

PENGARUH BERPIKIR POSITIF TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI

Syifa Salsabila*¹, Dinda Permatasari Harahap², Meutia Naully³, Fillia Dina Anggraeni

¹Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Indonesia

²psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

³ Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Indonesia

⁴ Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Indonesia

* Corresponding Author: Syifa1758@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan yang mempengaruhi performa mereka, terutama dalam penyusunan skripsi. Penelitian ini bertujuan mencari pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan pada mahasiswa Universitas Pembangunan Pancabudi Medan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 120 mahasiswa yang mengerjakan skripsi di prodi manajemen universitas Pembangunan Pancabudi Medan , dan sampel sebanyak 48 orang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala berpikir positif dan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara berpikir positif dengan kecemasan, dengan nilai regresi linier sederhana (r_{xy}) sebesar -0,574 dan $p=0,000 < ME\ 85,75$), yang selisihnya melebihi satu SD (9,836). Sebaliknya, tingkat berpikir positif tergolong rendah dengan ($MH\ 60 > ME\ 45,19$), yang selisihnya juga melebihi satu SD (6,903). Hasil penelitian menunjukkan bahwa berpikir positif dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam bidang psikologi, khususnya upaya meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata Kunci : Berpikir Positif; Kecemasan Mahasiswa

Abstract

Final-year students often experience anxiety that affects their performance, especially during the process of writing their theses. This study aimed to examine the effect of positive thinking on anxiety among students at University of Pembangunan Panca Budi Medan. The research method used was quantitative. The population in this study consisted of 120 students writing theses in the management program at University of Pembangunan Pancabudi Medan, and a sample of 48 students was selected using purposive sampling. Data were collected using a positive thinking scale and an anxiety scale. The results of the study indicated a negative effect of positive thinking on anxiety, with a simple linear regression value (r_{xy}) of -0.574 and $p = 0.000 < 0.05$, thus accepting the hypothesis. Data analysis showed that anxiety levels were high (Hypothetical Mean 70 < Empirical Mean 85.75), with the difference exceeding one standard deviation (9.836). conversly, positive thinking levels were low (Hypothetical Mean 60 > Empirical Mean 45.19), with the difference exceeding one standard deviation (6.903). The result of the study suggested that positive thinking can be an effective strategy to overcome the anxiety experienced by students while working on their theses. These findings provide important contributions to the field of psychology, particularly in efforts to improve students' mental well-being.

Keywords : Positive Thiking; Student Anxiety.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan tindakan yang sengaja diarahkan dan direncanakan untuk menghasilkan lingkungan belajar serta proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan potensi mereka secara aktif. Hal ini mencakup pengembangan kekuatan spiritual, pengendalian diri, pembentukan kepribadian, peningkatan kecerdasan, penguatan akhlak mulia, dan pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk kepentingan pribadi, sosial, dan kebangsaan. Sesuai dengan UU No.20 Tahun 2003, Pasal 1 Ayat (1), tujuan utama pendidikan adalah mengembangkan potensi individu, membentuk karakter, dan mempersiapkan mereka untuk berpartisipasi secara produktif dalam masyarakat. Pendidikan juga memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam meningkatkan kesadaran terhadap isu-isu global.

Perguruan tinggi merupakan institusi pendidikan tinggi yang memberikan kesempatan bagi individu untuk mengejar studi di tingkat lebih lanjut setelah pendidikan menengah. Tujuannya adalah untuk memberikan pengetahuan yang lebih mendalam, keterampilan, dan pemahaman tentang bidang studi tertentu. Selain itu, perguruan tinggi juga berperan dalam pengembangan inovasi dalam kontribusi terhadap dunia akademik. Perguruan Tinggi dapat bervariasi dalam bentuknya, seperti lembaga akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas, sesuai dengan ketentuan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003, pasal 20 ayat 1. Setiap perguruan tinggi harus memberikan gelar Strata 1 (S1) atau sarjana kepada mahasiswanya, yang diperoleh melalui penyelesaian tugas akhir berupa skripsi sesuai dengan ketentuan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 Tahun 1999. Proses pemberian gelar ini melibatkan ujian akhir program studi untuk program sarjana, yang mencakup ujian skripsi sebagai bagian dari syarat kelulusan. Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa sebagai syarat untuk menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Dokumen ini mencakup elemen-elemen seperti penulisan ilmiah, hasil penelitian, dilakukan oleh mahasiswa yang mengejar gelar sarjana.

Mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami kecemasan yang dapat mempengaruhi kinerja mereka dalam menyusun skripsi, kecemasan ini berupa kecemasan dalam penyusunan skripsi, menurut penelitian oleh (Nevid, 2005), kecemasan memiliki beberapa ciri, seperti khawatir terhadap suatu hal, merasa terganggu oleh ketakutan masa depan, melakukan tindakan menghindar, takut akan kemampuan mengatasi masalah, pikiran yang kacau atau bingung, serta sulit berkonsentrasi atau memusatkan perhatian. Atkinson (1996), menyatakan bahwa respon yang sering terjadi terhadap perasaan cemas. Kecemasan diinterpretasikan sebagai suatu emosi yang kurang menyenangkan yang sering diidentifikasi dengan kata-kata seperti "khawatir," "prihatin," "tegang," dan "takut," yang dialami oleh semua orang dengan tingkat intensitas yang bervariasi. Mahasiswa sering mengalami kecemasan ketika dihadapkan dengan tugastugas akademis dan ekspektasi yang mereka hadapi, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Penyusunan skripsi memang bisa menghadapi beberapa kendala yang dapat menghambat proses pengerjaan yang kemudian keterlambatan tersebut akan menimbulkan dampak seperti kecemasan, stress bahkan depresi.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan dengan beberapa mahasiswa di Universitas Pembangunan Pancabudi Medan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 8 Maret 2024 kepada 3 mahasiswa akhir yang menyusun skripsi di Program Studi Manajemen Universitas Pembangunan Panca Budi Medan angkatan 2020, diketahui manajemen unpub memiliki 5 konsentrasi yaitu, human capital management, digital marketing, financial

technology, business digital, dan supply chain and logistic, dalam penyusunan skripsi mahasiswa UNPAB menyesuaikan judul tugas akhir mereka dengan konsentrasi yang mereka ambil. sistem administrasi kampus yang terkesan lambat, dan tidak cekatan dalam menanggapi permasalahan mahasiswa, penetapan batas akhir pengerjaan skripsi membuat rasa cemas mahasiswa bertambah, kecenderungan cemas dikarenakan dosen yang sangat detail dan kritis terhadap tugas akhir mahasiswa, dan tuntutan dosen pembimbing terhadap isi skripsi sehingga mahasiswa sulit mencari referensi yang sesuai kemauan dosen, dan takut tidak bisa menjawab pertanyaan dari dosen penguji ketika di ruang sidang atau saat ujian skripsi berlangsung.

Kecemasan tersebut muncul ketika pikiran mereka merespon hal tersebut menjadi sebuah pikiran negatif. Pikiran negatif tersebut merupakan fenomena yang mereka dapatkan ketika sedang menyusun skripsi dan di dalam ruang sidang. Mahasiswa yang mengalami kesulitan saat menyelesaikan skripsi cenderung akan menghindarinya, yang berarti skripsi mereka akan memakan waktu lebih lama untuk diselesaikan karena tidak dikerjakan secara aktif. Karena itulah, skripsi dapat dianggap sebagai salah satu yang membuat mahasiswa cemas. Dalam proses penyusunan skripsi banyak hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa, seperti cemas dalam hal takut ketinggalan target yang sudah ditentukan, merasa takut tidak bisa memberikan jawaban kepada penguji, dosen pembimbing yang tidak bisa dihubungi, dan dosen pembimbing yang tidak mengarahkan pengerjaan dalam penyusunan skripsi. Fenomena tersebut sejalan dengan beberapa penelitian terbaru mengenai pengaruh berpikir positif dan kecemasan mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi mahasiswa. Menurut hasil dari penelitian (Lisnawati, 2017) menjelaskan bahwasannya adanya pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Artinya seorang mahasiswa yang berpikir positif mampu mengurangi kecemasan yang dimilikinya sedangkan mahasiswa yang memiliki cara berpikir negatif akan mengalami kesulitan untuk menangani kecemasannya. Hasil penelitiannya dapat disimpulkan bahwa berpikir positif efektif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Melalui berpikir positif, mahasiswa mampu menyanggah pikiran negatif, fokus pada hasil yang positif, dan fokus pada kekuatan yang di miliki, sehingga akan membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Menurut Atkinson dkk, (1996), kecemasan definisikan seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan ketakutan, yang terkadang dialami dalam variasi intensitas yang beragam. Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat menyusun skripsi bisa bervariasi dan dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang berbeda. Untuk menyelesaikan masa studi, mahasiswa harus menulis skripsi dan mendapat gelar sarjana, maka dari berpikir positif mempunyai pengaruh terhadap proses ketika menyusun skripsi. Mahasiswa juga harus mengingat dan memahami perlunya menulis skripsi diselesaikan dengan membuat mahasiswa menerapkan pola pikir positif menyelesaikan skripsi untuk mengurangi kecemasan.

