# HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN MAHASISWA MENGHADAPI UJIAN OSCA

**NASKAH PUBLIKASI**


**Oleh :**

**RIPNIATIN DARMINING RAHAYU**
**S 300 100 019**



**PROGRAM PASCASARJANA MAGISTER SAINS PSIKOLOGI**
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**
**2013**

# HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN MAHASISWA MENGHADAPI UJIAN OSCA

Nama : RIPNIATIN DARMINING RAHAYU

NIM : S 300 100 019

Disetujui dan disyahkan oleh Pembimbing

Dr. Taufik, S.PSi., M.Si.

# ABSTRAK


## Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian OSCA

Ujian komprehensif dengan metode OSCA (*Objective Structured Clinical Assesment*) merupakan ujian yang dilakukan untuk mengukur keberhasilan pencapaian kompetensi bidan. Ujian OSCA ini tentu saja menjadi tahap yang menentukan bagi mahasiswa. Kecemasan pada mahasiswa muncul karena merasakan perasaan yang berlebihan saat akan menghadapi ujian OSCA. Kecemasan ini ditimbulkan oleh faktor eksternal dari pada faktor internal. Faktor eksternal dapat datang dari fisik, sosial, dan ekonomi, sedangkan faktor internal berhubungan dengan kondisi psikologis individu yang bersangkutan. Ketika menghadapi ujian OSCA mahasiswa merasa grogi, takut gagal, tidak adanya dukungan sosial khususnya dari keluarga dan teman, materi terlalu banyak, penguji yang diam, blank, kurang percaya diri, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa menghadapi ujian OSCA.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Surakarta. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa D3 Kebidanan semester II di Kampus III Politeknik Kesehatan Surakarta yang akan menghadapi ujian akhir semester pada bulan Juni 2013 yang berjumlah 114 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian. Mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang rendah. Sebaliknya mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi; (2) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian. Mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang rendah. Sebaliknya tesponden dengan dukungan sosial rendah cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi; (3) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi dan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang rendah. Sebaliknya mahasiswa dengan kepercayaan diri yang rendah dan dukungan sosial yang rendah cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi.


Kata kunci: Kepercayaan Diri, Dukungan Sosial, Kecemasan

## ABSTRACT

### Relationship Self Confidence and Social Support to Students Facing Anxiety Exams OSCA

Comprehensive exam with OSCA method (Objective Structured Clinical Assessment) is a test done to measure the success of achieving competence midwife. OSCA exam is of course a decisive stage for students. Anxiety in students appeared on the feeling of excessive current OSCA will face the test. Anxiety is caused by external factors rather than internal factors. External factors can come from physical, social, and economic, while internal factors related to the psychological condition of the individual concerned. When the exam OSCA students feel nervous, fear of failure, lack of social support, especially from family and friends, too many materials, testers are silent, blank, less confident, and others. This study aims to determine the relationship of self-esteem and social support to students facing exams OSCA anxiety.

This research is quantitative descriptive research. The study was conducted at the Department of Obstetrics Surakarta Health Polytechnic. Population and samples in this study were all students of the second semester D3 Midwifery in Surakarta Health Polytechnic Campus III who will face final exams in June 2013 that amounted to 114 people. Techniques of data collection using questionnaires. Techniques of data analysis in this study using multiple regression analysis.

The results showed that: (1) There is a significant negative relationship between self-confidence to face the exam anxiety. Students with high self-esteem tend to have low test anxiety faced. Whereas students with low self-esteem tend to have test anxiety faced higher; (2) There is a significant negative relationship between social support with anxiety for exams. Students with high social support tend to have low test anxiety faced. Instead tesponden with low social support tend to have test anxiety faced higher; (3) There is a significant negative relationship between self-esteem and social support with anxiety for exams. Students with high self-confidence and high social support tend to have low test anxiety faced. Whereas students with low self-esteem and low social support tend to have test anxiety faced higher.


Keywords: Self-Esteem, Social Support, Anxiety

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Mahasiswa Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan pada setiap akhir semester harus mengikuti ujian untuk mengukur pemahaman terhadap pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang berhubungan dengan profesi bidan. Ujian komprehensif dengan metode OSCA (*Objective Structured Clinical Assesment*) merupakan ujian yang dilakukan untuk mengukur keberhasilan pencapaian kompetensi bidan. Ujian OSCA ini tentu saja menjadi tahap yang menentukan bagi mahasiswa Dinkes Jateng, 2005).

