

## PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA AKHIR UNIVERSITAS TEKNOLOGI SUMBAWA

<sup>1</sup>Alamsyah \*, <sup>2</sup>Lukmanul Hakim

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa

Email: [alam@gmail.com](mailto:alam@gmail.com)

---

### Abstrak

*Diterima  
Juni 2021*

Pengaruh Kepercayaan Diri di dalamnya terdapat faktor Penyebab Kecemasan merupakan keyakinan diri atas kemampuan yang dimiliki berkaitan dengan bagaimana individu tersebut mengatasi penyebab dari kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Penyebab Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan rumus slovin. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 88 mahasiswa yang terbagi dari 14 prodi jurusan. Data diperoleh dengan menggunakan instrumen penelitian berupa dua skala yaitu skala kepercayaan diri dan skala penyebab kecemasan. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap penyebab kecemasan pada mahasiswa dengan nilai  $p = 0.000 / p < 0.05$  dan R Square sebesar 0.297 yang berarti menunjukkan bahwa semakin baik kepercayaan diri yang diterapkan maka penyebab kecemasan pada mahasiswa semakin baik. Kepercayaan diri memberikan pengaruh sebesar 56.2% dan 43.8 % dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Kepercayaan diri berada pada kategori baik dengan aspek yang paling tinggi adalah aspek mandiri dan tidak mementingkan diri sendiri. Sedangkan penyebab kecemasan berada pada kategori baik dengan aspek yang paling tinggi adalah aspek emosi yang ditekan.

*Diterbitkan  
Desember 2021*

**Kata kunci :** Kepercayaan Diri, Penyebab Kecemasan, Mahasiswa Akhir

---

### PENDAHULUAN

Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Betapa tidak, ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban mahasiswa tidak bisa diartikan kata perkata, karena mahasiswa adalah agen pembawa perubahan. Menjadi seorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat bangsa dan Negara. Mereka harus berpikiran kritis dan lebih berani dalam menyampaikan fakta serta realita yang ada. Mereka juga harus memiliki wawasan luas dalam menghadapi suatu masalah atau berbagai peristiwa yang memiliki dampak besar terhadap perkembangan dan kemajuan dari bangsa dan negara.

Selain dari sisi mahasiswa, peran kampus juga sangat penting dalam mencetak intelektual muda. Kampus sebagai tempat mencari ilmu bukan hanya sekedar memberikan materi dan teori yang terkesan membosankan tetapi membangkitkan daya nalar bagi mahasiswanya. Dalam hal ini berhubungan dengan

kehidupan di luar kampus atau setelah lulus kuliah, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai pilihan yang membingungkan, seperti melanjutkan pendidikan, bekerja atau berwiraswasta. Hal demikian dapat menghambat peran sebagai mahasiswa apa bila salah dalam penanganannya (Fauziah, 2015).

Menurut Santrock, orang dewasa muda termasuk pada masa transisi baik transisi secara fisik, transisi secara intelektual, serta transisi peran sosial. Sedangkan menurut Erikson fase usia dewasa awal merupakan kebutuhan untuk membuat komitmen dengan menciptakan suatu hubungan interpersonal yang erat dan stabil serta mampu mengaktualisasikan diri sepenuhnya untuk mempertahankan hubungan tersebut (Fauziah, 2015).

Aspek-aspek perkembangan yang dihadapi mahasiswa yang termasuk dalam usia dewasa awal Santrock salah satunya adalah perkembangan kognitif. Perkembangan kognitif menggambarkan efisiensi dalam memperoleh informasi baru, berubah dari

mencari pengetahuan menuju menerapkan pengetahuan itu perkembangan sosioemosional. Menggambarkan hubungan sosial individu dengan lingkungannya yang terdiri dari 3 fase yaitu fase pertama menjadi dewasa dan hidup mandiri), fase kedua memperoleh pasangan dan membentuk keluarga baru dan fase ketiga menjadi keluarga sebagai orangtua dan memiliki anak.