Pemikiran positif sangat penting dalam penyusunan skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir, yaitu dengan memotivasi diri sendiri dapat membantu mahasiswa tingkat akhir memfokuskan pikiran pada keberhasilan dan manfaat jangka panjang dari penyelesaian skripsi, dalam menghadapi tantangan yang muncul selama proses penulisan. Berpikir Positif bertujuan membantu mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi dengan beberapa cara. Pertama, membantu memandang tantangan sebagai peluang untuk tumbuh

dan belajar. Kedua, meningkatkan motivasi dan keyakinan diri, yang dapat mempercepat proses penyelesaian skripsi.

Menurut (Elfiky, 2009), terdapat hubungan yang jelas antara berpikir positif dan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh penjelasannya yang menunjukkan bahwa tingkat berpikir positif yang tinggi atau rendah dapat memengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Temuan ini menarik perhatian peneliti untuk mengkaji pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan di kalangan mahasiswa. Dalam hal ini, peneliti akan melibatkan pengumpulan data dari responden yang merupakan mahasiswa aktif stambuk 2020 di Universitas Pembangunan Panca Budi Medan prodi manajemen. Data tersebut kemudian akan dianalisis menggunakan metodestatistik tertentu guna mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang Pengaruh berpikir positif dan kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi mereka di Program Studi Manajemen, Universitas Pembangunan Panca Budi Medan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Pembangunan Panca Budi Medan. Data penelitian berupa angka yang dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis (Hermawan, 2019). Variabel penelitian terdiri dari berpikir positif sebagai variabel X dan kecemasan sebagai variabel Y. Populasi penelitian berjumlah 120 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 48 orang yang ditentukan melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2023).

Pengumpulan data menggunakan skala Likert dengan empat kategori jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), dengan item favourable dan unfavourable. Skala berpikir positif disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan Albrecht (2005), meliputi harapan positif, afirmasi diri, pernyataan tidak menilai, dan penyesuaian diri. Sementara itu, skala kecemasan mengacu pada aspek menurut Clark (2010), yaitu afektif, fisiologis, kognitif, dan perilaku. Uji validitas dilakukan untuk memastikan ketepatan alat ukur (Notoatmodjo, 2023) menggunakan SPSS 21 dengan kriteria signifikansi $< 0,03$. Hasil uji menunjukkan terdapat 3 item tidak valid pada variabel X dan 4 item tidak valid pada variabel Y.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik berupa uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria signifikansi $> 0,05$ menunjukkan data berdistribusi normal, serta uji linearitas untuk melihat hubungan antar variabel. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dan terikat. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memprediksi tingkat kecemasan berdasarkan tingkat berpikir positif mahasiswa secara sistematis dan terukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan kepada mahasiswa stambuk 2020 program studi Manajemen, Fakultas Sosial Sains, Universitas Pembangunan Pancabudi, Medan. Yang bertempat di jalan

Gatot Subroto No.km, Simpang Tj., Kec, Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara. Universitas Pembangunan Pancabudi Medan ialah salah satu perguruan tinggi swasta di Kota Medan. Universitas Pembangunan Pancabudi memiliki moto yaitu beriman, berilmu, dan berkarya, Yayasan Universitas Pembangunan Pancabudi Medan, didirikan oleh Prof.DR.H. Kadirun Yahya Muhammad Amin, MSc. Pada tanggal 27 November 1956. Saat ini dipimpin oleh rektor Dr.H. Muhammad Isa Indrawan, SE., MM.