Mahasiswa yang menghadapi ujian akhir banyak mendapatkan tekanan serta gelisah, takut, baik dari berbagai keluhan psikologis ataupun mahasiswa merasa takut tidak lulus. Sesuai dengan pendapat Maramis (2004) seseorang yang mengalami kecemasan mengalami gangguan fisik maupun psikologis seperti sesak nafas, khawatir, takut, gelisah, banyak keringat dan sebagainya. Kecemasan seseorang dimunculkan baik secara fisiologis meliputi keringat banyak, sesak nafas, ujung jari dingin, pencernaan nafsu makan berkurang, sedangkan aspek psikologis muncul berupa muka tegang, tertekan. konsentrasi kurang, kehilangan gairah (malas) dan sebagainya

Menurut Atkinson (2001) kecemasan ditimbulkan oleh faktor eksternal dari pada faktor internal. Faktor eksternal dapat datang dari fisik, sosial, dan ekonomi. Sedangkan faktor internal berhubungan dengan kondisi psikologis individu yang bersangkutan. Seorang yang mengalami kecemasan merasa bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan situasi kehidupan yang bermacam-macam sehingga perasaan cemas hampir selalu hadir. Perasaan tidak berdaya umumnya dialami para mahasiswa, terutama yang akan menghadapi ujian. Hal berbeda jika mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi, mahasiswa tidak ragu-ragu, tidak takut dan optimis dalam menghadapi ujian.

Kecemasan juga diakibatkan oleh kurangnya bantuan dari lingkungan sosial. Sarafino (2004) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. Seseorang yang kurang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka tidak dicintai dan tidak diperhatikan, tidak berharga dan tidak bernilai, dan tidak menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga dan komunitas organisasi.

Bertitik tolak dari latar belakang maka akan dikaji lebih jauh tentang "Hubungan kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian OSCA".

### Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa menghadapi ujian OSCA
2. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa menghadapi ujian OSCA
3. Untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan

mahasiswa menghadapi ujian OSCA

## LANDASAN TEORI

### 1. Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian

Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap penilaian individu yang subjektif yang dipengaruhi oleh alam sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya (Depkes, 2011). Sementara itu, Nevid *et.al* (2007) menyatakan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri ketegangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Golanty (2001) menambahkan kecemasan menghadapi ujian merupakan perasaan khawatir, gelisah dan ketakutan yang nampak pula pada gejala fisik, seperti sakit perut, sulit istirahat, gangguan tidur, nafsu makan berkurang, iritabilitas dalam menghadapi ujian, dan berpengaruh terhadap gangguan konsentrasi, sehingga banyak membuat kesalahan dalam mengerjakan ujian.

Menurut Nevid *et.al* (2007) gejala atau ciri-ciri kecemasan antara lain: (a) Gejala Fisik, tangan atau anggota tubuh gemetar, banyak berkeringat, sulit berbicara, suara yang bergetar, panas dingin, wajah memerah, merasa lemas, pusing, sering buang air kecil, pening atau pingsan, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin; (b) Gejala *Behavioral,* perilaku menghindar, perilaku melekat dan dipenden, Perilaku terguncang; (c) Gejala Kognitif, khhawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, khawatir terhadap hal-hal sepele, berfikir harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa bercampur aduk, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan fikiran, berfikir tentang hal yang menggagngu yang sama secara berulang-ulang, khawatir akan ditinggal sendirian, berfikir semuanya tidak bisa lagi dikendalikan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan itu sendiri ada beberapa macam, yaitu:

1) *Minnesotta Multiphasic Personality Inventory* (MMPI), adalah inventarisasi masalah yang dilaporkan oleh pasien sendiri
2) *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS), merupakan alat pengukur kecemasan yang pertama kali, diciptakan tahun 1950 oleh Janet Taylor, mengungkap variasi tingkat dorongan {drive) yang dimiliki seseorang, yang berhubungan dengan internal anxiety atau emosionality, intensitas kecemasan yang diketahui dari tingkah laku yang nampak keluar atau yang dimanifestasikan melalui gejala-gejala reaksi kecemasan.
3) *Institute for Personality and Ability Testing* (IPAT), mengukur general anxiety (kecemasan umum) yang disebut juga dengan free floating atau manifest anxiety.
4) State-Traite Anxiety Inventory (STAI), test ini disusun berdasarkan atas dua komponen yaitu: kecemasan sesaat atau karena keadaan dan kecemasan relatif permanen atau karena sifat.