Melihat dari aspek-aspek perkembangan di atas terdapat indikasi bahwa seorang mahasiswa akan dihadapkan dengan tuntutan dan peran yang baru, tidak hanya sekedar pencapaian keberhasilan akademik saja melainkan mampu menunjukkan perilaku dan pribadi untuk mengeksplorasi berbagai gaya hidup dan nilai-nilai secara cerdas juga mandiri, yang menunjukkan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial yang baru sebagai orang dewasa. Seperti organisasi, pekerjaan, mengikuti komunitas di masyarakat, sehingga mampu menjalin hubungan interpersonal yang kuat di lingkungan sosial. Selain itu, mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri yang baik akan mudah dalam menghadapi peran sosial yang baru, maka ketika dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan tugas, baik di kampus maupun luar kampus harus sudah memiliki kemampuan dalam mengatur dirinya, terutama hubungannya dengan akademik, misalnya mampu mengatur dirinya ketika berhadapan dengan tugas-tugas kuliah. (Akbar, 2016).

Ada beberapa kasus yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Misalnya viral kasus bunuh diri mahasiswa karena skripsinya kerap ditolak dosen (<https://www.kompas.com>, 23 Februari 2021). Contoh kasus lainnya adalah pada Januari – Juli 2020, tiga nyawa mahasiswa melayang akibat depresi mengerjakan skripsi.

Daftar kasus bunuh diri semakin panjang, jika diruntut pada tahun-tahun sebelumnya. Setidaknya 10 nyawa anak bangsa melayang karena mengerjakan skripsi sejak 2014 silam (<https://jatimtimes.com>, 23 Februari 2021).

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan dalam diri seseorang, dalam bahasa Inggris disebut juga *self confidence*. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, percaya diri merupakan percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri (Depdikbud, 2008).

Kepercayaan diri merupakan suatu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri merupakan salah satu yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi.

Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu berlangsung secara terus menerus dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan percaya diri.

Menurut Lauster (Syam, 2017) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kekurangan dan kelebihan diri sendiri. Terbentuknya kepercayaan diri adalah suatu proses belajar bagai mana mersepon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungan sekitar.

Percaya diri tercermin juga pada penerimaan atas kegagalan dan melampaui rasa kecewa yang disebabkan dalam sekejap. Jadi sikap percaya diri tidak hanya berpotensi pada sikap yakin pada kemampuan diri saja. Dengan adanya sikap percaya diri melatih diri untuk tidak berputus asa dan berjiwa besar. Agama Islam sangat mendorong umatnya untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Manusia adalah makhluk ciptaan-Nya yang memiliki derajat paling tinggi karena kelebihan akal yang dimilikinya, sebagai mana firman Allah Swt dalam surat Al-Imron ayat 139 yang artinya “*Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) bersedih hati padahal kamulah orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu beriman*” (Al-Quran Al Karim, 2021).

Menurut uraian para ahli dan kutipan dari Al-Quran di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa definisi dari kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk mampu mencapai target, keinginan dan tujuan untuk di selesaikan walaupun menghadapi berbagai tantangan serta di lakukan dengan penuh tanggung jawab. Kepercayaan diri merupakan sikap yakin dan percaya akan kemampuan diri yang dimiliki sehingga seseorang tidak tergantung pada orang lain dan cemas untuk melakukan suatu tindakan terkesan tidak bebas mengekspresikan diri seutuhnya.

Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti. Sehingga ketika menghadapi sesuatu yang tidak pasti, maka timbul perasaan kecemasan yang mereka rasakan sehingga membuat mereka merasakan perasaan tidak percaya diri dan ketidak nyamanan. Berdasarkan teori

Spielberger, kecemasan (*anxiety*) dibedakan menjadi dua bagian, antara lain *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan respon individu terhadap suatu situasi. Sedangkan *trait anxiety* merupakan karakter individu yang pencemas yang akan mempengaruhi intensitas cemas saat merespon berbagai macam situasi sebagai sesuatu yang berbahaya atau mengancam. Adapaun beberapa dampak dari kecemasan pertama menurunnya menurunnya kognitif seseorang, kedua menurunnya performance individu dalam aktivitas dan terjadinya sebuah gangguan terhadap hubungan sosial yang mengakibatkan depresi (Herdiani, 2012).