Alat ukur yang akan digunakan terdiri dari skala Berpikir Positif dan Kecemasan. Skala Berpikir Poistif yang digunakan dengan merujuk pada aspek-aspek yang terdapat dalam teori Albarecht (2005) Sementara itu, skala Kecemasan yang digunakan merujuk pada aspek-aspek yang terdapat dalam teori Clark (2010). Skala berpikir positif disusun berdasarkan empat aspek Berpikir Positif yang dikemukakan oleh Albarecht (2005) yaitu aspek harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan tidak menilai, dan penyesuaian diri. Skala ini berbentuk skala likert. Butir setiap aitem pernyataan terbagi menjadi dua jenis aitem yaitu *favorable* dan *unfavourable*.

Pilihan jawaban pada setiap aitem pernyataan disediakan empat alternatif jawaban. Penilaian untuk aitem yang mendukung (*favourable*) adalah angka 4 untuk pilihan jawaban sangat setuju (SS), angka 3 jawaban setuju (S), angka 2 jawaban tidak setuju (TS), dan angka 1 untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS). Selanjutnya Penilaian untuk aitem yang tidak mendukung (*unfavourable*) adalah angka 1 untuk pilihan jawaban sangat setuju (SS), angka 2 untuk pilihan jawaban setuju (S), angka 3 untuk pilihan jawaban tidak setuju (TS), dan angka 4 untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS). Skala Kecemasan disusun berdasarkan empat aspek Kecemasan yang dikemukakan oleh Clark (2010) yaitu Aspek afektif, aspek Fisiologis, Aspek kognitif, dan Aspek Perilaku.Skala ini berbentuk skala likert. Butir setiap aitem pernyataan terbagi menjadi dua jenis aitem yaitu *favorable* dan *unfavourable*.

Pilihan jawaban pada setiap aitem pernyataan disediakan empat alternatif jawaban. Penilaian untuk aitem yang mendukung (*favourable*) adalah angka 4 untuk pilihan jawaban sangat setuju (SS), angka 3 jawaban setuju (S), angka 2 jawaban tidak setuju (TS), dan angka 1 untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS). Selanjutnya Penilaian untuk aitem yang tidak mendukung (*unfavourable*) adalah angka 1 untuk pilihan jawaban sangat setuju (SS), angka 2 untuk pilihan jawaban setuju (S), angka 3 untuk pilihan jawaban tidak setuju (TS), dan angka 4 untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS).

Uji Coba Alat Ukur

Skala Berpikir Positif yang memiliki 27 total aitem setelah di uji validitasnya terdapat total 24 aitem yang valid dalam kata arti ada 3 aitem yang gugur yaitu aitem dengan nomor 15,18,24. Pada hasil validitas aitem yang valid harus memiliki skor validitas *Corrected aitem total* > 0,300. Sementara itu, Skala Kecemasan yang memiliki 32 total aitem setelah di uji validitasnya terdapat total 28 aitem yang valid dalam kata arti ada 4 aitem yang gugur yaitu aitem dengan nomer 4,11, 26,28 Pada hasil validitas aitem yang valid harus memiliki skor validitas *Corrected aitem total* > 0,300.

Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan kepada Mahasiswa Manajemen Universitas Pembangunan Pancabudi Medan. Peneliti mendapatkan sampel sejumlah 80 orang yang bersedia mengisi skala dan sesuai dengan kriteria. Adapun bentuk skala yang digunakan oleh peneliti adalah 27 aitem Berpikir Positif dan 32 aitem Kecemasan dengan masing-masing opsi pilihan jawaban ialah sangat setuju (ss), setuju (s), tidak setuju (ts), dan sangan tidak setuju (sts).

Peneliti melakukan penyebaran skala dengan menggunakan bantuan *googleform* secara *online*. Penyebaran melalui *online* dilakukan lewat *grup* stambuk 20 yang disebar oleh admin kaprodi Manajemen Unpab. Peneliti juga meminta responden untuk menyebarkan Skala kepada teman-teman seangkatan. Setelah mengambil data penelitian, langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti ialah mengumpulkan data tersebut untuk dipindahkan ke *Microsoft Excel* dan mengubah penilaian terhadap setiap respon yang telah terkumpul. Kemudian, dilakukan proses pengolahan data untuk mengevaluasi uji normalitas, linearitas, serta uji hipotesis dengan bantuan alat program SPSS versi 21.0 untuk Windows.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana. Hal ini dilakukan sesuai dengan hipotesis yang dituturkan peneliti, dimana regresi linear sederhana digunakan untuk melihat pengaruh negatif yang signifikan dari variabel bebas yaitu Berpikir Positif variabel terikat yaitu Kecemasan