Dalam penelitian ini tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)* yang dimodifikasi.

**2. Kepercayaan Diri**

Menurut Santrock (2003) kepercayaan diri adalah dimensi evaluasi yang menyeluruh yang membawa kekuatan dalam mengatur langkah ke depan. Kepercayaan diri juga dapat diartikan sebagai keyakinan individu untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan. Apabila individu tidak memiliki kepercayaan diri, maka akan terdapat banyak masalah yang dihadapi, karena kepercayaan diri merupakan komponen kepribadian yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Menurut Corsini kepercayaan diri adalah kepercayaan terhadap kemampuan, kapasitas serta pengambilan keputusan (*judgement*) yang terdapat dalam dirinya sendiri (dalam Santoso, 2005).

Menurut Mangunharja dalam Alsa (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah: faktor fisik, faktor mental dan faktor sosial. Faktor Fisik, keadaan fisik seperti kegemukan, cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekuranga yang yang jelas tterlihat oleh orang lain. Faktor mental, seseorang akan percaya diri karena ia mempunyai kemampuan yang cenderung tinggi, seperti bakat atau keahlian khusus yang dimilikinya. Faktor sosial, kepercayaan diri terbentuk melalui dukungan sosial dari dukungan orang tua dan dukungan orang sekitarnya. Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap orang.

Ciri – ciri kepercayaan diri menurut Ashriati, dkk (2006) antara lain :

a. Yakin kepada diri sendiri
b. Optimistis
c. Tidak tergantung pada orang lain
d. Tidak ragu-ragu
e. Merasa dirinya berharga
f. Tidak menyombongkan diri,
g. Memiliki keberanian untuk bertindak
h. Bertanggung jawab terhadap peran dan pekerjaannya.
i. Berani mengungkapkan pendapat

**3. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial *(social support)* didefenisikan oleh Kuntjoro (2002) merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu yang membuat si penerima merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Dukungan sosial berwujud pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, dukungan sosial tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok.

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu seperti suami, orangtua, mertua, teman atau tetangga yang membuat penerima merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai (Firman dan Khairani, 2000):

Bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan antara lain sebagai berikut (Firman dan Khairani, 2000):

a. Bantuan materi

b. Informasi
c. *Emotional Support* (interaksi, sharing, dan lain-lain).

Indikator dukungan sosial menurut House dalam Puspitasari dkk (2010) adalah:

a. Informasi, saran dan penjelasan
b. Perhatiaan emosional
c. Bantuan Instrumental, sarana maupun materi
d. Penilaian positif, individu memerlukan dukungan secara moril dalam menghadapi suatu masalah.

**4. Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Ujian OSCA**

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri merupakan perilaku yang mencerminkan percaya diri. Selain itu dengan seseorang memiliki kepercayaan diri mahasiswa juga akan terhindar dari kecemasan ketika menghadapi ujian.

Hasil penelitian Sugiarti, Widyawati, dan Roestamadji (2009) mengungkapkan bahwa faktor kepercayaan diri dapat menurunkan kecemasan. Rashid, Tariq; Ayesha Saddiqua; and Saadia Naureen (2011) juga menunjukkan hubungan negatif antara kecemasan dengan kepercayaan diri. Kedua hasil penelitian menunjukkan pentingnya kepercayaan diri dalam mereduksi kecemasan.

Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa bahwa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan rasa harga diri mereka. Keadaan ini akan membantu mahasiswa dalam mereduksi kecemasan yang mereka rasakan menjelang ujian. Sebaliknya, mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah dari teman sebayanya merasa bahwa dirinya terasing, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari teman-teman sebaya, timbul perasaan pesimis dan mudah putus asa dalam menghadapi masalah. Keadaan ini akan menghambat mahasiswa untuk mencapai standar nilai yang memuaskan karena mahasiswa cenderung memusatkan perhatiannya pada kecemasan yang dialaminya.

