



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 793-800

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir

Erni Karyati

Psikologi, Universitas Gunadarma

Email: niektea@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dan tingkat kecemasan pada mahasiswa ketika menghadapi proyek akhir mereka. Puncak dari upaya akademis mereka, tugas akhir menimbulkan tantangan yang signifikan bagi siswa karena mereka memerlukan pemahaman yang komprehensif tentang materi pelajaran yang dipilih, kemampuan penelitian yang mahir, dan keterampilan komunikasi yang mahir. Keyakinan diri yang mendalam dapat memberdayakan siswa untuk menghadapi tugas akhir mereka dengan lebih efektif, sedangkan kecemasan yang meningkat dapat menghalangi kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas dengan sukses. Korelasi antara kepercayaan diri dan ketakutan di kalangan mahasiswa ketika menghadapi tugas akhir mereka rumit dan mencakup beberapa elemen. Di antara faktor-faktor yang dapat memengaruhi harga diri dan kecemasan adalah pengalaman masa lalu, dukungan sosial, persepsi diri, dan harapan diri. Sangat penting bagi siswa untuk mengembangkan teknik yang dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dan mengatur kecemasan mereka saat mengerjakan proyek akhir mereka. Teknik-teknik ini dapat terdiri dari keterampilan mengasah, manajemen waktu yang mahir, dukungan sosial yang cukup, dan pengendalian stres. Untuk memajukan penelitian tentang masalah ini, penting untuk melakukan penyelidikan empiris yang komprehensif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang korelasi antara kepercayaan diri dan kegelisahan di kalangan siswa dalam konteks tugas akhir mereka. Penyelidikan semacam itu dapat menawarkan perspektif yang berharga bagi instruktur dan profesional akademik untuk menciptakan langkah-langkah efektif yang membantu siswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan tingkat kepercayaan diri mereka saat menghadapi tugas akhir mereka.

Kata Kunci: *Kepercayaan diri, Kecemasan, Mahasiswa, Tugas akhir*

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between self-confidence and anxiety levels in students when facing their final project. The culmination of their academic endeavors, final projects pose a significant challenge to students as they require a comprehensive understanding of the chosen subject matter, proficient research abilities and proficient communication skills. Deep self-confidence can empower students to face their final assignments more effectively, whereas heightened anxiety can hinder their ability to complete assignments successfully. The correlation between self-confidence and fear among students when facing their final assignment is complex and includes several elements. Among the factors that can affect self-esteem and anxiety are past experience, social support, self-perception and self-expectations. It is very important for students to develop techniques that can boost their confidence and manage their anxiety while working on their final project. These techniques can consist of honing skills, proficient time management, adequate social support, and stress management. In order to advance research on this issue, it is important to carry out a comprehensive empirical investigation to gain a deeper understanding of the correlation between self-confidence and anxiety among students in the context of their final project. Such investigations can offer instructors and academic professionals a valuable perspective for creating effective measures that help students overcome anxiety and increase their level of confidence when facing their final project.

Keyword: Confidence, Anxiety, Student, Final Assignment

PENDAHULUAN

Seiring dengan semakin tingginya tekanan dalam dunia pendidikan, khususnya untuk mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, kepercayaan diri dan kecemasan menjadi faktor penting yang memengaruhi kinerja akademik mereka. Selain itu, kepercayaan diri juga menjadi poin utama dalam membina hubungan sosial seperti berkomunikasi, berinteraksi, dan berbicara di depan publik. Tidak hanya itu, kepercayaan diri juga dapat memengaruhi kinerja mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Sebuah penelitian oleh Wulandari, dkk. menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Hal ini sesuai dengan teori Bandura et al mengenai efikasi diri, di mana seseorang dengan tingkat efikasi yang tinggi akan memiliki keyakinan dan kepercayaan diri atas kemampuannya untuk melakukan kontrol terhadap tugas sendiri dan lingkungannya [1]. Namun, di sisi lain, kecemasan juga menjadi faktor penting yang harus diperhatikan. Kecemasan yang tinggi dapat mengganggu kinerja mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, sehingga kepercayaan diri yang tinggi harus disertai dengan kemampuan untuk mengatasi dan menurunkan kecemasan.

