di antaranya berupa ketegangan otot, sakit perut, sakit kepala, detak jantung lebih cepat, dan sesak napas. Gejala tersebut adalah respon alami pada tubuh ketika seseorang mengalami situasi berbahaya atau merasa terancam. Kadangkala ketika sensasi fisiologis tersebut muncul maka akan menimbulkan rasa takut.

c. **Komponen Perilaku:** Ini melibatkan tindakan atau perilaku individu yang *overcontrolling*.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan menjadikan seseorang akan mengalami reaksi fisik berupa pipi merona, jantung berdebar-debar, telapak tangan berkeringat, tremor, gelisah dan dapat menimbulkan pemikiran yang secara berlebihan sehingga seseorang berpikiran bahwa mereka tidak dapat mengatasi permasalahan tersebut, menimbulkan konsentrasi berkurang dan mudah lupa. Saat mulai terjadinya kecemasan, seseorang akan berupaya mencegah kesalahan serta bahaya yang akan terjadi dan akan berupaya melakukan sesuatu dengan sempurna, ini disebabkan karena seseorang merasakan rasa yang tidak nyaman dan merasa terganggu.

3. **Faktor – faktor yang mempengaruhi Kecemasan**

Kecemasan berdasarkan penjelasan dari Adler dan Rodman dalam (Ghufroon, 2010) disebabkan oleh faktor berupa pikiran yang tidak rasional dan pengalaman yang negatif pada masa lalu.

- a. **Pengalaman yang negatif pada masa lalu.** Ini adalah sesuatu pada masa lalu yang tidak menyanggalkan. Bila seseorang menghadapi kejadian yang sama dan tidak menyenangkan, misal kegagalan dalam seleksi pekerjaan, maka ini adalah pengalaman yang menjadikan seseorang cemas ketika menghadapi tes selanjutnya.
- b. **Pikiran tidak rasional,** beberapa dari psikolog menerangkan bahwa terjadinya kecemasan tidak disebabkan oleh kejadian atau peristiwa

tertentu, akan tetapi keyakinan atau kepercayaan terkait kejadian tersebut yang menjadi pemicu adanya kecemasan. Ellis dalam (Ghufron, 2010) memberikan daftar keyakinan atau kepercayaan dari kecemasan sebagai buah pikiran yang keliru, yaitu generalisasi yang tidak tepat, persetujuan, kesempurnaan, dan kegagalan katastrofik.

Annisa and Ifdil (2016) memaparkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, di antaranya pikiran yang tidak rasional dan pengalaman negatif pada masa lalu, dengan penjelasan di bawah ini:

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu. Timbulnya kecemasan dipicu oleh pengalaman traumatis semasa kanak-kanak. Peristiwa traumatis ini berpengaruh pada masa mendatang. Saat seseorang menghadapi peristiwa atau situasi yang serupa, maka akan cenderung merasakan ketegangan sehingga dapat memunculkan rasa tidak nyaman. Misalnya, pada saat seseorang gagal dalam tes, maka seseorang tersebut akan merasa tidak nyaman pada tes selanjutnya, dengan demikian pada dirinya akan timbul rasa cemas.
- b. Pikiran yang tidak rasional. Empat bentuk pikiran yang tidak rasional, meliputi:
 - 1) Generalisasi yang tidak tepat, yakni generalisasi berlebih yang dialami oleh seseorang yang mempunyai pengalaman sedikit.
 - 2) Kesempurnaan, seseorang memiliki suatu standar yang harus dicapainya, sehingga menuntut agar tidak adanya kecacatan atau menuntut kesempurnaan dalam berperilaku.
 - 3) Kegagalan katastrofik, seseorang menganggap bahwa suatu hal yang buruk akan menimpa dan terjadi pada dirinya, oleh karenanya seseorang tersebut gagal dalam mengatasi masalahnya.

Kecemasan disebabkan oleh beragam hal atau faktor. Kholidin (2015) menerangkan bahwa beberapa faktor tersebut, terdiri dari:

- a. Peran keluarga, apabila anggota keluarga menekan anaknya yang belum menyelesaikan skripsi atau tidak segera lulus kuliah, maka anak

tersebut akan tertekan serta akan timbul kecemasan pada anak tersebut selama pengerjaan skripsi.

- b. Pengetahuan dan pengalaman, seseorang akan bisa menyelesaikan berbagai permasalahan psikis termasuk kecemasan dengan adanya pengalaman dan pengetahuan.
- c. Lingkungan, yakni apa yang ada di sekitar individu. Perilaku individu sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan ini. Apabila lingkungan yang ada bersifat cukup kondusif, maka risiko kecemasan pada seseorang bisa menurun.
- d. Usia dan tahap perkembangan, peran dari faktor ini sangatlah krusial bagi seseorang sebab berbeda usia maka tahap perkembangannya juga akan berbeda, dan ini bisa berpengaruh terhadap dinamika kecemasan seseorang.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor kecemasan muncul karena seseorang memiliki pengalaman dimasa lalu yang tidak menyenangkan dan menimbulkan traumatik yang dapat mempengaruhi dimasa datang seseorang dan berpikiran bahwa mereka tidak dapat menyelesaikan permasalahan tersebut. Di dalam situasi ini peran keluarga yang sering berpengaruh seperti mereka menekan salah satu anggota keluarganya untuk mendapatkan pekerjaan yang mereka inginkan sehingga seseorang tersebut merasa tertekan dan merasa cemas selama masa pengerjaan skripsi.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah sifat yang berguna dan penting untuk kehidupan manusia. Adanya kepercayaan diri dapat mempermudah individu untuk memanfaatkan potensinya secara penuh dan juga bisa membantu untuk hidup lebih bahagia. Kepercayaan diri ini berperan krusial dan bisa berpengaruh terhadap cita-cita, toleransi, ketidakserakahan, ketidaktergantungan, dan sikap seseorang untuk berhati-hati (Lauster, 2012).

Seseorang yang percaya diri tidak berlebihan dalam bertindak hati-hati, akan tetapi yakin terhadap ketergantungan dirinya. Percaya diri menjadi cenderung lebih toleran dan menjadi tidak terlalu egois, sebab seseorang secara langsung melihat dirinya sedang dipermasalahakan. Seseorang yang percaya diri lebih mempunyai cita-cita yang normal, sebab bagi dirinya tidak perlu menutupi rasa kurang percaya diri dengan cita-cita berlebihan. Percaya diri yakni keyakinan pada seluruh kemampuan diri, yakin bahwa dalam hidup terdapat maksud tertentu serta percaya bahwa dengan akal budi akan bisa melakukan apa yang diharapkan, direncanakan, dan diinginkan. Seseorang yang percaya diri cenderung dapat menerima diri, memiliki harapan yang realistis, dan tetap berpikir positif walaupun beberapa dari apa yang diharapkannya tidak tercapai (Davies, 2014).

Orang yang percaya diri cenderung menikmati berbagai pengalaman baru, bersedia mengambil risiko yang ada, dan bersikap lebih luwes. Seseorang akan lebih bersikap santai dalam berbagai situasi sosial dan merasa senang dengan dirinya. Rasa percaya diri kerap kali dikaitkan dengan perasaan gembira, semangat, dan bahagia, serta dapat memegang kendali atas kehidupan. Orang yang mempunyai rasa percaya diri menurut Davies (2014) ditunjukkan dengan ciri-ciri berupa siap menghadapi berbagai tantangan, memiliki tujuan jelas, bersikap tegas dan positif, memiliki keahlian-keahlian sosial yang baik, dapat mengetahui dan menilai diri sendiri, bergembira, dan dapat menikmati hidup.

