

Salma Salma

(1) Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akademik

-  Bimbingan Konseling
-  FKIP - UMPalopo
-  LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3662646707

Submission Date

Sep 28, 2026, 1:01 PM GMT+7

Download Date

Sep 28, 2026, 1:04 PM GMT+7

File Name

artikel_hasil_turnitin_salma2026_-_Fatimah_Azzahra.docx

File Size

455.8 KB

29 Pages

4,992 Words

37,370 Characters

13% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

- 10%  Internet sources
- 2%  Publications
- 6%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 10% Internet sources
- 2% Publications
- 6% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	journal.unpas.ac.id	7%
2	Student papers	Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar	<1%
3	Internet	cdn.juris.id	<1%
4	Student papers	Universitas Islam Riau	<1%
5	Student papers	LPPM	<1%
6	Student papers	Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang	<1%
7	Internet	journal.unhas.ac.id	<1%
8	Internet	core.ac.uk	<1%
9	Internet	docplayer.info	<1%
10	Student papers	Universitas Negeri Jakarta	<1%
11	Student papers	Universitas Sains Alquran	<1%

12	Student papers	IAIN Purwokerto	<1%
13	Student papers	Universitas Muslim Indonesia	<1%
14	Student papers	Universitas Sumatera Utara	<1%
15	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
16	Internet	web.pdx.edu	<1%

1

Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akademik

Skripsi



Diajukan Oleh :

Salma

221230021

15

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYA PALOPO

2026

Pendahuluan

A. Latar Belakang

1 Mahasiswa di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai aktivitas serta tuntutan akademik yang cukup tinggi. Proses perkuliahan menuntut mahasiswa untuk aktif mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas, serta berpartisipasi dalam berbagai bentuk evaluasi akademik.

Tuntutan akademik seperti presentasi di depan kelas, ujian lisan, seminar proposal, serta penyampaian pendapat di depan kelas sering kali menimbulkan kecemasan bagi sebagian mahasiswa (Priscilla Cloudia Ruth Telussa & Kusumiati, 2022). Kecemasan akademik muncul sebagai respons terhadap tekanan yang dirasakan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik tersebut.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena yang banyak dialami oleh mahasiswa. Kecemasan tersebut ditandai dengan perasaan yang tidak nyaman, gelisah, takut, stress, khawatir, dan rasa tidak tenang (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Temuan ini diperkuat oleh survei *American College Health Association*, yang melaporkan bahwa 25.9% hingga 31.9% mahasiswa mengalami kecemasan dalam konteks akademik (Walean et al., 2021). Oleh karena itu, pemahaman mengenai kecemasan akademik menjadi penting untuk diteliti, khususnya terkait tingkat hubungan kecemasan akademik dan kepercayaan diri mahasiswa.

1 Salah satu faktor yang diyakini berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan yaitu kepercayaan diri. Mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri cenderung lebih nyaman dalam menghadapi tuntutan akademik (Makaria et al., 2020). Lusi et al. (2023), juga menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas tanpa di bayangi rasa cemas. Namun, dalam praktiknya, kepercayaan diri yang baik tidak selalu

sepenuhnya menghilangkan kecemasan akademik, sehingga perlu di kaji lebih lanjut mengenai tingkat hubungan kedua variabel tersebut.

Fenomena tersebut ditemukan berdasarkan pengamatan awal selama proses perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Palopo. Masih terdapat mahasiswa yang menunjukkan gejala kecemasan akademik, seperti gugup saat presentasi, takut melakukan kesalahan, khawatir menghadapi ujian lisan maupun seminar proposal, serta ragu mengemukakan pendapat. Kecemasan ini muncul ketika mahasiswa merasa tugas atau evaluasi memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Rasa takut menjawab salah dan kekhawatiran tidak mampu menjawab pertanyaan dosen membuat mahasiswa kurang yakin terhadap kemampuannya.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena tersebut, peneliti melakukan wawancara awal secara daring melalui aplikasi WhatsApp terhadap lima mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa berinisial A, B, C, D, dan E, diketahui bahwa sebagian mahasiswa masih merasakan kecemasan dalam menghadapi tuntutan akademik. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka merasa gugup ketika harus melakukan presentasi di depan kelas serta merasa khawatir ketika dosen memberikan pertanyaan secara tiba-tiba. Selain itu, mahasiswa juga menyatakan bahwa mereka terkadang merasa kurang yakin terhadap kemampuan diri ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan stres, cemas, dan tekanan terutama ketika batas waktu pengumpulan tugas semakin dekat.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya gejala kecemasan akademik pada mahasiswa, seperti perasaan gugup, khawatir, kurang percaya diri, serta ketegangan ketika menghadapi situasi akademik tertentu. Menurut Holmes, kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan takut, khawatir, dan ketegangan ketika individu menghadapi situasi yang dianggap menekan atau mengancam. Dengan