Puspitasari dkk (2010) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang UN. Sedangkan Sugiarti, Widyawati, dan Roestamadji (2009) juga menyimpulkan bahwa dukungan sosial dari orang-orang terdekt dapat menurunkan kecemasan.

## METODE PENELITIAN

Populasi adalah keseluruhan individu yang akan dikenai generalisasi dari suatu sampel (Hadi, 2007). Generalisasi yaitu mengenai kesimpulan kepada objek, gejala atau kejadian yang lebih luas daripada objek, gejala gejala atau kejadian kejadian yang diselidiki (Hadi, 2007). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa D3 Kebidanan semester II di Kampus III Politeknik Kesehatan Surakarta yang

akan menghadapi ujian akhir semester pada bulan Juni 2013 yang berjumlah 114 orang.

Metode pengumpulan data menggunakan angket, yaitu suatu metode pengumpulan data yang menggunakan daftar pertanyaan yang harus diisi oleh individu yang menjadi subjek penelitian (Azwar, 2000). Menurut Hadi (2007) bentuk angket dapat bersifat langsung di suatu angket dengan daftar pertanyaan yang langsung diisi langsung oleh responden.

1. Skala kecemasan menghadapi ujian, penyusunan skala kecemsan menghadapi ujian dilakukan dengan cara menyusun konklusi yang diambil dari pendapat Bararah (2011) yang terdiri dari aspek: a) Manifestasi kognitif yang tidak terkendali, adalah munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berpikir mahasiswa yang tidak terkondisikan; b) Manifestasi afektif yang tidak terkendali, perasaan yang berlebihan; c) Perilaku motorik yang tidak terkendali, adalah gerakan tidak menentu seperti gemetar dan tegang pada otot yang dirasakan oleh mahasiswa ketika menghadapi ujian. (Bararah, 2011). Kuesioner kecemasan dari hasil modifikasi instrumen TMAS terdiri dari 40 butir pertanyaan, dengan 2 pilihan ”ya” dan ”tidak”.
2. Skala kepercayaan diri, penyusunan skala kepercayaan diri dilakukan dengan cara menyusun konklusi yang diambil dari pendapat Alsa (2006) yang terdiri dari aspek: Yakin dan percaya pada kemampuan diri sendiri, Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan Berani mengungkapkan pendapat. Skala ini terdiri dari 48 butir aitem yang terdiri dari 24 butir pernyataan bersifat *favorabel* dan 24 butir *unfavorabel*. Jawaban dalam bentuk *multiple choice* yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Skor jawaban untuk aitem *favorabel* berkisar dari 4 untuk jawaban sangat setuju (SS) dan 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Sedangkan untuk kelompok aitem *Unfavorabel* skor jawaban berkisar dari 1 untuk jawaban sangat setuju (SS) dan 4 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).
3. Skala Dukungan sosial, pPenyusunan skala dukungan sosial dilakukan dengan cara menyusun konklusi yang diambil dari pendapat Sarafino dalam Puspitasari (2010) yang terdiri dari aspek: Dukungan informasi, Perhatian dan dukungan emosional, Bantuan instrumental, dan Penilaian positif. Skala ini terdiri dari 36 butir aitem yang terdiri dari 18 butir pernyataan bersifat *favorabel* dan 18 butir *unfavorabel*. Jawaban dalam bentuk *multiple choice* yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Skor jawaban untuk aitem *favorabel* berkisar dari 4 untuk jawaban sangat setuju (SS) dan 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Sedangkan untuk kelompok aitem *Unfavorabel* skor jawaban berkisar dari 1 untuk jawaban sangat setuju (SS) dan 4

untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi ganda yang dilaksanakan dengan program komputer *SPSS for Windows versi 17.0*. Adapun langkah-langkah pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Melakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji linieritas. (2) Uji hipotesis dengan analisis regresi ganda

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

1. Kepercayaan diri

Data kepercayaan diri dalam penelitian ini diungkap melalui skala kepercayaan diri yang terdiri dari 45 item pertanyaan. Berdasarkan kriteria kategori skala kepercayaan diri, bahwa mean empiriknya adalah 163,842 dan berada pada rentang skor 153 sampai dengan 180 termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan kriteria tersebut diketahui jumlah data responden terbanyak adalah dengan kategori tinggi yaitu 35 orang dengan persentase 30,7%, kemudian 25,4% termasuk kategori sedang, dan 21,9% termasuk kategori rendah. Secara umum mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

