

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI UJIAN MASUK PERGURUAN TINGGI PADA SISWA
KELAS XII MA AL-FATAH NATAR**

(Skripsi)

Oleh:

FAZA MAULA ASELI
NPM (2163052002)



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN MASUK PERGURUAN TINGGI PADA SISWA KELAS XII MA AL-FATAH NATAR

Oleh

FAZA MAULAASELI

Masalah dalam penelitian ini adalah kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 160 siswa dengan jumlah sampel 70 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Product Moment*. Analisis data yang diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0.521$ dengan nilai signifikansi $p = 0.001$; $p \leq 0,05$, yang artinya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa, hal ini dibuktikan dengan kesimpulannya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami, begitu pula sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri siswa, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami siswa, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak.

Kata Kunci : siswa kelas XII, kepercayaan diri, kecemasan, ujian masuk perguruan tinggi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND ANXIETY IN FACING UNIVERSITY ENTRANCE EXAMS AMONG 12TH GRADE STUDENTS OF MA AL-FATAH NATAR

By

FAZA MAULAASELI

The problem in this study is the high level of anxiety among students in facing university entrance exams. This study aims to determine the relationship between self-confidence and anxiety in facing university entrance exams among 12th-grade students at MA Al-Fatah Natar. The method used is a quantitative approach with a correlational design. The research population consisted of 160 students, with a sample of 70 students. The sampling technique used was purposive sampling. Data analysis was conducted using the Product Moment correlation technique. The analysis results showed a correlation coefficient value of $r = 0.521$ with a significance value of $p = 0.001$; $p \leq 0,05$, indicating a significant negative relationship between self-confidence and anxiety in facing university entrance exams. This finding is supported by the conclusion that the higher the students' self-confidence, the lower the level of anxiety they experience, and vice versa—the lower the students' self-confidence, the higher the level of anxiety they experience. Therefore, the alternative hypothesis (H_a) is accepted, and the null hypothesis (H_0) is rejected.

Keywords: 12th-grade students, self-confidence, anxiety, university entrance exams

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI UJIAN MASUK PERGURUAN TINGGI PADA SISWA
KELAS XII MA AL-FATAH NATAR**

Oleh

FAZA MAULAASELI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI
UJIAN MASUK PERGURUAN TINGGI PADA
SISWA KELAS XII MA AL-FATAH NATAR.**

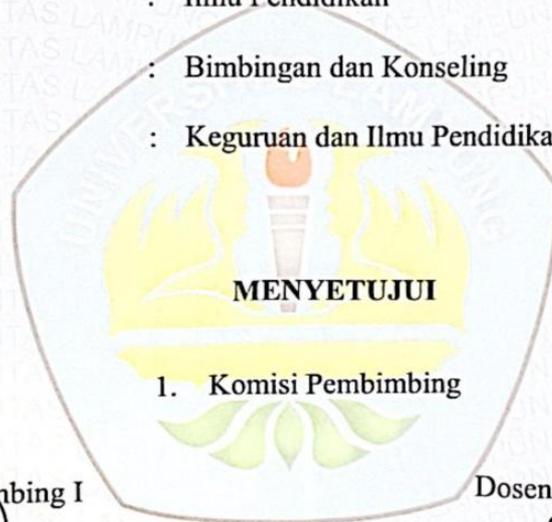
Nama Mahasiswa : *Faza Maula Asefi*

No. Pokok Mahasiswa : 2163052002

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd. M.A.
NIP. 198611022008122002

Dosen Pembimbing II

Dr. Eka Kurniawati., S.H., M.Pd.I
NIP. 12314027393020

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd. M.A.



Sekretaris

: Dr. Eka Kurniawati., S.H., M.Pd. I



Penguji Utama

: Ratna Widiastuti., S.Psi., M.A. Psi



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 April 2025

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Faza Maula Aseli
No. Pokok Mahasiswa : 2163052002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa Kelas XII MA Al-Fatah Natar adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Maret 2025. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 20 Mei 2025
tatakan,



Faza Maula Aseli
NPM 2163052002

RIWAYAT HIDUP



Faza Maula Aseli lahir di Lubuk Linggau, tanggal 01 Agustus 2003. Anak pertama dari 2 bersaudara dari pasangan Bapak Asnawi dan Ibu Eliza Ristawati, penulis berasal dari Desa Peninjauan, Kecamatan Buay Runjung, Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan. Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis dimulai dari Taman Kanak-kanak (TK) Harapan Bunda 2009, Sekolah Dasar (SD) Negeri Peninjauan 2015, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Buay Runjung 2018, Madrasah Aliyah (MA) Al-Fatah Natar 2021.

Pada tahun 2021, penulis resmi terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur seleksi Prestasi. Selama menjalani masa studi di Universitas Lampung, penulis aktif dalam berbagai kegiatan organisasi baik di dalam maupun di luar kampus, di antaranya Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tapak Suci Unila, UKM MAPALA, FORMABIKA, serta KBM OKUS Lampung.

Pada bulan Januari hingga Februari tahun 2024, penulis melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMAS Ma'arif 1 Sukatani, Kecamatan Kalianda, Kabupaten Lampung Selatan. Selanjutnya, pada bulan Februari hingga Juni 2024, penulis turut berpartisipasi dalam Program Kampus Mengajar Angkatan 7 (MBKM) yang diselenggarakan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia (KEMENDIKBUDRISTEK), yang ditempatkan di SDN 2 Campang Raya, Kecamatan Sukabumi, Kota Bandar Lampung.

MOTTO

Man Jadda Wa Jadda

“Barang siapa bersungguh-sungguh, maka ia akan berhasil.”

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Al Baqarah : 286)

" Bukan siapa yang paling cepat, tapi siapa yang tidak berhenti. Perjalanan ini bukan tentang menjadi sempurna, tapi tentang tetap melangkah meski tak mudah. Setiap perjuangan memiliki cerita, dan ini adalah salah satunya."

“Faza Maula Aseli”

PERSEMBAHAN



Alhamdulillah Wa Syukurillah puji syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan untuk segala urusan serta memberikan rahmat dan Ridho-Nya sehingga penulis dapat mempersembahkan karya ini sebagai tanda cinta dan kasih sayang kepada :

Kepada kedua orang tuaku tercinta, Bapak Asnawi dan Ibu Eliza Ristawati, terima kasih yang tak terhingga atas cinta, kesabaran, keikhlasan, dan doa yang tak pernah henti mengiringi setiap langkah hidupku. Segala pengorbanan yang telah Ayah dan Ibu berikan menjadi sumber kekuatan terbesar dalam setiap proses yang kujalani hingga saat ini. Kalian adalah alasan terbesarku untuk terus berjuang dan tidak menyerah.

Untuk adikku tersayang, M. Faiz Dwi Aseli, terima kasih atas semangat, canda tawa, dan dukungan yang tulus. Kehadiranmu menjadi pelengkap kebahagiaan dan penguat dalam perjalanan ini. Tak lupa, terima kasih yang sebesar-besarnya aku sampaikan kepada seluruh keluarga besarku yang senantiasa mendoakan, menyemangati, dan menjadi tempatku berpulang saat lelah melanda.

Kepada teman-teman seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, tawa, dukungan moral, dan semangat yang kalian berikan. Kalian adalah bagian berharga dari proses panjang ini. Setiap langkah yang kita lalui bersama akan selalu menjadi kenangan yang tak terlupakan.

Untuk Bapak dan Ibu guru serta para Dosen Pengajar yang terhormat, terima kasih atas segala ilmu, arahan, bimbingan, dan keteladanan yang telah diberikan

selama ini. Kalian adalah sosok inspiratif yang telah membuka jalan pengetahuan dan membentuk karakterku menjadi lebih baik.

Dan untuk almamater tercinta, Universitas Lampung, terima kasih telah menjadi wadah pembentukan jati diri, tempat bertumbuh, dan berproses. Semoga nama baikmu terus harum, dan aku bisa menjadi bagian kecil yang turut membawa kebanggaan bagimu.

SANWACANA

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta Hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa Kelas XII Ma Al-Fatah Natar. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kelak kita akan diakui sebagai umatnya dan mendapatkan syafaatnya diyaumil akhir, Aamiin Yaa Rabbal 'Alamin.

Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.,I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dan Dosen Pembimbing Utama yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

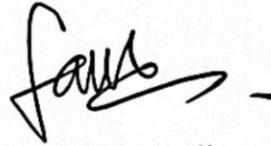
5. Umi Dr. Eka Kurniawati., S.H., M.Pd.I selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, memberikan banyak masukan, motivasi, bimbingan serta arahan kepada penulis sehingga terselesaikanya penulisan skripsi ini.
6. Ibu Ratna Widiastuti S.Psi., M.A., Psi. selaku Dosen penguji utama. Terima kasih atas kesediannya dalam memberikan bimbingan, saran, dan kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Kepala Sekolah MA Al-Fatah Natar yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
9. Umi Bay selaku Guru Bimbingan dan Konseling Kelas XI MA Al-Fatah Natar yang sudah membantu dan memberikan arahan kepada penulis selama masa penelitian dan seluruh dewan guru serta staf yang telah membantu selama penelitian berlangsung.
10. Teristimewa untuk kedua orang tuaku tercinta, Bapak Asnawi dan Ibu Eliza Ristawati. Terima kasih atas segala nasihat yang penuh makna serta doa-doa yang tak pernah henti mengiringi setiap langkahku dalam menempuh proses ini. Terima kasih atas cinta dan kasih sayang yang tulus, atas didikan, bimbingan, dan pengorbanan yang tiada tara. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan perlindungan, kesehatan, dan keberkahan usia kepada Bapak dan Ibu. Dengan segala kerendahan hati dan cinta, kupersembahkan karya ini sebagai bentuk penghormatan dan rasa terima kasih yang mendalam untuk kalian berdua
11. Adikku yang kusayangi, M. Faiz Dwi Aseli yang slalu memberikan semangat dan dukungan.
12. Kepada keluarga besar Romlah dan Romli, terima kasih atas segala doa, dukungan, dan perhatian yang telah diberikan selama prosesku dalam menempuh pendidikan hingga mencapai gelar sarjana ini. Kehangatan dan kebersamaan kalian menjadi penyemangat dalam setiap langkahku.
13. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada keluarga besar UKM Tapak Suci Unila. Terima kasih atas semua pengalaman berharga, pelajaran hidup,

dan kesempatan berkembang yang telah saya peroleh selama menjadi bagian dari keluarga besar ini. Semoga silaturahmi dan semangat persaudaraan senantiasa terjaga.

14. Terimakasih sahabat-sahabat seperjuanganku, Dinda, Qais, Sabrina, Eka dan Ema yang selalu mendukung dan saling membantu selama masa perkuliahan, terkhusus Dinda dan Qais yang sering mendengarkan keluh kesah penulis saat proses penyusunan skripsi ini, penulis sangat beruntung dan bersyukur bertemu dengan orang-orang baik seperti kalian. Dimanapun kalian berada kelak, semoga selalu dalam perlindungan Allah SWT.
15. Teman, kakak dan adikku di UKM Tapak Suci Unila tercinta, Desca, Zahra, Mak Desti, Mba Marcella, Mba Desi, Cici, Syaefi, Nazwa, Desta, Fauziah, Ade, Gita dan semuanya yang tidak dapat ku sebutkan satu-satu terimakasih banyak atas segala hal yang diberikan kepadaku.
16. Seluruh teman-teman seperjuangan program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, terimakasih sudah berbagi pengalaman, melewati banyak hal kebersamaan, dukungan dan doa.
17. Teman KKN dan PLP Desa Sukatani Jauza dan Calsa.
18. Teman-teman Kampus Mengajar angkatan 7 SDN 2 Campang Raya, Salma, Vivia, Yola dan terkhusus Dina yang telah membantu serta mengajarkan penulis cara mengolah data menggunakan SPSS.
19. Sahabatku Nana Ulva yang telah meluangkan waktunya untuk mendengarkan seluruh keluh kesah, suka dan duka penulis pada saat penyusunan skripsi ini.
20. Siswa- siswi MA Al-Fatah Natar khususnya untuk siswa kelas XII yang telah bersedia membantu dan bekerja sama dengan penulis selama pelaksanaan penelitian di sekolah.
21. Teman-teman Pondokku, Selvia Arifin, Taqiya Dita, Amara Putri, Nadia Safitri, Putri Novaliana
22. semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih sudah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
23. Dan yang terakhir, untuk diriku sendiri terima kasih telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena telah berani berdamai dengan masa lalu, menerima setiap

keadaan, dan tetap melangkah meskipun proses penyusunan skripsi ini penuh tantangan. Terima kasih karena tidak pernah menyerah, bahkan di saat-saat tersulit sekalipun. Aku bangga padamu.

Bandar Lampung, 20 Mei 2025
Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'faza' with a long horizontal stroke extending to the right.

Faza Maula Aseli
NPM. 2163052002

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN JUDUL	iii
MENYETUJUI.....	iv
MENGESAHKAN	v
SURAT PERNYATAAN	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
SANWACANA.....	xi
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Tujuan Penelitian.....	5
1.4.2 Manfaat Penelitian	5
1.5 Kerangka Berpikir.....	6
1.6 Hipotesis Penelitian.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kepercayaan Diri	9
2.1.1 Pengetian Kepercayaan Diri.....	9
2.1.2 Aspek Kepercayaan Kiri	10
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri	12
2.1.4 Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri	15
2.1.5 Ciri-Ciri Individu yang Tidak Percaya Diri	16
2.2 Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi.....	18
2.2.1 Pengertian kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi	18

2.2.2	Jenis-jenis Kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi	19
2.2.3	Aspek-Aspek yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.....	20
2.2.4	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.....	23
2.2.5	Ciri-ciri Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi	24
2.3	Penelitian yang Relevan.....	25
III.	METODE PENELITIAN.....	27
3.1	Metode Penelitian.....	27
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.3	Populasi dan Sampel	28
3.3.1	Populasi.....	28
3.3.2	Sampel.....	28
3.4	Variabel Penelitian dan Devinisi Operasional.....	29
3.4.1	Variabel Penelitian	29
3.4.2	Definisi Operasional.....	29
3.5	Teknik Pengumpulan Data	30
3.5.1	Skala Kepercayaan Diri.....	32
3.5.2	Skala kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.....	33
3.6	Uji Persyaratan Instrumen.....	34
3.6.1	Uji Validitas.....	34
3.6.2	Uji Reliabilitas	35
3.7	Teknik Analisis Data	36
3.7.1	Uji Normalitas.....	37
3.7.2	Uji Linearitas.....	38
3.7.3	Uji Hipotesis	39
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1	Hasil Penelitian	41
4.1.1	Gambaran Umum Kepercayaan Diri Siswa Kelas XII MA Al-Fatah Natar	41
4.1.2	Gambaran Umum Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar	43
4.1.3	Gambaran Umum Kepercayaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Berdasarkan Jurusan	45
4.1.4	Gambaran Umum Kepercayaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
4.2	Hasil Analisis Data Penelitian.....	48
4.2.1	Uji Normalitas.....	48
4.2.2	Uji Linearitas.....	49
4.2.3	Uji Hipotesis	50
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian	51

V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skor Skala Likert	31
2. Norma Kategori.....	32
3. Sebaran Nomor Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Kepercayaan Diri.....	32
4. Kisi-kisi Skala Kepercayaan Diri.....	33
5. Sebaran Nomor Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi.....	33
6. Kisi-kisi Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi	34
7. Hasil Uji Realibilitas Variabel Kepercayaan Diri	35
8. Hasil Uji Realibilitas Variabel Kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi	35
9. Interpretasi Realibilitas Koefisien Korelasi r	36
10. Hasil Uji Normalitas	37
11. Hasil Uji Linearitas	38
12. Pedoman Korelasional <i>Product Moment</i>	39
13. Hasil Uji Hipotesis.....	40
14. Deskripsi Variabel Kepercayaan Diri.....	41
15. Kategori Kepercayaan Diri	42
16. Deskripsi Skor Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi.....	43
17. Kategori Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi.....	44
18. Frekuensi Jurusan.....	45

19. Kategori Kepercayaan Diri Berdasarkan Jurusan	45
20. Kategori Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Berdasarkan Jurusan.....	46
21. Frekuensi Jenis Kelamin	47
22. Frekuensi Skor Kepercayaan Diri Berdasarkan Jenis Kelamin	47
23. Frekuensi Skor Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Berdasarkan Jenis Kelamin	48
24. Hasil Uji Normalitas	49
25. Hasil Uji Linearitas	49
26. Hasil Uji Hipotesis	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka fikir	7
2. Kondisi Kepercayaan Diri Siswa	43
3. Grafik Kondisi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Kuesioner Penelitian	64
2. Surat Pernyataan Kesediaan.....	65
3. Kuesioner Penelitian	66
4. Uji Coba Instrumen Penelitian.....	71
5. Uji Validitas.....	75
6. Uji Realibilitas	77
7. Tabulasi Data Penelitian.....	78
8. Hasil Uji Normalitas	81
9. Hasil Uji Linearitas	82
10. Hasil Uji Hipotesis	82
11. Surat Izin Penelitian	83
12. Dokumentasi Penelitian	84

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa awal Kelas XII merupakan jenjang akhir dalam menempuh pendidikan di tingkat SMA, tentu saja pada tahap ini banyak sekali tantangan yang harus di hadapi siswa/siswi tersebut, di hadapkan dengan berbagai proses dan berbagai tes atau ujian agar dapat lulus pada jurusan yang di inginkan di perguruan Tinggi Negeri, yang cocok dengan keinginan dan kemampuan siswa/siswi tersebut, dan semua ini tentu saja bukanlah hal mudah untuk di lewati oleh siswa/siswi kelas XII, hingga hal ini sering kali membuat siswa merasa cemas dan juga menurunkan tingkat percaya diri dalam diri siswa, dalam menghadapi masa depannya. Kepercayaan diri merupakan modal terpenting bagi seseorang untuk mewujudkan dirinya. Kepercayaan diri merupakan salah satu hasil aktualisasi diri yang positif. Melalui rasa percaya diri, siswa mampu mengembangkan bakat, minat, dan potensi yang dimilikinya hingga mencapai kesuksesan dan yang disebut dengan prestasi. Sikap percaya diri sangat memberikan kontribusi terhadap motivasi siswa. Misalnya dalam memenuhi kewajibannya sebagai pelajar, melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, dan merencanakan karir, siswa perlu mengenali potensi dirinya, menetapkan tujuan yang ingin dicapai, dan mampu mengembangkan diri untuk bersaing dengan baik dalam akademik maupun dunia karir siswa.