demikian, kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dapat berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Selain fenomena lapangan tersebut, hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan akademik belum konsisten. Candra, (2022), menemukan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri justru diikuti oleh meningkatnya kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan akademik tidak dapat disimpulkan secara sederhana.

Berdasarkan adanya kesenjangan antara teori, hasil penelitian terdahulu, dan fenomena lapangan, maka diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan kepercayaan diri dan kecemasan akademik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akademik.”

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo dalam menghadapi tugas perkuliahan ?

C. Tujuan Penelitian

Untuk menganalisis hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo dalam menghadapi tugas perkuliahan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai hubungan kepercayaan diri dan kecemasan akademik pada mahasiswa. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi tambahan bagi

penelitian selanjutnya yang membahas faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kecemasan dalam konteks akademik.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan pemahaman bagi mahasiswa mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan akademik, sehingga mereka dapat mengelola kecemasan secara lebih efektif.
- b. Menjadi informasi bagi pihak kampus misalnya dosen atau lembaga bimbingan konseling untuk memahami karakteristik psikologis mahasiswa terkait kecemasan dan kepercayaan diri.
- c. Bisa dijadikan dasar bagi program pengembangan diri atau strategi manajemen kecemasan bagi mahasiswa, meskipun tidak bersifat menggurui atau intervensi langsung.

Kajian Pustaka & Kerangka Teori

A. Landasan Teori

1. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan diri

Kepercayaan diri yang dimaksud dalam penelitian ini dipahami sebagai *self-efficacy* akademik menurut Bandura (1994) , yaitu keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik. *Self-efficacy* bersifat spesifik terhadap tugas dan situasi tertentu, sehingga dalam konteks akademik berkaitan dengan keyakinan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik seperti ujian, presentasi, diskusi kelas, dan evaluasi pembelajaran lainnya.

Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, memotivasi diri, dan bertindak. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas akademik dengan baik, lebih tekun dalam menghadapi kesulitan, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi tekanan akademik.

Pendapat tersebut sejalan dengan Widyana & Sarwono (2023), menyatakan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berperan penting dalam menunjang kelancaran aktivitas akademik mahasiswa. Sementara itu Andiwijaya & Liauw (2020), menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, termasuk kemampuan menyadari serta mengelola kelemahan yang dimiliki, sehingga individu dapat berfungsi secara optimal.

Dengan demikian, *self-efficacy* akademik menjadi konsep yang relevan untuk menjelaskan perbedaan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa, karena keyakinan terhadap kemampuan diri dalam konteks tugas akademik berperan penting dalam menentukan respons emosional individu.

b. Aspek-aspek Kepercayaan diri

Menurut Bandura (1994), *self-efficacy* memiliki tiga aspek utama, yaitu magnitude, strength, dan generality. Ketiga aspek ini menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas tertentu, termasuk dalam konteks akademik.

(1). Magnitude (keyakinan terhadap kemampuan akademik)

Magnitude merupakan aspek yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diyakini mampu diselesaikan oleh individu. Aspek ini menunjukkan sejauh mana mahasiswa percaya bahwa dirinya mampu menghadapi tugas akademik, mulai dari tugas yang mudah hingga tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Mahasiswa dengan magnitude yang tinggi cenderung tidak menghindari tugas akademik yang sulit dan tetap berusaha menyelesaikannya meskipun menghadapi tantangan.

(2). Strength (kekuatan keyakinan diri)

Strength merupakan aspek yang berkaitan dengan kekuatan atau keteguhan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Aspek ini menunjukkan seberapa kuat keyakinan mahasiswa dalam menghadapi tekanan

akademik, kegagalan, maupun kritik. Mahasiswa dengan strength yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang stabil, tidak mudah goyah, serta tetap berusaha dan bertahan meskipun mengalami hambatan dalam proses akademik.