Ciri-ciri orang yang percaya diri menurut penjelasan dari Jersild dalam (Anggarani, 2009), meliputi memiliki toleransi pada diri sendiri dan keberadaan orang lain, tidak egois, mandiri, bertanggung jawab, optimis, serta sukses dan yakin.

Berlandaskan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri yaitu keyakinan terhadap kemampuan sendiri, dapat menghadapi masalah hidup dengan realistis, optimis, dan penuh keyakinan diri, cenderung santai di dalam situasi-situasi sosial, mereka merasa senang dengan dirinya, menikmati pengalaman-pengalaman baru dan lebih bersedia

mengambil risiko, serta melakukan tugas kehidupan seperti yang diharapkan.

2. Aspek Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri berdasarkan penjelasan dari Rubin, Rosenberg, Rogers, Hurlock, dan Secord dan Beckman (Anggarani, 2009), mencakup beberapa aspek yang meliputi:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri. Esensi dari rasa kepercayaan diri menurut penjelasan Rosenberg ada pada kepercayaan atau perasaan yang menekankan bahwa seseorang bisa mengakibatkan suatu hal terjadi sesuai harapannya. Seorang dengan kepercayaan diri cenderung tidak lekas putus asa dan selalu berpikir positif pada apa yang terjadi.
- b. Optimis. Seseorang yang optimis cenderung berupaya untuk menghadapi seluruh hambatan yang ada serta dapat menemukan solusi atas permasalahan yang ada dengan cara yang positif. Seorang yang optimis terhadap masa depan, akan cenderung sedikit masalah yang menjadikannya putus asa, sebab akan berupaya untuk menghadapi seluruh rintangan dan berupaya menemukan solusi untuk masalah tersebut.
- c. Menerima apa adanya. Penerimaan adalah sikap yang merefleksikan rasa senang dengan kenyataan diri sendiri. Penerimaan diri akan dipengaruhi oleh seberapa jauhnya seseorang dalam membentuk perilaku sesuai nilai-nilai sosial yang ada. Secara umum seorang yang mampu menerima apa adanya dirinya akan dapat beradaptasi dengan lingkungan serta merasa diterima oleh lingkungan tersebut.
- d. Mempunyai konsep dan gambaran diri yang positif. Konsep diri merefleksikan persepsi individu secara keseluruhan terhadap dirinya. Secord dan Backman (Anggarani, 2009) juga menerangkan bahwa kelebihan dari manusia di antaranya yaitu bisa melihat keadaan dirinya. Melalui kemampuan pemikiran, perasaan, dan penglihatan manusia pada dirinya, maka akan bisa menyadari dirinya sendiri, dan ini adalah

apa yang dimaksud konsep diri. Seorang dengan konsep diri positif akan berusaha untuk mencari tahu karakteristik dirinya, kekurangan dan kelebihanannya, dan mencari tahu berbagai hambatan yang bisa menjadikannya pasif atau nonproduktif dalam menghadapi seluruh hambatan yang ada. Munculnya konsep diri positif tentu diikuti dengan sikap yang optimis dan keyakinan terhadap kemampuan diri.

Aspek-aspek dari kepercayaan diri menurut penjelasan dari Lauster dalam Ghufron (2010), meliputi:

- a. Percaya pada kemampuan diri. Secara singkat yang dimaksud kepercayaan diri adalah keyakinan individu untuk bisa bertindak sesuai yang diinginkan dan diharapkan. Kemudian kepercayaan diri ini adalah sikap mental individu untuk menilai diri ataupun apa yang ada di sekitarnya, dengan demikian individu yakin terhadap kemampuannya untuk bisa melakukan suatu hal. Misalnya, remaja harus yakin bahwa dengan kerja keras dan usahanya maka akan bisa meraih keberhasilan.
- b. Optimis. Pengertian dari optimis yakni suatu sikap positif seseorang yang senantiasa mempunyai pandangan baik dalam menghadapi berbagai hal tentang kemampuan dan dirinya. Misalnya, remaja yang terus yakin terhadap kemampuan tubuhnya.
- c. Objektif. Orang yang melihat suatu hal atau permasalahan sesuai fakta yang ada, dan tidak menurut dirinya sendiri atau menurut kebenaran pribadi. Misalnya, remaja yang bisa mencari solusi untuk suatu permasalahan bukan sebatas melihat dari perspektif dirinya sendiri, akan tetapi melihat secara keseluruhan.
- d. Bertanggung jawab. Ini merupakan bentuk kesediaan dari seseorang untuk menanggung semua yang sudah menjadi konsekuensi. Misalnya, remaja berani menanggung seluruh konsekuensi yang sudah disepakati atau seluruh hal yang sudah menjadi risiko.
- e. Rasional dan realistis. Ini adalah analisis terhadap kejadian, suatu hal, atau masalah dengan mempergunakan pemikiran yang bisa diterima secara logis dan sesuai fakta yang ada. Misalnya, remaja yang bisa

menyelesaikan masalah dengan penjelasan yang rasional serta bukan sebatas memandang masalah dari perspektif pribadinya, namun memandangnya secara kompleks.

Aspek-aspek kepercayaan diri menurut penjelasan dari Lauster (2012), meliputi:

- a. Optimis. Kata optimis apabila meninjau kamus besar bahasa Indonesia yaitu mengarah pada orang yang senantiasa berpandangan baik dalam menghadapi seluruh masalah atau berbagai hal. Optimis juga didefinisikan sebagai keyakinan terhadap berbagai hal dari segi yang baik. Seseorang dengan sikap optimis dinamakan orang yang optimis atau selalu berpengharapan baik. Misalnya, remaja yang tengah diet dan berharap bahwa berat badannya dapat turun seperti harapannya.
- b. Menghadapi persoalan yang ada dengan hati yang tenang. Masalah akan selalu terjadi dalam kehidupan manusia. Seseorang hendaknya menerima dengan tenang dan pasrah apa saja permasalahan yang terjadi. Ciri dari orang yang percaya diri yaitu emosinya stabil dan pengendalian dirinya baik. Misalnya, remaja haruslah dapat menghadapi seluruh masalah dan menerimanya dengan hati tenang tanpa kekerasan dan emosi yang berlebihan.
- c. Memandang permasalahan sebagai tantangan hidup yang harus dihadapi. Masalah yang ada diharapkan agar bisa diselesaikan secara baik, sehingga akan terbentuk sikap yang terbuka dan positif. Seorang yang optimis cenderung bersedia untuk belajar dan bekerja guna mencapai tujuan tertentu. Misalnya, seorang mahasiswa yang mengalami penurunan tingkat prestasi memandang bahwa kondisi tersebut merupakan tantangan yang harus dilalui dengan harapan agar ke depannya bisa menjadi lebih baik.
- d. Tidak mementingkan diri sendiri dan toleran. Sikap ini adalah sikap tanpa tujuan untuk memperoleh suatu balasan, sementara seseorang yang memiliki toleransi akan mengenali keterbatasan dan kemampuan dirinya dan orang lain dan dapat memahami bahwa potensi pribadi

antar individu tidak sama. Walgito (2002) memberikan penjelasan bahwa arti dari toleran yaitu mengerti kekurangan diri serta menerima dan memahami perbedaan orang lain dan bisa menerima perspektif orang lain. Misalnya, remaja diharapkan untuk bisa memahami kekurangan diri ataupun orang lain serta diharapkan bisa membantu orang lain tanpa mengharap adanya imbalan.