2. Dukungan sosial

Berdasarkan kriteria kategori skala dukungan sosial, bahwa mean empiriknya adalah 127,754 dan berada pada rentang skor 122,4 sampai dengan 144 termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan kriteria tersebut diketahui jumlah data responden terbanyak adalah dengan kategori tinggi yaitu 36 orang dengan persentase 31,6%, kemudian 23,7% termasuk kategori sedang, dan 16,7% termasuk kategori rendah. Secara umum mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi.

3. Kecemasan menghadapi ujian

Berdasarkan kriteria kategori skala kecemasan menghadapi ujian OSCA, bahwa mean empiriknya adalah 22,544 dan berada pada rentang skor 16 sampai dengan 24 termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan kriteria tersebut diketahui jumlah data responden dengan kategori sedang yaitu 36 orang dengan persentase 31,6%, kemudian kategori rendah sebanyak 26,3%, dan kategori tinggi hanya 11,4%. Secara umum mahasiswa memiliki kecemasan menghadapi ujian yang sedang.

Untuk mengetahui sejauh mana hubungan kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian, maka digunakan analisis regresi ganda. Berdasarkan hasil analisis regresi ganda dengan program *SPSS 15.0* (lihat Lampiran 11) diperoleh hasil sebagai berikut.

| | $r_{xy}$ | Signifikansi |
|---|---|---|
| Konstanta | | |
| Kepercayaan diri | -0,545 | 0,000 |
| Dukungan sosial | -0,470 | 0,000 |
| R | 0,668 | |
| $R^2$ | 0,446 | |

1) Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi ujian

Hasil analisis korelasi *product moment* memperoleh nilai $r_{x1y}$ antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian adalah sebesar -0,545 dengan p-value sebesar 0,000.

Sedangkan nilai $r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% dengan df= 114 adalah 0,195. Dikarenakan nilai $r_{x1y} > r_{tabel}$ (0,545 > 0,195) dengan p<0,05 (0,000<0,05), maka hipotesis pertama ($H_1$) dinyatakan diterima. Nilai negatif menunjukkan adanya hubungan negatif. Artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian.

Interaksi menunjukkan adanya hubungan negatif, hal ini menunjukkan bahwa responden dengan kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang rendah. Sebaliknya responden dengan kepercayaan diri rendah cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi.

2) Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan menghadapi ujian

Hasil analisis korelasi *product moment* memperoleh nilai $r_{x2y}$ antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian adalah sebesar -0,470 dengan p-value sebesar 0,000. Sedangkan nilai $r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% dengan df= 114 adalah 0,195. Dikarenakan nilai $r_{x1y} > r_{tabel}$ (0,470 > 0,195) dengan p<0,05 (0,000<0,05), maka hipotesis kedua ($H_2$) dinyatakan diterima. Nilai negatif menunjukkan adanya hubungan negatif. Artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian.

Interaksi menunjukkan adanya hubungan negatif, hal ini menunjukkan bahwa responden dengan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang rendah. Sebaliknya responden dengan dukungan sosial rendah cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi.

3) Hubungan Kepercayaan diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan menghadapi ujian

Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi ganda, diperoleh nilai R sebesar 0,668. Sedangkan nilai $r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% untuk N = 114 adalah 0,195. Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui bahwa nilai $R > r_{tabel}$ (0,668 > 0,195) diterima pada taraf signifikansi 5%, maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Artinya kepercayaan diri dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan menghadapi ujian.

Adanya hubungan di antara dua variabel bebas (kepercayaan diri dan dukungan sosial) dengan kecemasan menghadapi ujian menunjukkan bahwa setiap peningkatan kepercayaan diri dan dukungan sosial akan berdampak pada kecemasan menghadapi ujian.