Kepercayaan diri adalah karakteristik pribadi seseorang yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri dan kemampuan mengembangkan serta mengolah dirinya sebagai pribadi yang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik (Kumara, 2016). Sejalan dengan pendapat Susanti, dkk (2014) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi

mempunyai ciri mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, mudah bergaul dengan teman dan mudah akrab, memiliki banyak teman karena keberadaannya disukai oleh temannya, tampil menonjol dibandingkan dengan yang lain, berani tampil dimuka umum, berbicara dengan jelas dan mudah dimengerti. Percaya diri (*confidence*) adalah bagian dari karakter esensial pada pribadi individu. Di samping itu, percaya diri juga memiliki makna keyakinan tentang kekuatan, keterampilan, dan kemampuan yang dimiliki seseorang (Suhron, 2016). Berdasarkan beberapa pendapat mengenai kepercayaan diri, peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah karakteristik esensial individu yang mencerminkan keyakinan terhadap kemampuan, kekuatan, dan keterampilan yang dimilikinya. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mengembangkan diri, mengatasi masalah dengan cara terbaik, mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, menjalin hubungan sosial yang baik, berani tampil di depan umum, dan berkomunikasi dengan jelas. Kepercayaan diri juga membantu individu tampil menonjol dan diterima oleh lingkungannya.

Pada dasarnya siswa yang menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi dipersiapkan dari kelas X hingga kelas XII dengan mempertimbangkan mata pelajaran jurusannya, IPA atau IPS. Di kelas XII, konselor sekolah banyak menjumpai siswa yang cemas dan bingung menghadapi proses seleksi perguruan tinggi. Pengambilan keputusan dalam pendidikan tinggi merupakan suatu tuntutan yang harus dipenuhi siswa SMA. Keputusan siswa kelas XII untuk melanjutkan sekolah ke perguruan tinggi sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah level kecemasan mereka. Kecemasan yang dialami oleh siswa-siswa ini bisa disebabkan oleh berbagai hal seperti persaingan yang ketat, biaya pendidikan yang tinggi, dan tekanan sosial. Kecemasan adalah suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental sebagai reaksi dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman (Sarastika, 2014). Perasaan campur aduk berisikan ketakutan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus akan ketakutan tersebut. Kekhawatiran sering dilihat dengan cara yang buruk, padahal kecemasan sebenarnya penting bagi manusia, hanya saja harus dalam batas yang sesuai (Chaplin, 2009). seperti yang dikemukakan oleh

Navid bahwa kecemasan bisa bermanfaat bagi kehidupan kita bila kecemasan tersebut dapat mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan secara rutin atau memotivasi kita untuk belajar lebih giat lagi (Navid, 2005).

Masalah yang muncul adalah rasa cemas karena siswa merasa tidak percaya diri dengan kemampuan mereka, takut jika tidak diterima di perguruan tinggi, kurang mandiri, tidak memiliki motivasi, dan tidak menyadari potensi yang mereka miliki. Dalam hal ini, siswa belum menemukan jati diri mereka, belum jelas tentang pilihan program yang akan diambil ke depan, terpengaruh oleh teman-teman yang hanya mengikuti, serta rendahnya dukungan sosial di lingkungan sekitar siswa. Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang peneliti lakukan di MA Al-Fatah Natar yang berlokasi di dusun Muhajirun desa Negararatu, kecamatan Natar, kabupaten Lampung selatan. Dengan menggunakan kuesioner, dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang bervariasi dalam menghadapi pelajaran dan ujian. Sebagian besar siswa merasa mampu mengikuti pelajaran dengan baik dan memahami materi, serta menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan akademik mereka. Namun, ada juga kekhawatiran yang signifikan terkait ujian masuk perguruan tinggi, di mana banyak siswa merasakan kecemasan dan ketidakpastian tentang persaingan dan kemungkinan diterima di perguruan tinggi negeri.

Sebagian siswa yang berpartisipasi dalam penelitian pendahuluan ini merasa cemas saat memikirkan ujian, dengan beberapa mengakui kesulitan tidur akibat pikiran tentang ujian seleksi. Dukungan dari orang tua dan guru dianggap sangat berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, dan banyak siswa menyatakan pentingnya strategi belajar yang baik, seperti memperhatikan guru, belajar secara giat, dan berdoa. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa serta pentingnya dukungan sosial untuk membantu mereka menghadapi tantangan akademik yang ada. Menurut Sarastika faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah sebagai berikut :a) Faktor predisposisi meliputi peristiwa traumatik, konflik emosional, konsep diri terganggu, frustrasi, gangguan fisik, pola

mekanisme coping keluarga, riwayat gangguan kecemasan, medikasi, b) Faktor presipitasi meliputi ancaman fisik, harga diri, sumber internal, eksternal (Sarastika, 2014) . Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar tahun ajaran 2024/2025. Sehingga harapannya dengan mengetahui secara detail Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa dapat membantu guru Bimbingan dan Konseling memberikan dukungan emosional dan akademik dalam membantu siswa menghadapi tantangan pendidikan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah yang ditemukan adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat siswa mengalami kecemasan seperti mengalami gangguan tidur, gugup dan khawatir berlebih pada saat proses seleksi masuk perguruan tinggi
- b. Terdapat siswa meragukan kemampuan mereka meskipun memiliki nilai akademik yang baik seperti membandingkan diri dengan orang lain secara negatif
- c. Terdapat siswa yang sulit konsentrasi saat belajar
- d. Terdapat siswa yang terbebani saat membahas masa depan

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.

1.4 Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar.

1.4.2 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan teori dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait hubungan kepercayaan diri, dan kecemasan dalam konteks pendidikan tinggi. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana kepercayaan diri berinteraksi dengan kecemasan siswa dalam menghadapi proses ujian seleksi masuk perguruan tinggi. Dan dapat menjadi landasan untuk penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan dan kesuksesan siswa dalam transisi ke pendidikan tinggi.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya kepercayaan diri dalam mengelola kecemasan.

2) Bagi Guru BK (Bimbingan dan Konseling)

Diharapkan guru BK dapat membantu memberikan dukungan emosional dan akademik dalam membantu siswa menghadapi menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi. Serta membantu dalam merancang program intervensi untuk mengurangi kecemasan siswa dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

3) Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat menjadi rujukan untuk melakukan penelitian dengan variable yang serupa kedepannya guna memperoleh hasil yang lebih baik

mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan mendapatkan peluang masuk perguruan tinggi.

1.5 Kerangka Berpikir

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu tidak terlalu merasa cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal yang diinginkan dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan ketika berinteraksi dengan orang lain (Lautser, 2003). Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan potensi dirinya sendiri dalam menghadapi tantangan, menyelesaikan masalah, serta mengambil keputusan. Kepercayaan diri seseorang sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kemampuan untuk mengatasi kecemasan, terutama dalam situasi penting seperti menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri (PTN). Kepercayaan diri membantu individu merasa yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk mengatasi tantangan yang ada. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya, mampu mengendalikan emosi, serta tidak terlalu terpengaruh oleh pendapat negatif dari orang lain.

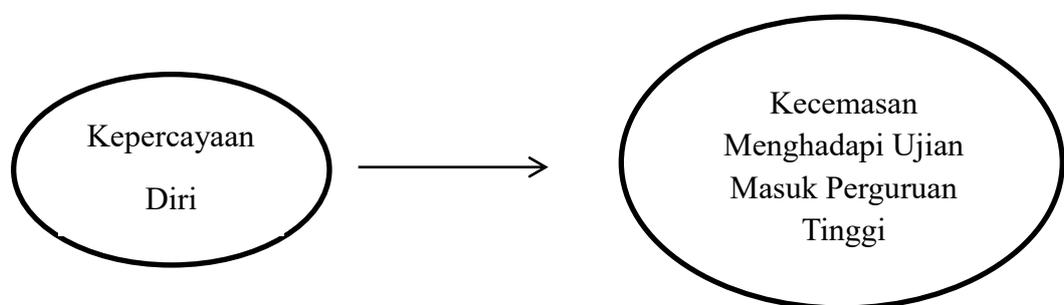
Kecemasan menurut Cassady dan Johnson adalah suatu peristiwa yang dapat terjadi ketika dalam situasi evaluatif atau dalam suatu kinerja yang terdiri dari adanya gabungan peningkatan aktivitas fisiologis dan perenungan untuk mencela diri sendiri (Cassandy dan Johnson, 2002). Gejala kecemasan terdiri atas dua bagian yaitu psikis/mental dan fisik. Gejala psikis seperti rasa khawatir, adanya perasaan takut serta perasaan gelisah dan gejala fisik berupa reaksi berlebihan seperti jantung berdebar, napas menjadi cepat, mulut kering, keluhan lambung, tangan dan kaki terasa dingin dan ketegangan otot (Maramis, 2009).

