

HUBUNGAN SELF-CONFIDENCE DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI PENULISAN SKRIPSI BERBASIS LITERATURE REVIEW

(THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND THE LEVEL OF ANXIETY OF STUDENTS IN FACING LITERATURE REVIEW-BASED THESIS WRITING)

Dheanza Jessica Oktaviany Nugroho¹, Fidella Camillawati², Yunita Salsabila Putri³, Wulan Setyarini⁴, Nur Halimah⁵, Satriya Pranata⁶

*Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan ; dheanzajesica@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

**Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan; fidelacamilla@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

***Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan; Satriya.pranata@unimus.ac.id, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: Dheanza Jessica Oktaviany Nugroho

Abstract

Final-year students often experience anxiety during thesis writing due to academic pressure. Self-confidence, the belief in one's abilities, plays a key role in reducing anxiety. Students with high self-confidence tend to stay calm and optimistic, leading to lower anxiety levels. This study employed a qualitative literature review method, analyzing 11 relevant studies published between 2020 and 2025 from Google Scholar, PubMed, Portal Garuda, and ResearchGate databases. The purpose of this study is to identify the relationship between students' anxiety levels and self-confidence in completing their undergraduate thesis, and to determine the extent to which self-confidence contributes to reducing anxiety among final-year students. The analysis shows a significant negative relationship between self-confidence and anxiety. Students with high self-confidence tend to remain calm, focused, and optimistic, resulting in lower anxiety levels, while those with low confidence experience fear, doubt, and excessive worry. Self-confidence contributes approximately 9% to 50% to reducing anxiety levels. These findings highlight the importance of improving self-confidence through academic guidance, self-development training, and psychological support to help students manage stress effectively during the thesis-writing process.

Keywords: Self-confidence, anxiety, students, thesis, literature review

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan saat menyusun skripsi akibat tekanan akademik. Kepercayaan diri (*self-confidence*), yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri, berperan penting dalam menurunkan kecemasan. Mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi lebih tenang dan optimis, sehingga tingkat keemasannya lebih rendah. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan kualitatif, yang menelaah 11 artikel relevan terbit antara tahun 2020-2025 melalui database Google Scholar, PubMed, Portal Garuda, dan ResearchGate. Tujuan penelitian ini

Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagiarism Checker No 707
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi penyusunan skripsi, serta mengidentifikasi sejauh mana kepercayaan diri berperan dalam menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan. Mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung lebih tenang, fokus, dan optimis, sehingga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Sebaliknya, kurangnya kepercayaan diri menimbulkan rasa takut, ragu, dan khawatir berlebihan yang meningkatkan kecemasan. Kepercayaan diri berkontribusi antara 9% hingga 50% terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya peningkatan kepercayaan diri melalui bimbingan akademik, pelatihan keterampilan diri, dan dukungan psikologis agar mahasiswa mampu mengelola stres selama proses penyusunan skripsi.

Kata Kunci : Kepercayaan diri, kecemasan, mahasiswa, skripsi, literature review

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi di Indonesia merupakan jenjang pendidikan yang berada di atas pendidikan menengah dan menjadi bagian penting dari sistem pendidikan nasional sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional. Perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan tinggi terdiri dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas (Habe & Ahiruddin dalam (Hendriana, 2023)). Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana adalah dengan menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi, yang berperan sebagai media penerapan ilmu dan keterampilan selama studi serta mengasah kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah dan mampu bertanggung jawab terhadap hasil penelitiannya (Imamuddin, 2022). Dalam proses pembuatan skripsi seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar pada mahasiswa. Selain menghadapi tuntutan akademik, mahasiswa juga harus menghadapi batas waktu, harapan dari dosen pembimbing, serta tekanan sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tantangan tersebut adalah tingkat kepercayaan diri. Kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri, yang membantu individu untuk bertindak secara mandiri, mengelola stres, mengambil keputusan dengan tanggung jawab, serta menghadapi tantangan akademik secara lebih efektif (Lauster 2004 ; Hendriana, 2023). Saratika mengatakan bahwa kepercayaan diri juga menggambarkan bagaimana seseorang menilai dan menghargai kemampuan dirinya serta beradaptasi dengan lingkungan dan situasi baru. Mahasiswa dengan kepercayaan diri lebih tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat, mampu mengatasi tekanan, dan lebih siap untuk menyelesaikan skripsi (Oktariani, 2024).

Sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah dapat memicu rasa cemas. Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya atau ketidakmampuan menghadapi tuntutan akademik atau situasi tertentu, yang biasanya muncul karena tekanan akademik, ketakutan akan kegagalan, atau kurangnya keyakinan pada kemampuan diri sendiri (Grecucci et al., 2020). Penelitian serupa juga mengatakan bahwa kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan motivasi, menyebabkan penundaan dalam menyelesaikan skripsi, bahkan membuat mahasiswa enggan untuk menyelesaikannya (Hidayat

dalam (Hendriana, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang berada pada tahap penyusunan skripsi lebih cenderung mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Studi di Universitas Negeri Padang mengatakan bahwasannya sebagian besar mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi menunjukkan reaksi kecemasan yang menonjol selama proses penyusunan skripsi (Tri & Eldawaty, 2021). Penelitian lain di Solo Raya menuliskan bahwa 18,7% mahasiswa mengalami kecemasan sedang dan 8,4% mengalami kecemasan tinggi saat menghadapi tugas akhir (Sulistyani & Hertinjung, 2024). Temuan serupa diperoleh di Institut Kesehatan Immanuel Bandung, yang juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan ($r = -0,435$), oleh karena itu mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah (Simanullang, 2024). Meskipun secara teori mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi mampu mengelola kecemasan akademik secara efektif, realita di lapangan menunjukkan fenomena yang berbeda. Beberapa mahasiswa yang secara akademik kompeten tetap dapat mengalami kecemasan tinggi akibat faktor eksternal, seperti tekanan waktu, dukungan dosen, dan tuntutan sosial (Syamsuarni et al., 2023; Marbun et al., 2023). Kondisi ini menjelaskan adanya kesenjangan antara teori dan kenyataan empiris, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara komprehensif peran kepercayaan diri dalam menurunkan kecemasan mahasiswa.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini berfokus pada hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, terkhususnya di bidang pendidikan kesehatan. Permasalahan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat fenomena bahwa sebagian mahasiswa yang memiliki kemampuan akademik memadai tetap dapat mengalami kecemasan tinggi selama proses penyusunan skripsi, sehingga memperlihatkan kesenjangan antara teori hubungan kepercayaan diri dan kecemasan dengan kondisi nyata di lapangan. Penelitian ini bertujuan adalah untuk menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dan tingkat kecemasan mahasiswa, terkhususnya mahasiswa di bidang pendidikan kesehatan, sehingga hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi dosen pembimbing dan perguruan tinggi dalam memberikan bimbingan dan dukungan psikologis yang lebih tepat. Penelitian ini juga menghadirkan pembaharuan berupa pemahaman lebih mendalam mengenai peran kepercayaan diri dalam menurunkan kecemasan mahasiswa saat menghadapi tantangan akademik nyata, terutama pada tahap penyusunan skripsi.

METODE

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan desain literatur review, pendekatan ini bertujuan untuk menelaah hasil-hasil penelitian terdahulu terkait hubungan antara *self-confidence* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi penulisan skripsi. Desain ini berlandaskan pada filsafat postpositivisme, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama dan analisis yang dilakukan secara induktif untuk memperoleh makna serta kesimpulan penelitian (Sugiyono & Lestari, 2021). Pencarian sumber literatur ilmiah dilakukan pada bulan September sampai Oktober 2025 melalui empat media database yaitu ReaserchGate, Portal Garuda, dan Google scholar dengan kata kunci "**HUBUNGAN**" **DAN** "**SELF CONFIDANCE**" **DAN** "**TINGKAT KECEMASAN**" **DAN** "**PENULISAN SKRIPSI**". Sumber artikel ilmiah yang digunakan merupakan artikel yang memenuhi kriteria yang ditentukan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu artikel diterbitkan memiliki rentan publish 5 tahun terakhir, Berbahasa Indonesia, dapat diakses dalam teks lengkap dan sampel atau poulasi yang digunakan merupakan mahasiswa yang sedang menghadapi penulisan skripsi. Kriteria eksklusi seperti artikel yang di publish bersifat opini, laporan kasus, tidak