(3). Generality (generalisasi kemampuan akademik)

Generality merupakan aspek yang berkaitan dengan cakupan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam berbagai situasi. Aspek ini menunjukkan sejauh mana keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya berlaku dalam berbagai konteks akademik, seperti menghadapi ujian, presentasi, diskusi kelas, maupun penyelesaian tugas perkuliahan. Mahasiswa dengan generality yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang konsisten dalam berbagai situasi akademik.

c. Faktor - faktor Kepercayaan diri

Bandura menjelaskan bahwa self-efficacy (kepercayaan diri) dipengaruhi oleh 4 faktor utama:

(1). Pengalaman keberhasilan (Mastery Experience)

Keberhasilan yang pernah dialami akan meningkatkan keyakinan diri, sedangkan kegagalan bisa menurunkannya.

(2). Pengalaman vikarius (Vicarious Experience)

Melihat orang lain yang setara berhasil dapat meningkatkan keyakinan bahwa diri sendiri juga mampu.

(3). Persuasi verbal (Verbal Persuasion)

Dukungan, motivasi, atau keyakinan yang diberikan oleh orang lain dapat memperkuat kepercayaan diri.

(4). Kondisi fisiologis dan emosional (Physiological & Emotional State)

Kondisi emosi seperti cemas, tegang, atau stres dapat memengaruhi penilaian individu terhadap kemampuannya.

2. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan reaksi emosional yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan dan tekanan dalam konteks pendidikan, seperti ujian, presentasi, diskusi kelas, dan penyelesaian tugas perkuliahan. Kecemasan ini ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, dan takut yang dapat mengganggu proses belajar serta performa akademik mahasiswa.

Dalam konteks akademik, kecemasan tidak hanya berkaitan dengan rasa takut secara umum, tetapi lebih spesifik pada respons individu terhadap situasi evaluatif dan tuntutan belajar.

Menurut Holmes (1991), kecemasan akademik merupakan kondisi yang melibatkan reaksi emosional, kognitif, fisik, dan perilaku yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan akademik. Kecemasan akademik dapat memengaruhi cara mahasiswa berpikir, merasakan, dan bertindak dalam situasi pembelajaran, sehingga berdampak pada konsentrasi, kepercayaan diri, serta hasil belajar. Oleh karena itu, kecemasan akademik menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan.

Sejalan dengan hal tersebut Zhang & Zeng (2024), menjelaskan bahwa kecemasan akademik mencakup berbagai emosi negatif, seperti kegelisahan, kekhawatiran, dorongan untuk menghindari, hingga ekspresi wajah yang tegang dalam lingkungan pendidikan. Selain itu, kecemasan akademik juga berkaitan dengan persepsi ancaman yang berasal dari pengajar, mata pelajaran, atau mata kuliah tertentu (Triana Dewi & Meiyutariningsih, 2021). Kondisi ini umumnya muncul ketika mahasiswa

merasa tertekan atau tidak yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan evaluasi akademik (Amelia et al., 2024).

b. Aspek-aspek kecemasan akademik

Menurut Holmes (1991), kecemasan akademik dapat dilihat melalui empat aspek utama, yaitu aspek psikologis, kognitif, somatik, dan motorik (Nurhidayatullah & Alam, 2025). Keempat aspek ini menggambarkan bagaimana kecemasan muncul melalui perasaan, pikiran, reaksi fisik, serta perilaku individu.

(1). Aspek psikologis (mood)

Aspek ini berkaitan dengan kondisi emosional individu yang ditandai dengan rasa khawatir, tegang, panik, ketakutan, dan rasa tidak aman. Mahasiswa yang mengalami kecemasan psikologis biasanya menunjukkan suasana hati yang tidak stabil dan mudah merasa terancam.

(2). Aspek kognitif

Pada aspek ini, kecemasan memengaruhi proses berpikir, seperti sulit berkonsentrasi, bingung, kesulitan mengambil keputusan, serta gangguan dalam mengingat kembali informasi. Hal ini membuat mahasiswa kesulitan memahami materi atau fokus pada tugas akademik.