**Pembahasan**

**1. Hubungan Kepercayaan diri dengan Kecemasan menghadapi ujian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian. Hasil analisis korelasi *product moment* memperoleh nilai $r_{x1y}$ sebesar -0,545 dengan p<0,05 dan hipotesis pertama ($H_1$) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi

cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang rendah. Sebaliknya mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi

Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya. Mulyadi dkk (2011) menyatakan dalam psikologi Islam, indiividu yang memiliki keyakinan akan pertolongan Allah, akan tumbuh harapan, serta motivasi, sikap optimisme yang tinggi, dan kepercayaan diri. Dari sikap optimisme ini akan menimbulkan keyakinan akan keberhasilan, keyakinan akan keberhasilan memudahkan segala sesuatu yang dikerjakan sehingga rasa cemas yang meliputi diri individu akan dapat berkurang.

Kepercayaan diri mengarah pada keyakinan diri yaitu keyakinan individu bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk melakukan suatu kegiatan. Schwarzer dan Born (1997) menjelaskan bahwa kepercayaan diri yang rendah akan diasosiasikan dengan keadaan depresi, kecemasan serta ketidakberdayaan. Dalam hal pemikiran kepercayaan diri dapat mempengaruhi proses kognitif seseorang termasuk di dalamnya adalah kemampuan pengambilan keputusan yang tepat serta pencapaian prestasi. Individu dengan keyakinan diri tinggi akan memilih melakukan tugas-tugas yang lebih menantang, dirinya akan menetapkan tujuan yang tinggi serta berusaha untuk mencapainya sampai berhasil.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa apabila kepercayaan diri mahasiswa rendah maka individu akan mudah mengalami depresi, kecemasan, dan sebaliknya apabila kepercayaan diri tinggi maka mahasiswa akan dapat melakukan tugas-tugas yang lebih menantang, dirinya akan menetapkan tujuan yang tinggi serta berusaha untuk mencapainya sampai berhasil.

**2. Hubungan Dukungan sosial dengan Kecemasan menghadapi ujian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian. Hasil analisis korelasi *product moment* memperoleh nilai $r_{x2y}$ sebesar -0,470 dengan $p<0,05$ dan hipotesis kedua ($H_2$) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang rendah. Sebaliknya tesponden dengan dukungan sosial rendah cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi

Salah satu yang dibutuhkan mahasiswa selain belajar yang lebih intensif adalah adanya dukungan sosial untuk mengurangi kecemasan yang dihadapinya. Sebagai remaja, mereka dapat memperoleh dukungan sosial dari berbagai sumber, seperti keluarga, guru, orang tua, dan teman sebayanya. Sesuai dengan pendapat Sarafino (1994) bahwa dukungan sosial adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial

percaya bahwa mereka dicintai dan diperhatikan, berharga dan bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga dan komunitas organisasi, yang dapat membekali kebaikan, pelayanan, dan saling mempertahankan ketika dibutuhkan.

Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa bahwa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan rasa harga diri mereka. Seseorang dengan harga diri yang tinggi cenderung memilki rasa kepercayaan diri, keyakinan diri bahwa mereka mampu menguasai situasi dan memberikan hasil yang positif, dalam hal ini adalah keyakinan diri dalam menghadapi ujian. Keadaan ini akan membantu mahasiswa dalam mereduksi kecemasan yang mereka rasakan menjelang ujian. Sebaliknya, mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah dari teman sebayanya merasa bahwa dirinya terasing, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari teman-teman sebaya, bahkan merasa sebagai seseorang yang tertolak sehingga mengembangkan harga diri yang rendah. Keadaan ini dapat menimbulkan perasaan pesimis dan mudah putus asa dalam menghadapi masalah. Mahasiswa memiliki keyakinan diri yang rendah dalam menghadapi ujian, cenderung memprediksikan kegagalan secara berlebih dan kurang termotivasi untuk belajar. Mahasiswa menjadi tidak siap ujian sehingga kecemasan mahasiswa menjelang ujian akan meningkat. Keadaan ini akan menghambat mahasiswa untuk mencapai standar nilai yang memuaskan karena mahasiswa cenderung memusatkan perhatiannya pada kecemasan yang dialaminya.

**3. Hubungan Kepercayaan diri dan Dukungan sosial dengan Kecemasan menghadapi ujian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian. Berdasarkan hasil analisis korelasi ganda diperoleh nilai $R > r_{tabel}$ (0,668 > 0,195) diterima pada taraf signifikansi 5% dan hipotesis ketiga ($H_3$) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi dan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang rendah. Sebaliknya mahasiswa dengan kepercayaan diri yang rendah dan dukungan sosial yang rendah cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi.