- e. Memiliki ambisi yang wajar. Secara ringkasnya, ambisi yaitu motif untuk mencapai suatu hasil yang ditunjukkan dan dihargai oleh orang lain untuk memperkuat rasa percaya diri dan meningkatkan harga diri. Misalnya, remaja yang sudah mencapai ambisi tertentu yang diharapkannya dan hasil yang didapatkan juga cukup memuaskan, maka remaja hendaknya untuk bersikap wajar dan tidak berlebihan.

Mengacu pemaparan tersebut, bisa didapatkan kesimpulan bahwa kepercayaan diri memiliki aspek-aspek yang meliputi: tidak mementingkan diri sendiri dan toleran, memiliki ambisi yang wajar, rasional dan realistis, berani mengungkapkan pendapat, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, keyakinan akan kemampuan diri, serta menghadapi persoalan yang ada dengan hati yang tenang.

C. Hubungan Antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan Mahasiswa dalam menyusun Skripsi

Lauster (2012) memaparkan bahwa kepercayaan diri yaitu aspek kepribadian berbentuk keyakinan terhadap kemampuan diri, oleh karenanya tidak akan terpengaruh oleh orang lain serta mampu bertindak dengan penuh tanggung jawab, toleran, optimis, senang, dan bertindak sesuai kehendak. Kepercayaan diri yang negatif mengarah kepada perasaan mudah putus asa dan perasaan pesimis yang apabila tidak ditindak secara serius akan bisa menimbulkan kecemasan. Sebagian mahasiswa akan merasa takut dan khawatir dalam mempersiapkan skripsi di semester akhir apabila tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Kondisi tersebut menjadikan sebagian mahasiswa lebih sibuk dengan aktivitas di luar perkuliahan, merasa bahwa dirinya belum ingin mengambil skripsi pada semester akhir, serta tidak memprioritaskan pengerjaan skripsi mereka. Sehingga tidak heran apabila beberapa mahasiswa beranggapan bahwa skripsi merupakan hal yang menakutkan. Mahasiswa yang tidak memiliki kepercayaan diri cenderung merasa dirinya tidak bisa mengerjakan skripsi pada saat beberapa dari teman seangkatan sudah memilih tema untuk skripsi mereka. Kristanto, Sumardjono, dan Setyorini (2014) dalam penelitiannya dengan judul “Hubungan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan pada mahasiswa dalam menyusun proposal skripsi”, didapatkan hasil bahwa antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi pada mahasiswa terdapat hubungan negatif yang signifikan.

Mahasiswa sangat membutuhkan rasa percaya diri ketika akan menghadapi skripsi. Mahasiswa semester enam sangat membutuhkan kepercayaan diri untuk menghadapi rencana penyelesaian skripsi mereka. Saat mahasiswa telah memiliki persiapan mata terkait rencana penelitian yang hendak diajukannya, maka ini akan sangat membantu mereka dalam menghadapi skripsi. Kepercayaan diri juga sangat dibutuhkan mahasiswa dengan disertai dukungan dari sekitar untuk meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa tidak sebatas terhadap materi saja, namun juga perlunya dukungan dari dosen, teman-teman, dan orang tua supaya bisa mengembangkan potensi diri serta menumbuhkan sikap percaya diri. Skripsi yang dalam penyelesaiannya memerlukan waktu lama tersebut tentu sangat membutuhkan adanya dukungan dari lingkungan sekitar mahasiswa.

Antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang menyusun skripsi sangat berhubungan, apakah bisa mengontrol diri sehingga mempunyai kepercayaan diri ataukah justru merasakan kecemasan dalam menghadapi skripsi. Mahasiswa semester enam paling tidak sudah mempunyai pandangan atau menyiapkan skripsi yang hendak dikerjakan. Emosi, tegang, dan rasa cemas dialami oleh seluruh individu, tidak terkecuali oleh mahasiswa semester enam yang akan mengerjakan skripsi. Bentuk dari kecemasan yang mahasiswa tersebut alami yaitu kecemasan dalam topik yang akan dikaji atau

target penyelesaian skripsi. Sementara Lauster (2012) memberikan penjelasan bahwa kepercayaan diri yaitu sikap positif yang dimiliki seseorang, atau pada konteks ini adalah mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Atau secara singkatnya, pada saat individu mempunyai rasa percaya diri, maka akan bisa berkurang gangguan kecemasan yang dirasakannya, akan tetapi apabila kepercayaan diri tersebut berkurang maka ini bisa menguatkan atau meningkatkan kecemasan individu. Orang yang percaya diri cenderung optimis menghadapi beragam hambatan. Untuk mahasiswa yang percaya diri, maka menyusun skripsi tidak merupakan hal yang menakutkan. Seseorang dengan kepercayaan diri cenderung tidak takut dalam menyusun skripsi. Sehingga, tidak terdapat hal yang menghambat untuk menyusun skripsi.

D. Hipotesis Penelitian

Mengacu landasan teori yang sudah dijabarkan, maka bisa diuraikan hipotesis yaitu “Ada hubungan negatif yang signifikan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan dalam menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuludin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.” Peneliti mengasumsikan bahwa bertambah tingginya kepercayaan diri mahasiswa dalam menyusun skripsi maka akan semakin rendah kecemasan dalam menyusun skripsi. Serta kebalikannya, kepercayaan diri mahasiswa yang rendah dalam menyusun skripsi maka akan semakin meningkatkan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yaitu seluruh hal yang dijadikan objek pengamatan dalam suatu penelitian. Variabel penelitian disebut pula faktor yang berperan dalam gejala atau peristiwa yang hendak diteliti (Suryabrata, 2012). Dua variabel yang dipergunakan pada penelitian ini meliputi variabel tergantung dan variabel bebas. Variabel bebas merupakan faktor penyebab terjadinya perubahan variabel tergantung. Sedangkan variabel tergantung merupakan faktor yang dipengaruhi karena munculnya variabel bebas. Berikut variabel- variabel penelitian ini:

1. Variabel Bebas : Kepercayaan diri (X)
2. Variabel Tergantung: Kecemasan dalam menyusun skripsi (Y)

B. Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu definisi terkait suatu variabel yang dirumuskan menurut karakteristiknya (Azwar, 2012). Definisi operasional yang disusun memiliki tujuan supaya variabel yang akan diteliti menjadi lebih spesifik sehingga akan memberi pemahaman yang lebih rinci dan jelas.