(3). Aspek somatik (fisik)

Aspek somatik mencakup reaksi fisik yang muncul akibat kecemasan, seperti mudah berkeringat, sesak napas, jantung berdebar lebih cepat, serta meningkatnya tekanan darah. Gejala ini merupakan respon tubuh terhadap stres atau ancaman yang dirasakan.

(4). Aspek motorik

Aspek motorik terlihat melalui perilaku atau gerakan tubuh, seperti tangan gemetar, suara bergetar atau terbata-bata, dan gerakan yang tergesa-gesa. Tanda-tanda ini menunjukkan bahwa kecemasan

memengaruhi kemampuan individu untuk bertindak secara tenang dan terkontrol.

Secara keseluruhan, keempat aspek ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya dirasakan secara emosional, tetapi juga memengaruhi pikiran, kondisi fisik, dan perilaku mahasiswa saat menghadapi tuntutan akademik.

c. Gejala – gejala kecemasan akademik

Gejala kecemasan akademik mengacu pada tanda-tanda yang muncul ketika individu mengalami tekanan atau ketegangan dalam situasi pembelajaran maupun evaluasi akademik. Menurut Nevid et al. (2005), gejala kecemasan dapat dilihat dari tiga kategori utama, yaitu gejala fisik, gejala perilaku, dan gejala kognitif (Hafsah & Ama, 2024).

(1). Gejala fisik

Gejala fisik muncul sebagai respons tubuh terhadap stres akademik, seperti detak jantung meningkat, berkeringat, gemetar, tegang pada otot, pusing, atau kesulitan bernapas. Tanda-tanda ini menunjukkan bahwa tubuh berada dalam kondisi tertekan ketika menghadapi ujian, presentasi, atau tugas tertentu.

(2). Gejala perilaku

Gejala perilaku tampak dari tindakan yang dilakukan individu saat merasa cemas, seperti menghindari tugas, menunda belajar, gelisah, sering mondar-mandir, atau menunjukkan perilaku gugup. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik biasanya kesulitan mengendalikan tindakan mereka, sehingga kinerjanya bisa terganggu.

(3). Gejala kognitif

Gejala kognitif berkaitan dengan proses berpikir, seperti kekhawatiran berlebihan, pikiran negatif tentang kegagalan, sulit berkonsentrasi, serta

kesulitan mengingat materi pelajaran. Pikiran-pikiran tersebut dapat memperburuk kecemasan dan membuat mahasiswa semakin tidak yakin menghadapi tugas akademik.

Secara keseluruhan, gejala fisik, perilaku, dan kognitif menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan kondisi yang memengaruhi berbagai aspek diri mahasiswa, baik secara tubuh, tindakan, maupun cara berpikir. Gejala-gejala ini penting untuk dipahami agar mahasiswa dapat mengenali dan mengelola kecemasan yang muncul selama proses belajar.

B. Penelitian Terdahulu (Research Gap)

No	Judul Penelitian, Nama Peneliti	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian
1.	“Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Mesin”(Tirta & Ambarwati, 2024)	Kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri menjadi salah satu faktor rendahnya kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa Teknik Mesin.
2.	“Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja ” (Wardhana et al., 2024)	Kuantitatif	Berdasarkan hasil analisis bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara kepercayaan diri (X) dengan kecemasan sosial (Y) pada remaja. Artinya terdapat hubungan negatif antara kedua variabel yang berarti semakin tinggi

			kepercayaan diri maka diikuti dengan semakin rendah kecemasan sosial pada remaja, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka diikuti dengan semakin tinggi kecemasan sosial pada remaja
3.	Hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa universitas islam sultan agung semarang. (Candra, 2022b)	Kuantitatif	Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang mereka rasakan. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecemasan akademik yang muncul ketika menghadapi