Saat mahasiswa mendekati akhir perjalanan akademik mereka, mereka sering

ditugaskan untuk menyelesaikan tugas akhir atau tesis. Ini bisa menjadi pengalaman yang menakutkan, karena membutuhkan banyak penelitian, analisis, dan keterampilan menulis. Selain itu, tekanan untuk menyelesaikan pekerjaan yang begitu signifikan sebelum lulus dapat menyebabkan kecemasan dan stres. Salah satu faktor kunci yang berkontribusi terhadap kemampuan mahasiswa untuk berhasil menyelesaikan tugas akhir atau skripsi mereka adalah rasa percaya diri. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kepercayaan diri memainkan peran penting dalam pengembangan kompetensi dan dapat menjadi indikator kemungkinan keberhasilan, khususnya bagi mahasiswa kedokteran. Selain membangun kompetensi, kepercayaan diri juga membantu siswa menghilangkan keraguan saat ujian dan mengurangi kecemasan saat menghadapi tantangan akademik. Penelitian oleh Makaria et al juga telah menunjukkan korelasi positif antara kepercayaan diri dan akademik *self-efficacy*, yang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kepercayaan pada kemampuan mereka lebih mungkin untuk menyelesaikan tugas akademik mereka dengan mudah dan merasa yakin tentang hasil pekerjaan mereka. Lebih jauh lagi, kepercayaan diri merupakan faktor kunci dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk membangun hubungan sosial, berkomunikasi secara efektif dan berbicara di depan umum. Dengan pemikiran ini, penting untuk mengenali hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan di kalangan mahasiswa saat mereka menghadapi tantangan menyelesaikan tugas akhir atau tesis mereka [2].

Saat mahasiswa mendekati akhir perjalanan akademik mereka, mereka sering ditugaskan untuk menyelesaikan tugas akhir atau tesis. Ini bisa menjadi pengalaman yang menakutkan, karena membutuhkan banyak penelitian, analisis, dan keterampilan menulis. Selain itu, tekanan untuk menyelesaikan pekerjaan yang begitu signifikan sebelum lulus dapat menyebabkan kecemasan dan stres. Selain itu, telah banyak penelitian yang menunjukkan bagaimana efikasi diri merupakan faktor yang signifikan dalam penyelesaian tugas akademik. Oleh karena itu, makalah ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada mahasiswa menjelang tugas akhir atau skripsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana kepercayaan diri atau keyakinan terhadap kemampuan seseorang mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa ketika menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Penting bagi pendidik untuk mengenali dampak kepercayaan diri terhadap prestasi akademik dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kepercayaan diri siswanya. Namun, penting juga untuk mencapai keseimbangan antara kepercayaan diri yang tinggi dan kecemasan. Rasa percaya diri yang tinggi terkadang dapat meningkatkan kecemasan, terutama jika siswa terlalu memaksakan diri untuk mencapai kesempurnaan [3]. Hasrat untuk kesempurnaan ini dapat menghasilkan tingkat

kecemasan yang tinggi, yang pada akhirnya menghambat kemampuan siswa untuk berprestasi dengan baik dan mencapai hasil yang diinginkan. Oleh karena itu, sangat penting bagi pendidik untuk membantu siswa mengembangkan ekspektasi yang masuk akal terhadap diri mereka sendiri dan tugas akademik mereka. Perlu juga disebutkan bahwa kepercayaan diri saja mungkin tidak cukup untuk menjamin kesuksesan akademik.

METODE PENELITIAN

Untuk mengeksplorasi hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada mahasiswa saat mendekati tugas akhir atau skripsi, desain penelitian kuantitatif akan digunakan. Data akan dikumpulkan menggunakan kuesioner laporan diri untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan kecemasan peserta. Kuesioner juga akan mengumpulkan informasi tentang kinerja akademik peserta dan data demografis. Data yang terkumpul akan dianalisis. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan berharga bagi pendidik, siswa, dan peneliti mengenai pentingnya kepercayaan diri dalam prestasi akademik. Selain itu, penelitian ini juga dapat menyoroiti perlunya pendekatan pendidikan yang lebih berimbang yang mempertimbangkan kebutuhan dan karakteristik individu setiap siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah pada siswa. Selain itu, data mengungkapkan korelasi positif antara kepercayaan diri dan prestasi akademik, yang menunjukkan bahwa siswa dengan kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung tampil lebih baik secara akademis. Namun, penting untuk dicatat bahwa kepercayaan diri saja mungkin bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi prestasi akademik. Faktor lain seperti motivasi, kebiasaan belajar, dan sistem pendukung eksternal juga dapat memainkan peran penting dalam keberhasilan akademik. Selain itu, penelitian ini menyoroiti kebutuhan pendidik untuk memprioritaskan pengembangan kepercayaan diri siswa sebagai bagian dari kurikulum mereka. Metode pengajaran yang mendorong penerimaan diri, penetapan tujuan, dan umpan balik positif dapat membantu membangun kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan mereka, yang mengarah ke peningkatan kinerja akademik dan penurunan tingkat kecemasan. penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam kesuksesan akademik dan manajemen kecemasan di kalangan siswa. Pendidik dan pembuat kebijakan harus mencatat temuan ini dan bekerja untuk memasukkan strategi yang meningkatkan kepercayaan diri dalam kurikulum di semua tingkat pendidikan. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk

menyelidiki faktor-faktor spesifik yang berkontribusi terhadap rasa percaya diri dan kecemasan siswa dalam lingkungan akademik. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menekankan perlunya fokus tidak hanya pada kinerja akademik tetapi juga pada faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan kognitif dan emosional seperti kepercayaan diri.

Tingkat Kecemasan

Penting untuk dicatat bahwa tingkat kepercayaan diri yang tinggi terkadang dapat menyebabkan peningkatan kecemasan pada siswa, terutama ketika mereka merasakan tekanan untuk mendapatkan hasil yang sempurna. Ini, pada gilirannya, dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik mereka. Di sisi lain, penelitian telah menunjukkan bahwa dengan bimbingan dan dukungan yang tepat dari para pendidik, siswa dapat mengembangkan ekspektasi yang masuk akal terhadap diri mereka sendiri dan tugas akademik mereka. Ini dapat membantu mereka mengelola tingkat kecemasan mereka dan mencapai kinerja akademik yang lebih baik. Oleh karena itu, sangat penting bagi pendidik untuk menerapkan metode pengajaran yang akan meningkatkan kepercayaan diri dan prestasi akademik siswa. Studi Salim menemukan bahwa siswa di Indonesia yang memiliki kepercayaan diri dan prestasi akademik yang tinggi mengatasi kecemasan saat presentasi di depan umum [4]

Faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan dikalangan siswa berasal dari faktor internal. Menurut penelitian ini, mahasiswa termasuk dalam kategori kecemasan rendah hingga sedang, yang menunjukkan bahwa kecemasan mereka tidak secara signifikan menghambat kemampuan mereka untuk mengerjakan skripsi di semester mendatang. Namun bagi mahasiswa kategori sedang diharapkan dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengelola kecemasannya dengan cara menekan emosi dan menumbuhkan rasa percaya diri untuk mengatasi segala kendala yang mungkin timbul selama pengerjaan skripsi.

Tingkat Kepercayaan diri

Hal lain yang perlu dipertimbangkan adalah bahwa siswa dengan harga diri yang lebih tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Korelasi ini menggambarkan pentingnya pendidik menumbuhkan konsep diri yang positif pada siswanya untuk meningkatkan hasil akademik secara keseluruhan. Selain itu, kepercayaan diri memungkinkan siswa untuk merasa layak dan mampu membuat keputusan yang berdampak positif pada kinerja akademik mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Komara terdapat hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan hasil belajar akademik, [5]. Oleh karena itu, sangat penting bagi pendidik untuk mempromosikan tingkat

kepercayaan diri yang sehat yang mendorong pertumbuhan dan prestasi akademik.

Singkatnya, pendidik harus bertujuan untuk mencapai keseimbangan antara tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan kecemasan pada siswa. Sementara kepercayaan diri yang meningkat dapat membantu siswa mencapai kinerja akademik yang lebih baik, sangat penting untuk mengelola tingkat kecemasan mereka dan menumbuhkan konsep diri yang positif yang menyeimbangkan ekspektasi realistis dan penerimaan diri. Dengan memanfaatkan metode dan bimbingan pengajaran yang tepat, pendidik dapat membantu siswa mengembangkan tingkat harga diri yang sehat yang mendorong keberhasilan akademik. Selain itu, penting untuk dicatat bahwa kognisi diri dan kecemasan tes telah ditemukan secara signifikan terkait [6]. Ini menyoroti pentingnya pendidik mendedikasikan waktu untuk membantu siswa mengembangkan konsep diri yang sehat yang mencakup harapan dan keyakinan yang masuk akal dalam kemampuan akademik mereka. Untuk lebih mengeksplorasi hubungan antara kepercayaan diri, kecemasan dan prestasi akademik berkaitan dengan berbicara di depan umum, sebuah proyek penelitian akan dilakukan.