Definisi operasional dari beberapa variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sifat yang berguna dan penting untuk kehidupan manusia. Adanya kepercayaan diri dapat mempermudah individu untuk memanfaatkan potensinya secara penuh dan juga bisa membantu untuk hidup lebih bahagia. Kepercayaan diri ini berperan krusial dan bisa berpengaruh terhadap cita-cita, toleransi, ketidakserakahan, ketidaktergantungan, dan sikap seseorang untuk berhati-hati (Lauster, 2012). Alat ukur dibuat berdasarkan teori dari Rubin. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah tingkat kecemasan.

2. Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi

Kecemasan menurut Daradjat (2017) adalah manifestasi dari proses-proses emosi yang terjadi dan bercampur baur pada saat individu dalam kondisi pertentangan dan mengalami tekanan perasaan. Pemicu dari kecemasan ini beragam, baik dari luar ataupun dalam diri individu. Munculnya kecemasan pada saat individu berada dalam suatu kondisi yang mengancam. Alat ukur dibuat berdasarkan teori dari Greenberger dan Padesky (2004). Semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah kepercayaan diri.

C. Populasi, Sampel, Teknik *Sampling*

1. Populasi

Populasi merupakan sekelompok individu dengan karakteristik atau ciri bersama yang mampu membedakan dari kelompok yang lain (Azwar, 2012). Menurut Sugiyono (2017) populasi adalah suatu tempat yang terdapat sampel atau objek yang masing-masing mempunyai suatu karakteristik dan kemudian dipelajari sehingga dapat ditarik kesimpulan.

Mahasiswa yang menjalani skripsi di Fakultas Ushuludin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta yang ditetapkan menjadi populasi penelitian ini yang berjumlah 250 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari individu yang menjadi objek penelitian terhadap suatu karakteristik dari sebuah populasi. Sampel juga memiliki sebagian dari karakteristik dan jumlah dari populasi penelitian. Sampel yaitu wakil dari populasi dengan karakteristik yang tidak berbeda dari populasi penelitian (Azwar, 2012).

Mahasiswa yang sedang menjalani skripsi di Fakultas Ushuludin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta dengan jumlah 121 orang yang ditetapkan menjadi sampel penelitian ini.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Cluster Random Sampling dipilih menjadi teknik sampling penelitian ini. Ini adalah teknik untuk mengambil sampel dengan cara melakukan randomisasi bukan secara individual terhadap subjek, akan tetapi melakukan randomisasi terhadap kelompok (Azwar, 2012). Peneliti mempergunakan teknik ini sebab populasi mahasiswa Ushuludin dan Dakwah UIN Raden Mas Said yang terdiri dari klaster- klaster atau kelompok-kelompok.

D. Metode Pengumpulan Data

Skala dipergunakan sebagai metode untuk mengumpulkan data penelitian ini. Skala sendiri mencakup beberapa pertanyaan yang di anjurkan agar dijawab oleh subjek, dimana interpretasi dari respon subjek tersebut adalah proyeksi kondisi subjek yang diteliti (Azwar, 2012). Skala penelitian ini berupa skala kepercayaan diri serta skala kecemasan menyusun skripsi.

Pengumpulan data adalah tahapan penting pada pelaksanaan penelitian sebab data akan digunakan dalam rangka menjawab permasalahan yang diteliti. Peneliti pada konteks penelitian ini mempergunakan skala sebagai pernyataan tertulis dalam memperoleh data serta mengungkap konsep atau konstruk psikologis yang menggambarkan aspek-aspek dari kepribadian individu. Skala menurut penjelasan dari Azwar (2012) adalah seperangkat pertanyaan yang dirancang untuk mengungkap suatu atribut melalui respon terhadap pertanyaan tersebut.

Skala likert yaitu bentuk dari skala yang dipergunakan pada penelitian ini, di mana skala ini ditujukan untuk individu dan pada dasarnya dirancang sebagai pengukur sikap. Meskipun dalam aplikasinya dilakukan pula pada hal lainnya selain sikap (Suryabrata, 2012). Dalam kategori penilaian pendukung (*Favorabel*), yakni sangat sesuai (SS)=4, sesuai (S)=3, tidak sesuai (TS)=2, dan sangat tidak sesuai (STS)=1, dan penilaian tidak mendukung (*Unfavorabel*), sangat sesuai (SS)=1, sesuai (S)=2, tidak sesuai (TS)=3, dan sangat tidak sesuai (STS)=4.

1. Skala Kecemasan menyusun Skripsi

Penyusunan skala kecemasan menyusun skripsi untuk penelitian ini dengan berlandaskan teori dari Greenberger dan Padesky (2004). Komponen-komponen yang dijadikan landasan, meliputi: Reaksi fisik, Pemikiran, Perilaku, Suasana hati

Pengukuran terhadap skala kecemasan dalam menghadapi skripsi memiliki bobot keseluruhan yang meliputi 32 aitem yang terdiri dari aitem *Unfavorabel* dan *Favorabel* masing-masing berjumlah 16. Apabila pernyataan mendukung terdapatnya kecemasan dalam menyusun skripsi maka termasuk item *Favorabel*, kebalikannya apabila pernyataan tidak mendukung terdapatnya kecemasan dalam Skripsi maka termasuk item *Unfavorabel*.

Tabel 1. Spesifikasi Skala Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi

No.	Aspek	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	Jumlah
1.	Reaksi Fisik	4	4	8
2.	Pemikiran	4	4	8
3.	Perilaku	4	4	8
4.	Suasana Hati	4	4	8
Total		16	16	32

Empat alternatif jawaban dalam skala kecemasan dalam menyusun skripsi, yakni **Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai.**

Tabel 2. Skor Aitem Skala Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi

Jawaban	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

2. Skala Kepercayaan Diri

Penyusunan skala kepercayaan diri yaitu dengan mengacu teori dari Rubin, Rosenberg, Rogers, Hurlock, dan Secord dan Beckman (Anggarani, 2009). Empat aspek dalam teori ini meliputi beberapa komponen di bawah ini: Keyakinan akan kemampuan, Optimis, Menerima apa adanya, Mempunyai konsep gambaran diri yang positif

Pengukuran terhadap skala kepercayaan diri memiliki bobot keseluruhan yang meliputi 32 aitem yang terdiri dari aitem *Unfavorabel* dan *Favorabel* masing-masing berjumlah 16. Apabila pernyataan mendukung terdapatnya kepercayaan diri dalam menyusun skripsi maka termasuk item *Favorabel*, kebalikannya apabila pernyataan tidak mendukung terdapatnya kepercayaan diri maka termasuk item *Unfavorabel*.

Tabel 3. Spesifikasi Skala Kepercayaan Diri

No.	Aspek	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	Jumlah
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	4	4	8
2.	Optimis	4	4	8
3.	Menerima diri apa adanya	4	4	8
4.	Gambaran diri yang positif	4	4	8
Total		16	16	32

Terdapat empat alternatif jawaban dari skala kepercayaan diri, yaitu **Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai**. Penilaian item *Favorabel* untuk skala ini bergerak dari empat hingga satu, sementara item *Unfavorabel* bergerak dari satu hingga empat. Penilaian tersebut secara lebih jelas dijabarkan di bawah ini:

Tabel 4. Skor Aitem Skala Kepercayaan Diri

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorabel</i>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

E. Uji Validitas dan Realibilitas

1. Uji Validitas

Tujuan dari digunakannya alat ukur yaitu untuk melihat seberapa jauh skala yang dipergunakan dapat menghasilkan data akurat sesuai tujuan pengukurannya (Azwar, 2012). Kata validitas memiliki asal kata dari *validity* atau berarti seberapa jauh kecermatan dan ketepatan alat ukur dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Instrumen ukur atau tes bisa dinyatakan mempunyai validitas tinggi bila bisa memberi hasil pengukuran

sesuai tujuan dari diadakannya pengukuran atau apabila alat ukur tersebut dapat melakukan pengukurannya.

