

SELF AWARENESS DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Ardhito Faza Akhnaf¹, Resdiyanti Permata Putri², Aqsa Vaca³, Novita Putri Hidayat⁴,
Rizka Iznania Az-Zahra⁵, Ahmad Rusdi⁶

¹Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
Email: 19320254@students.uii.ac.id

²Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
Email: 19320063@students.uii.ac.id

³Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
Email: 19320047@students.uii.ac.id

⁴Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
Email: 19320034@students.uii.ac.id

⁵Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
Email: 19320294@students.uii.ac.id

⁶Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
Email: ahmad_rusdi@uui.ac.id

Masuk : 06-09-2021, revisi: 28-03-2022, diterima untuk diterbitkan : 29-04-2022

ABSTRACT

The anxiety experienced by final year college students is partly in the category of high to very high. It will cause physical and cognitive symptoms that affect performance in final year college students. Self awareness makes a person aware of the feelings of anxiety they have and determines the steps he takes. This study aims to find out the correlation of self awareness in student anxiety that is at the final year. The study subjects were conducted on 49 final year active students at one of the private colleges. This study used a correlational research design. The measuring instrument used in this study is a self awareness scale compiled from research conducted by Nugraheni (2015) and the anxiety scale of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS), compiled by Lovibond and Lovibond (1995) and translated by Damanik (2011). The results showed that self awareness was known to have a significant negative correlation to final year college students anxiety ($p < 0.05$). Self-awareness contributed 10.1% to anxiety in final year college students. Based on additional analysis in this study, it was also found that the dimension of self awareness that correlates negatively significantly with anxiety is self confidence. With the results of this research, it is expected to be a scientific reference about solutions to the anxiety problems of final year college students.

Keywords: *Anxiety, final year college student, self awareness*

ABSTRAK

Kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir sebagian berada pada kategori berat hingga sangat berat. Kecemasan tersebut akan menimbulkan gejala fisik maupun gejala kognitif yang mempengaruhi performa pada mahasiswa tingkat akhir. *Self awareness* membuat seseorang menyadari perasaan cemas yang dimiliki dan menentukan langkah yang diambil kedepannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self awareness* dengan kecemasan mahasiswa yang berada pada tingkat akhir. Subjek penelitian dilakukan pada 49 mahasiswa aktif tingkat akhir di salah satu perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan desain korelasional. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa skala *self awareness* yang disusun dari penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni (2014) dan skala kecemasan dari skala Depression Anxiety Stress Scale (DASS), yang disusun oleh Lovibond dan Lovibond (1995) dan telah diterjemahkan oleh Damanik (2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self awareness* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir ($p < 0.05$). *Self awareness* memiliki sumbangan sebesar 10,1% terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan analisis tambahan dalam penelitian ini, ditemukan bahwa dimensi *self awareness* yang berkorelasi negatif secara signifikan dengan kecemasan adalah dimensi *self confidence*. Dengan adanya hasil penelitian ini, maka diharapkan dapat menjadi referensi keilmuan terkait solusi atas permasalahan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: *Kecemasan, mahasiswa tingkat akhir, self awareness*

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Mahasiswa merupakan status yang didapatkan individu ketika memasuki jenjang perkuliahan. Masa studi yang akan ditempuh seorang mahasiswa yang mengambil program S1 atau program sarjana adalah sekitar 4 sampai 5 tahun atau 8-10 semester. Peraturan mengenai masa studi ini telah diatur dalam Permendikbud No.49 tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SNPT). Di akhir masa perkuliahan, mahasiswa yang telah memasuki tahun terakhir idealnya dapat membuat skripsi sebagai persyaratan utama kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana. Namun, sebanyak 17% mahasiswa terhambat dalam proses pengerjaan skripsi yang disebabkan oleh kecemasan (Hastuti et al., 2016). Lebih lanjut, penelitian lain juga menjelaskan bahwa sebanyak 29,5% mahasiswa tingkat akhir berada pada tingkat kecemasan sangat berat (Fikry & Khairani, 2017). Kemudian setelah mahasiswa lulus, beberapa dari mereka memutuskan untuk melanjutkan studi ke jenjang S2 dan sebagian memutuskan untuk mencari pekerjaan. Kecemasan juga timbul pada mahasiswa akhir ketika mereka akan menghadapi dunia kerja (Sari & Astuti, 2015). Hal ini dibuktikan sebanyak 81,43% mahasiswa mengalami kecemasan kategori berat yang disebabkan karena mereka ragu terhadap kemampuan dirinya untuk mengikuti seleksi kerja karena belum ada pengalaman (Nugroho & Karyono, 2014).