Berdasarkan uraian di atas, maka kecemasan terdapat beberapa jenis dan juga dampaknya, maka dapat dipastikan bahwa kepercayaan diri dapat mempengaruhi kecemasan pada seseorang, termasuk kecemasan yang dirasakan pada mahasiswa akhir. Poses yang sedang dialami mahasiswa akhir seperti menghadapi dunia kerja, melanjutkan pendidikan atau berwira swata menyebabkan timbulnya perasaan cemas.

Reaksi seseorang merupakan *state anxiety*. Akan tetapi kecemasan seseorang tidak bisa terlepas dari *trait anxiety* karena *trait anxiety* merupakan karakteristik pencemas dari seseorang individu. Individu yang memiliki *trait anxiety* akan cenderung merespon lebih cemas dibandingkan dengan individu yang memiliki *trait anxiety* rendah. Seseorang harus lebih melatih kepercayaan dirinya, dengan cara menghadapi setiap permasalahan yang sedang dihadapi. Tujuannya adalah untuk menghilangkan kecemasan yang mengancam sehingga terbentuknya kepercayaan diri yang baik.

Untuk memperkuat penelitian ini, beberapa penelitian sebelumnya pernah dilakukan oleh Darisman (2020) dengan judul “*Pengaruh Percaya Diri Terhadap Menurunnya Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Tim Bola Basket Putri UNIPA Surabaya*” hasilnya menunjukkan analisis tersebut diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0,528;  $p = 0,00$  ( $p < 0,01$ ). Dengan hasil tersebut, maka hipotesis penelitian diterima dan menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi penentu menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan. Kontribusi kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebesar 27,9% yang ditunjukkan oleh nilai R square sebesar 0,279.

Penelitian lain dilakukan juga oleh Handayani (2016) dengan judul “*Pengaruh Konsep Diri dan Kecemasan Siswa Terhadap Pemahaman Konsep Matematika*”. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan

bahwa: (1) terdapat pengaruh langsung yang signifikan konsep diri terhadap pemahaman konsep matematika, (2) terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecemasan siswa terhadap pemahaman konsep matematika, (3) terdapat pengaruh langsung yang signifikan konsep diri terhadap kecemasan siswa, (4) terdapat pengaruh tidak langsung konsep diri terhadap pemahaman konsep matematika melalui kecemasan siswa.

Mengacu pada penelitian di atas, penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dari penelitian sebelumnya yaitu: (1) penelitian diadakan ditingkat Universitas (2) subjek penelitian merupakan mahasiswa akhir minimal sudah menempuh akademik selama 7 semester, (3) variabel yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah kepercayaan diri dan kecemasan dan 4) metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Penelitian ini tidak berfokus pada kompetensi ataupun keterampilan yang dimiliki oleh mahasiswa akhir, akan tetapi berfokus pada bagaimana pengaruh kepercayaan terhadap kecemasan pada Mahasiswa Akhir Universitas Teknologi Sumbawa.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan metode analisis statistik yang dikumpulkan melalui proses pengukuran serta menenankan hasil dan analisis data berupa angka. (Azwar, 2017)

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang melakukan analisis hanya sampai pada taraf deskripsi yaitu terbatas pada gambaran data secara faktual. Data diolah dan disajikan secara singkat dan sistematis sehingga mudah dibaca dan dipahami serta disimpulkan (Azwar, 2017).