2. Uji Reliabilitas

Berdasarkan pada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur, yang bermakna setinggi apa kecermatan dari pengukuran yang dihasilkan. Rentang angka untuk koefisien reliabilitas r_{xy} berkisar 0 hingga 1, 00. Pengukuran akan semakin reliabel apabila angka dari koefisien reliabilitas mendekati 1, 00 (Azwar, 2012). Teknik *Alpha cronbach* dimanfaatkan untuk uji reliabilitas penelitian ini yaitu dengan mempergunakan program SPSS.

3. Uji Hipotesis

Maksud dari diadakannya uji hipotesis yaitu sebagai pengukur seberapa jauh hipotesis yang diajukan dapat diterima. Metode statistik uji korelasi Product Moment Pearson dimanfaatkan untuk uji hipotesis penelitian ini, yaitu memanfaatkan program SPSS 20.0 for Windows. Uji ini dipilih dengan alasan sebab terdapat dua variabel pada penelitian ini yang akan dianalisis hubungannya. Kesimpulan untuk uji hipotesis ini, yaitu:

- a. Apabila r_{xy} dan P bernilai $< 0,05$, maka korelasi yang dihasilkan adalah signifikan. Ini memperlihatkan hipotesis diterima, dan antar variabel penelitian ditemukan hubungan yang signifikan.
- b. Apabila r_{xy} dan P bernilai $> 0,05$, maka korelasi yang dihasilkan adalah tidak signifikan. Ini memperlihatkan hipotesis ditolak, dan antar variabel penelitian tidak ditemukan hubungan yang signifikan.

F. Teknik Analisis Data

Sesudah terkumpulkannya seluruh data dari responden maka data akan dianalisis. Analisis ini seperti mengelompokan data, mentabulasi dan menyajikan data dari jenis responden dan variabel sehingga bisa disimpulkan (Sugiyono, 2017). Perolehan data selanjutnya dilakukan analisis dengan analisis statistik untuk menguji hipotesis penelitian. Teknik analisis *Pearson product moment*

dimanfaatkan untuk menganalisis data. Pelaksanaan uji ini dalam melihat apakah antara dua variabel yang diteliti terdapat hubungan ataukah tidak yaitu dengan memanfaatkan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan persiapan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Tahapan awal sebelum diadakannya penelitian yaitu menetapkan orientasi kanchah penelitian, peneliti mempersiapkan kebutuhan dalam proses penelitian supaya penelitian ini bisa berjalan lancar dan maksimal. Terdapat beberapa tahap yang harus dilakukan peneliti dalam melakukan penelitian, pertama menentukan lokasi yang akan digunakan untuk penelitian sesuai karakteristik populasi yang telah ditetapkan. Penelitian ini berlokasi di UIN Surakarta Jalan Pandawa, Kota Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah.

Di dalam Universitas Islam Negeri Surakarta mempunyai 5 Fakultas yaitu, Fakultas Ushuludin dan Dakwah, Fakultas Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Adab dan Bahasa. Salah satu Fakultas yang dijadikan penelitian ialah Fakultas Ushuludin dan Dakwah yang memiliki 7 Prodi yakni sebagai berikut : Prodi Psikologi Islam, Prodi Ilmu AL-Qur'an dan Tafsir, Prodi Manajemen Dakwah, Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Prodi Akhlak Tasawuf, Prodi Aqidah dan Filsafat Islam, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

Alasan peneliti memilih UIN Surakarta sebagai tempat penelitian, diantaranya adalah :

- a. Terdapat permasalahan tentang kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Ini bisa diketahui melalui hasil wawancara peneliti dengan mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta
- b. Populasi dalam Fakultas Ushuluddin sesuai dengan ciri karakteristik populasi penelitian
- c. Belum terdapat penelitian mengenai judul pada tempat tersebut
- d. Pihak Fakultas Ushuluddin bersedia dijadikan tempat penelitian

- e. Staff TU dan mahasiswa Fakultas Ushuluddin bersedia membantu peneliti dalam proses penelitian

Berdasarkan pada alasan yang telah dijelaskan diatas, peneliti memutuskan untuk memilih Fakultas Ushuluddin dan dakwah di UIN Surakarta sebagai lokasi pelaksanaan penelitian karena sesuai dengan kriteria penelitian.

2. **Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

Tahapan berikutnya melakukan persiapan penelitian dengan tujuan memaksimalkan penelitian agar terhindar dari kesalahan. Ada beberapa langkah sebelum pelaksanaan penelitian. Langkah pertama yakni melakukan penyusunan alat ukur. Tahapan berikutnya yakni melakukan persiapan perizinan dari tempat penelitian, lalu pengambilan data penelitian pada subjek mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Surakarta, lalu melakukan penelitian setelah itu melakukan uji validitas serta reliabilitas alat ukur.

a. **Penyusunan Alat Ukur**

Langkah ini adalah persiapan pertama dalam proses pengambilan data. Pengumpulan data dengan skala yang dirancang peneliti menjadi aitem pernyataan yang berkaitan dengan aspek-aspek dalam variabel penelitian. Sedangkan alat ukur tersusun berdasarkan indikator-indikator dari aspek suatu variabel. Ada dua skala pada penelitian ini yakni kecemasan dan kepercayaan diri.

Penelitian dengan subjek berjumlah 121 orang. Terdapat empat alternatif jawaban pada skala yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala meliputi item unfavorable dan favorable. Sedangkan penskoran dalam aitem favorable, skor 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan penskoran pada aitem Unfavorable, skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS),

skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala yang akan dipakai pada penelitian ini, yaitu:

1) Skala Kecemasan

Penyusunan skala kecemasan dengan berlandaskan teori Greenberger dan Padesky (2004) dimana didasari dari indikator-indikator kecemasan di antaranya suasana hati, perilaku, pemikiran, dan reaksi fisik. Skala kecemasan memiliki jumlah aitem sebanyak 32 pernyataan. Yang tersusun atas 16 aitem *favorable* serta 16 aitem *unfavorable*. Skala kecemasan bisa dilihat dibagian lampiran sedangkan sebaran aitem kecemasan dipaparkan di bawah ini:

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kecemasan

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Reaksi fisik	3, 7, 9, 15	10,6,12,22	8
2	Pemikiran	5, 14, 23, 25	8,20,28,30	8
3	Perilaku	21, 26, 27, 32	16,18,19,29	8
4	Suasana Hati	1, 2, 11, 24	4,13,17,31	8
Total		16	16	32

2) Skala Kepercayaan Diri

Empat aspek untuk penyusunan skala kepercayaan diri yakni mempunyai konsep gambaran diri yang positif, menerima apa adanya, optimis, dan keyakinan akan kemampuan sebagaimana yang dipaparkan oleh Rubin, Rosenberg, Rogers, Hurlock, dan Secord dan Beckman (Anggraini, 2021). Pada skala kepercayaan diri terdapat 32 pernyataan, yang tersusun atas 16 aitem *favorable* serta 16 aitem *unfavorable*. Skala kepercayaan diri bisa dilihat dibagian lampiran sedangkan sebaran aitem kepercayaan diri dipaparkan, yaitu:

Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	keyakinan akan kemampuan	3,9,32,17	12,19,21,23	8
2	Optimis	5,15,22,24	16,26,29,28	8
3	Menerima apa adanya	1,13,25,20	8,6,18,27	8
4	Mempunyai konsep gambaran diri	2,4,30,11	10,14,7,31	8
Total		16	16	32

b. Perizinan Penelitian

Tahap selanjutnya adalah tahap perizinan penelitian, beberapa langkah yang harus dilakukan peneliti dalam perizinan penelitian. Peneliti melakukan perizinan kepada pihak instansi yang digunakan sebagai tempat pelaksanaan penelitian yaitu Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta supaya memperoleh izin secara legal dari pihak instansi penelitian.