Kecemasan adalah kondisi emosional yang sering dialami oleh siswa saat menghadapi situasi penting, seperti seleksi masuk PTN. Kecemasan ini dapat muncul sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan, baik nyata maupun imajiner. Kecemasan dapat dibagi menjadi kecemasan positif yang bersifat

motivasi dan dapat mendorong individu untuk lebih fokus, serta kecemasan negatif, yang justru menghambat performa dan menyebabkan tekanan emosional berlebihan. Kecemasan negatif sering kali terkait dengan pikiran negatif, rasa khawatir yang berlebihan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi, yang pada akhirnya memengaruhi hasil belajar atau performa dalam ujian (Amurwabumi, 2021). Secara psikologis, kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali oleh para siswa (Rambe, 2017).

Kepercayaan diri memiliki hubungan yang erat dengan kecemasan. Siswa dengan kepercayaan diri yang tinggi mampu menghadapi tekanan dengan lebih baik, berpikir positif terhadap kemampuan dirinya, dan lebih mudah mengatasi situasi sulit. Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung lebih mudah cemas karena mereka sering kali memiliki keraguan terhadap kemampuan diri sendiri dan mengandalkan validasi eksternal untuk merasa aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepercayaan diri (x) dan kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi (y) kemudian dilihat bagaimana hubungan kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar. Dengan kerangka pikir ini dapat membantu peneliti untuk berpikir dengan terarah dan teratur untuk melihat hubungan kedua variabel tersebut.

Adapun kerangka pikir yang dijadikan pegangan penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1.1. Kerangka fikir

1.6 Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua hipotesis yakni hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol (H_0) menyatakan tidak adanya hubungan antara variabel X dan variabel Y, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan variabel Y. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar

H_a : Terdapat hubungan antara antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kepercayaan Diri

2.1.1 Pengetian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu tidak terlalu merasa cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal yang diinginkan dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan ketika berinteraksi dengan orang lain (Lautser, 2003). Kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan yang dihadapinya (Fatimah, 2010). Hal ini tidak berarti bahwa individu dapat menangani segala sesuatunya sendirian. Kepercayaan diri yang tinggi hanya mengacu pada berbagai aspek kehidupan individu, dimana individu merasa kompeten, percaya pada kemampuannya, percaya pada potensi aktual, pengalaman, prestasi, dan memiliki pandangan realistis terhadap dirinya.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri merupakan modal utama bagi seseorang guna mewujudkan dan mengembangkan potensi dirinya. Dengan rasa percaya diri yang memadai, seseorang akan mudah menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru, mempunyai pegangan hidup yang kuat dan mampu mengembangkan motivasinya. Kepercayaan diri merupakan aspek penting bagi individu untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya serta mengaktualisasikan diri (Sari & Yendi, 2018). Terbentuknya kepercayaan diri

tidak terjadi karena isolasi, akan tetapi mampu melakukan interaksi dengan sehat di dalam masyarakat dan lingkungan yang terbuka, pengalaman masa kecil dan suasana rumah yang tentram (Komara, 2016).

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia yang lahir dari keadaan bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ingin di capai (Angelis, 2003). Percaya diri ialah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan juga sadar akan berbagai kekurangan yang ada pada dirinya dimana keyakinan tersebut membuat individu yang bersangkutan merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan hidupnya (Kushartanti, 2009). Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri individu yang yang dapat menerima kenyataan, serta dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, serta mempunyai kemampuan untuk memiliki dan mencapai segala sesuatu yang diinginkan Anthony (Ghufron 2016). Kepercayaan diri dapat terbentuk dan berkembang melalui proses belajar dimana seseorang berinteraksi dengan lingkungannya (Purnamaningsih, 2003). Kepercayaan diri bukan merupakan sebuah bakat atau faktor bawaan namun, merupakan kualitas mental yang artinya kepercayaan diri merupakan hasil dari proses pendidikan dan pemberdayaan (Wahyuni, 2013).

2.1.2 Aspek Kepercayaan Kiri

Aspek kepercayaan diri dijelaskan oleh Lauster yang terdiri dari: pertama, kemampuan pribadi yakni kemampuan yang dimiliki untuk mengembangkan diri dimana individu mengenal kemampuannya sendiri dan tidak bergantung pada orang lain. Kedua, interaksi sosial yakni individu dalam berhubungan dengan lingkungannya akan mampu dalam menyesuaikan diri, dapat memahami lingkungannya serta akan bertoleransi terhadap lingkungannya. Ketiga, konsep diri yaitu kemampuan individu dalam memandang dirinya sendiri baik secara positif maupun negatif serta mampu mengenal kelebihan dan kekurangan dalam dirinya (Lauster, 2003).

Aspek kepercayaan diri dikemukakan oleh (Lauster, 2003) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri yang positif adalah sebagai :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri
Merupakan sikap positif yang dimiliki oleh seseorang terhadap dirinya sendiri. Individu tersebut mampu dengan sungguh-sungguh dalam mengatasi berbagai peristiwa yang terjadi.
- b. Optimis
Merupakan sikap positif yang dimiliki individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi berbagai hal baik tentang diri maupun kemampuannya.
- c. Obyektif
Merupakan orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi
- d. Bertanggung jawab
Merupakan kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya; dan
- e. Rasional dan Realistis
Merupakan analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, bahkan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang mampu diterima oleh akal serta sesuai dengan kenyataan yang ada.

Aspek kepercayaan diri dikemukakan oleh (Iswidharmanjaya, 2014) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri terdiri dari beberapa aspek diantaranya:

- a. Percaya pada kemampuan dirinya sendiri
Kemampuan ini dapat disamaartikan dengan bakat, kreativitas, prestasi, kepemimpinan, dan sebagainya. Kemampuan merupakan potensi yang dimiliki individu untuk bisa meraih sesuatu.
- b. Tidak konformis
Konformis maksudnya ialah sikap atau kecenderungan seseorang yang hanya mampu menjadi pengikut dari sebuah kelompok, menaati setiap aturan yang diciptakan oleh kelompok, dan tidak berani untuk menyatakan pendapat serta

sikap diri sendiri. Seseorang yang konformis cenderung tidak punya pendirian dan mencari pengakuan serta penerimaan dari kelompoknya.

c. Berani menerima dan menghadapi penolakan

Penolakan yang diterima individu dari orang lain tidak selalu menunjukkan bahwa orang lain tidak suka dengan individu tersebut, melainkan sesuatu yang diberikan oleh individu yang bersangkutan tidak sesuai dengan harapan penerima. Individu yang mengklaim bahwa dirinya memiliki kepercayaan diri akan mempunyai saat berani dalam menghadapi penolakan.

d. Mampu mengendalikan diri

Pengendalian diri biasanya dihubungkan dengan emosi. Emosi mencakup berbagai perasaan seperti senang, sedih, marah, terharu, maupun kesal.

e. *Positive thinking*

Hal ini bisa tercapai jika individu mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri mereka sendiri.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri meliputi kemampuan pribadi, interaksi sosial, dan konsep diri (Lauster, 2003). Sementara itu, Iswidharmanjaya menjelaskan bahwa kepercayaan diri mencakup percaya pada kemampuan diri sendiri, tidak bersikap konformis, berani menghadapi penolakan, mampu mengendalikan diri, serta berpikir positif. Kedua pandangan ini memiliki kesamaan, dan dalam penelitian ini akan digunakan aspek-aspek yang meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, tanggung jawab, sikap optimis, objektivitas, serta berpikir rasional dan realistis sebagai alat ukur (Iswidharmanjaya, 2014).