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapatkan reabilitas Kepercayaan Diri dengan nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0,928. Hal ini menunjukkan bahwa *Cronbach's Alpha* instrument tersebut  $> 0,7$  yang menandakan bahwa seluruh item reliabilitas sehingga layak digunakan dalam penelitian. Sedangkan uji reliabilitas Kecemasan didapatkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0,29. Hal ini menunjukkan bahwa *Cronbach's Alpha* instrument tersebut  $> 0,7$  yang menandakan bahwa seluruh item reliabilitas sehingga layak digunakan dalam penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis statistika didapatkan hasil sebagai berikut:

|                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Sangat Tinggi | 3         | 3.4     | 3.4           | 3.4                |
| Tinggi              | 2         | 2.3     | 2.3           | 5.7                |
| Sedang              | 1         | 1.1     | 1.1           | 6.8                |
| Sangat Rendah       | 82        | 93.2    | 93.2          | 100.0              |
| Total               | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

Berdasarkan tabel di atas, dari 88 subjek diketahui sebanyak 3 subjek (3.4%) berada pada kategori kepercayaan diri sangat tinggi, 2 subjek (2.3%) berada pada kategori kepercayaan diri tinggi, 1 subjek (1.0%) berada pada kategori kepercayaan diri sedang, 82 subjek (93.2%) berada pada kategori kepercayaan diri sangat rendah. Frekuensi dari skala kepercayaan diri secara umum berada pada kategori sangat rendah sebanyak 82 subjek (93.2%).

Sedangkan distribusi frekwensi penyebab kecemasan sebagai berikut.

|                     | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Sangat Tinggi | 45        | 51.1    | 51.1          | 51.1               |
| Tinggi              | 5         | 5.7     | 5.7           | 56.8               |
| Sedang              | 3         | 3.4     | 3.4           | 60.2               |
| Rendah              | 6         | 6.8     | 6.8           | 67.0               |
| Sangat Rendah       | 29        | 33.0    | 33.0          | 100.0              |
| Total               | 88        | 100.0   | 100.0         |                    |

Subjek diketahui 45 subjek (51.1%) berada pada kategori penyebab kecemasan sangat tinggi, 5 subjek (5.70%) berada pada kategori penyebab kecemasan tinggi, 3 subjek (3.4%) berada pada kategori penyebab kecemasan sedang, 6 subjek (6.8%) berada pada kategori penyebab kecemasan rendah dan 29 subjek (33.0%) berada pada kategori penyebab kecemasan sangat rendah. Frekuensi dari skala kepercayaan diri secara umum berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 45 subjek (51.1%)

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan aplikasi SPSS versi 23 for windows mendapatkan hasil sebagai berikut :

|                                |                | X         | Y         |
|--------------------------------|----------------|-----------|-----------|
| N                              |                | 88        | 88        |
| Normal Parameters <sup>a</sup> | Mean           | 1.0247E2  | 79.9205   |
|                                | Std. Deviation | 2.75084E1 | 1.72948E1 |
| Most Extreme Differences       | Absolute       | .121      | .127      |
|                                | Positive       | .061      | .080      |
|                                | Negative       | -.121     | -.127     |
| Kolmogorov-Smimov Z            |                | 1.139     | 1.187     |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         |                | .150      | .120      |

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan table diatas dari 88 subjek diketahui nilai rata-rata kepercayaan diri sebesar

102.247 dengan standar deviasi yaitu 1.02 dan penyebab kecemasan sebesar 79.9205 dengan standar deviasi 1.72 sehingga didapat signifikansi (sig) untuk kepercayaan diri yaitu 0.150 dan penyebab kecemasan 0.120 yang artinya lebih besar dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara normal. Dengan demikian persyaratan normalitas telah terpenuhi dan dapat dilanjutkan ke uji hipotesis

| Model |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F       | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|---------|-------------------|
| 1     | Regression | 14621.143      | 1  | 14621.143   | 110.287 | .000 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 11401.300      | 86 | 132.573     |         |                   |
|       | Total      | 26022.443      | 87 |             |         |                   |

a. Predictors: (Constant), x  
 b. Dependent Variable: y

Berdasarkan table diatas didapatkan signifikansi (sig) sebesar 0.000 (<0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak yang menandakan bahwa ‘ada pengaruh antara kepercayaan diri terhadap penyebab kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Universitas Teknologi Sumbawa”

| Model |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | T      | Sig. |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
|       |            | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      |
| 1     | (Constant) | 31.632                      | 4.759      |                           | 6.647  | .000 |
|       | X          | .471                        | .045       | .750                      | 10.502 | .000 |