Untuk melakukan penelitian UIN Surakarta, peneliti terlebih dulu harus meminta surat izin resmi penelitian yang dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor surat 837/C.1/Psi-SA/IX/2021. Tahap selanjutnya mengumpulkan surat ke Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.

Peneliti diminta untuk menyerahkan proposal penelitian kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. Setelah memperoleh perizinan penelitian dan mendapat surat balasan dengan nomor surat 837/C.1/Psi-SA/IX/2021. Peneliti melakukan penelitian.

c. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian tanggal 09 November-16 November 2021. Subjek yang dijadikan penelitian berjumlah 121 orang. Proses pengambilan data dengan cara memberikan google form dengan link

<https://docs.google.com/forms/d/1ghqhYu0yE1VCJaR7q0hXYJz82N-F84uXGdW4BwylGiA/edit?usp=drivesdk> yang dibuat oleh peneliti. Dalam pengambilan data memang harus menggunakan link google form sebab dalam masa pandemic COVID-19 dan proses pembelajaran juga belum efektif. Oleh karena itu dalam penelitian tetap menggunakan protokol-protokol covid-19. Sebanyak 121 skala telah terisi dengan sesuai prosedur. Skala kemudian diterima oleh peneliti yang selanjutnya dicek satu persatu guna mencegah kekurangan dalam mengisi skala. Skala yang sudah dicek berikutnya diskor sesuai nilai yang sebelumnya sudah peneliti tentukan. Kemudian hasil dari penskoran diinput menggunakan bantuan program SPSS for Windows Releaseversi20.0

Tabel 7. Demografi Skala

No.	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Jenis Kelamin			
	Perempuan	32	26.4%	121
Laki-laki	89	73.6%		
2.	Usia			
	22 Tahun	54	44.6%	121
	23 Tahun	56	46.3%	
24 Tahun	11	9.1%		

d. Uji Daya Beda Dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda dan estimasi reliabilitas alat ukur dipergunakan dalam melihat sejauhmana aitem dapat menilai perbedaan antar individu pada atribut yang di ukur. Uji daya beda aitem dan reliabilitas penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti pada dua skala, yakni skala kecemasan dan skala kepercayaan diri dengan bantuan SPSS versi 20.0

Daya beda aitem tinggi jika memiliki koefisien korelasi $\geq 0,300$, sedangkan rendah apabila koefisien korelasi $\leq 0,300$. Apabila aitem dengan daya beda tinggi belum sesuai jumlah yang diharapkan, maka akan dilakukan pertimbangan penurunan batas koefisien korelasi menjadi 0,250 (Azwar, 2012). Kemudian peneliti melakukan pemberian

skor terhadap skala kecemasan dan skala kepercayaan diri. Hasil dari perhitungan penelitian diuraikan sebagai berikut:

1) Skala Kecemasan

Mengacu hasil uji beda aitem terhadap 32 aitem skala kecemasan didapatkan sebanyak 17 aitem berdaya beda aitem tinggi dengan rentang sekitar 0,300 hingga 0,519 sedangkan terdapat daya beda aitem rendah sebanyak 15 aitem dengan rentang sekitar -0,190 hingga 0,277 Estimasi reliabilitas skala kecemasan diperoleh hasil *Alpha Cronbach* senilai 0,752 atau memiliki arti skala kecemasan dinyatakan reliabel.

Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Pada Skala Kecemasan

No	Aspek	Aitem		Jumlah	
		Favorable	Unfavorable	DBT	DBR
1	Reaksi fisik	3, 7, 9, 15	10,6*,12,22	7	1
2	Pemikiran	5*,14,23*, 25	8*,20,28*,30*	3	5
3	Perilaku	21*,26,27*,32	16,18*,19*,29*	3	5
4	Suasana Hati	1*,2,11,24	4*,13*,17,31*	4	4
Total		16	16	17	15

Keterangan :

(*): Daya beda rendah/gugur

DBT: Daya Beda Tinggi

DBR: Daya Beda Rendah

2) Skala Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil uji daya beda pada 32 aitem skala kepercayaan diri didapatkan sebanyak 25 aitem tinggi dengan rentang sekitar 0,304 hingga 0,606, sedangkan terdapat daya beda aitem rendah sebanyak 7 aitem dengan rentang sekitar -0,460 hingga 0,281. Estimasi reliabilitas skala kepercayaan diri didapatkan hasil *Alpha Cronbach* senilai 0,815 yang menyatakan bahwa skala kepercayaan diri dinyatakan reliabel.

Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Pada Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek	Aitem		Jumlah	
		Favorable	Unfavorable	DBT	DBR
1	Keyakinan Akan Kemampuan	3, 9, 32, 17	12*, 19, 21, 23*	6	2
2	Optimis	5, 15, 22, 24*	16, 26*, 29, 28	6	2
3	Menerima apa adanya	1, 13, 25*, 20	8, 6*, 18, 27	6	2
4	Mempunyai Konsep Gambaran Diri yang positif	2, 4, 30, 11	10*, 14, 7, 31	7	1
Total		16	16	25	7

Keterangan :

(*): Daya beda rendah/gugur

DBT: Daya Beda Tinggi

DBR: Daya Beda Rendah

B. Uji Analisis Data

1. Uji Asumsi

Pelaksanaan analisis data pertama akan diadakan dengan melakukan Uji asumsi terlebih dahulu dibantu dengan program perhitungan SPSS 20. Uji asumsi penelitian ini terdiri dari Uji linearitas dan Uji normalitas.

a. Uji Normalitas

Penggunaan Uji ini dalam melihat kenormalan sebuah data distribusi variabel yang telah diteliti. Uji normalitas penelitian ini didapatkan hasil, yaitu:

Tabel 10. Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Sig	P	Ket
Kecemasan	40.84	6.202	0,104	p>0,05	Normal
Kepercayaan Diri	45.53	5.669	0,074	p>0,05	Normal

Mengacu hasil tersebut, bisa didapatkan bahwa taraf signifikansi yang didapatkan senilai 0,104. Ini memperlihatkan bahwa sebaran data untuk skala kecemasan adalah normal. Sementara signifikansi untuk

skala kepercayaan diri yaitu senilai 0,074. Ini memperlihatkan bahwa sebaran data skala ini adalah normal.