Nevid et al. (2005) mengartikan kecemasan sebagai kondisi di mana individu mengalami kekhawatiran karena mengeluhkan sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan suatu keadaan yang normal dan wajar bahkan memiliki nilai positif karena dapat berperan sebagai sistem peringatan diri dari berbagai ancaman dari luar. Hal ini sejalan dengan penjelasan Canadian Mental Health Association (2015) yang menyatakan bahwa kecemasan sebagai reaksi normal terhadap berbagai peristiwa yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Namun, kecemasan yang tidak dapat dikendalikan akan mengakibatkan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Berdasarkan DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) bahwa gangguan kecemasan memiliki ciri yakni adanya gangguan ketakutan dan gangguan perilaku yang berlebihan.

Gejala dari kecemasan maupun gangguan kecemasan relatif sama sebab gangguan kecemasan itu berawal dari munculnya kecemasan (Christianto et al., 2020). Pada umumnya gejala tersebut dibagi menjadi dua, yaitu gejala fisik dan gejala kognitif (Nevid et al., 2005). Gejala fisik yang dirasakan seperti gelisah, pusing, berkeringat dan sulit bernafas. Sedangkan gejala kognitif yang dirasakan seperti muncul perasaan tegang, takut, dan khawatir. Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat mengakibatkan dampak negatif yang dapat mengganggu fisik maupun psikis (Sukmadinata, 2009). Dalam proses mengerjakan skripsi, mahasiswa dibebani oleh standar-standar tertentu dari lingkungan, seperti keluarga dan dosen pembimbing, yang memunculkan rasa perfeksionis maladaptif. Perfeksionis maladaptif merupakan keadaan ketika individu berusaha ingin memenuhi standar yang didapat dari dirinya sendiri ataupun dari lingkungannya, namun diiringi rasa takut, gagal, dan selalu merasa tidak puas atas pencapaiannya. Hal ini yang kemudian memicu kecemasan dan reaksi negatif secara fisik seperti sakit kepala, diare, maag, inflamasi pada kulit, hingga tidak lancarnya siklus haid pada mahasiswi, maupun secara psikis, seperti cemas, gelisah, sedih, tertekan, sering menangis, *overthinking*, hingga menunda pengerjaan skripsi (Diah et al., 2020).

Kecemasan yang timbul pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh beberapa hal seperti cemas akan seminar proposal, proses penelitian, dan cemas ketika akan bimbingan skripsi (Marjan et al., 2018). Lebih lanjut, kecemasan terkait pengerjaan skripsi dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal di antaranya seperti kesulitan dalam proses

pengerjaan skripsi yang mencakup kesulitan dalam perumusan masalah, penentuan dalam pembiayaan. Sedangkan faktor eksternal seperti syarat kelulusan yang rumit, tuntutan agar cepat menyelesaikan skripsi dari orang tua, belum mengetahui pekerjaan yang akan dituju, persaingan kerja yang ketat, hingga realita dari alumni yang masih belum bekerja dapat membuat mahasiswa mencemaskan masa depannya (Wakhyudin & Putri, 2020). Kecemasan yang dialami semakin parah apabila mahasiswa tidak dapat mengendalikan hal-hal seperti regulasi diri, motivasi berprestasi, perfeksionisme, dan kontrol diri (Azhari & Mirza, 2017; Thomas, 2018). Selain itu, kondisi pandemi Covid-19 yang membatasi mobilitas kegiatan masyarakat turut membuat mahasiswa tingkat akhir kesulitan dalam pengerjaan skripsi yang pada akhirnya dapat memperkuat faktor internal penyebab kecemasan (Wijayanti, 2021).

Selain skripsi, mahasiswa tingkat akhir memiliki sumber kecemasan lain, yakni tentang karir atau pekerjaan. Studi menunjukkan 47,5% dari 99 mahasiswa berada pada kecemasan kategori sedang dalam menghadapi dunia kerja (Destarica, 2019). Kecemasan pada karir berhubungan dengan ketidakmampuan mahasiswa menemukan peluang kerja yang sesuai dengan dirinya, atau bisa disebut *career indecision* (Novia & Irawati, 2020). Kecemasan pada karir yang tinggi dapat menghambat proses pembuatan keputusan karir secara cepat tanpa periode eksplorasi (Mirah & Indianti, 2018). Terdapat beberapa hal yang dapat berkontribusi pada kecemasan mahasiswa tingkat akhir, di antaranya seperti *adversity intelligence*, optimisme, regulasi diri, dukungan sosial orang tua, dan kecerdasan emosional (Azhari & Mirza, 2017; Fikry & Khairani, 2017; Putri & Febriyanti, 2020; Roellyana & Listiyandini, 2016; Upadianti & Indrawati, 2020). Berbagai hal tersebut tidak akan efektif dalam menurunkan kecemasan apabila tidak disertai dengan kemampuan *self awareness* (Fikry & Khairani, 2017). Menurut Solso (2008), *self awareness* merupakan hubungan timbal balik antara kehidupan mental dengan proses fisik serta proses psikologis terkait tujuan hidup, emosi, maupun proses kognitif. Adapun bentuk dari *self awareness* sendiri dapat berupa sebuah proses refleksi diri yang mana dengan refleksi tersebut individu dapat mencoba memusatkan pikirannya pada dirinya sendiri secara sadar dan menuntutnya dalam pengambilan keputusan atas dirinya sendiri (Ashley & Palmon, 2012).