relevan dengan penelitian ini dan menggunakan metode yang tidak valid. Data yang digunakan merupakan data sekunder yang dihasilkan dari jurnal dan literatur ilmiah yang relevan. Instrumen pendukung penelitian mencakup perangkat lunak, aplikasi file manager berupa Mendelay, serta lembar kerja analisis untuk melakukan sintesis hasil penelitian secara sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tabel Analisis Literatur

No	Judul Penelitian	Nama dan Tahun Penelitian	Desain Studi	Sampel	Hasil Penelitian
1.	Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Di Kota Medan.	(Simanullang , 2024)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei.	Sampel penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Kota Medan sebanyak 177 sampel/ responden.	Hasil penelitian menunjukkan pengaruh signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan mahasiswa ($p = 0,000$; $R^2 = 0,106$), di mana kepercayaan diri berkontribusi 10,6% terhadap kecemasan. Sebanyak 63,8% mahasiswa memiliki kepercayaan diri rendah dan 30,5% mengalami kecemasan tinggi. Disimpulkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, semakin rendah kecemasan, sehingga diperlukan program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.
2.	Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Mahasiswa yang Sedang	(Utami, 2023)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Sampel penelitian terdiri dari 50 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Agama program	Berdasarkan hasil uji <i>rank spearman</i> diperoleh nilai <i>p value</i> < 0,05 yang menunjukkan ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang

	Menghadapi Skripsi			studi Syariah Universitas Islam Sultan Agung Semarang tahun 2020	menghadapi skripsi. Mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung tidak merasa cemas saat sedang menghadapi skripsi, sedangkan kurangnya kepercayaan diri dapat menimbulkan kecemasan.
3.	Kepercayaan Diri dan Kecemasan Mahasiswa Skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta	(Rahmansyah et al., 2023)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional.	Mahasiswa aktif Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta laki - laki dan perempuan yang sedang melakukan skripsi sebanyak 125 responden.	Berdasarkan hasil uji Spearman's Rho Rank Correlation, diperoleh nilai koefisien korelasi $p = 0.011$ ($p < 0.05$) yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Selain itu, nilai koefisien korelasi $r = -0.228$ menunjukkan adanya hubungan negatif antara variabel kepercayaan diri dan kecemasan, yang berarti semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa.
4.	Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Yang Akan Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area	(Panggabean, 2021)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional.	Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Semester VII yang akan menghadapi skripsi sebanyak 75 responden.	Hasil analisis menggunakan korelasi Product Moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan, dengan nilai $r = -0,312$ dan $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi skripsi, dan sebaliknya, semakin rendah

kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasannya. Besarnya pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan diperoleh dari nilai koefisien determinasi ($r^2 = 9,73\%$), yang berarti masih terdapat 90,27% faktor lain di luar kepercayaan diri yang turut memengaruhi kecemasan mahasiswa.

5.	Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir	(Karyati, 2023)	Desain penelitian kuantitatif korelasional, menggunakan kuesioner laporan diri (self-report questionnaire) untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan kecemasan mahasiswa	Sampel penelitian terdiri dari mahasiswa tingkat akhir (semester 7-8) yang sedang mempersiapkan atau menyelesaikan tugas akhir/skripsi.	Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi tugas akhir. Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam proses penyusunan skripsi. Selain itu, penelitian juga menemukan adanya hubungan positif antara kepercayaan diri dan prestasi akademik, yang menegaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dapat meningkatkan performa akademik mahasiswa. Peneliti menyoroti bahwa keberhasilan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kepercayaan diri, tetapi juga oleh faktor lain seperti motivasi, kebiasaan belajar, dan dukungan sosial. Oleh karena itu, pendidik diharapkan dapat menumbuhkan rasa percaya diri mahasiswa
----	---	-----------------	--	---	---