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada seorang individu, dikemukakan oleh Hakim faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri itu muncul dengan sendirinya (Hakim dalam Polpoke, 2004), sebagai berikut:

a. Lingkungan Keluarga

Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan paling utama dalam kehidupan setiap orang yang juga sangat mempengaruhi

pembentukan rasa percaya diri pada seseorang. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari. Pola pendidikan keluarga yang bisa diterapkan dalam membangun rasa percaya diri pada anak adalah sebagai berikut:

- 1) Menerapkan pola pendidikan yang demokratis.
- 2) Melatih anak untuk berani berbicara tentang banyak hal
- 3) Menumbuhkan sikap mandiri pada anak
- 4) Memperluas lingkungan pergaulan anak
- 5) Jangan terlalu sering memberikan kemudahan pada anak
- 6) Tumbuhkan sikap bertanggung jawab pada anak
- 7) Setiap permintaan anak jangan terlalu dituruti
- 8) Berikan anak penghargaan jika berbuat baik
- 9) Berikan hukuman jika berbuat salah
- 10) Kembangkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki anak

b. Pendidikan Formal

Sekolah atau perguruan tinggi dapat dikatakan sebagai lingkungan yang paling berperan untuk bisa mengembangkan rasa percaya diri anak setelah lingkungan keluarga. Ditinjau dari segi sosialisasi mungkin dapat dikatakan bahwasanya sekolah memegang peranan lebih penting jika dibandingkan dengan lingkungan keluarga yang jumlah individunya lebih terbatas. Rasa percaya diri siswa dapat dibangun di sekolah melalui berbagai macam bentuk kegiatan sebagai berikut:

- 1) Memupuk keberanian untuk bertanya.
- 2) Peran guru atau dosen yang aktif bertanya pada siswa/mahasiswa.
- 3) Melatih diskusi atau berdebat
- 4) Mengerjakan soal di depan kelas
- 5) Bersaing dalam mencapai prestasi belajar
- 6) Aktif dalam kegiatan pertandingan olahraga
- 7) Belajar berpidato
- 8) Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
- 9) Penerapan disiplin yang konsisten

10) Memperluas pergaulan yang sehat, dll.

c. Pendidikan Non Formal

Salah satu modal utama untuk dapat menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh percaya diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Rasa percaya diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum. Kemampuan atau keterampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan nonformal. Kemampuan dan keterampilan yang dapat diperoleh melalui pendidikan nonformal misalnya: mengikuti kursus bahasa asing, mengikuti kursus jurnalistik, mengikuti kursus bermain alat musik, mengikuti kursus seni vokal, mengikuti kursus keterampilan untuk memasuki dunia kerja, mengikuti pendidikan keagamaan, dan lain-lain.

d. Lingkungan Kerja

Bagi orang-orang yang sudah bekerja disebuah kantor, perusahaan, atau tempat lainnya, lingkungan tersebut menjadi lingkungan hidup kedua setelah lingkungan rumah. Dengan sendirinya, akan sangat berpengaruh terhadap kondisi mental secara keseluruhan. Suatu hal yang bijaksana jika para karyawan bisa memanfaatkan lingkungan kerjanya sebagai salah satu sarana untuk belajar meningkatkan kualitas jati diri, termasuk meningkatkan rasa percaya diri. Hal tersebut bisa dilakukan dengan melalui berbagai proses, misalnya : menjaga hubungan harmonis dengan pimpinan, melibatkan diri dalam persaingan kerja yang sehat, berinisiatif untuk bicara dalam forum rapat, selalu menyesuaikan diri dengan mekanisme kerja, dan lain-lain (Polpoke, 2004).

Kepercayaan diri merupakan aspek penting yang memengaruhi prestasi belajar dan kecemasan siswa dalam menghadapi seleksi perguruan tinggi negeri. Berdasarkan ungkapan oleh ahli diatas kepercayaan diri dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, pendidikan formal, pendidikan nonformal, serta pengalaman yang menyerupai lingkungan kerja. Lingkungan keluarga menjadi fondasi utama, sementara sekolah dan pendidikan nonformal memperkuat kepercayaan diri melalui berbagai aktivitas yang melibatkan keterampilan sosial dan kompetensi akademik. Dengan memahami dan mengelola faktor-

faktor tersebut secara holistik, siswa dapat memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik dan masa depan.

2.1.4 Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan tercermin melalui sikap dan perilaku yang ditampilkannya. Pendapat dari Kumara menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yaitu selalu optimis, gembira, bertanggung jawab, efektif, ambisius, toleransi, mandiri, tidak mementingkan diri sendiri serta tidak berlebihan (Ghufron, 2016). Seseorang yang memiliki kepercayaan diri menurut Mardatillah tentunya memiliki ciri-ciri sebagai berikut (Mardatillah, 2010):

- a. Mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya.
- b. Membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai.
- c. Tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidak berhasilannya namun lebih banyak introspeksi diri sendiri.
- d. Mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidak mampuan yang menghingapinya.
- e. Mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya.
- f. Tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatunya.
- g. Berpikir positif dan
- h. Maju terus tanpa harus menoleh kebelakang.

Individu dengan rasa percaya diri yang baik memiliki beberapa karakteristik, yaitu sebagai berikut (Fatimah, 2010):

- a. Percaya kemampuan diri, sehingga tidak membutuhkan pengakuan, pujian, hormat ataupun pengakuan dari orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain
- c. Berani menerima penolakan orang lain serta berani menjadi diri sendiri.
- d. Memiliki pengendalian diri yang baik

- e. Memiliki *internal locus of control*
- f. Memiliki cara pandang yang positif
- g. Memiliki harapan yang nyata terhadap diri sendiri sehingga ketika harapan tersebut tidak terwujud, tetap mampu melihat sisi positif dari diri dan situasi yang terjadi.

Berdasarkan uraian tersebut, individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi menunjukkan sikap optimis, mandiri, bertanggung jawab, dan mampu mengendalikan diri dalam berbagai situasi. Mereka memahami kelebihan dan kekurangan diri, berani menjadi diri sendiri tanpa tergantung pada pengakuan orang lain, serta memiliki pandangan positif terhadap diri dan kehidupan. Selain itu, individu ini mampu menghadapi tekanan, kecemasan, dan kekecewaan dengan tenang, serta tetap fokus pada tujuan hidup tanpa menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami. Karakteristik tersebut mencerminkan kemampuan untuk mengembangkan potensi diri secara efektif, menjaga keseimbangan emosional, dan memiliki kontrol internal dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

2.1.5 Ciri-Ciri Individu yang Tidak Percaya Diri

Setiap individu tentunya tidak hanya memiliki rasa percaya diri saja namun terdapat pula rasa tidak percaya diri yang dialami oleh seseorang, rasa tidak percaya diri yang dialami oleh individu tentunya memiliki ciri. Ciri-ciri individu yang kurang percaya diri yaitu (Iswidharmanjaya dan Enterprise, 2013):

- a. Tidak bisa menunjukkan kemampuan diri
- b. Kurang berprestasi dalam studi
- c. Malu-malu, canggung
- d. Tidak berani mengungkapkan ide-ide
- e. Cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan
- f. Membuang-buang waktu dalam membuat keputusan
- g. Rendah diri bahkan takut merasa tidak aman
- h. Apabila gagal cenderung menyalahkan orang lain
- i. Suka mencari pengakuan dari orang lain

Individu yang kurang percaya diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut (Ristyastini dan Charlotte, 2005):

a. Minder

Individu yang kurang percaya diri selalu merasa kurang dari orang lain karena ia merasa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan menganggap orang lain lebih baik darinya.

b. Kesepian

Individu yang kurang percaya diri seringkali menolak beraktivitas bersama orang lain oleh karena itu sering merasa kesepian, serta lebih memilih untuk tetap tinggal dirumah dengan aktivitasnya sendiri.

c. Terasing

Individu yang kurang percaya diri memiliki sikap dan anggapan bahwa dirinya berbeda, lebih rendah dari orang lain atau sulit untuk melakukan hal seperti yang dilakukan orang lain sehingga membuat orang yang kurang percaya diri merasa terasing dari orang sekitarnya.

d. Stress

Individu yang kurang percaya diri merasa dirinya selalu memiliki kekurangan serta memandang orang lain penuh dengan kelebihan sehingga penilaian tersebut membuatnya sering merasa tertekan.

e. Gugup dan sering salah dalam mengambil keputusan

Individu yang kurang percaya diri memiliki berbagai anggapan serta penilaian pribadi yang keliru seringkali membuat individu yang kurang memiliki kepercayaan diri menjadi salah dalam bertingkah ataupun mengambil keputusan

Berdasarkan uraian dari (Iswidharmanjaya dan Enterprise, 2013) serta (Rintyastini dan Charlotte, 2005), individu yang kurang percaya diri memiliki ciri-ciri yang mencerminkan ketidakpastian dan rasa rendah diri. Mereka sering tidak mampu menunjukkan kemampuan diri, merasa canggung dalam situasi sosial, dan memiliki prestasi yang rendah dalam studi. Ciri-ciri lainnya termasuk ketidakberanian untuk mengungkapkan ide, sikap pasif yang hanya menunggu kesempatan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Rasa rendah diri

menyebabkan mereka cenderung menyalahkan orang lain atas kegagalan. Selain itu, mereka merasa minder, kesepian, dan terasing dari lingkungan sosial. Ketidakpercayaan diri ini dapat menyebabkan stres dan kecemasan, serta gugup dalam menghadapi situasi baru. Dengan memahami ciri-ciri ini, kita dapat merancang intervensi yang mendukung pengembangan kepercayaan diri dan kesejahteraan mental individu.

2.2 Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi

2.2.1 Pengertian kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi

Kecemasan adalah respons emosional terhadap ancaman atau bahaya yang dirasakan, baik nyata maupun dibayangkan. Ini merupakan perasaan takut atau khawatir yang tidak menyenangkan, seringkali disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, atau ketegangan otot. Sejalan dengan pendapat Gumatan dkk, kecemasan dapat didefinisikan dengan kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau perasaan takut yang cukup kuat yang kemudian dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dimana hal ini bisa mengganggu imunitas tubuh manusia. Kecemasan bisa normal dalam situasi tertentu, namun bisa juga menjadi gangguan jika berlebihan dan mengganggu fungsi sehari-hari (Gumatan dkk, 2020).