Steven dan Howard (2003) menyampaikan bahwa *self awareness* merupakan kemampuan individual dalam mengenali perasaan serta alasannya dan juga mengetahui pengaruh dari perilakunya terhadap orang lain. Hal senada juga disebutkan oleh Silvia dan O'Brien (2004) juga menyampaikan bahwa individu tidak dapat mengambil suatu perspektif mengenai orang lain tanpa adanya *self awareness*. Individu menjadi cenderung menjadi egois, susah dalam mengendalikan diri, kurang dalam berprestasi dan kreativitas serta kurang dalam memiliki harga diri yang tinggi sehingga menimbulkan kecemasan bagi individu.

Dengan kondisi diri yang terkendali, maka individu akan mampu mengendalikan kecemasan yang dimiliki. Kemampuan ini juga akan dapat meningkatkan kecerdasan emosional individu. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Goleman (2016) yang mengatakan bahwa *self awareness* merupakan sebuah dasar dari kecerdasan emosional seseorang. Artinya, apabila individu dapat meningkatkan *self awareness* maka secara otomatis kecerdasan emosionalnya juga akan meningkat. Oleh karena itu, *self awareness* memiliki peran yang sangat penting dalam menurunkan kecemasan individu. Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi *self awareness*, di antaranya *reasonable standards* dan *optimism* (Silvia & O'Brien, 2004). *Reasonable standard* merupakan standar wajar yang dimiliki oleh seseorang sebagai patokan untuk menilai dirinya sendiri (Nugraheni, 2014). Optimisme merupakan keyakinan seseorang bahwa ia mampu untuk menghadapi segala sesuatu tentang kehidupan. Salah satu hal yang sering dihadapi oleh mahasiswa akhir adalah tentang masa depan mereka. Optimisme akan masa depan dapat

mempengaruhi reaksi diri terhadap kegagalan (Silvia & O'Brien, 2004). Ketika seseorang mengalami kegagalan, respon yang muncul dapat berupa respon konstruktif (meyakini bahwa individu harus berusaha dan berlatih lebih keras) atau destruktif (menyalahkan orang lain karena kegagalan yang dialami). Memiliki sikap optimis terhadap kemampuan untuk dapat memenuhi standar yang telah dibuat dapat berkontribusi pada motivasi serta dapat mengurangi pengalaman kegagalan (Silvia & O'Brien, 2004).

Di dalam penelitian ini juga menggabungkan aspek *self awareness* yang disampaikan oleh Boyatzis (dalam Sihalo, 2019) bahwa terdapat tiga aspek dalam *self awareness* yang terdiri dari *emotional awareness*, *accurate self assessment*, dan *self confidence*. *Emotional awareness* dijelaskan sebagai perhatian penuh dan memiliki kejernihan terhadap emosi (Eckland & Berenbaum, 2021). Berdasarkan hasil studi Eckland dan Berenbaum (2021) menghasilkan bahwa *emotional awareness* berhubungan negatif dengan pemikiran negatif berulang, seperti cemas, dan berhubungan secara positif dengan coping. *Accurate self assessment* didefinisikan oleh Goleman (dalam Arabsarhangi & Noorozi, 2014) sebagai kemampuan individu mengevaluasi kelebihan serta kekurangannya serta dapat menempatkan dirinya di pandangan orang lain, sebagai bentuk evaluasi diri. Sedangkan *self confidence* didefinisikan oleh Goleman (dalam Arabsarhangi & Noorozi, 2014) sebagai keyakinan dan kepercayaan yang dimiliki individu terhadap kemampuannya. Dengan demikian, terdapat lima aspek *self awareness* yang diukur pada penelitian ini yakni *reasonable standards*, *optimism*, *emotional awareness*, *accurate self assessment*, dan *self confidence*.

Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, bagaimana hubungan *self awareness* terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir?

2. METODE PENELITIAN

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i aktif angkatan 2017 yang berkuliah di salah satu perguruan tinggi swasta di Kota Yogyakarta. Subjek penelitian yang diambil pada penelitian ini berjumlah 49 mahasiswa. Adapun kriteria subjek yang diambil pada penelitian ini adalah mahasiswa/i akhir program sarjana angkatan 2017 dan berstatus mahasiswa aktif.

