

MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SAAT MENGHADAPI SIDANG SKRIPSI BAGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Alfiyah Nur Achmad

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, alfiyahfiyah147@yahoo.com

Dina Zaherotul Amiroh

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, dinazaherotul@gmail.com

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan bagian dari kehidupan yang sangat berharga bagi setiap individu. Kepercayaan diri juga dibutuhkan dalam dunia akademik dan berdampak pada individu dalam dunia akademik. Tentunya juga kepercayaan diri yang digunakan khususnya dalam dunia perkuliahan. Terutama pada seorang mahasiswa yang sedang menimba ilmu di dalam dunia akademik, tentunya keutamaan kepercayaan diri yang menonjol akan dilihat sebagai kecerdasan sosial emosional. Khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh ujian skripsi yang akan mempersiapkan kepercayaan diri secara matang dihadapan para dosen dan juga teman-teman mahasiswa lainnya. Pada artikel ini akan memberikan gambaran bagaimana upaya untuk membantu mahasiswa tingkat akhir meningkatkan kepercayaan diri pada saat menghadapi sidang skripsi. Dengan teknik pengumpulan data wawancara pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci : Kepercayaan diri, Mahasiswa Akhir

PENDAHULUAN

Berbagai ragam masalah yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir sangatlah kompleks, mulai dari masalah eksternal maupun internal. Masalah eksternal yakni masalah yang tampak atau terlihat dari luar, sedangkan masalah internal merupakan masalah yang biasanya terjadi pada diri sendiri dan sehingga tidak terlihat. Masalah internal yang bisa berdampak pada eksternal salah satunya yakni menurunnya kepercayaan diri pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi sidang skripsi. Fenomena tersebut mungkin merupakan hal yang sudah biasa yang terjadi di lingkungan kampus. Sebagian juga mahasiswa tingkat akhir juga berambisi pada nilai akhir yang telah ditempuh selama menjadi mahasiswa. Mahasiswa juga tentunya mempunyai target masing-masing untuk mencapai prestasi yang ingin diraihinya. Namun semua itu juga bergesekan dengan terhambatnya maupun menurunnya tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa tingkat akhir. Rendahnya rasa kepercayaan diri juga menghambat mahasiswa untuk maju, bergerak maupun berprestasi untuk ke depannya. Rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara. Namun, justru semua itu dapat menimbulkan banyak masalah. Rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan timbulnya rasa depresi, stress, bunuh diri maupun masalah penyesuaian diri lainnya.

Masalah yang cukup serius ini bisa terjadi jika seseorang merasa terlalu banyak kelemahan dan tidak memiliki kelebihan sama sekali. Kelemahan-

kelemahan pribadi memiliki aspek yang sangat luas dan berkaitan dengan kehidupan pada masa lampaunya. Timbulnya rasa tidak percaya diri yang berlebihan akan menghambat seseorang dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya seperti hambatan dalam memiliki pasangan hidup atau mencapai tujuan yang diinginkan seperti mencapai prestasi sesuai dengan bidangnya.

Hasil Kajian Pustaka Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri pada dasarnya adalah kemampuan dasar untuk dapat menentukan arah dan tujuan hidupnya (Angelis, 1997). Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Anthony (1992) kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir secara positif, memiliki kemandirian dan kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkannya. Rasa percaya diri juga dapat diartikan sebagai bentuk dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri sehingga rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri (Santrock, 2003).

Hal ini juga didukung dengan teori (Hakim, 2002) bahwa akan mengakibatkan seseorang mengalami perasaan stankasi atau kemacetan yang mengakibatkan rendahnya kepercayaan diri.

Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari

akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Menurut Ganda (2004), mahasiswa adalah individu yang belajar dan memahami disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana di dalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa melewati tahap semester yang harus dilalui untuk menjadi ditingkat teratas yang dapat disebut mahasiswa tingkat akhir (Ganda, 2004).

Pada kesehariannya, ada banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dikerjakan oleh mahasiswa. Tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan tugas, laporan, makalah maupun ujian yang merupakan bentuk dari evaluasi yang secara rutin dihadapi oleh seorang mahasiswa. Berbagai hal maupun kondisi situasi tertentu juga berpengaruh terhadap kesuksesan mahasiswa atau justru menghambat mahasiswa itu sendiri (Aslamawati, Y., Nurlailiwangi, E., dan Maulani, F., 2012).