					melalui strategi pembelajaran yang adaptif dan pemberian umpan balik positif guna membantu mereka mengelola kecemasan serta meningkatkan pencapaian akademik.
6.	Kepercayaan Diri dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Mengerjakan Skripsi di Insitut Kesehatan Immanuel Bandung	(Marbun et al., 2023)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Sampel penelitian diambil dari 74 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa progam studi S1 Keperawatan, S1 Gizi, dan S1 Kesehatan Masyarakat di Insitut Kesehatan Immanuel Bandung	Penelitian ini menunjukkan hasil dengan nilai <i>p-value</i> $0,000<0,05$. Hal ini memperlihatkan tingkat kepercayaan diri mahasiswa tingkat akhir dapat dipengaruhi oleh konsep diri mahasiswa sendiri ataupun rasa optimis, sehingga tingkat kecemasan yang dirasakan menjadi lebih ringan.
7.	Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang	(Syamsuarni et al., 2023))	Penelitian ini didasarkan pada metode kuantitatif korelasi dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Sampel penelitian terdiri 194 mahasiswa akhir Jurusan Psikologi , Jurusan Akuntansi , Pendidikan Keagamaan Islam, Jurusan Pendidikan Teknik Elektro (FIT), dan Jurusan Biologi (FMIPA) di Universitas Negeri Padang	Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment mendapatkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.417 dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.01$), yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang substansial antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang saat ini mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Dapat disimpulkan bahwa semakin meningkat kepercayaan diri mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasannya.

8.	Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pasca Masa Pandemi COVID-19 Di Yogyakarta	(Handayani & Fanika Sari, 2023)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Penelitian dilaksanakan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta dan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, yang memiliki mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi Keperawatan Anestesiologi	Hasil uji <i>Spearman rank</i> diperoleh hasil <i>p value</i> $(0,00) < \alpha (0,05)$ yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor yang berhubungan dengan kecemasan mahasiswa Keperawatan Anestesiologi tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin menurunkan rasa cemas, dan sebaliknya apabila semakin rendah tingkat kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan.
9.	Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Mahasiswa yang Sedang Menghadapi Skripsi	(Sari, 2020)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif	Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta yang terdiri dari 100 mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi.	Hasil penelitian menunjukan pengaruh yang berarti antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Sahid Surakarta, dengan nilai $R = 0,481$ $p = 0,000$ atau $p < 0,05$ hasil tersebut membuktikan semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa.
10.	Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin	(Faridiyanti, 2023)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif	Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ushuluddin dan Dakwah UIN sebanyak 121 responden.	Terdapat korelasi negatif yang kuat antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam menyusun skripsi dengan nilai korelasi $r = -0,593$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Kepercayaan diri memberikan kontribusi

dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta			35% pada variabel kecemasan.		
11	Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi pada Prodi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 UIN SUSKA Riau	(Ihwana, 2024)	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode ini bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai hubungan antara dua variabel, yaitu kepercayaan diri (X) dan kecemasan (Y), serta dianalisis menggunakan statistik inferensial	Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang sedang melaksanakan penyusunan skripsi. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik acak (random sampling) dengan menggunakan rumus Slovin dan tingkat kesalahan sebesar 10% dari total populasi sebanyak 115 mahasiswa tingkat akhir. Metode ini dipilih agar sampel yang digunakan dapat merekpresentasikan populasi secara proporsional dalam menggambarkan hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan mahasiswa saat menghadapi proses penyusunan skripsi.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2020. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima dan dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir saat menghadapi penyusunan skripsi.