Desain dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional. Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *self awareness* terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Metode pengumpulan data dalam penelitian menggunakan dua skala. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala *self awareness* dan skala Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Terdapat dua variabel yang diukur dalam penelitian ini, yaitu *self awareness* dan kecemasan.

Self awareness

Skala *self awareness* yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala yang disusun dari penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni (2014) yang terdiri dari 46 item yang terbagi menjadi 27 item *favorable* dan 19 item *unfavorable*. Skala ini disusun berdasarkan lima aspek, yakni *emotional self awareness*, *accurate self assessment*, *self confidence*, *optimistic*, dan *reasonable standard*. Uji validitas skala ini dilakukan dengan *professional judgement* dengan *corrected item total correlation* sebesar $< 0,30$. Skala ini disajikan dalam bentuk skala *Likert* yang disebar

melalui kuesioner dengan empat pilihan respon yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk butir pernyataan *favorable* dinilai sebagai berikut: SS diberi skor 4, S diberi skor 3, TS diberi skor 2, dan STS diberi skor 1. Sedangkan pernyataan *unfavorable* diberikan nilai sebaliknya. Nilai koefisien Cronbach's Alpha pada skala ini sebesar 0,931.

Kecemasan

Kecemasan adalah skor yang didapatkan subjek penelitian setelah mengisi *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Kecemasan sendiri merupakan suatu kondisi ketika individu mengalami kekhawatiran terhadap sesuatu yang akan terjadi (Nevid et al., 2005). DASS disusun oleh Lovibond dan Lovibond (1995) dan telah diterjemahkan oleh Damanik (2011) ke dalam bahasa Indonesia. Jumlah total item pada DASS ada 42 item dan terdiri dari tiga skala penyusunan yakni kecemasan, stres dan depresi. DASS disusun berdasarkan empat aspek, yakni *autonomic arousal*, *skeletal musculature effects*, *situational anxiety*, dan *subjective experience of anxious affect*. Khusus pada penelitian ini hanya menggunakan skala kecemasan DASS yang terdiri atas 14 pernyataan *favorable*. Teknik pengumpulan data pada skala ini menggunakan skala *Likert* yang disebar melalui kuesioner dengan empat pilihan respon yaitu Tidak Sesuai (TS), Kurang Sesuai (KS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Dalam pemberian nilai data pada DASS dinilai sebagai berikut: TS diberi skor 0, KS diberi skor 1, S diberi skor 2, dan STS diberi skor 3. Nilai koefisiensi reliabilitas Cronbach's Alpha DASS sebesar 0,948.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan dengan empat tahap yakni tahap perencanaan, tahap penyusunan proposal penelitian, tahap pelaksanaan penelitian dan tahap penyusunan laporan hasil penelitian. Pada tahap perencanaan, peneliti mulai menentukan tema penelitian, merumuskan masalah, menyusun hipotesis, menentukan variabel, menyusun landasan teori, menyusun kerangka teori, menentukan populasi dan sampel, serta menentukan teknik analisis data yang akan digunakan. Berikutnya adalah tahap penyusunan proposal, pada tahap ini peneliti menyusun abstrak, latar belakang penelitian dan metode penelitian. Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan penelitian, yang mana pada tahap ini peneliti menyebarkan skala yang telah disusun menggunakan kuesioner yang dibuat dalam media elektronik yaitu *Google Form*. Penyebaran dan pengisian kuesioner dilakukan secara daring dan diisi oleh subjek yang telah ditentukan. Setelah itu, peneliti melakukan uji analisis data dengan menggunakan *simple linear regression* dan *multiple linear regression* dengan metode *enter* untuk mengetahui pengaruh antar dua variabel yakni variabel *self awareness* dan kecemasan. Selain itu, tujuannya untuk mengetahui dimensi *self awareness* yang paling signifikan menjadi *predictor* bagi kecemasan. Pengolahan data menggunakan bantuan program SPSS 25.0 for Windows. Selanjutnya pada tahap akhir, yakni tahap penyusunan laporan. Peneliti menyusun hasil penelitian, pembahasan, simpulan dan saran.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa/i akhir program sarjana pada suatu perguruan tinggi swasta di Kota Yogyakarta angkatan 2017 dan berstatus mahasiswa aktif. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa subjek yang menjadi partisipan penelitian ini berjumlah 49 orang terdiri dari 39 laki-laki dan 10 perempuan. Rentang usia mulai dari 20 hingga 24 tahun. Subjek terbanyak yaitu pada usia 21 dan 22 tahun. Masing-masing terdiri dari 22 orang atau setara dengan 44,9%. Subjek penelitian berasal dari 12 program studi/jurusan. Subjek penelitian didominasi oleh mahasiswa jurusan psikologi yaitu 28 dari 49 orang atau setara dengan 57,1%.

