

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS
BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

SKRIPSI

Oleh :

Cherin Novira Putri Arnetha

201710515062



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

2021

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Berpikir Positif dengan
Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang
Mengerjakan Skripsi di Universitas
Bhayangkara Jakarta Raya

Nama Mahasiswa : Cherin Novira Putri Arnetha

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515062

Program Studi / Fakultas : Psikologi / Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 November 2021

Bekasi, 8 Desember 2021

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog

Ditta Febrieta, S.Psi., M.A

NIDN. 0313128901

NIDN. 0307029001

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Nama Mahasiswa : Cherin Novira Putri Arnetha

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515062

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 November 2021

Bekasi, 8 Desember 2021

MENGESAHKAN

Ketua Tim Penguji : Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0327068402

Penguji I : Ditta Febrieta, S.Psi., M.A
NIDN: 0307029001

Penguji II : Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0313128901

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Yulia Fitriani, S.Psi., M.A
NIDN. 0314178503

Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0317128504

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 14 Desember 2021

Yang Membuat Pernyataan,



Cherin Novira Putri Arnetha

201710515062

ABSTRAK

Cherin Novira Putri Arnetha, 201710515062. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Abstrak. Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau yang biasa disebut dengan skripsi. Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tentunya tidak mudah, pastinya akan membutuhkan waktu yang panjang dan proses yang cukup rumit. Kendala dan kesulitan saat proses penyusunan skripsi berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, Dampak dari kesulitan yang dirasakan dapat membuat mahasiswa berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Berpikir positif salah satu peran yang sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah berpikir positif. Dengan berpikir positif mahasiswa dapat melihat segala sesuatu menjadi positif, dapat menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan serta memiliki keyakinan bahwa setiap permasalahan akan ada jalan pemecahnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling* dan sampel sebanyak 100 responden. Analisis data menggunakan Teknik korelasi *pearson* dan diperoleh nilai $r = -0.124$ dan sig sebesar 0.006 ($p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak.

Kata Kunci : Kecemasan, Berpikir Positif, Mahasiswa

ABSTRACT

Cherin Novira Putri Arnetha, 201710515062. *The Relationship between Positive Thinking and Anxiety in Students Working on Thesis at Bhayangkara University, Jakarta Raya.*

Abstract. *Final year students are students who are in the process of working on their final project or commonly known as a thesis. Students in working on a thesis are certainly not easy, of course it will take a long time and a fairly complicated process. Constraints and difficulties during the thesis preparation process have the potential to affect the psychological condition of students who are working on their thesis. The impact of perceived difficulties can make students develop into negative attitudes which can eventually cause anxiety in students. Positive thinking is one of the most important roles for final year students who are working on their thesis. One of the factors that can affect anxiety is positive thinking. By thinking positively, students can see everything being positive, can face situations that cause anxiety and have confidence that every problem will have a solution. This study aims to determine whether there is a relationship between Positive Thinking and Anxiety in Students Working on Thesis at Bhayangkara University Jakarta Raya. The sampling technique in this study used Non Probability Sampling with the type of Purposive Sampling and a sample of 100 respondents. Data analysis used correlation technique Pearson and obtained the value of $r = -0.124$ and sig of 0.006 ($p \leq 0.05$). This shows that there is a significant negative relationship between positive thinking and anxiety in students who are working on their thesis at Bhayangkara University Jakarta Raya, and the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected.*

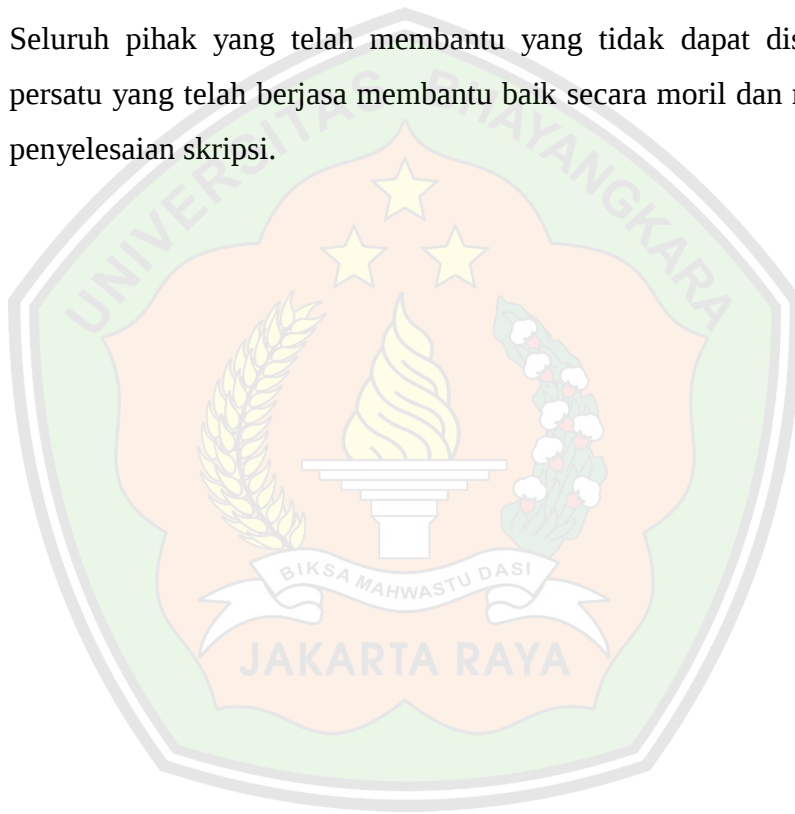
Keywords : *Anxiety, Positive Thinking, Students*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, yang senantiasa menjadi penopang dan teman terbaik penulis sepanjang hidupnya. Hanya karena Anugerah-Nya yang melimpah, Kebaikan Kasih dan Berkah-Nya lah yang menuntun penulis dalam mengerjakan skripsi ini yang berjudul “ Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”. Penulis menyadari bahwa penulisan serta terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik bantuan dari ide-ide, tenaga, saran, support serta bimbingan yang terlibat dari awal hingga akhir selama proses pengerjaan skripsi. Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus, karena telah memberikan hikmat, kekuatan, kesabaran serta ketaatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Kedua orangtua saya Papa Mama yang teramat sangat saya cintai, adik saya Ido Abednego Sinaga dan Yohana Debora Trisila Sinaga, keluarga yang telah memberikan bantuan, doa serta segala usaha yang diberikan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
3. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Ibu Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah meluangkan waktu, tenaga serta memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penelitian.
5. Bapak DR. Tugimin Supriyadi, MM., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberikan arahan selama proses perkuliahan.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan ilmu serta motivasi selama perkuliahan