2. Uji Linearitas

Pelaksanaan Uji linearitas ditujukan dalam rangka melihat apakah adanya hubungan linear dari variabel yang diteliti. Pengujian ini menggunakan F pada perhitungan SPSS versi 20 untuk mengetahui F_{Linear} .

Uji linearitas hubungan antar variabel didapatkan hasil yaitu: Uji linearitas hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan memperoleh nilai $F_{linear} = (64.390)$ dengan signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$). Ini membuktikan variabel kecemasan dengan kepercayaan diri terdapat hubungan atau persamaan variabel membentuk garis lurus.

3. Uji Hipotesis

Tujuan dari diadakannya uji hipotesis yaitu untuk menguji apakah antara kepercayaan diri dengan kecemasan terdapat hubungan. Pelaksanaan uji ini dengan memanfaatkan teknik korelasi *product moment*.

Berdasarkan uji korelasi didapatkan $r_{xy} = -0,593$ dan $p=0,000 < 0,05$. Ini memiliki arti diterimanya hipotesis penelitian karena antara kepercayaan diri dengan kecemasan terdapat hubungan negatif yang signifikan.

C. Analisis Deskriptif Data Penelitian

Deskripsi variabel penelitian bertujuan untuk memberi sebuah gambaran secara lengkap mengenai kondisi deskripsi skor subjek penelitian yang digunakan sebagai pengukuran serta memberikan informasi tentang kondisi subjek pada variabel penelitian. Kategorisasi subjek didasarkan pada distribusi normal secara normatif. Kategorisasi pada subjek penelitian memiliki tujuan meletakkan subjek dalam kelompok berbeda secara bertingkat berdasarkan atribut yang diukur.

Ada enam satuan standar deviasi dalam distribusi normal. Tiga bagian bertanda negatif di kiri mean, serta tiga bagian bertanda positif di kanan mean (Azwar, 2012). Diperoleh $6:5 = 1,2$ karena distribusi normal kelompok pada subjek penelitian diklasifikasikan ke dalam lima satuan deviasi.

Berikut adalah tabel norma kategori penelitian ini yaitu :

Tabel 11. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5\delta < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5\delta < X < \mu + 1,5\delta$	Tinggi
$\mu - 0,5\delta < X < \mu + 0,5\delta$	Sedang
$\mu - 1,5\delta < X < \mu - 0,5\delta$	Rendah
$X < \mu - 1,5\delta$	Sangat Rendah

Ket. μ = Mean hipotetik, δ = Standar Deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri mempunyai 25 aitem yang berdaya beda aitem tinggi dengan nilai dalam rentang 1-4. Skor terendah yang mungkin didapat yakni 25 (25x1). Skor tertinggi adalah 100 (25x4). Kepercayaan diri memiliki rentang skor 75 (100-25) dengan mean hipotetik senilai 62,5 (100+25):2) serta standar deviasi hipotetik senilai 12,5 (100-25):6)

Nilai empirik yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yaitu memperoleh nilai minimal sejumlah 32, maksimal sejumlah 60, standar deviasi empirik senilai 5,669 dan mean empirik sebesar 45,53. Berikut tabel deskripsi nilai skala kepercayaan diri :

Tabel 12. Deskripsi Data Skor Kepercayaan Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	32	25
Skor Maksimum	60	100
Mean	45,53	62,5
Standart Deviasi (SD)	5,669	12,5

Berikut ini adalah tabel norma kategorisasi skor skala kepercayaan diri :

Tabel 13. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kepercayaan Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$81 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
$68 < X \leq 81$	Tinggi	0	0%
$56 < X \leq 68$	Sedang	6	5%
$43 < X \leq 56$	Rendah	73	60%
$X \leq 43$	Sangat Rendah	42	35%
Total		121	100%

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
25	43	56	68	81
			81	100

Gambar 1. Norma Kategorisasi Kepercayaan Diri

Mengacu pemaparan tersebut, bisa didapatkan kesimpulan bahwa tingkat kepercayaan diri subjek dikategorikan sedang dengan presentase paling banyak yaitu 60%.

2. Deskripsi Data Skala Kecemasan

Terdapat sejumlah 17 item skala kecemasan yang berdaya beda aitem tinggi, pemberian skor untuk masing-masing aitem bernilai 1-4. Skor paling rendah yang kemungkinan subjek dapatkan yaitu 17 (17×1). Skor paling tinggi kemungkinan didapatkan subjek 68 (17×4). Rentang skor skala yang didapatkan subjek 51 ($68 - 17$). Standar deviasi yang diperoleh sebesar 8,5 ($(68 - 17) : 6$) dan nilai hipotetik mean yang diperoleh sebesar 42,5 ($(68 + 17) : 2$).

Nilai empirik yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yaitu memperoleh nilai minimal senilai 17, nilai maksimal senilai 56, standar deviasi empirik senilai 6,202, dan mean empirik senilai 40,84. Berikut tabel deskripsi nilai skala kecemasan:

Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Kecemasan

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	17	17
Skor Maksimum	56	68
Mean	40,84	42,5
Standart Deviasi (SD)	6,202	8,5

Berikut ini adalah tabel data norma kategorisasi skala kecemasan :

Tabel 15. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kecemasan

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$55 < X$	Sangat Tinggi	1	0,8%
$46 < X \leq 55$	Tinggi	17	14%
$38 < X \leq 46$	Sedang	70	57,9%
$29 < X \leq 38$	Rendah	27	22,3%
$X \leq 29$	Sangat Rendah	6	5%
	Total	121	100%

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
17	29	38	46	55
				68

Gambar 2. Norma Kategorisasi Kecemasan

Mengacu data tersebut, bisa disimpulkan bahwa tingkat kecemasan yang dimiliki subjek dengan dikategorikan sedang dengan presentase paling banyak yaitu 57,9%.

D. Pembahasan

Pelaksanaan penelitian ini dengan tujuan mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Ushuluddin dan dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. Mengacu uji hipotesis didapatkan hasil $r_{xy} = -0,593$ dengan $p = 0,000$ ($P < 0,01$) yang memiliki arti hasil bahwa diterima hipotesis penelitian ini. Hal ini membuktikan bahwa antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta terdapat hubungan negatif yang signifikan. Atau, kepercayaan diri yang semakin rendah pada mahasiswa maka kecemasan yang dialami akan bertambah tinggi.

Hal ini sesuai hasil penelitian dari (sutanto, 2019) yang memaparkan bahwa data tersebar secara normal serta mengikuti fungsi linear. Perolehan koefisien korelasi penelitian ini senilai $r = -0,499$ dan $p < 0,05$. Ini artinya, diterima hipotesis penelitian ini. Atau antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta terdapat hubungan yang negatif.

Mengacu penelitian yang dilakukan oleh (Aiman, 2016) menunjukkan hasil bahwa antara kecemasan dengan kepercayaan diri mahasiswa Psikologi semester VI (enam) UIN Maliki Malang terdapat hubungan yang negatif. Ini bisa dilihat dari koefisien korelasi $-0,282$ dengan $p = 0,034 < 0,05$, maknanya apabila skor kepercayaan diri meningkat maka skor kecemasan menghadapi skripsi menurun.