a. Dependent Variable: y

Berdasarkan table diatas, nilai a sebesar 31.632 yang berarti bahwa jika tidak ada kepercayaan diri (x) maka nilai konsisten penyebab kecemasan (y) adalah sebesar 31.632 yang menunjukkan nilai konsisten variable partisipasi sebesar 31.632. adapun koefisien regresinya atau nilai B sebesar 0.471 yang menyatakan bahwa setiap penambahan nilai tingkat kepercayaan diri (x) maka penyebab kecemasan (y) akan meningkat sebesar 0.471 sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variable x terhadap variabel y adalah positif dengan persamaan regresi adalah  $Y = 31.632 + 0.471 X$ .

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .750 <sup>a</sup> | .562     | .557              | 11.51405                   |

a. Predictors: (Constant), x

Berdasarkan table diatas R Square sebesar 0.562. nilai tersebut memiliki arti bahwa pengaruh kepercayaan diri terhadap penyebab kecemasan yaitu sebesar 56.2% sedangkan 43.8 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti

Kepercayaan diri pada mahasiswa akhir Universitas Teknologi Sumbawa berada pada kategori aspek baik dengan aspek yang paling tinggi yang dimiliki oleh mahasiswa semester akhir yaitu tidak

mementingkan diri sendiri (3.6) dan mandiri (3.6). Hal ini menurut Luster karena sikap yang tidak tergantung pada orang lain karena merasa mampu menyelesaikan segala tugasnya dan tahan terhadap tekanan sedangkan tidak mementingkan diri sendiri merupakan sikap peduli terhadap orang lain dan tidak mementingkan kebutuhan pribadi (Yumna, 2018). Kepercayaan diri pada aspek ambisi (3.5), Optimis (3.5) dan toleran (3.5) juga dimiliki dengan baik oleh mahasiswa akhir Universitas Teknologi Sumbawa.

Mahasiswa semester akhir Universitas Teknologi Sumbawa pada umumnya memiliki kepercayaan diri yang sangat rendah (93.2 %) sedangkan penyebab kecemasan pada mahasiswa akhir umumnya berada pada kategori sangat tinggi (51.5%). Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan dari Suratmi (2017) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh kecemasan di karenakan kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik analisis linear sederhana diketahui bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap penyebab kecemasan mahasiswa akhir Universitas Teknologi Sumbawa yang dilihat dari signifikansi (Sig) sebesar 0.000 (<0.05). Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kepercayaan diri terhadap penyebab kecemasan pada mahasiswa akhir. Hal ini sejalan dengan pendapat Thursan Hakim (Suryabrata, 2012) bahwa kepercayaan diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang. Tapi proses dan faktor tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan dalam proses rasa percaya diri. Namun dalam proses pembentukan percaya diri ada beberapa faktor yang menghambatnya misalnya seperti rasa takut, cemas, dan berpikiran negatif

Nilai Square dalam penelitian ini 0.562 nilai tersebut menunjukkan bahwa sumbangan atau kontribusi yang diberikan variabel kepercayaan diri kepada penyebab kecemasan mahasiswa akhir yaitu 0.562 artinya sebesar 56.2% variasi pada penyebab kecemasan dipengaruhi oleh kepercayaan diri dan sisanya 43.8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti antaranya yaitu keyakinan akan dirinya, usia seseorang juga mempengaruhi kecemasan dimana orang yang memiliki usia lebih tua cenderung memiliki mekanisme koping yang baik terhadap kecemasan yang didapat dari pengalaman-pengalamannya. *Threat* (ancaman) merupakan salah satu faktor penyebab kecemasan. Ancaman disini yaitu berasal dari dirinya karena ada dua

keinginan yang bertolak belakang. Ketakutan akan kegagalan dimana dalam diri manusia memiliki kebutuhan yang kompleks dan bila gagal untuk memenuhinya maka akan timbul perasaan cemas (Solehah, 2012)