			berbagai tuntutan tugas akademik
--	--	--	----------------------------------

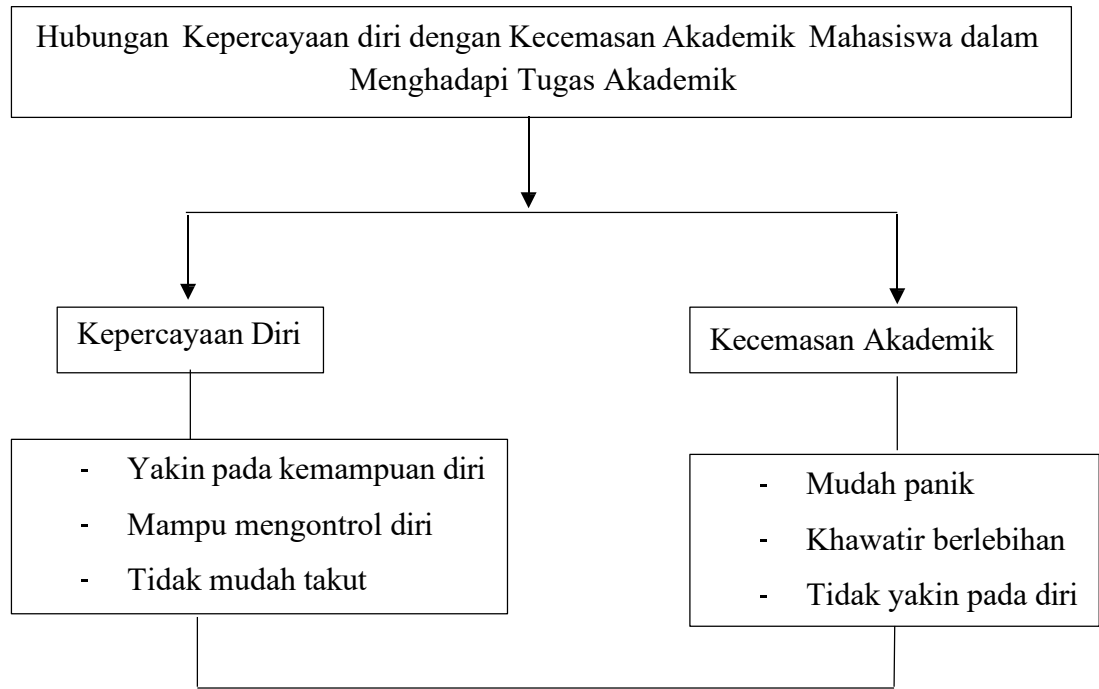
Berdasarkan penelitian terdahulu, sebagian besar kajian masih memfokuskan pada hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial atau kecemasan berbicara di depan umum. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengkaji kepercayaan diri dalam konteks akademik, terutama yang ditinjau dari aspek *self-efficacy* sebagai keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya menghadapi tuntutan akademik, masih terbatas. Selain itu, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan temuan yang belum konsisten mengenai hubungan kepercayaan diri dan kecemasan, di mana kepercayaan diri yang tinggi tidak selalu diikuti dengan rendahnya kecemasan akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri secara umum belum sepenuhnya menjelaskan munculnya kecemasan dalam konteks akademik. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara lebih spesifik mengkaji hubungan kepercayaan diri yang ditinjau dari *self-efficacy* dengan kecemasan akademik mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tugas akademik.

C. Kerangka Berpikir Penelitian

Kepercayaan diri merupakan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, melakukan presentasi, serta mengatasi berbagai tantangan akademik. Keyakinan tersebut membantu mahasiswa mengelola tekanan dan mengurangi perasaan khawatir yang berlebihan.

Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah cenderung meragukan kemampuan dirinya sendiri sehingga lebih mudah merasa takut gagal, khawatir terhadap hasil yang diperoleh, dan mengalami tekanan ketika menghadapi tugas akademik. Kondisi tersebut dapat

meningkatkan munculnya kecemasan akademik. Bagan kerangka berpikir penelitian sebagai berikut :



Berdasarkan kerangka berpikir di atas, dapat dipahami bahwa kepercayaan diri diduga berkaitan dengan kecemasan akademik mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang lebih baik diperkirakan lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik, sedangkan mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah diperkirakan lebih rentan mengalami kecemasan akademik. Kerangka berpikir tersebut menjadi dasar untuk menguji hubungan kedua variabel dalam penelitian ini.

D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori, penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Hipotesis Alternatif (Ha): Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo dalam menghadapi tugas perkuliahan.

Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo dalam menghadapi tugas perkuliahan.