Sumber : Google Scholar, Pubmed, Garuda, ReaserchGate

Secara garis besar berdasarkan hasil 11 tinjauan literatur menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-confidence* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi. Ketika individu memiliki *self-confidence* atau kepercayaan diri yang baik saat menghadapi skripsi maka semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dimiliki. Mahasiswa yang memiliki *self-confidence* umumnya memiliki pendirian terhadap kemampuan diri, mampu

berpikir positif, dan mampu menunjukkan sikap optimis dalam menghadapi skripsi. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian (Handayani & Fanika Sari, 2023) yang menyebutkan bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Self-confidence berasal dari bahasa Inggris yang memiliki makna keyakinan terhadap kemampuan serta penilaian terhadap diri sendiri (Rahmansyah et al., 2023). Menurut Rahayuningdyah, 2016 kepercayaan diri meliputi keberanian, rasa rendah diri, serta keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri. Individu yang memiliki *self-confidence* mampu menuntaskan pekerjaan atau tugas sesuai tahap perkembangannya dengan baik, menghargai diri sendiri, memiliki keberanian, mampu meningkatkan prestasi, serta mampu membuat keputusan secara mandiri (Marbun et al., 2023). Aspek-aspek tersebut berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ketika mahasiswa menghadapi proses penyusunan skripsi. Mahasiswa yang memiliki keberanian cenderung mampu menghadapi tantangan akademik tanpa rasa takut berlebihan terhadap kegagalan. Rasa tidak rendah diri membantu individu untuk menilai dirinya secara positif dan tidak mudah membandingkan diri dengan orang lain, sehingga mengurangi penilaian negatif yang memicu kecemasan. Sementara itu keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri membuat mahasiswa lebih tenang dan fokus dan percaya bahwa ia mampu menyelesaikan setiap tahap penyusunan skripsi dengan baik. Sehingga *self-confidence* yang baik dapat menekan tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang muncul akibat adanya pikiran dan perasaan yang tidak nyaman, disertai dengan reaksi terhadap rangsangan atau keadaan yang dipresepsikan sebagai bahaya atau ancaman (Spielberger, 2024; Fatmawati & Laksmiwati, 2022). Menurut teori Stuart G. W. terdapat 4 klasifikasi tingkat kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik. Kecemasan ringan biasanya muncul sebagai reaksi tekanan hidup sehari-hari (Nugi, 2022). Kecemasan sedang membuat individu hanya mampu memusatkan perhatian pada hal-hal yang dianggap penting. Pada tingkat kecemasan berat, lapang persepsi individu menjadi sangat sempit, sementara pada tingkat panik muncul rasa teror dan takut yang ekstrem yang membuat individu kehilangan kemampuan untuk bertindak meskipun telah diberi arahan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Handayani & Fanika Sari (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa sering merasa cemas ketika menghadapi situasi penyusunan skripsi, terutama saat mendekati batas waktu penyelesaian, karena takut gagal atau mempermalukan diri sendiri. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi merupakan tanda dan gejala kecemasan yang dapat menimbulkan kelelahan secara fisik maupun mental.

Menurut penelitian (Sari, 2020), kecemasan memberikan pengaruh efektif sebesar 23,1% terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi. Variabel lain juga turut mempengaruhi *self-confidence* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi seperti permasalahan akademik dan nilai hasil studi mahasiswa yang myangkut Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang diperoleh. Sedangkan pada penelitian Utami pada tahun 20.. didapatkan *self-confidence* di Fakultas Islam terdapat 32 kasus tergolong sedang dan kecemasan didapatkan kategori sedang berjumlah 41%. Kecemasan ini merupakan respon umum terhadap masalah yang belum dapat diselesaikan. Banyaknya pekerjaan yang harus segera diselesaikan dalam waktu dekat membuat mahasiswa merasa gugup untuk mulai mengerjakan skripsi.

Oleh karena itu dapat disimpulkan mahasiswa yang memiliki pendirian yang kuat, optimis dan fokus dalam menyusun skripsi akan memiliki *self-confidence* lebih baik sehingga tingkat kecemasan yang dirasakan lebih rendah. Temuan ini menegaskan bahwa *self-confidence* berperan penting sebagai faktor penentu dalam menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi.