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Maksud dari pemeriksaan normalitas adalah untuk menilai apakah distribusi data penelitian dari setiap variabel, baik variabel terikat maupun variabel bebas, memiliki penyebaran yang sesuai dengan distribusi normal. Uji coba normalitas di analisis dengan metode *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan memakai program *SPSS 21.0 for Windows*. Berlandaskan analisis itu maka diketahui jika data variabel Berpikir Positif serta variabel Kecemasan mengikuti sebaran normal, yakni berdistribusi sesuai dengan prinsip kurva normal yang ditunjukkan kriterianya bila $p > 0,05$ maka sebaran nya diklaim normal, kebalikannya bila $p < 0,05$ maka sebaran diklaim tidak normal.

Tabel 1 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	RERATA	K-S	SD	Sig	Keterangan
Berpikir positif	45,19	1,019	6,903	0,250	Normal
Kecemasan	85,75	1,007	9,836	0,263	Normal

Kriteria P (sig) > 0.05 maka dinyatakan sebaran normal. Dalam uji normalitas, sebaran data dikatakan normal apabila $p > 0,05$. Hasil uji normalitas Berpikir Positif menunjukkan $p = 0,250$ dan kecemasan menunjukkan $p = 0,263$. Maka, disimpulkan bahwa sebaran data berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Pengujian linearitas bertujuan untuk menilai apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel atau tidak. Dengan menggunakan uji linearitas, kita dapat mengevaluasi apakah variabel independen dan variabel dependen dapat dianalisis secara korelasional atau tidak. Adapun kriterianya, apabila $p > 0,05$ maka dapat dinyatakan kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Dari hasil analisis terlihat bahwa variabel berpikir positif mempunyai hubungan yang linier dengan variabel kecemasan. Hubungan yang linear tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Hasil Perhitungan Uji linearitas

Korelasional	F beda	p beda	Keterangan
X-Y	2,774	0,438	Linear

Kriteria : P beda > 0.05 maka dinyatakan linear

Hasil tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji linearitas antara berpikir positif dengan kecemasan dengan *F. Linearity* 0,438 dan nilai *Sig. Deviation from Linearity* 0,438. Artinya, hubungan antara variabel bebas (berpikir positif) dan variabel terikat kecemasan dinyatakan linear

3. Uji Hipotesis

Tabel 3 Hasil Analisis Uji Hipotesis Regresi

Statistik	Koefisien (r_{xy})	Koefisien Determinan (r^2)	BE%	P	Ket
X-Y	-0,574	0,329	32,9%	0,000	Significant

Kriteria: $P < 0.05$ maka dinyatakan ada pengaruh. BE%: Bobot sumbangan efektif X terhadap Y dalam persen. Berdasarkan data yang tertera pada tabel, diberikan penjelasan mengenai sejauh mana variabel bebas, yakni berpikir positif, berpengaruh terhadap variabel terikat, yaitu kecemasan. Pengaruh tersebut diukur melalui koefisien determinasi, yang diperoleh melalui proses perhitungan kuadrat dari nilai R^2 . Dari hasil tersebut diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,329 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan adalah sebesar 32,9%. Sementara itu, sisanya sebesar 67,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Tabel 4 Hasil Persamaan garis regresi linear

Regresi linear	A	B	Keterangan
$Y = a + bx$	24,922	-0,817	Linear

$$Y = 24,922 - 0,817x$$

Dari persamaan garis ini didapatkan hasil bahwa setiap terjadi peningkatan Y (kecemasan) maka akan ada penurunan pada X (berpikir positif). Artinya ada Pengaruh kecemasan terhadap berpikir positif.