Kecemasan juga muncul ketika individu menghadapi atau berfikir tentang suatu peristiwa yang akan datang dimana peristiwa tersebut masih merupakan sebuah bayangan yang belum pasti (Mu'arifah, 2005). Dijelaskan pula bahwa kecemasan ialah perasaan khawatir yang dialami oleh individu ketika menghadapi hal-hal yang dianggap sebagai ancaman dan hambatan dari peristiwa yang muncul di masa mendatang (Sukmasari, 2017).

Kecemasan biasanya muncul dari suatu keadaan yang tidak terduga, khawatir akan terjadi sesuatu, dan dalam kondisi dimana individu merasa tertekan (Harini, 2013). Banyak hal yang menjadi sumber kecemasan seperti kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, dan kondisi lingkungan (Amurwabumi, 2021). Salah satu hal

yang mampu membangkitkan kecemasan yang dialami siswa ialah persiapan menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi negeri. Pelaksanaan ujian mampu menimbulkan kecemasan baik kecemasan yang bersifat positif maupun negatif. Kecemasan yang bersifat positif mampu menjadi motivasi untuk siswa agar lebih giat dalam belajar. Kecemasan negatif bersifat kebalikannya (Widodo, 2017).

Kecemasan yang dirasakan oleh siswa ketika akan menghadapi ujian akan mempengaruhi performansi siswa sehingga tidak optimal (Sari & Yendi, 2018). Secara psikologis, kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali oleh para siswa (Rambe 2017). Siswa yang mengalami kecemasan cenderung berpikir bahwa orang lain memiliki penilaian negatif tentang dirinya dan merasa akan membuat situasi memburuk jika mereka tidak mampu untuk mengontrol kecemasan yang dimiliki (Aminullah, 2013).

2.2.2 Jenis-jenis Kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi

Kecemasan dapat dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal (Mu'arifah, 2005).

- a. Kecemasan normal ialah kecemasan yang tingkatannya masih ringan, dan merupakan sebuah reaksi yang mampu mendorong individu untuk bertindak.
- b. Kecemasan abnormal ialah kecemasan yang kronis. Kecemasan ini dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien. Kecemasan

Menurut Charles D. Spielberger, mengemukakan dua jenis kecemasan, antara lain:

- a. Kecemasan *Trait*

Merujuk pada predisposisi individu untuk merasa cemas dalam berbagai situasi. Ini adalah sifat kepribadian yang stabil dan cenderung menjadi bagian dari diri seseorang. Individu dengan kecemasan trait tinggi mungkin lebih rentan terhadap kecemasan dalam situasi apapun, termasuk ujian atau seleksi masuk.

b. Kecemasan *State*

Merupakan reaksi emosional yang timbul dalam situasi tertentu. Kecemasan state bersifat situasional dan dapat berubah tergantung pada konteks. Misalnya, seorang siswa mungkin merasa sangat cemas sebelum ujian masuk perguruan tinggi, tetapi tidak merasakannya dalam situasi sehari-hari.

Kecemasan terbagi menjadi kecemasan normal dan abnormal. Kecemasan normal bersifat ringan dan memotivasi, sedangkan kecemasan abnormal bersifat kronis dan mengganggu perilaku (Mu'arifah, 2005). Menurut Charles D. Spielberger, kecemasan terdiri dari kecemasan trait, yaitu sifat bawaan yang membuat individu cenderung cemas dalam berbagai situasi, dan kecemasan state, yaitu reaksi emosional sementara yang muncul dalam situasi tertentu, seperti menjelang ujian. Kedua jenis kecemasan ini saling melengkapi dalam menjelaskan bagaimana kecemasan memengaruhi individu, baik secara bawaan maupun situasional.

2.2.3 Aspek-Aspek yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi

Aspek-aspek kecemasan diungkapkan oleh Scheufele & Shah yang membagi kecemasan menjadi tiga aspek diantaranya yaitu, komponen fisik yang ditandai dengan pusing, sakit perut, tangan berkeringat, mulut kering, rasa grogi, perut terasa mual, dan sebagainya. Kemudian ada emosional yang ditandai dengan perasaan panik dan takut. Terakhir yaitu mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian, kekhawatiran, tidak teratur dalam berfikir, dan perasaan bingung (Scheufele & Shah, 2000).

Aspek-aspek kecemasan juga dijelaskan oleh (Greenberger, 2004) yang mengelompokkan aspek kecemasan menjadi empat bagian, diantaranya:

a. Reaksi fisik

Meliputi telapak tangan berkeringat, jantung berdegup lebih kencang, pusing, dan sulit bernafas. Hal ini dialami oleh individu yang menghadapi situasi yang membuat dirinya cemas.

b. Pemikiran

Individu yang cemas terkadang akan memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap bahwa dirinya tidak mampu untuk mengatasi masalah yang ada, tidak menganggap bantuan yang ada di sekitarnya serta selalu berpikir tentang hal-hal yang buruk. Individu yang cemas cenderung memiliki pemikiran negatif mengenai ketidakmampuannya dalam mengatasi sumber masalah yang membuatnya cemas. pemikiran negatif ini berupa perasaan tidak mampu, merasa tidak memiliki keahlian, dan sebagainya.

c. Perilaku

Individu yang cemas akan menghindari situasi yang membuat perasaan cemas itu muncul, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna, dan mencegah bahaya yang akan muncul. Perilaku ini dilakukan oleh individu karena merasa tidak nyaman dan terganggu.

d. Suasana hati

Meliputi perasaan gugup, jengkel, panik. Suasana hati dapat berubah secara tiba-tiba jika seseorang dihadapkan dengan situasi yang membuat perasaan cemas itu muncul.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Semiun, 2006) menyatakan ada empat aspek kecemasan diantaranya:

a. Suasana hati

Meliputi rasa cemas, tegang, panik, khawatir. Individu yang mengalami perasaan cemas merasa bahwa akan ada hukuman atau bencana yang mengancam dari sumber yang tidak diketahui.

b. Aspek kognitif

Menunjukkan kekhawatiran mengenai bencana yang telah diantisipasi oleh individu.

c. Aspek somatik

Dibagi menjadi dua kelompok yaitu aspek langsung meliputi munculnya keringat berlebih, mulut kering, nafas pendek, denyut nadi terasa cepat, tekanan darah meningkat, dan otot tegang. Aspek kecemasan berkepanjangan tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, gangguan usus.

d. Aspek motoric

Merupakan gambaran dari rancangan kognitif dan somatik yang tinggi serta merupakan usaha untuk melindungi diri sendiri dari hal-hal yang dirasa mengancam.

Aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh (Deffenbacher & Hazaleus, 1985) terdiri dari beberapa hal sebagai berikut:

a. Kekhawatiran (*worry*)

Pikiran negatif tentang diri sendiri dan lingkungan serta perasaan negatif terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan dan konsekuensinya (contohnya seperti perasaan negatif tentang dirinya yang lebih jelek dibandingkan orang lain).

b. Emosionalitas (*emotionality*)

Reaksi terhadap rangsangan saraf otonomi yang timbul akibat situasi dan objek tertentu yang tidak menyenangkan, seperti contohnya jantung yang berdebar-debar, keringat dingin, dan perasaan tegang.

c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*)

Kecenderungan yang dialami oleh seseorang dimana dirinya selalu merasa tertekan karena pemikiran yang irasional terhadap tugas.

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek kecemasan pada seorang siswa terdiri dari beberapa aspek kecemasan dikemukakan oleh (Scheufele & Shah, 2000) yang tidak jauh berbeda dengan beberapa aspek yang ada diantaranya komponen fisik, emosional, dan aspek kognitif. Aspek kecemasan lainnya dikemukakan oleh (Greenberger, 2004) dimana aspek yang dikemukakan tidak jauh berbeda dengan kedua aspek diatas yaitu reaksi fisik, pemikiran, perilaku, dan suasana hati. Selanjutnya kecemasan menurut (Semiun, 2006) yang terdiri dari suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik, dan aspek motoric. Terakhir, terdapat aspek yang dikemukakan oleh (Deffenbacher & Hazaleus, 1985) dimana aspek inilah yang akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini yaitu *worry, emotionality, and task generated interference*.

2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi religiusitas yang rendah, rasa pesimis, adanya perasaan takut gagal, pengalaman negatif di masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal meliputi, kurangnya dukungan sosial (Ghufron, 2010). Faktor yang mempengaruhi kecemasan lainnya diantaranya ialah: pertama, gen yang memiliki pengaruh pada reaksi manusia ketika mengalami ketegangan jiwa. Kedua, pengalaman yang turut berpengaruh dalam pemberian respon. Ketiga, pikiran dan persepsi dimana walaupun individu mampu memperlihatkan kadar kecemasannya, namun respon terhadap suatu peristiwa tertentu akan tetap bergantung pada pikiran dan persepsi (Waqiati, 2012). Faktor yang mempengaruhi kecemasan lainnya yaitu adanya dukungan sosial. Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, mempunyai harga diri tinggi, serta kecemasan yang lebih rendah (Sekarina & Indriana, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Nevid, Rathus, & Greene (Widyastuti, 2021) diantaranya sebagai berikut:

- a. Faktor sosial lingkungan meliputi kurangnya dukungan sosial, adanya peristiwa traumatis atau mengancam, dan pengamatan terhadap respon takut pada orang lain.
- b. Faktor perilaku meliputi kurangnya kesempatan untuk menghindari situasi yang ditakuti objek, adanya stimulus yang merangsang munculnya fobia atau melakukan tindakan memaksa.
- c. Faktor biologis meliputi ketidaknormalan pada jaringan otak yang mampu menghambat tingkah laku yang berulang.
- d. Faktor emosional dan kognitif meliputi permasalahan atau konflik psikologis yang belum terselesaikan, adanya keyakinan diri yang irasional, adanya sensitifitas yang berlebih terhadap ancaman, dan kepercayaan diri yang rendah.