Metode Penelitian

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang dapat diukur secara numerik, yaitu kepercayaan diri (variabel X) dan kecemasan akademik (variabel Y). Desain korelasional digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kedua variabel tersebut tanpa melakukan manipulasi atau perlakuan tertentu (Sugiyono, 2020).

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo angkatan 2022 semester Akhir yang tersebar di seluruh fakultas, yaitu Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB), Fakultas Sains dan Teknologi (FSAINSTEK), Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES), dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), dengan jumlah total sebanyak 800 mahasiswa. Data jumlah mahasiswa tersebut diperoleh berdasarkan data resmi dari Bagian Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan (BAAK) Universitas Muhammadiyah Palopo tahun 2026.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 8%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 131 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportional random sampling, yaitu pengambilan sampel secara proporsional sesuai jumlah populasi pada masing masing fakultas. Penentuan jumlah sampel pada setiap fakultas dihitung menggunakan rumus $n_i = \frac{N_i}{N} \times n$.

Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh distribusi sampel sebagai berikut :

NO	Fakultas	Populasi (Ni)	Sampel (ni)
1.	Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB)	390	64
2.	Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES)	181	30
3.	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)	174	28
4.	Fakultas Sains dan Teknologi (FSAINSTEK)	55	9
Total		(N) 800	(n) 131

Pengambilan responden pada masing-masing fakultas dilakukan secara acak dengan memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk menjadi sampel penelitian. Jumlah sampel tersebut dianggap telah mewakili populasi dan sesuai dengan tujuan penelitian korelasional

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Palopo. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik populasi yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa angkatan 2022 semester akhir yang berasal dari berbagai fakultas, meliputi Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB), Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), serta Fakultas Sains dan Teknologi (FSAINSTEK). Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama dua bulan yang mencakup tahap penyusunan instrumen, penyebaran angket, pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner) yang disusun berdasarkan teori *Self-Efficacy* menurut Bandura dan teori Kecemasan menurut Holmes. Angket ini digunakan untuk mengukur tingkat *self-efficacy* dan kecemasan akademik mahasiswa.

Angket disusun dalam bentuk skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu:

SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju)

Skor diberikan sebagai berikut:

Untuk pernyataan Favorable (F):

SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1

Untuk pernyataan Unfavorable (U):

SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4

Angket disusun berdasarkan teori dan aspek variabel penelitian yang bersumber dari landasan teori pada BAB II, yaitu:

1. Variabel Kepercayaan Diri (X)

Fokusnya sebagai *self-efficacy* menurut Bandura 1994 (keyakinan terhadap kemampuan akademik, kekuatan keyakinan diri, generalisasi kemampuan akademik)

2. Variabel Kecemasan Akademik (Y): aspek psikologis, kognitif, somatik, dan motorik.

Setiap aspek ini dijabarkan ke dalam indikator kemudian ke dalam beberapa butir pernyataan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan kecemasan akademik mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini diawali dengan observasi awal yang dilakukan melalui wawancara (interview) secara daring terhadap lima mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo melalui aplikasi WhatsApp. Wawancara tersebut dilakukan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi kepercayaan diri dan kecemasan akademik mahasiswa dalam menghadapi tugas perkuliahan.

Selanjutnya, data penelitian dikumpulkan menggunakan angket atau kuesioner tertutup yang disebar secara daring melalui Google Form. Penyebaran angket dilakukan kepada responden uji coba instrumen sebanyak 35 mahasiswa untuk keperluan uji validitas dan reliabilitas, kemudian dilanjutkan kepada 131 responden penelitian utama. Responden diminta untuk memberikan jawaban sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang mereka alami.

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil penyebaran angket terlebih dahulu direkap dan diolah menggunakan Microsoft Excel untuk memudahkan proses pemeriksaan serta pengelompokan data. Selanjutnya, data diinput ke dalam program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) untuk dianalisis. Tahapan analisis data meliputi uji validitas instrumen, uji reliabilitas, uji normalitas, analisis statistik deskriptif, kategorisasi variabel penelitian, dan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik.

Jadwal Penelitian

Penelitian ini berlangsung selama dua bulan dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Kegiatan	Mei	JUNI	JULI
Penyusunan instrument & uji angket	✓		
Pengumpulan data di Lapangan	✓		
Analisis data & penulisan laporan	✓	✓	

Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Responden Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo dengan jumlah responden sebanyak 131 mahasiswa dari total populasi 800 mahasiswa. Sebelum penelitian utama dilakukan, terlebih dahulu melakukan uji validitas instrument kepada 35 responden.