Hasil Perhitungan Mean Hipotetik Dan Mean Empirik Berpikir Postiif Dan Kecemasan

a. Mean Hipotetik

Melihat variable berpikir positif memiliki jumlah butir yang valid berjumlah total 24 aitem yang berbentuk dalam skala likert dalam jumlah 4 pilihan jawaban, maka nilai mean hipotetiknya adalah $\{(24 \times 1) + (24 \times 4)\} : 2 = 60$ untuk variabel kecemasan memiliki jumlah butir yang valid berjumlah total 28 aitem yang terbentuk dalam skala likert dalam jumlah 4 pilihan jawaban, maka nilai mean hipotetiknya adalah $\{(28 \times 1) + (28 \times 4)\} : 2 = 70$

b. Mean Empirik

Setelah dilakukannya analisis data yang muncul dari hasil uji normalitas sebaran, maka dapat diketahui bahwa nilai mean empirik variabel berpikir positif adalah 45,19 Sedangkan untuk variabel kecemasan nilai mean empiriknya adalah 85,75

c. Kriteria

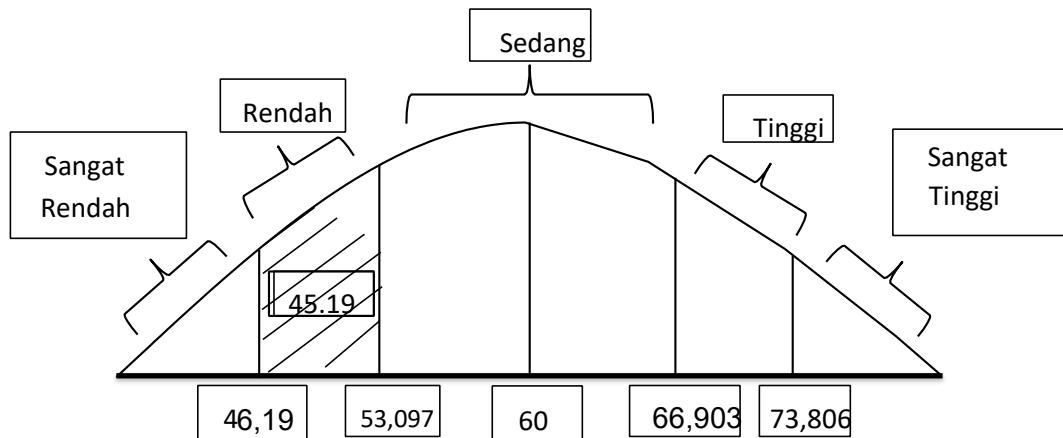
Jika ingin melihat kondisi dari Berpikir Positif dan kecemasan, maka perlu dilakukannya perbandingan antara mean (nilai rata-rata) empirik dengan mean (nilai rata-rata hipotetik) dengan cara melihat besarnya nilai bilangan SD dari setiap variabel. Untuk variabel berpikir positif memiliki nilai bilangan SD sebesar 6,903 Sedangkan untuk variabel kecemasan memiliki nilai bilangan SD sebesar 9,836.

Untuk variabel kecemasan, jika mean hipotetik < mean empirik dengan selisih lebih dari satu standar deviasi, maka Kecemasan tergolong tinggi. Sebaliknya, jika mean hipotetik > mean empirik dengan selisih lebih dari satu standar deviasi, maka kecemasan tergolong rendah. Sementara itu, untuk variabel berpikir positif, jika mean hipotetik < mean empirik dengan selisih lebih dari satu SD, maka berpikir positif tergolong tinggi. Jika mean hipotetik > mean empirik dengan selisih lebih dari satu SD, maka berpikir positif tergolong rendah.

Tabel 5 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik

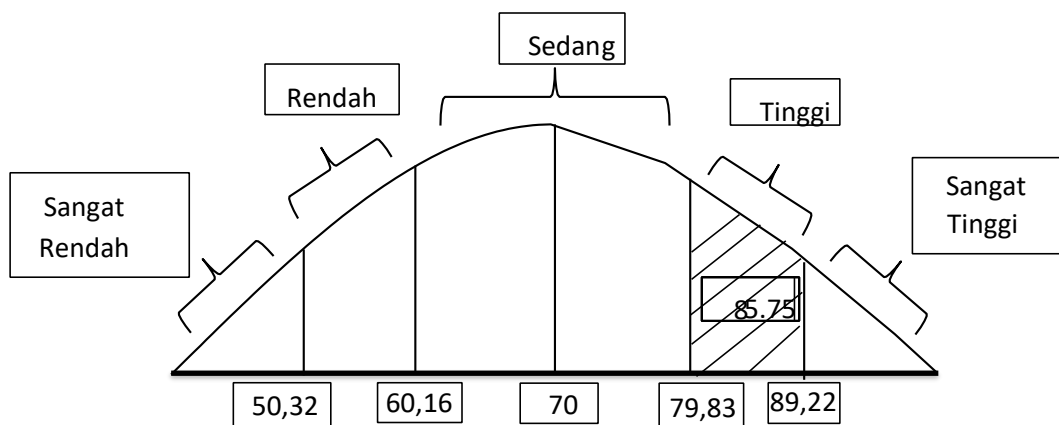
Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Berfikir positif	6,903	60	45,19	Rendah
kecemasan	9,836	70	85,75	Tinggi