Tujuan

Tujuan yang diharapkan dari artikel ini yakni dapat membantu mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir agar bisa meningkatkan rasa percaya diri untuk melaksanakan sidang skripsi dan menghilangkan rasa grogi di hadapan dosen penguji, misalnya mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dari teman-temannya maupun sahabat karib. Artikel ini juga membahas mengenai berbagai informasi cara-cara menghilangkan rasa merendahkan diri sendiri, juga membantu bagaimana untuk menyikapi hal-hal yang tidak semestinya diinginkan. Artikel ini akan memberikan gambaran bagaimana langkah-langkah apa yang harus dilakukan akan dapat meningkatnya kepercayaan diri mahasiswa tingkat akhir.

METODE

A. Rancangan Penelitian

1. Peneliti mencari subyek yang sesuai dengan kriteria penelitian.
2. Peneliti menyiapkan bahan yang diperlukan.
3. Peneliti menyiapkan ruangan yang diperlukan karena menggunakan sesi wawancara.
4. Peneliti membuat janji bertemu subyek.
5. Peneliti menggali informasi terkait tujuan yang ingin dicapai pada subyek.

B. Sumber Data

Data primer yang diolah dan diperoleh dari subyek.

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara
Melalui wawancara yang tidak struktur yaitu tidak menggunakan pedoman

pertanyaan. Tapi mengajukan pertanyaan yang sesuai dengan tujuan dan mengikuti alur pembicaraan dari subyek

2. Observasi

Melalui observasi ini yaitu melihat mendeskripsikan gerak-gerik apa saja yang subyek lakukan pada saat wawancara.

D. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif

HASIL & PEMBAHASAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar di sebuah pendidikan perguruan tinggi yaitu universitas yang terdiri dari berbagai macam jurusan contohnya politeknik, psikologi, pg-sd dan lain sebagainya. Mahasiswa adalah individu yang sedang belajar dan menekuni bidang ilmu yang ingin dia tekuni dan berguna di masa yang akan datang secara mantap dan dapat mempengaruhi dirinya sendiri (Ganda, 2004). Mahasiswa pada semester akhir ini sangat identik dengan permasalahan persoalan skripsi, mengerjakan skripsi, meneliti subyek yang akan digali, lalu membuat laporan hasil serta sidang skripsi yang wajib dilakukan oleh semua mahasiswa tingkat akhir. Maka perlunya mahasiswa tingkat akhir ini untuk melihat pentingnya kepercayaan diri pada saat sidang skripsi. Kepercayaan diri adalah sikap setiap individu yang dapat menerima kenyataan serta berpikir positif akan suatu hal yang dia hadapi dan menggapai tujuan yang akan dia raih terutama dalam perkuliahan. Perlunya mahasiswa untuk yakin akan hasil yang dia peroleh.

Dari wawancara tersebut beberapa mahasiswa merasa pada saat menghadapi sidang skripsi mereka merasa kurang percaya diri, kaku, ada yang dua minggu sebelum sidang mengalami sakit-sakitan terus menerus, takut penelitian ditanyakan aneh-aneh, takut tidak dapat menjawab pertanyaan dari dosen penguji dan lain sebagainya. Mereka tidak siap akan hasil yang dia peroleh untuk disampaikan kepada dosen penguji. Mahasiswa juga merasa perlunya mereka untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka dengan cara melatih cara berbicara, melatih konsentrasi hanya tertuju pada sidang skripsi. Mereka juga percaya bahwa hasil yang dia peroleh dalam penelitian menunjukkan kualitas diri mereka.

Mahasiswa percaya bahwa hasil yang mereka peroleh dapat membuat keyakinan atau kepercayaan diri mereka meningkat. Mereka berpikir bahwa mengapa kepercayaan diri menurun padahal hasil yang diperoleh sudah direstui oleh dosen pembimbing skripsi mereka sendiri.

PENUTUP

A. Simpulan

Dari penelitian tersebut mahasiswa dapat mengontrol dirinya untuk mencapai tujuan yang ingin dia raih dan mengetahui bagaimana dirinya untuk percaya diri dengan hasil yang dia peroleh yang akan dipresentasikan pada saat sidang skripsi nantinya.

B. Saran

Mahasiswa perlu melatih kepercayaan diri yang lebih tinggi supaya pada saat sidang tidak ada lagi yang namanya penurunan tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa akhir.

DAFTAR PUSTAKA

Angelis, B.D. (1997). *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Anthoni, R. (1992). *Rahasia Memperoleh Rasa Percaya Diri*, (terjemahan Nurjannah Taufik dan Rukmini Barnama). Jakarta: Erlangga.

Ganda, Yahya. (2004). *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta : Grasindo

Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta:Purwa Suara.

Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Erlangga:Jakarta.

Y Aslamawati, E Nurlaliwangi, F Maulani. (2012). *Hubungan 'Self-Regulation' Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA*, Prosiding SnaPP: Sosial, Ekonomi dan Humaniora 3 (1), 345-352