Terdapat banyak faktor baik dari sisi internal maupun eksternal yang mempengaruhi besar kecilnya kecemasan, seperti keyakinan diri, kepercayaan diri, konsep pribadi, dan lainnya. Apabila memiliki kepercayaan diri, maka para mahasiswa tanpa ragu-ragu, tidak takut dan optimis dalam menghadapi ujian. Artinya kepercayaan diri mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan seseorang. Dengan kepercayaan diri seseorang akan mengusahakan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapi. Kepercayaan diri merupakan petunjuk bahwa seseorang tersebut merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa.

Menurut Hurlock (1999) remaja yang realistik tentang kemampuannya lebih banyak keberhasilan daripada kegagalan. Dengan demikian dengan kepercayaan diri yang dimiliki, individu akan selalu berusaha untuk menunjukkan keberhasilannya dalam belajar. Karena kurangnya kepercayaan diri pada individu dapat menimbulkan gangguan pada proses berpikir dalam konsentrasi belajar dan berinteraksi dengan orang lain terutama yang dalam mengalami proses belajar sehingga berpengaruh terhadap cara belajarnya.

Dukungan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh yang penting bagi individu. Dukungan sosial yang positif dari teman sebaya, pengaruh keluarga, dan proses pembelajaran yang baik dapat meminimalisir faktor-faktor penyebab kegagalan prestasi mahasiswa seperti keyakinan negatif tentang kompetensi dalam mata pelajaran tertentu serta kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian.

## P E N U T U P

### Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian. Mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang rendah. Sebaliknya mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian. Mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang rendah. Sebaliknya tesponden dengan dukungan sosial rendah cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi.

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi dan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang rendah. Sebaliknya mahasiswa dengan kepercayaan diri yang rendah dan dukungan sosial yang rendah cenderung memiliki kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi.

### Saran

1. Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan yakin terhadap diri sendiri, dapat bertindak mandiri, serta memiliki penilaian yang positif terhadap diri sendiri, karena dengan berbekal pada kepercayaan diri maka dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan ketika menghadapi ujian
2. Kampus memiliki peranan yang sangat penting terhadap perkembangan mahasiswa karena mahasiswa cenderung banyak menghabiskan waktu sehari-harinya di kampus, dengan demikian hendaknya pihak

kampus baik para dosen ataupun para pimpinan dapat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri pada setiap mahasiswanya yang nantinya akan menghadapi ujian dengan cara memberikan kisi-kisi soal yang akan keluar sehingga mahasiswa dapat mempersiapkan diri.

3. Bagi Orang Tua diharapkan lebih memperhatikan, mengawasi, dan membimbing anaknya dalam hal memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk membuktikan atau melaksanakan keputusan yang telah diambilnya. Orang tua harus lebih mengintensifkan dukungan kepada putra-putrinya dengan mendukung mereka dalam segala hal demi tercapainya prestasi yang diharapkan, mensuport ketika mereka mengalami krisis percaya diri dan disaat mengalami kecemasan serta menghargai prestasi yang telah mereka raih.
4. Bagi lingkungan sekitar agar selalu membantu dan memberi dukungan agar subyek bisa lebih tenang dalam menghadapi ujian
5. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian dengan fokus yang hampir sama tentang kecemasan menghadapi ujian, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan meninjau dari berbagai faktor ataupun variabel-variabel lainnya, yang belum diungkap dalam penelitian ini, seperti faktor kesiapan belajar, motivasi, kepribadian dan lain-lain

## DAFTAR PUSTAKA


Alsa, A. 2006. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik. Semarang. *Jurnal Psikologi*. *No.1*. *47-48*.

Atamimi, N. 2009. *Post Power Syndrome*. Yogyakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gadjah Mada

Atkinson, R. L dan Atkonson, Richard.R 2001. *Pengantar Psikologi I*. Edisi Kedua. Jakarta. Batam: Interaksara.