Kurva Distribusi Berpikir Positif



Gambar kurva berpikir positif di atas menunjukkan bahwa nilai mean hipotetik sebesar 60 > mean empirik sebesar 45,19. Selisih antara keduanya sebesar 14,81 melebihi satu SD, yakni 6,903. Maka, dinyatakan bahwa subjek penelitian memiliki berpikir positif yang tergolong rendah.

Kurva Distribusi Kecemasan



Gambar kurva Kecemasan di atas menunjukkan bahwa mean hipotetik senilai $70 < \text{mean empirik}$ senilai 85,75. Selisih antara keduanya sebesar 15,75 melebihi satu SD, yakni 9,836. Maka, dinyatakan subjek pada penelitian merasakan Kecemasan yang tergolong tinggi.

Berdasarkan analisis data, penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah berpikir positif diterima, yang dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,329 dengan signifikansi statistik $p=0,000$, lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Data menunjukkan adanya pengaruh yang nyata antara berpikir positif dan kecemasan, dimana peningkatan kecemasan berkontribusi pada penurunan berpikir positif dan sebaliknya.

Hasil ini diperkuat dengan analisis data mean hipotetik dan mean empirik. Untuk variabel kecemasan, mean hipotetik (70) lebih rendah dari mean empirik (85,75), dan selisihnya melebihi satu standar deviasi (9,836), menunjukkan bahwa kecemasan tergolong tinggi. Untuk variabel berpikir positif, mean hipotetik (60) lebih tinggi dari mean empirik (45,19), dan selisihnya juga melebihi satu standar deviasi (6,903), menunjukkan bahwa berpikir positif tergolong rendah. Kesimpulan dari hasil analisis data ini adalah semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah berpikir positif. Menurut Clark & Beck (2010), kecemasan dapat diidentifikasi melalui beberapa aspek yaitu, aspek afektif, aspek fisiologis, aspek kognitif, dan aspek perilaku.

Menurut Shah (2000), kecemasan dapat dibagi menjadi 3 komponen yaitu, komponen fisik, komponen emosional, komponen mental atau kognitif. Di sisi lain, menurut Albrecht (2005), berpikir positif terdiri dari empat aspek yaitu, harapan yang positif, afirmasi diri, Pernyataan yang tidak menilai, Penyesuaian diri yang realistis.

Pengaruh negatif yang signifikan antara berpikir positif dan kecemasan dapat dijelaskan melalui kerangka literatur ini. Aspek kognitif dari kecemasan yang melibatkan pikiran negatif dan mengganggu (Clark & Beck, 2010) berlawanan dengan aspek berpikir positif seperti harapan positif dan afirmasi diri (Albrecht, 2005). Ketika seseorang mengalami kecemasan tinggi, aspek kognitif negatif mendominasi dan mengurangi kemampuan untuk berpikir positif. Sebaliknya, rendahnya berpikir positif memperburuk aspek-aspek kecemasan, baik itu afektif, fisiologis, kognitif, maupun perilaku, menciptakan siklus yang saling mempengaruhi.

Penelitian ini selaras dengan penelitian Marseto (2007) yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara berpikir positif dan tingkat kecemasan saat menyelesaikan skripsi. Mahasiswa dengan pola berpikir positif yang kuat juga menunjukkan dedikasi tinggi dalam mengurangi kecemasan yang timbul saat mengerjakan skripsi. Selain itu, penelitian oleh Lisnawati (2017) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat berpikir positif yang tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berpikir positif dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Dengan demikian, meningkatkan berpikir positif melalui strategi seperti self affirmation dan reality adaptation dapat membantu mengurangi kecemasan dengan memodifikasi aspek kognitif dan emosional yang terkait. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara berpikir positif dan kecemasan. Semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang, semakin rendah kemampuan berpikir positifnya, dan sebaliknya. Penelitian ini didukung oleh literatur yang menjelaskan berbagai aspek