KESIMPULAN

Penelitian ini berangkat dari permasalahan bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan tinggi selama proses penyusunan skripsi, meskipun memiliki kemampuan akademik yang baik. Fenomena tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara teori yang menyebutkan bahwa kepercayaan diri dapat menurunkan kecemasan, dengan kondisi nyata yang masih memperlihatkan kecemasan tinggi di kalangan mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelaah dan menganalisis keterkaitan antara kepercayaan diri dan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi proses penyusunan skripsi melalui telaah sistematis terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu. Berdasarkan hasil analisis terhadap sebelas artikel penelitian, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa. Kepercayaan diri terbukti berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, berpikir positif, dan mempertahankan motivasi selama proses penyusunan skripsi. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri berkorelasi dengan meningkatnya rasa takut, keraguan, dan kekhawatiran berlebihan yang dapat memperlambat penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kepercayaan diri melalui bimbingan akademik, pelatihan keterampilan diri, dan dukungan psikologis perlu diupayakan oleh institusi pendidikan sebagai langkah strategis untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Kesimpulan ini secara konsisten menjawab masalah dan tujuan penelitian, sekaligus memperkuat pemahaman bahwa kepercayaan diri merupakan faktor protektif penting terhadap kecemasan dalam konteks penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Faridiyanti, S. M. (2023). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Fatmawati, J., & Laksmiwati, H. (2022). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 63-73. <https://doi.org/10.26740/CJPP.V9I8.49470>
- Grecucci, A., Sığircı, H., Lapomarda, G., Amodeo, L., Messina, I., & Frederickson, J. (2020). Anxiety regulation: From affective neuroscience to clinical practice. In *Brain Sciences* (Vol. 10, Issue 11, pp. 1-11). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/brainsci10110846>
- Handayani, N., & Fanika Sari, F. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19 di Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*.
- Hendriana, Y. (2023). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kepercayaan diri menghadapi skripsi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir STIKes Kuningan tahun 2023. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1). <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i1.962>
- Ihwana, W. (2024). *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 UIN Suska Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

- Imamuddin, M. (2022). Analisis Kecenderungan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*.
- Karyati, E. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Journal Of Social Science Research*.
- Marbun, K. A. F., Siagian, O. I., & Sinaga, H. (2023). Kepercayaan Diri dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Mengerjakan Skripsi di Institut Kesehatan Immanuel Bandung. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 2721-2800.
- Nugi, M. A. T. (2022). *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Politeknik Kesehatan Yogyakarta pada Masa Pandemi Covid-19*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan.
- Oktariani, D. (2024). Penanaman Karakter Percaya Diri Mahasiswa PAUD melalui Pementasan Tari di Ruang Publik. *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 7(1). <https://rgap.uho.ac.id/index.php/journal>
- Panggabean, D. A. P. (2021). *HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG AKAN MENGHADAPI SKRIPSI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA*.
- Rahmansyah, A., Heryadi, A., & Yani Yogyakarta, A. (2023). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Mahasiswa Skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. In *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness* (Vol. 3, Issue 2). <https://www.merdeka.com>
- Sari, P. K. (2020). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menghadapi Skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi*, 9(Vol. 9 No. 2 (2020): Jurnal Talenta Psikologi Vol. IX no 2 Agustus 2020). <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/512>
- Simanullang, A. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Kota Medan. *Dharmas Education Journal*, 5(2), 1233-1243. http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de_journal
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). Metode Penelitian Komunikasi(Kuantitatif, Kualitatif, dan Cara Mudah Menulis Artikel pada Jurnal Internasional). *Penerbit Alfabeta*, 01, xxvi-718. [http://eprints.upnyk.ac.id/27727/1/Buku Metode Penelitian Komunikasi.pdf](http://eprints.upnyk.ac.id/27727/1/Buku%20Metode%20Penelitian%20Komunikasi.pdf)
- Sulistiyani, M. N., & Hertinjung, W. S. (2024). Memahami Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, dan Gender. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 9(3), 230. <https://doi.org/10.36722/sh.v9i3.3454>
- Syamsuarni, N., Rahma Nio, S., Psikologi, D., Psikologi, F., & Kesehatan, D. (2023). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Mahasaiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Tri, E. P. S., & Eldawaty. (2021). *TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI PRODI PENJASKESREK FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG*. 4, 105-113. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Utami, A. M. (2023). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menghadapi Skripsi*. Universitas Islam Sultan Agung.