Berdasarkan hasil uji validitas diperoleh :

- Variabel kepercayaan diri (X) memiliki 14 item valid
- Variabel kecemasan akademik (Y) memiliki 17 item valid

Instrumen yang telah valid kemudian digunakan dalam penelitian utama terhadap 131 responden.

2. Deskriptif Statistik Variabel Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	131	20	50	35.8	6.449
Y	131	18	57	42.1	8.355
Valid N (listwise)	131				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik, variabel kepercayaan diri memiliki nilai rata-rata sebesar 35,8 dengan standar deviasi 6,449. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri responden berada pada tingkat yang cukup baik dengan variasi skor yang relatif beragam. Sedangkan variabel kecemasan akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 42,1 dengan standar deviasi 8,355 yang menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan akademik pada responden penelitian.

3. Kategori variabel penelitian

a. Kategori kepercayaan diri (X)

kategoriX

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	21	16	16	16
2	61	46.5	46.5	62.5
3	10	7.5	7.5	70
Total	131	100	100	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa mayoritas mahasiswa Akhir angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Palopo memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang sebanyak 91 responden (69,5%).

b. Kategori Kecemasan Akademik (Y)

		kategoriY			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	12	G.2	G.2	G.2
	2	51	38.G	38.G	48.1
	3	68	51.G	51.G	100
	Total	131	100	100	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa mayoritas mahasiswa Akhir angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Palopo memiliki tingkat kecemasan akademik pada kategori tinggi sebanyak 68 responden (51,9%).

4. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			131
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		0
	Std. Deviation		4.85335717
Most Extreme Differences	Absolute		0.042
	Positive		0.036
	Negative		-0.042
Test Statistic			0.042
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Sig.			0.831
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	99% Confidence Interval	Lower Bound	0.821
		Upper Bound	0.841

Uji normalitas dilakukan menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,200. Karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data penelitian dinyatakan berdistribusi normal.

Dengan demikian data penelitian memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi Pearson Product Moment.

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo dalam menghadapi tugas akademik.

Correlations		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.814***
Y	Pearson Correlation	-.814***	1

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

Pada tabel diatas menunjukkan hasil analisis nilai Pearson Correlation sebesar

-0,814 dengan nilai signifikan $<0,001$ dan jumlah responden sebanyak 131 mahasiswa

Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Nilai korelasi sebesar -0,814 menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik mahasiswa. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa maka semakin rendah kecemasan akademik yang dialami dalam menghadapi tugas

perkuliahan. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami.

B. Pembahasan

14 Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo dalam menghadapi tugas perkuliahan. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,814 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

1 Nilai koefisien korelasi sebesar -0,814 menunjukkan bahwa hubungan kepercayaan diri dan kecemasan akademik berada pada kategori sangat kuat dengan arah hubungan negatif. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri mahasiswa, maka semakin tinggi kecemasan akademik yang dirasakan dalam menghadapi tugas akademik..

2 Kuatnya hubungan antara kedua variabel menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki peranan yang penting dalam kehidupan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik, menyelesaikan tugas perkuliahan, serta mengelola tekanan yang muncul selama proses pembelajaran. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang percaya diri cenderung lebih mudah merasakan keraguan, ketakutan akan kegagalan, dan kekhawatiran terhadap hasil akademik yang diperoleh sehingga dapat meningkatkan kecemasan akademik.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang sebanyak 91 responden (69,5%). Sementara itu, pada variabel kecemasan akademik mayoritas responden berada pada kategori tinggi sebanyak 68 responden (51,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup baik, mereka tetap menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan kecemasan, seperti banyaknya tugas perkuliahan, tekanan untuk memperoleh hasil belajar yang baik, serta kekhawatiran terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik.

4 Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardhana et al., (2024), yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami individu.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Tirta & Ambarwati, (2024), yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh terhadap kemampuan individu dalam menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan tekanan maupun kecemasan.

Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Candra, (2022), yang menemukan hubungan positif antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Perbedaan hasil penelitian tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, konteks penelitian, serta jenis kecemasan yang diteliti. Pada penelitian ini fokus kajian terletak pada kecemasan akademik dalam menghadapi tugas

perkuliahan, sedangkan penelitian Chandra berfokus pada kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang berkaitan erat dengan kecemasan akademik mahasiswa. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan akademik yang dirasakan dalam menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan.

C. Kesimpulan

1 Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 131 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo Angkatan 2022 / semester akhir dari berbagai fakultas, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,814 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik mahasiswa dalam menghadapi tugas perkuliahan.

Hubungan yang diperoleh berada pada kategori sangat kuat, yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan akademik yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa, maka semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami dalam menghadapi tugas perkuliahan.

D. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tugas akademik agar mampu mengurangi kecemasan akademik selama proses perkuliahan.

2. Bagi Universitas

Universitas Muhammadiyah Palopo diharapkan dapat mempertahankan dan mengoptimalkan program-program yang mendukung pengembangan potensi mahasiswa sehingga mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak dan cakupan penelitian yang lebih luas. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan kepercayaan diri dan kecemasan akademik pada mahasiswa.

Dartar Pustaka

Amelia, chairunnisa, tri wulan dari, & fitriani ningsi. (2024). Pengaruh terapi sholat khususy' terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(4), 167–175. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i4.296>

Aprilia afifah, dewi hamidah, & irfan burhani. (2022). Studi komparasi tingkat kepercayaan diri (self confidence) siswa antara kelas homogen dengan kelas heterogen di sekolah menengah atas. *Happiness, journal of psychology and islamic science*, 3(1), 44–47. <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.352>

Ardiansyah, A., sarinah, s., susilawati, s., & juanda, j. (2022). Kajian psikoanalisis sigmund freud. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 25–31.

Bandura, A. (1994). *Encyclopedia of mental health* (Vol. 4). Academic press.

Candra, S. N. A. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa universitas islam sultan agung semarang. *Undergraduate thesis, Universitas Islam Sultan Agung*.

Ekajaya, D. S., & Jufriadi. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas di lembaga pemasyarakatan klas iia muaro padang. *Psyche 165 Journal*, 93–102. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i1.55>

Hafsah, M. I., & Ama, R. G. T. (2024). Peran dukungan sosial keluarga dan optimisme terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Peran psikologi dalam pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat indonesia*, 302–309.

Harahap, R. N., saragih, n. A., dewi, r. S., & rahmadani, a. (2025). Efektivitas layanan konseling individual dalam mengatasi kecemasan akademik pada siswa kelas viii smp negeri 4 medan. *PEMA*, 5(2), 643–648. <https://doi.org/10.56832/pema.v5i2.1393>

Lusi, A., Nalle, A. P., & Saba, K. R. (2023). Hubungan antara kecemasan akademik dengan self-efficacy pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun ilmu pendidikan fkip universitas nusa cendana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2). <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.12292>

Makaria, E. C., Rachman, A., & Rachmayanie J, R. (2020). Korelasi kepercayaan diri dan efikasi diri akademik mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2018. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(1), 1–5. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i1.2979>

Namina, F. S., Mediawati, A. S., & Kosim, K. (2025). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa baru fakultas keperawatan universitas padjadjaran. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.55681/jige.v6i1.3589>

Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.

Nurhidayatullah, D., & Alam, A. A. F. (2025). Hubungan perfeksionisme dan fear of failure untuk menurunkan kecemasan akademik di smp negeri 33 makassar. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 845–855. <https://doi.org/10.29407/gx6dqr72>

Priscilla Cloudia Ruth Telussa, & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 3(2), 149–178. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i2.5157>

Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d. Alfabeta.

Tirta, O. A. M., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara pada mahasiswa jurusan teknik mesin. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 647–658. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6533>

- 1 Triana Dewi, G. A. N., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas art therapy sebagai katarsis untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik pada remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- 1 Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, 13(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, & Sakinah Nur Rokhmah. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- Zhang, J., & Zeng, Y. (2024). Effect of College Students’ Smartphone Addiction on Academic Achievement: The Mediating Role of Academic Anxiety and Moderating Role of Sense of Academic Control. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 17, 933–944. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S442924>