kecemasan dan berpikir positif, serta penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan serupa antara berpikir positif dan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Meningkatkan berpikir positif dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi kecemasan, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan akademik mahasiswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan yang terungkap dari penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan perhitungan analisis data, diperoleh nilai F hitung sebesar 22,553 Hasil tersebut mengindikasikan tingkat signifikansi atau probabilitas sebesar 0,000, yang jelas lebih kecil dari pada nilai α yang ditetapkan sebesar 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa karakteristik nilai regresi ini memiliki kemampuan untuk memprediksi variabel kecemasan yang dipengaruhi oleh variabel berpikir positif. Berdasarkan temuan tersebut, ditemukan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,329. Nilai ini mencerminkan bahwa pengaruh berpikir positif terhadap kecemasan sebesar 32,9%. Berdasarkan hasil penelitian ini juga mencerminkan indikasi rendah terhadap berpikir positif, terungkap dari perbandingan mean hipotetik (60) dengan mean empirik (45,19) pada variabel bebas. Selain itu, selisihnya juga melampaui satu SD (6,903), menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dan konsisten dalam kecemasan. Dan untuk variabel terikat yaitu kecemasan terindikasi tinggi karena disebabkan oleh mean hipotetik (70) < mean empirik (85,75) serta selisihnya melebihi nilai satu SD (9,836). Maka dari hasil ini dapat menjawab hipotesis penelitian yaitu semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan, artinya ada pengaruh kecemasan terhadap cara berfikir seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K. (2005). *Brain Power Learn to Improve Your Thinking Skills* Daya Pikir Metode Peningkatan Potensi Berpikir. Dahara Prize.
- Arikunto, S. (2013). *Manajemen Penelitian*. PT Rineka Cipta.
- Atkinson. (1996). *Pengantar Psikologi*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Aziz, A. (2010). *Aktivasi Berpikir Positif* (pp. 28–64). Buku Biru.
- Bukit, E. br, & Widodo, Y. H. (2022). *Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta*. *Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 44–49.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1995). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. McGraw Hill.
- Canfield, N. (2016). *Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif*. Banana Books.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2006). *The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance*. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 603–627.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi berpikir positif*. Penerbit Zaman.
- Empati, J., Seskoadi, K., Ediati, A., Psikologi, F., Diponegoro, U., Tembalang, K. U., & Diri, P. (2017). *Hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bidikmisi tahun pertama di universitas diponegoro*. 6(4), 236–241.
- Fenn, K., & Byrne, M. (2013). *The key principles of cognitive behavioural therapy*. *InnovAiT*, 6(9), 579–8]585.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (n.d.). *Teori-Teori Psikologi* (3rd ed.). Ar-Ruzz Media.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas

Indonesia.

- Hantono, H. G. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif (Konsep Dasar dan Aplikasi Analisis Regresi dan Jalur dengan SPSS). Penerbit Mitra Grup.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan.
- Lisnawati, F. (2017). Pengaruh Berpikir Positif terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kuantitatif atas Mahasiswa Bidikmisi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2012). Fakultas Ushuluddin.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success? . *Psychological Bulletin*, 131(6), 803.
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 107-118.
- Marjan, F., Sano, A., & Ildil, I. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 3(2), 84.
- Marseto, B. (2007). Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Ekonomi & Bisnis Islam*, 1(1), 1-16.
- Munashiroh, T. (2008). Hubungan Berpikir Positif dengan Psikosomatis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Nevid, J. S. (2005). Psikologi Abnormal (5th ed.). Erlangga.
- Notoatmodjo, S. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan. PT Rineka Cipta.
- Opt, S. K., & Loffredo, D. A. (2000). Rethinking communication apprehension: A Myers-Briggs Perspective. University Of Houston-Victoria.
- Peale, N. V. (n.d.). Berpikir Positif. Binarupa Aksara.
- Shah, A. (2000). Anxiety Disorders: A Practical Guide for Clinicians. Arnold.
- Suharman, E. 2005. Psikologi Kognitif. Surabaya: Srikandi.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. . CV. Alfabeta .
- Widodo, S. A., Laelasari, Sari, R. M., Nur, I. R. D., & Putrianti⁵, F. G. (2017). Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Taman Cendekia*, 1(1), 67-77.