7. Sahabat saya Apri, Endang, Lamori yang juga selalu memberikan dukungan, motivasi serta semangat kepada penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Sahabat Perjuangan Pratiwi, Elsy, Sagita, Desy, Adisa, Karin, Niyar, Bella, Vio yang juga membantu dan memberikan motivasi serta semangat kepada penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Angkatan 2017 Fakultas Psikologi dan senior yang telah berbagi pengalaman dan pengetahuan dalam perkuliahan.
10. Seluruh pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.



Bekasi, 3 November 2021

Cherin Novira P

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Kecemasan	12
2.1.1 Definisi Kecemasan	12
2.1.2 Ciri- Ciri Kecemasan	13
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	14
2.2 Berpikir Positif.....	15

2.2.1 Definisi Berpikir Positif	15
2.2.2 Aspek- Aspek Berpikir Positif	16
2.3 Hubungan Antar Variabel	17
2.4 Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Tipe Penelitian	20
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	20
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
3.3.1 Definisi Operasional Kecemasan.....	21
3.3.2 Definisi Operasional Berpikir Positif.....	21
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.4.1 Populasi Penelitian.....	22
3.4.2 Sampel.....	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.5.1 Instrumen Penelitian	24
3.5.2 Blue Print	25
3.5.2.1 Blue Print Kecemasan.....	25
3.5.2.2 Blue Print Berpikir Positif	26
3.6 Validitas dan Realibilitas	28
3.6.1 Validitas	28
3.6.1.1 Validitas Uji Coba Skala Kecemasan	29
3.6.1.2 Validitas Uji Coba Skala Berpikir Positif.....	30
3.6.2 Reliabilitas	32

3.6.2.1 Realibilitas Uji Coba Skala Kecemasan	33
3.6.2.2 Realibilitas Uji Coba Skala Berpikir Positif	33
3.7 Analisa Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian	35
4.1.1 Lokasi Penelitian.....	35
4.1.2 Responden Penelitian.....	36
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	37
4.2.1 Persiapan Penelitian	37
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	38
4.3 Hasil Penelitian	38
4.3.1 Uji Asumsi	38
4.3.1.1 Uji Normalitas.....	39
4.3.1.2 Uji Linearlitas	39
4.3.2 Uji Kategorisasi Subjek Penelitian	40
4.3.2.1 Kategorisasi Kecemasan.....	40
4.3.2.2 Kategorisasi Berpikir Positif.....	42
4.3.3 Uji Hipotesis	44
4.3.3.1 Uji Korelasi Pearson	45
4.4 Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran	51

5.2.1 Saran Teoritis	51
5.2.2 Saran Praktis	52
DAFTAR PUSTAKA	53



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya	22
Tabel 3.2 Skala Likert	25
Tabel 3.3 BluePrint Skala Kecemasan Sebelum Uji Coba	26
Tabel 3.4 BluePrint Skala Berpikir Positif Sebelum Uji Coba	27
Tabel 3.5 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem	28
Tabel 3.6 Hasil Setelah Uji Coba Skala Kecemasan.....	29
Tabel 3.7 Hasil Setelah Uji Coba Skala Berpikir Positif	31
Tabel 3.8 Klasifikasi Indeks Skor Realibilitas	32
Tabel 3.9 Realibilitas Hasil Uji Coba Kecemasan	33
Tabel 3.10 Realibilitas Hasil Uji Coba Berpikir Positif.....	33
Tabel 3.11 Kategori Skor Koefisien Korelasi	34
Tabel 4.1 Nama Fakultas.....	35
Tabel 4.2 Deskripsi Responden.....	36
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Linearitas	40
Tabel 4.5 Kategori Skor Variabel Kecemasan	42
Tabel 4.6 Hasil Kategori Skor Variabel Kecemasan	42
Tabel 4.7 Kategori Skor Variabel Berpikir Positif.....	44
Tabel 4.8 Hasil Kategori Skor Variabel Berpikir Positif	44
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	45
Tabel 4.10 Kategori Nilai Koefisien Korelasi.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Survei Penelitian Kecemasan	4
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	18



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Butir Item Skala.....	58
Lampiran 2 Uji Validitas.....	62
Lampiran 3 Uji Realibilitas Skala	64
Lampiran 4 Butir Item Skala setelah TryOut	65
Lampiran 5 Uji Aumsi	69
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis.....	69
Lampiran 7 Kategorisasi Subjek Penelitian	70
Lampiran 8 Tabulasi Skala Penelitian.....	71
Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian	77
Lampiran 10 Kartu Bimbingan Skripsi.....	78