Azwar, S. 2007. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Bandura, A. 1997. *Self Efficacy*. *The Exercise of a Control*. New York: W. H Freeman and Company

Daradjat, Z. 2000. *Kesehatan Mental*. Edisi Revisi. Jakarta: CV Aji Masagung.

Durand, Mark dan David Barlow. 2006. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ekowarni, E dan Hinggar Ganari. 2009. Terapi Kognitif Perilaku Dan Kecamasan Menghadapi Prosedur Medis Pada Anak Penderita Leukimia. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjahmada Yogyakarta.Vol. 1 No.1 hal. 77*

Fahmi, M. 2007. *Kesehatan Jiwa dan Keluarga, Sekolah dan Masyarakat* Jakarta: Penerbit Bulan Bintang

Hardjana, A. 2007. *Komunikasi Intarpersonal dan Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.

Hoesodo. 2001. *Mengatasi Kecemasan*, Jakarta : PT Gramedi Pustaka Utama

Kapannee & Rao, U. 2007, Test anxiety research in India. *A review of research. Adv. Test Anx. Res., Netherlands,*

Kaplan, H. I & Sanddock, B.J. 2005. *Sinopsis Psikiatri 8* th ed. Jakarta : Bina Rupa Aksara.

Kuntjoro, Z.S. 2002. Dukungan Sosial pada Lansia. *www e-psikologi.com tanggal 14 Desember 2012*

Maramis, W.F. 2004. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.

Martaniah, S.M. 2001. *Psikologi Abnormal dan Psikopatologi*. Yogyakarta. Andi.

Maurine, D.P. 1983. Relationships Between Self-Esteem, Anxiety, and Achievement in Young Learning Disabled Students. *16 (1); January 1983*

McGinn, D. 1994. Kecemasan Ujian di Amerika. *Majalah News Week edisi 6 September 1994.*

Mulyadi, Rifa Hidayah, dan Mahfur, 2011. Kecemasan dan Psikoterapi Islam (Model Psikoterapi Al-Qur'an dalam Menaggulangi Kecemasan Santri). *Jurnal Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pondok Pesantren Baiturrahmah di Kota Malang*

Nevid, J.S, Spencer A. Rathus, Beverly Greend. 2007. *Psikologi Abnormal (jilid 2).* Jakarta: Erlangga.

Presti, H.O dan Warih Andan Puspitosari. 2010. Hubungan Pre Menstrual Syndrome dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Psikiatri Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*

Puspitasari, Y.P; Zaenal Abidin; dan Dian Ratna Sawitri. 2010. Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. *Jurnal Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Mei 2010.*

Rana, R.A & Nasir Mahmood. 2010. The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement. *Bulletin of Education and Research December 2010, 32;2 p. 63-74*

Rashid, T.; Ayesha Saddiqua; and Saadia Naureen. 2011. Relationship of Self-Esteem

And Body Esteem With Social Anxiety Among Psychiatric Patients. *A.P.M.C. 5 (2) July-December 2011*

Rosenhan, D.L. & Selighman, E.P. 1989. *Abnoemal Psychology*. New York : W.W. Norton and Company

Santoso, M., dkk. 2005. Hubungan Antara Rasa Percaya Diri Dan Agresivitas Pada Atlet Bola Basket. *Jurnal Phornesis. 7 (1)*

Santrock. 2003. *Live-Span Development*. Jakarta: Erlangga

Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., & Sarason, B.R. 2003. Assesing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology. 44 (1), 127-139.*

Singh, Y.G.. 2009. Level Of Academic Anxiety: Self Confidence And Their Relation With Academic Achievement In Secondary Students. *International Research Journal ISSN-0975-3486 RNI : RAJBIL 2009/30097 VOL. I * ISSUE*

Sudrajat, A. 2008. Upaya Mencegah Kecemasan Siswadi Sekolah.(online). *Tersedia di http://akhmadsudrajat.wordpress.com*

Sugiarti, R.L; Sri Widyawati, Roestamadji Br. 2009. Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Sultan Agung, Juni-Agustus, XXXVIII (112): 45-53.*

Tresna, I.G. 2011. Efektivitas Konseling Behavior dengan Teknik Desensitisas Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa. *Jurnal Edisi Khusus 1, Agustus 2011 90 ISSN 1412-565X*

Zeviera, F. 2007. *Teori Kepribadian.* Yogyakarta: Ar-Russ Media