Kategorisasi Data

Hasil perhitungan kategorisasi menggunakan data hipotetik 3 norma, didapatkan hasil bahwa kecemasan pada subjek penelitian memiliki nilai dominan pada kategori rendah. Subjek penelitian yang masuk pada kategori kecemasan rendah berjumlah 28 dari 49 orang atau 57,14%. Selain itu, hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa 1 *self awareness* pada subjek penelitian memiliki nilai dominan pada kategori sedang. Subjek penelitian yang masuk pada kategori rendah berjumlah 27 dari 49 orang atau 55,1%. Untuk hasil kategorisasi data hipotetik dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1

Kategorisasi Hipotetik Skala Kecemasan dan Self Awareness

Kecemasan				Self Awareness			
Rentang Nilai	Kategori	n	Persen	Rentang Nilai	Kategori	n	Persen
X<14	Rendah	28	57,14	X < 92	Rendah	0	0
14 ≤ X ≤ 28	Sedang	17	34,69	92 ≤ X ≤ 138	Sedang	27	55,1
X>28	Tinggi	4	8,16	X>138	Tinggi	22	44,9

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* melalui SPSS 25.0 *for windows* diperoleh hasil uji normalitas pada variabel kecemasan menghasilkan sebaran data berdistribusi secara normal dengan nilai $p = 0,200$ ($p > 0,05$). Begitu pula dengan variabel *self awareness* dengan nilai $p = 0,200$ ($p > 0,05$), maka persebaran data berdistribusi secara normal. Untuk data hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2

Uji Normalitas

Variabel	p	Status Sebaran
Kecemasan	0,200	Normal
<i>Self awareness</i>	0,200	Normal

Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh hasil uji linearitas diperoleh nilai $p = 0,079$ ($p > 0,05$). Jika dilihat dari signifikansi *deviation from linearity* (p) = 0,928 ($p > 0,05$) maka dapat diartikan bahwa data diatas memiliki simpangan yang tidak signifikan sehingga dapat dikatakan linear. Untuk hasil data uji linearitas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3

Uji Linearitas

Variabel Tergantung	Variabel Bebas	Koefisien F	Koefisien Signifikansi (p)	Sig. deviation from linearity
Kecemasan	<i>Self awareness</i>	3.580	0,079	0,928

Uji Regresi

Setelah dilakukan uji asumsi, hasilnya adalah data bersifat normal namun tidak linear. Maka peneliti melakukan analisis selanjutnya yakni *simple linear regression* dan *multiple linear regression*. Berdasarkan hasil uji *simple linear regression* pada tabel 5 dapat diketahui bahwa

nilai signifikansi $p = 0,026$, yang artinya *self awareness* cukup baik untuk memprediksikan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, diketahui bahwa nilai korelasi $r = 0,318$, yang menunjukkan kekuatan korelasi sedang. Kemudian diketahui nilai $r^2 = 0,101$, yang artinya variabel *self awareness* menyumbang sebesar 10,1% terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Pada tabel 8 dapat diketahui pula bahwa nilai $\beta = -0,318$, yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self awareness* dengan variabel kecemasan. Untuk data hasil uji *simple linear regression* dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Uji Simple Linear Regression

Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinasi (r^2)	Signifikansi Regresi (p)	Standardized Coefficients (beta)
0,318	0,101	0,026	-0,318

Selanjutnya, dilakukan *multiple linier regression* dengan metode *enter* untuk mengetahui signifikansi pengaruh antar 5 dimensi pada variabel *self awareness*, yaitu *emotional self awareness*, *self assessment*, *self confidence*, *reasonable standard*, dan *optimistic* terhadap variabel kecemasan. Hasil uji *multiple linear regression* menunjukkan dimensi yang berpengaruh secara signifikan dengan kecemasan yaitu dimensi *self confidence* dengan nilai $p = 0,031$ ($p < 0,05$). Untuk hasil data uji *multiple linear regression* dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Uji Multiple Linear Regression

Dimensi	Standardized Coefficients (beta)	Std. Error	t	Sig. (p)
<i>Emotional Self awareness</i>	-0,101	0,566	-0,387	0,701
<i>Self Assessment</i>	0,015	0,549	0,104	0,917
<i>Self Confidence</i>	-0,492	0,409	-2,232	0,031
<i>Reasonable Standard</i>	0,252	0,632	0,835	0,408
<i>Optimistic</i>	-0,051	0,410	-0,209	0,835

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa *self awareness* memiliki hubungan yang negatif dengan kecemasan. Artinya, semakin tinggi *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir, maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir, maka semakin tinggi kecemasan yang dialami. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self awareness* dan kecemasan pada mahasiswa di Iran (Babanejad et al., 2015). Diungkapkan dalam penelitian tersebut bahwa semakin tinggi *self awareness* maka pengendalian kecemasan pada mahasiswa semakin tinggi. Pada studi lain, mengungkapkan bahwa *self awareness* dapat menurunkan kecemasan menggunakan terapi *Mindful-Based Cognitive* (Putri & Gunatirin, 2020).