Diperkuat dengan pendapat dari Kristanto (2014) menyatakan bahwa antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi Mahasiswa Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Angkatan Tahun Akademik 2010, FKIP - Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan koefisien korelasi $r = - 0,274$ dengan $p = 0,002 < 0,01$. Ini memiliki arti apabila skor kepercayaan diri meningkat maka skor kecemasan mahasiswa dalam menyusun proposal skripsi akan mengalami penurunan.

Analisis data penelitian diatas didapatkan hasil yaitu, jika mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki kecemasan tinggi yaitu seperti pemaparan (Halgin, 2009) bahwa kecemasan adalah kondisi dimana individu mengalami rasa tidak nyaman, ketegangan, kegelisahan, dan kekhawatiran tidak terkendali terkait kemungkinan terjadi suatu hal yang buruk. Apabila kecemasan ini sudah mencapai tingkat ketegangan maka akan menjadi sumber masalah, oleh karenanya akan berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menjalankan fungsinya dalam keseharian.

Menurut peneliti mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mempunyai kecemasan tinggi serta kurangnya mengatasi kepercayaan diri yang ada pada dirinya, rasa kepercayaan tersebut muncul dengan rasa tidak yakin pada dirinya. Mahasiswa yang memiliki kecemasan yang tinggi akibatnya dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya seperti optimis, obyektif, realistis, rasional, dan keyakinan akan kemampuan diri.

Berdasarkan penjelasan dari (Claudia Verra Lisantias, 2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri rendah maka kurang dapat menerima keberadaan dirinya sendiri. Rendahnya kepercayaan diri bisa memicu perilaku kegugupan, ketakutan dan kecemasan.

Menurut peneliti sekecil apapun pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seperti ada pada penelitian ini ada pengaruh antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Bisa didapatkan kesimpulan apabila kepercayaan diri merupakan sesuatu yang sifatnya krusial apabila dihubungkan dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa

memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka kecemasan dalam menyusun skripsi rendah, sebaliknya jika mahasiswa mempunyai kecemasan tinggi maka kepercayaan diri dalam menyusun skripsi rendah.

Sehingga, sesudah melewati tahapan penelitian dan langkah analisis data, maka dari penelitian ini bisa diketahui bahwa terdapat hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa di UIN Surakarta. Hipotesis penelitian ini terbukti, yaitu terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

E. Kelemahan

Berdasarkan pelaksanaan penelitian ini, terdapat kelemahan-kelemahan di antaranya yaitu:

1. Tidak mencantumkan sedang skripsi atau tidak dilembar identitas pada skala
2. Menggunakan tryout terpakai



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mengacu hasil dari pelaksanaan penelitian ini, bisa ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. Sehingga diterima hipotesis penelitian ini. Ini memiliki arti, bertambah tingginya kepercayaan diri maka kecemasan yang akan mahasiswa alami cenderung semakin rendah, dan kebalikannya kepercayaan diri yang semakin rendah maka akan kecemasan yang mahasiswa alami akan semakin tinggi.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan bisa mengoptimalkan kepercayaan diri yang positif untuk menurunkan kecemasan selama menyusun skripsi. Subjek dapat menerima segala bantuan yang diberikan teman ataupun keluarga. Subjek juga dapat menerima segala informasi dan masukan dari teman ataupun keluarga. Subjek selalu terbuka dengan teman dan keluarga mengenai segala permasalahan yang dialaminya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian mengenai tingkat kepercayaan diri dengan kecemasan, diharapkan dapat menambahkan faktor yang lain yang dapat mempengaruhi perilaku kepercayaan diri pada mahasiswa dengan faktor-faktor lain yang mungkin menjadi fenomena pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiman, U.(2016). Hubungan antara kecemasan dengan kepercayaan diri mahasiswa psikologi Semester VI (enam) UIN Maliki Malang 1.
- Anggraini, R.,2009. Hubungan tingkat pengetahuan penyakit menular seksual dengan sikap perilaku seksual pra nikah pada siswa kelas XI SMA karanganom klaten.STIKES 'Aisyiyah, Yogyakarta.
- Annisa,D,F and Ifdil (2016). Konsep kecemasan(anxiety) pada lanjut usia (Lansia) Konselor;5(2).93 doi:10.24030/02016526480-0-00.
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Claudia Verra Lisianas, J. L. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa progdi pendidikan sejarah UKSW Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling Vol. 15 No. 2*, 439.
- Daradjad,Z. (2017) Kesehatan Mental. Jakarta: PT Gunung Agung
- Davies, Philippa 2014.Meningkatkan rasa percaya diri.yogyakarta:Torrent Books.
- Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 108-115.
- Ghufron, M. Nur dan Risnawita S, Rini. 2010. Teori Psikologi. Yogyakarta:Ar-Ruzz Media
- Greenberger, D. & Padesky, A.C. 2004. Manajemen Pikiran. Bandung: Kaifa.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspawara.
- Halgin, R. &. (2009). *Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kartono. 2003. Patologi Sosial 2, Kenakalan Remaja. Jakarta: Raja. Grafindo Persada. IIIII . 1990. Psikologi anak. Bandung: M andar M aju.
- Kholidin. Saifudin, Nur 2015. Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan siswa kelas XII MA Ruhul Amin Yayasan Spmma (sumber pendidikan mental agama allah) turi di desa turi kecamatan turi kabupaten lamongan. *Jurnal STIKes Muhammadiyah Lamongan*.

- Kristanto, P. H., Sumardjono, P., & Setyorini. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi. *Satya Widia*, 20(1), 43-48.
- Lauster. (2012). *Tes Kepribadian* (terjemahan D. H. Gulo). Jakarta: Bumi Aksara
- M Qolbiyyah (2022) Fakultas Psikologi dan Pendidikan Universitas Al-azar. Indonesia. 2017. Kesehatan mental perspektif zakiah daradjat. Salatiga: IAIN Salatiga.
- Maramis, W.F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press
- Mutahari, H. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasansosial pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 kalasan tahun ajaran 2015- 2016. *Jurnal riset mahasiswa bimbingan dan konseling*, 5(3).
- Nevid. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Pindho Hary Kristanto, Sumardjono(2014) “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi,” *Satya Widya*, vol. 30, no. 1, pp. 43–48.
- Prasetya. (2009). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Universitas Brawijaya Malang*.
- Priest, R. (2014). *Stress dan Depresi. Edisi II*. Semarang: Dahara Press.
- Purnamaningsih(2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*.
- Purnamarini, D. P., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian. *Bimbingan Konseling*, 36-42.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Reber, S.A., Reber, S.E. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarafino, E. P., & Smith T. 2010. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. Seventh Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Stuart.Gail.W (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa : Indonesia*: Elsever.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sukmadinata, D. (2003). *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung: Remaja Rusdakarya.
- Supriyono. (2018). Analisis tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola kabupaten banyuasin. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 28-35.
- Suryabrata, Sumadi. 2012. Psikologi Kepribadian. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sutanto, Fauzi Dr.Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psikolog. (2019) *Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Walgito (2002). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yusuf, F.A. (2019). Hubungan antara konformitas dengan perilaku agresif siswa smp negeri”X” di kabupaten Semarang. *Jurnal Psikologi*. 1-73.