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa mahasiswa akhir di Universitas Teknologi Sumbawa menunjukkan bahwa kepercayaan diri berada pada kategori tinggi dengan aspek yang paling tinggi yaitu aspek mandiri (3.6) dan aspek tidak mementingkan diri sendiri (3.6) yang menandakan bahwa dari kelima aspek yang ada, bahwa mahasiswa semester akhir Universitas teknologi Sumbawa lebih mandiri dan tidak mementingkan diri sendiri. Di sisi lain, mahasiswa akhir memiliki kecemasan yang tinggi dengan rerata (3.5) dengan aspek yang paling tinggi yaitu emosi (3.6) menandakan bahwa dari keempat aspek yang ada, mahasiswa akhir UTS memiliki Perasaan yang menyebabkan rasa khawatir dan takut akan bahaya yang mengancam.

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian di atas sebagai berikut: Bagi Universitas Teknologi Sumbawa, untuk lebih meningkatkan lagi kemampuan mahasiswa dalam pengembangan diri guna meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa terlebih setelah lulus dari perkuliahan. Memperbanyak kegiatan yang mengarah pada kegiatan mahasiswa terutama dalam bidang keilmuannya masing-masing sehingga nantinya diharapkan mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa memiliki kepercayaan diri yang lebih baik kedepannya dan mampu mengembangkan diri secara maksimal.

Bagi tenaga pengajar (Dosen) Universitas Teknologi Sumbawa, di harapkan dapat menjadi referensi pembelajaran kedepannya serta sebagai rujukan dalam menerapkan metode yang lebih efektif dalam peningkatan kepercayaan diri pada mahasiswanya.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan memperbanyak populasi penelitian. Agar penelitian selanjutnya lebih kompleks diharapkan penelitian selanjutnya dalam mengkaji kepercayaan diri atau penyebab kecemasan lebih memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. (2016). Transisi Prilaku Mahasiswa Semester Akhir Menuju Dunia Kerja Study Kasus Universitas Negeri Lampung. *Pendidikan, 1*, 1-6.
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Darisman, E.K. (2020). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Menurunya Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Tim Bola Basket Putri UNIPA Surabaya. *Kesehatan Jasmani Dan Olahraga, 5*, 1-5.
- Fauziah, H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 2*, 1-10.
- Febrianti, E. (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 Di Kota Kupang. *Nursing Update, 11*, 1-6.
- Handayani, S. D. (2016). Pengaruh Konsep Diri dan Kecemasan Siswa Terhadap Pemahaman Konsep Matematika. *Formatif, 6*, 1-14.
- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah mahasiswa surabaya, 1*, 1-19.
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza: Penelitian Di Balai Kasih Sayang Parmadi SIWI. *Sosiokenspsia, 1*-24.
- Oki. (2017). Kapasitas Refleksi Pemuda dalam Transisi Menuju Dunia Kerja. *Jurnal Sosilogi, 1*, 1-16.
- Rahardianto, S. O. (2017). Kapasitas Refleksi Pemuda dalam Transisi Dunia Menuju Kerja. *Jurnal Sosiologi Walisongo, 1*, 1-16.
- Raharja, S. (2018). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kualifikasi Peluang Kerja Pada Penyandang Disabilitas Di Kota Surakarta. *Sosial, 5*, 32-41.
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian kualitatif, kuantitatif dan RNB*. BANDUNG : Alfabeta.
- Suratmi. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta. *Jurnal Pembelajaran Biologi, 4*, 1-6. 64
- Suryabrata, S. (2012). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Presyasi Belajar Pada Anak Tunagrahita di Lingkungan Sekolah. *Psikologi Kepribadian, 1*, 1-8.
- Sutopo, O.R. (2017). Kapasitas Refleksi Pemuda dalam Transisi Menuju Dunia Kerja. *Jurnal Sosiologi Walisongo, 1*, 1-16.
- Syam, A. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal biotek, 5*, 1-16.
- Wahyuni. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo, 1*, 1-8.
- Yumna, H. (2018). Tingkat Kepercayaan Diri dalam Menyelesaikan Studi Ilmu Sosial (Sosiologi) Study Kausus Faklutas Ilmu Sosial Surakarta. *Sosiologi, 5*, 1-9.