Self awareness diartikan sebagai kemampuan individu mengenali perasaan dan pengaruh dari perilakunya terhadap orang lain sehingga individu mampu memikirkan dampak dari suatu hal sebelum dilakukan (Steven & Howard, 2003). Hal ini serupa dengan pendapat dari May (1967) yang menyampaikan bahwa *self awareness* merupakan kemampuan individu untuk merefleksikan keadaan diri sendiri yang berperan sebagai subjek maupun sebagai objek. Dengan kemampuan *self awareness* yang baik, akan dapat membantu individu dalam mengambil setiap

keputusan dalam hidupnya dan individu juga mampu untuk memahami keadaan perasaan atau emosi orang lain.

Dalam penelitian lain menyatakan bahwa *self awareness* menjadi salah satu dimensi dari kecerdasan emosional (Goleman, 2016), di mana kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan untuk memahami dan mengidentifikasi emosi, dalam diri sendiri maupun orang lain. Dalam sebuah studi pada remaja di Spanyol, diungkapkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan negatif dengan tingkat depresi dan kecemasan (Fernandez-Berrocal et al., 2006). Hasil senada juga ditemukan pada studi Cejudo et al. (2018), bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan stress. Sedangkan pada studi yang dilakukan di Indonesia, juga diungkapkan bahwa kecerdasan emosional dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa bimbingan skripsi (Fikry & Khairani, 2017), dokter muda di Bali (Rumintang & Rustika, 2020) dan dapat menurunkan kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional (Akbar & Mujab, 2018). Hasil tersebut memberikan dukungan bahwa kecerdasan emosional merupakan kontributor penting dan unik dalam penyesuaian psikologis.

Berdasarkan hasil analisis *multiple regression*, diketahui bahwa hanya dimensi *self confidence* yang berkontribusi secara signifikan terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Kepercayaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk dapat menampilkan perilaku tertentu serta memiliki keyakinan terhadap kelebihan yang dimiliki (Wahyuni, 2013). Hasil ini sejalan dengan faktor internal yang mempengaruhi kecemasan dalam menyusun proposal skripsi yang dialami mahasiswa yaitu kepercayaan diri atau keyakinan diri (Kristanto et al., 2014). Selain itu, dapat dilihat bahwa kecemasan menimbulkan gejala kognitif pada seseorang. Gejala kognitif yang muncul seperti perasaan tegang, takut, dan khawatir (Nevid et al., 2005). Sementara dengan adanya kepercayaan diri, seseorang akan memiliki pengharapan yang realistis serta yakin kepada kemampuan dirinya dan tetap berfikir positif dan menerima ketika tidak tercapai (Kristanto et al., 2014). Sehingga dengan adanya kepercayaan diri, gejala kecemasan yang timbul dapat dikurangi khususnya pada gejala kognitif. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecemasan kognitif dengan kepercayaan diri pada performa olahraga (Woodman & Hardy, 2003).

Cemas merupakan hal yang wajar dialami oleh mahasiswa tingkat akhir sebab mahasiswa akan memasuki dunia kerja, di mana mereka harus bersaing untuk bisa mendapat pekerjaan yang sesuai dengan tujuannya. Tugas akhir skripsi yang juga menjadi tanggung jawab mahasiswa tingkat akhir dapat memicu kecemasan, terlebih di masa pandemi Covid-19, di mana mayoritas kegiatan harus dilaksanakan secara virtual. Dalam penelitian lain menjelaskan adanya korelasi negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa (Dimenggo & Yendi, 2021) dan adanya korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam penyusunan proposal skripsi (Kristanto et al., 2014). Selain itu, berdasarkan penelitian sebelumnya, dijelaskan pula bahwa kepercayaan diri berhubungan secara negatif dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir (Yunita, 2014; Aiman, 2016). Artinya, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa tingkat akhir, maka semakin rendah kecemasan yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa tingkat akhir, maka semakin tinggi kecemasan yang dialami.

Berdasarkan hasil analisis *simple linear regression*, diketahui bahwa variabel *self awareness* dapat memprediksi kecemasan mahasiswa tingkat akhir sebesar 10,1% dan sisanya dijelaskan oleh faktor lain. Terdapat beberapa faktor yang turut mempengaruhi kecemasan mahasiswa tingkat akhir, seperti konsep diri (Sari & Astuti, 2015) dan efikasi diri (Saraswati et al., 2021;

Hartono, 2012). Konsep diri merupakan gambaran individu terhadap dirinya sendiri yang terbagi menjadi konsep diri positif dan konsep diri negatif (Calhoun & Acocella dalam Setiawan & Masitah, 2017). Individu yang memiliki konsep diri positif dapat memahami dan mengevaluasi dirinya serta dapat merencanakan tujuan-tujuan yang realistis. Sedangkan individu yang memiliki konsep diri negatif tidak mengenal dirinya dengan baik sehingga tidak mengenal nilai-nilai yang berharga dalam kehidupannya. Efikasi diri diartikan sebagai keyakinan untuk dapat mengerjakan tugas dan meraih tujuan tertentu (Ormrod, 2016).