Hubungan Antara Kecemasan dan Kepercayaan diri

Selain itu, penting bagi pendidik untuk mengetahui korelasi antara kecemasan dan kepercayaan diri pada siswa. Sementara kepercayaan diri yang tinggi dapat bermanfaat untuk kinerja akademik, hal itu juga dapat mengakibatkan peningkatan tingkat kecemasan [3]. Oleh karena itu, sangat penting untuk mempromosikan konsep diri yang sehat yang mencakup penerimaan harapan dan keyakinan realistis dalam kemampuan akademik seseorang. Selain itu, penelitian telah menunjukkan bahwa siswa dengan prestasi akademik yang tinggi cenderung merasa lebih percaya diri dan lebih sedikit mengalami stres dibandingkan dengan siswa yang kurang percaya diri. Dengan mengutamakan pengembangan konsep diri yang positif di kalangan siswa, pendidik dapat membantu mereka merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk berhasil secara akademis. Hal ini dapat dicapai melalui berbagai metode pengajaran, seperti pembelajaran berbasis masalah dan kegiatan kelompok yang mendorong kerjasama dan saling mendukung. Kesimpulannya, pendidik perlu fokus pada peningkatan kepercayaan diri siswa mereka karena merupakan aspek kunci keberhasilan akademik mereka. Dengan menyediakan lingkungan belajar yang mendukung yang memupuk penerimaan diri dan ekspektasi yang masuk akal, siswa dapat mengembangkan tingkat kepercayaan diri yang sehat yang berkontribusi pada pertumbuhan akademik dan pribadi mereka. Terakhir, pendidik juga harus mempertimbangkan hubungan antara kognisi diri dan kecemasan ujian saat merancang teknik pengajaran. Melalui ini, mereka dapat membantu siswa mengatasi kecemasan dan tampil baik dalam penilaian akademik sambil.

SIMPULAN

pendidik perlu berfokus pada meningkatkan kepercayaan diri siswa karena merupakan aspek kunci dari keberhasilan akademik mereka. Dengan menyediakan lingkungan belajar yang mendukung yang menumbuhkan penerimaan diri dan harapan realistis terhadap kemampuan akademik, siswa dapat mengembangkan tingkat kepercayaan diri yang sehat untuk mencapai pertumbuhan akademik dan pribadi mereka. Selain itu, pendidik juga harus mempertimbangkan hubungan antara self-cognition dan kecemasan dalam evaluasi akademik ketika merancang teknik pengajaran. Dengan cara ini, mereka dapat membantu siswa mengatasi kecemasan dan tampil baik dalam pengujian akademik sambil mempertahankan tingkat kepercayaan diri yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Y. M. Fatima, A. Nafisah, T. V. Lusiana, S. S. Dewi, and S. Marmoah, "Efikasi Diri Mahasiswa Peserta Kegiatan Pertukaran Pelajar Melalui Perkuliahan Jarak Jauh," *Perspektif Ilmu Pendidikan*, vol. 35, no. 1, pp. 25–36, 2021.
- D. P. Wulandari and C. A. Pravesti, "Pengembangan Permainan Ular Tangga Keyakinan dalam Peningkatan Efikasi Diri Siswa SMP," *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 11, no. 1, pp. 95–105, 2021.
- R. Hidayati and N. Hidayah, "The Differences of Students' Self-Confidence Level in Full Day Class and Regular Class of Elementary School," *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, vol. 9, no. 4, pp. 649–655, 2020.
- S. Sharif, N. A. T. Abdullah, S. Widianti, N. Ahmad, C. P. Yean, and N. H. Rahmat, "Exploring Fear of Oral Presentation: A Look at The Origin and Strategies for Reduction," *Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, vol. 13, no. 3, pp. 553–570, 2023.
- Z. R. Hendrastuti, "Efforts to Increase The Students' Level of Confidence in Mathematics Learning Using Numbered Head Together (NHT) Model," *Indonesian Journal of Mathematics Education*, vol. 2, no. 2, pp. 54–60, 2019.
- K. Chen, "Using Group Psychology Counseling to Reduce the Test Anxiety of Pupils," in *2022 3rd International Conference on Mental Health, Education and Human Development (MHEHD 2022)*, Atlantis Press, 2022, pp. 137–140.