Limitasi dari penelitian ini adalah peneliti hanya menguji variabel *self awareness* saja sebagai prediktor kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, Subjek penelitian yang peneliti dapatkan juga kurang tersebar secara merata dan lebih banyak diisi oleh mahasiswa tingkat akhir dari jurusan psikologi. Selain itu, item skala *self awareness* yang peneliti gunakan cukup banyak yaitu berjumlah 46 item. Hal ini memungkinkan terjadinya kebosanan pada partisipan penelitian sehingga mereka tidak mengisi kuesioner dengan sungguh sungguh. Item pada skala *self awareness* juga memungkinkan adanya *social desirability*, yaitu kecenderungan dari responden untuk menjawab pernyataan sesuai dengan cara yang dipandang baik oleh banyak orang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *self awareness* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan untuk memprediksikan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self awareness* mahasiswa tingkat akhir maka semakin rendah kecemasan yang dialami. Begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya meningkatkan kemampuan *self awareness* pada mahasiswa tingkat akhir agar dapat mengurangi kecemasan yang mereka alami. Adapun aspek *self awareness* yang berkontribusi secara signifikan terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir pada penelitian ini adalah aspek *self confidence* sehingga *self confidence* juga memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik yang sama diharapkan supaya dapat menambah variabel lain yang berpotensi menimbulkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, dapat melanjutkan penelitian dengan mencakup lebih banyak lagi subjek penelitian. Dengan begitu maka data yang nantinya diperoleh akan menjadi lebih valid dan dapat mewakili populasi. Direkomendasikan pula untuk mahasiswa tingkat akhir supaya dapat meningkatkan *self awareness*. Dengan meningkatnya *self awareness*, maka tingkat kecemasan individu akan dapat menurun sehingga individu mampu memanfaatkan sumber daya dalam diri dengan lebih maksimal untuk menghadapi berbagai kesulitan yang muncul dalam kehidupan perkuliahan maupun di luar perkuliahan.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Ucapan syukur dan terima kasih kami panjatkan kepada Allah Swt. atas rahmat yang selalu diberikan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada pimpinan program studi Psikologi dan pimpinan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia terkhususnya kepada Ibu Dr.rer.nat Dian Sari Utami, S.Psi., MA. Bapak Sonny Andrianto, S.Psi., M.Si., Ph.D., dan Bapak Dr. Ahmad Rusdi, S.Psi., S.Sos.I., MA.Si. yang telah membimbing tim peneliti dalam menyusun penelitian ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas kontribusinya dalam menyukseskan penelitian ini. ditulis di bawah kesimpulan, sebelum referensi. Dalam *acknowledgement* ini disebutkan pihak-pihak utama yang mendukung penelitian ini.

REFERENSI

- Aiman, U. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa psikologi semester VI (enam) yang akan menghadapi skripsi (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Akbar, M. D., & Mujab, M. A. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMAN 2 Mataram (Skripsi). Universitas Diponegoro.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (5th ed). APA Press.
- Arabsarhangi, M., & Noroozi, L. (2014). The relationship between self-awareness and learners' performance on different reading comprehension test types among Iranian EFL elementary learners. *Theory and Practice in Language Studies*, 4(4), 675-685. <http://dx.doi.org/10.4304/TPLS.4.4.675-685>
- Ashley, G. C., & Palmon, R. R. (2012). Self-awareness and the evolution of leaders: The need for a better measure of self-awareness. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 14(1), 2-17.
- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2017). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala. *MEDIAPSI*, 2(2), 23-29. <http://dx.doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>
- Babanejad, M., Ghanami, F., & Soleimani, S. (2015). The role of self-awareness and emotion regulation in students' controlling anxiety. *Faṣḥnāmah-i Farhang Mushavirah va Ravān/Darmānī*, 5(20), 113-124.
- Canadian Mental Health Association. (2015). *What's the difference between anxiety and an anxiety disorder?*. <https://www.heretohelp.bc.ca/q-and-a/whats-the-difference-between-anxiety-and-an-anxiety-disorder>
- Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado, M. L., & Losada, L. (2018). Emotional intelligence and its relationship with levels of social anxiety and stress in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(6), 1073. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061073>
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., & Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67-82. <https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1>
- Damanik, E. D. (2011). The measurement of reliability, validity, items analysis and normative data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- Destarica, T. (2019). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang (Skripsi). Universitas Islam Negeri Raden Fatah. <http://repository.radenfatah.ac.id/id/eprint/4502>
- Diah, D. N., Lubis, F. Y., & Witriani, W. (2020). Efek moderasi resiliensi terhadap hubungan antara perfeksionisme dengan kecemasan mengerjakan skripsi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 6(2). <https://doi.org/10.22146/gamajop.55349>
- Dimenggo, D., & Yendi, F. M. (2021). The correlation between self-confidence and anxiety in encounter the work environment of final semester students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(1), 55-60. <http://neo.ppj.unp.ac.id/index.php/neo>
- Eckland, N. S., & Berenbaum, H. (2021). Emotional awareness in daily life: Exploring its potential role in repetitive thinking and healthy coping. *Behavior Therapy*, 52(2), 338-349. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.010>

- Fernandez-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N., & Pizarro, D. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4(1).
- Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 108-115.
- Goleman, D. (2016). Kecerdasan emosional. Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
- Hartono, D. R. (2012). Pengaruh self-efficacy (efikasi diri) terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret (Skripsi). Universitas Sebelas Maret.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di stikes muhammadiyah klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(22).
<http://ukitoraja.ac.id/journals/index.php/jkip/article/view/151>
- Kristanto, P. H., Pm, S., & Setyorini (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi. *Satya Widya*, 30(1), 43-48.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional state: Comparison of Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behavior Research Theory*, 33(3).
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84-89.
<https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- May, R. (1967). *Psychology and the human dilemma*. Van Nostrand Renhold.
- Mirah, F. F. E., & Indianti, W. (2018). Pengaruh kecemasan karir terhadap commitment to career choice dengan kelekatan orang tua sebagai moderator. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 74-89. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11947>.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi abnormal edisi kelima jilid 1. Erlangga.
- Novia, S., & Irawati, W. (2020). Pengaruh career exploration terhadap career indecision yang dimediasi career anxiety mahasiswa diploma III Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, 5(1), 136-151.
<https://doi.org/10.24815/jimen.v5i1.14229>.
- Nugraheni, Y. 2014. Hubungan antara *self awareness* dan communication apprehension pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Sanata Dharma (Skripsi). Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Nugroho, F. W., & Karyono, K. (2014). Hubungan antara hardiness dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 3(3), 76-84.
- Ormrod, J. E. (2016). Human Learning (7th Edition). Pearson.
- Putri, D. A., & Gunatirin, E. Y. (2020). Mindful-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan self-awareness untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primipara. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), 1-24. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i1.878>
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(5), 375-383.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi, *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* (29-37).

- Rumintang, A., & Rustika, I. M. (2020). Peran kecerdasan emosional dan kecerdasan adversitas terhadap tingkat kecemasan pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 77-92. <https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v07.i02.p08>.
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2015). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari konsep diri pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 131-142.
- Setiawan, H. R., & Masitah, W. (2017). Pengaruh konsep diri, minat dan inteligensi terhadap hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah metode pengembangan kemampuan bahasa anak. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 9(2), 20-34. <https://dx.doi.org/10.30596%2Fintiqad.v9i2.1380>
- Sihaloho, R. P. (2019). Hubungan antara *self awareness* dengan deindividuasi pada mahasiswa pelaku hate speech. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 5(2), 114-123. <https://dx.doi.org/10.36312/jime.v5i2.795>
- Silvia, P. J., & O'Brien, M. E. (2004). *Self awareness* and constructive functioning: Revisiting "the human dilemma". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 475-489. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.4.475.40307>
- Solso, L. R., Maclin, H. O., & Maclin, K. M. (2008). *Psikologi kognitif*. Penerbit Erlangga.
- Steven, J. S., & Howard, B. E. (2003). *Ledakan EQ: 15 prinsip dasar kecerdasan emosional meraih sukses*. Kaifa.
- Sukmadinata, N. S. (2009). *Landasan psikologi proses pendidikan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Thomas, P. (2018). Peran kontrol diri dalam memediasi pengaruh motivasi berprestasi, perfeksionisme, dan kesulitan ekonomi terhadap prokrastinasi akademik (studi kasus pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi FE UNNES). *Economic Education Analysis Journal*, 7(1), 45-58.
- Upadianti, L. P. S., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan antara adversity intelligence dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir departemen teknik perencanaan wilayah kota dan teknik elektro Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 945-954.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 1(1), 14-18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Wijayanti, L. N. (2021). Analisis permasalahan mahasiswa FKIP UMS dalam penyelesaian skripsi selama pandemi Covid-19 tahun akademik 2019/2020 (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443-457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>
- Yunita, E. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir universitas muhammadiyah Surakarta (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.