Berdasarkan paparan dari beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa aktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya religiusitas, rasa pesimis, dan perasaan takut gagal, yang meningkatkan kecemasan. Pengalaman negatif di masa lalu serta pikiran yang tidak rasional juga berperan dalam menambah rasa cemas. Faktor eksternal, di sisi lain, mencakup kurangnya dukungan sosial, yang dapat membuat individu merasa lebih cemas. Lingkungan sosial dan peristiwa traumatis, serta pengamatan terhadap respons takut orang lain, juga dapat memperburuk kecemasan. Selain itu, faktor emosional dan kognitif seperti konflik psikologis yang belum terselesaikan dan sensitivitas berlebih terhadap ancaman berkontribusi pada kecemasan saat menghadapi ujian.

2.2.5 Ciri-ciri Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi

Ciri-ciri kecemasan yang dialami siswa saat menghadapi ujian masuk perguruan tinggi, sering kali terkait dengan kondisi yang dikenal sebagai Test Anxiety Disorder. Beberapa ciri utama dari kecemasan saat menghadapi ujian masuk perguruan tinggi sebagai berikut

a. Gejala Fisik

Berkeringat berlebihan, gemetar, detak jantung yang cepat, mual atau perut tidak nyaman, sensasi panas atau dingin yang ekstrem dan pingsan dalam kasus yang parah.

b. Gejala Kognitif dan Perilaku

Kesulitan dalam berkonsentrasi, sulit berpikir jernih, sering lupa informasi penting, meragukan kemampuan diri sendiri, memiliki pikiran negatif tentang hasil ujian.

c. Gejala Emosional

Perasaan tidak berharga atau rendah diri, rasa putus asa dan tidak berdaya, kemarahan yang tidak terarah, dalam beberapa kasus, keinginan untuk melukai diri sendiri.

2.3 Penelitian yang Relevan

Adapun penelitian relevan yang menjadi acuan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Dalam penelitian Adelia & Atika yang berjudul Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian SBMPTN pada Siswa SMA, penelitian dilaksanakan di SMA Medan. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan metode survei, analisis data menggunakan teknik korelasi *Pearson's Product Moment*. Hasil dari penelitian ini berdasarkan hasil analisis uji linearitas menjelaskan bahwa nilai signifikansi antara variabel efikasi diri dengan kecemasan ($p= 0,076$) yang artinya adalah hubungan kedua variabel tersebut linear. Hasil analisis uji korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan ($r(113)=0,166$; $p=0,078$). (Adelia Eka Lauditta & Atika Dian Ariana, 2021).
- b. Dalam penelitian Annisa yang berjudul Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri Pada Siswa Man 02 Pati, penelitian ini dilaksanakan di MAN 2 Pati. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik survei, teknik regresi dan uji hipotesis. Hasil dari penelitian ini berdasarkan hasil uji korelasi parsial pada hipotesis kedua diperoleh hasil r_{xy} sebesar $-0,398$ dengan signifikansi sebesar $0,000$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada siswa. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan pada siswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah kecemasan pada siswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan pada siswa. (Annisa Khoiriyaturrosidah, 2022).
- c. Dalam penelitian Gynne, Gemah & Ike yang berjudul Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa SMA Negeri 12 Bandung Sebelum Menghadapi Ujian SBMPTN Tahun Ajaran 2018-2019, penelitian ini dilaksanakan di SMAN 12 Bandung. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Analisis menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil penelitian pada penelitian ini

menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada siswa kelas XII sebelum menghadapi SBMPTN didapatkan sebagian besar responden mengalami kecemasan sebanyak 51 orang (51,0%), dengan kategori cemas berat sebanyak 11 orang (11,0%), cemas sedang sebanyak 14 orang (14,0%), dan cemas ringan sebanyak 26 orang (26,0%). (Sudaryat, Gemah Nuripah, Ike Rahmawaty Alie, 2020).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu yang telah dikaji, dapat disimpulkan bahwa terdapat relevansi antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa Khoiriyaturrosidah (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi, dengan nilai korelasi r_{xy} sebesar -0,398 dan signifikansi 0,000 ; $p < 0,05$. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Adelia Eka Lauditta dan Atika Dian Ariana (2021) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian SBMPTN, dengan nilai korelasi $r(113) = 0,166$ dan $p = 0,078$. Meskipun hasilnya tidak signifikan, penelitian ini tetap memberikan gambaran bahwa faktor psikologis internal seperti efikasi diri perlu dikaji lebih lanjut dalam kaitannya dengan kecemasan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Sudaryat, Gemah Nuripah, dan Ike Rahmawaty Alie (2020) menggambarkan bahwa mayoritas siswa kelas XII mengalami kecemasan menjelang ujian SBMPTN. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), dan menunjukkan bahwa 51% siswa mengalami kecemasan, baik dalam kategori ringan, sedang, maupun berat. Secara keseluruhan, ketiga penelitian tersebut memberikan dukungan teoritis dan empiris terhadap penelitian ini, bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki dasar yang kuat untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan ilmiah yang memiliki tujuan untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel, menguji teori serta mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif. Pendekatan ini disebut pendekatan kuantitatif karena data penelitian berupa angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2013) Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Arikunto menjelaskan penelitian korelasi merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan ataupun manipulasi data yang sudah ada. Data yang terkumpul berupa angka dan selanjutnya data yang terkumpul di analisis dengan menggunakan analisis kuantitatif (Arikunto, 2006).

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara dua variabel yang akan diteliti, yaitu kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi sebagai variabel terikat.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MA Al-Fatah Natar yang beralamat di Jl. At-Taqwa kel. Negararatu kec. Natar kab. Lampung Selatan dan waktu pelaksanaan penelitian ini pada tahun pelajaran 2024/2025.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Sedangkan menurut Arikunto mendefinisikan “populasi adalah keseluruhan objek penelitian” (Arikunto, 2010). Dari definisi populasi dalam konteks penelitian dengan judul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi ujian masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa Kelas XII MA Al-Fatah Natar” adalah seluruh siswa kelas XII di MA Al-Fatah Natar.

3.3.2 Sampel

Tujuan dalam penentuan sampel yaitu untuk memperoleh keterangan mengenai objek penelitian dengan cara mengamati hanya sebagian dari populasi, suatu reduksi terhadap jumlah objek penelitian (Mardalis, 2014). Sejalan dengan pendapat oleh Sugiyono yang mengungkapkan sampel adalah bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus bersifat representatif (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini sampel yang diambil sebanyak 70 orang responden. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-probability sampling* dengan teknik *Purposive Sampling* yang mana sampel yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu atau kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian.alam penelitian ini (Sugiyono, 2018). Kriteria pada penentuan sampel ini yaitu siswa yang akan mengikuti ujian masuk perguruan tinggi pada siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar.

3.4 Variabel Penelitian dan Devinisi Operasional

3.4.1 Variabel Penelitian

Menurut Arikunto variabel merupakan hal-hal yang menjadi obyek penelitian yang ditetapkan dalam suatu kegiatan penelitian yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif (Arikunto, 2006). Sugiyono menjelaskan bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga informasi mengenai hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Berdasarkan pendapat ahli yang telah dikemukakan dapat disimpulkan variabel penelitian adalah suatu obyek atau masalah yang akan diteliti yang didalamnya terdapat variasi jenis dan tingkatan yang akan menjadi sasaran pada suatu penelitian.

Penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent* variabel) dan variabel terikat (*dependent* variabel). Variabel bebas diartikan sebagai variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel tersebut. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2010). Adapun variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel bebas (*independent* variabel) : Kepercayaan diri (X)
- b. Variable terikat (*dependent* variabel) : Kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi (Y)

3.4.2 Definisi Operasional

Pengertian definisi operasional dalam variabel peneitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015). Adapun definisi operasional dari penelitian ini diantaranya:

a. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri didefinisikan sebagai sikap positif individu yang mencerminkan keyakinan terhadap kemampuan diri, baik dalam menghadapi tantangan maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Kepercayaan diri ditandai dengan kemampuan untuk berpikir positif, bersikap mandiri, memiliki kesadaran diri, mampu bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, serta memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan hidup. Kepercayaan diri bukan merupakan bakat bawaan, melainkan terbentuk melalui proses pembelajaran, pengalaman hidup, dan interaksi sosial yang sehat.

b. Kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi

Kecemasan didefinisikan sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, atau gelisah yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam, baik nyata maupun belum pasti, seperti menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Kecemasan ini dapat disertai gejala fisik seperti jantung berdebar, ketegangan otot, dan keringat dingin, serta memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilaku siswa. Kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan akademik yang bersifat negatif dan dapat mengganggu performa belajar serta kesiapan siswa menghadapi ujian.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengukur subjek menggunakan kuesioner yang berbentuk skala psikologi, sebagai alat untuk menilai hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri di MA AL-Fatah Natar. Kuesioner merupakan pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2010). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adopsi dari penelitian Annisa Khoiriyaturrosidah, S.Psi tahun 2022.

Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan lima pilihan jawaban alternatif, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak

sesuai (STS). Skala Likert adalah alat ukur yang digunakan untuk menilai sikap, persepsi, dan pandangan individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Skala penelitian ini berisi dua pernyataan, yaitu pernyataan favorable dan unfavorable. Pernyataan favorable merupakan pernyataan yang mendukung atribut yang diukur, sedangkan pernyataan unfavorable merupakan pernyataan yang tidak mendukung atribut yang diukur (Azwar, 2016). Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yakni skala kepercayaan diri dan skala kecemasan.

Tabel 3.1. Skor Skala Likert

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Skala kepercayaan diri dikategorikan menjadi tinggi sedang dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval.

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

I : Interval

NT : Nilai Tertinggi

NR : Nilai Terendah

K : Jumlah Kategori

$$I = \frac{NT - NR}{K} = \frac{134 - 85}{3} = \frac{49}{3} = 16.33$$

Skala kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Berikut norma kategori skor yang digunakan:

Tabel 3.2. Norma Kategori

Rentang Skor	Kategorisasi
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah
$\mu - 1,5 < X \leq - 0,5 \sigma$	Rendah
$\mu - 0,5 < X \leq + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu + 0,5 < X \leq + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi

μ = Mean Hipotetik, σ = Standar Deviasi Hipotetik

3.5.1 Skala Kepercayaan Diri

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri yang dikembangkan oleh (Annisa Khoiriyaturrosidah, 2022) mengacu pada aspek-aspek kepercayaan diri berdasarkan teori (Lauster, 1992). Berikut rancangan item skala kepercayaan diri :

Tabel 3.3. Sebaran Nomor Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Kepercayaan Diri

No.	Aspek	No item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keyakinan kemampuan diri	3, 18, 23, 26	4, 10, 19, 22	8
2.	Optimis	1*, 5, 11*, 12	15, 27, 32, 27	6
3.	Objektif	6*, 25*, 28*, 30	31*, 34, 35*,40	3
4.	Bertanggung jawab	13, 17*, 21, 29*	9, 14, 16, 36	6
5.	Rasional dan Realistis	7, 20*, 33, 39	2, 8*, 24, 38	6
Jumlah		12	17	29

Keterangan (*) : Aitem yang gugur

Tabel 3.4. Kisi-kisi Skala Kepercayaan Diri

No.	Aspek	No item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keyakinan kemampuan diri	2, 13, 17, 19	3, 7, 14, 16	8
2.	Optimis	4, 8	11, 20, 22, 26	6
3.	Objektif	21	24, 29	3
4.	Bertanggung jawab	9, 15	6, 10, 12, 25	6
5.	Rasional dan Realistis	5, 23, 28	1, 18, 27	6
Jumlah		12	17	29

Sumber. Adopsi penelitian Annisa Khoiriyaturrosidah 2022

3.5.2 Skala kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan yang dikembangkan oleh (Annisa Khoiriyaturrosidah, 2022) mengacu pada aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan berdasarkan konsep teori (Deffenbacher & Hazaleus, 1985). Berikut rancangan item skala kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi :

Tabel 3.5. Sebaran Nomor Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi

No.	Aspek	No item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kekhawatiran (<i>Worry</i>)	13, 19, 22, 28, 29	2, 12, 20, 24, 25	10
2.	Emosi (<i>Emotionality</i>)	6, 7, 10, 11, 27*	3, 8, 16, 18, 26	9
3.	Gangguan yang Dihasilkan oleh Tugas (<i>Task Generated Interference</i>)	9, 14, 17, 21, 20	1, 4*, 5*, 15*, 23	7
Jumlah		14	12	26

Keterangan (*) : Aitem yang gugur

Tabel 3.6. Kisi-kisi Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi

No.	Aspek	No item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kekhawatiran (<i>Worry</i>)	4, 16, 19, 24, 25	2, 10, 17, 21, 22	10
2.	Emosi (<i>Emotionality</i>)	5, 8, 9, 11	3, 6, 13, 15, 23	9
3.	Gangguan yang Dihasilkan oleh Tugas (<i>Task Generated Interference</i>)	7, 12, 14, 18, 26	1, 20	7
Jumlah		14	12	26

Sumber. Adopsi penelitian Annisa Khoiriyaturrosidah 2022

3.6 Uji Persyaratan Instrumen

Agar dapat berfungsi sebagai alat ukur yang efektif, instrumen yang digunakan harus memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Oleh sebab itu, pengujian validitas dan reliabilitas instrumen menjadi langkah penting, karena hal ini sangat menentukan keakuratan kesimpulan yang dihasilkan dari penelitian.

3.6.1 Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengukur sah atau valid tidaknya pernyataan dalam kuesioner yang telah dibuat (Ghozali, 2021). Pengertian validitas menurut Suharsimi menyebutkan bahwa validitas adalah suatu ukuran untuk menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Semakin tinggi validitas dari sebuah instrumen maka instrumen tersebut valid, namun sebaliknya semakin rendah validitas dari sebuah instrumen maka nilai dari sebuah instrumen kurang valid (Suharsimi Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment pearson*, Teknik korelasi *product moment pearson* yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai teknik dalam menentukan daya beda item dimana teknik ini akan mengukur korelasi antara skor item dengan skor total dibantu dengan program SPSS (*statistical package for service solution*) versi 30.0. Berdasarkan hasil uji validitas terhadap instrumen kepercayaan diri dengan menggunakan teknik korelasi *product moment pearson*, dari 40 butir pernyataan

yang diuji diperoleh pernyataan valid sebanyak 29 item pernyataan. Ini berarti pernyataan yang tidak valid sebanyak 11 butir item pernyataan. Sedangkan hasil uji validitas terhadap instrumen kecemasan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment pearson*, dari 30 butir pernyataan yang diuji diperoleh pernyataan valid sebanyak 26 item pernyataan. Ini berarti pernyataan yang tidak valid sebanyak 4 butir item pernyataan.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2013) yaitu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut dapat mengungkap data dan dapat dipercaya dan cukup baik sehingga mampu mengungkap data yang bisa dipercaya. Instrumen yang reliabel merupakan instrumen yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2017). Instrumen ukur yang reliabel adalah mampu menghasilkan skor yang cermat dengan error pengukuran yang kecil (Azwar, 2012). Uji reliabilitas pada penelitian ini mencari realibilitas alat ukur mengenai kepercayaan diri dan kecemasan yang diukur menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*statistical package for service solution*).

Tabel 3.7. Hasil Uji Realibilitas Variabel Kepercayaan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.899	29

Tabel 3.8. Hasil Uji Realibilitas Variabel Kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.865	26

Berdasarkan uji reliabilitas terhadap instrumen kepercayaan diri yang valid dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, diperoleh koefisien *Alpha*

Cronbach untuk instrumen tersebut sebesar 0.899. sedangkan untuk variabel kecemasan diperoleh koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,865. Berdasarkan besarnya koefisien *Alpha Cronbach* tersebut, maka instrumen penelitian kepercayaan diri dapat dikatakan reliabel.

Adapun menurut (Sudjana, 2005) tingkat reliabilitas skala dapat dilihat dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* :

$$r_u = \left(\frac{\kappa}{\kappa - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum \alpha b^2}{\alpha t^2} \right)$$

Keterangan :

K = jumlah butir kuesioner

r_u = koefisien keterandalan butir kuesioner

$\sum \alpha b^2$ = Jumlah Variabel skor butir yang valid

αt^2 = Variasi total skor butir

Tabel 3.9. Interpretasi Realibilitas Koefisien Korelasi r

Besar nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Sangat Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Tinggi
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Sedang
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat Rendah

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses menyederhanakan data menjadi bentuk yang lebih sederhana sehingga lebih mudah dipahami atau diinterpretasikan dengan pendekatan kuantitatif. Proses ini bertujuan untuk memperoleh hasil pengukuran yang akurat berdasarkan tanggapan yang diberikan oleh responden. Data yang berupa angka diolah menggunakan metode statistik. Tahapan analisis data dimulai dengan memahami seluruh data yang diperoleh dari berbagai sumber melalui

metode pengumpulan data yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan statistik deskriptif dan inferensial serta memanfaatkan perangkat lunak SPSS versi 30.0 *for windows*.

Untuk menguji hipotesis, teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment*. Metode ini merupakan alat uji statistik yang bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel dengan data berskala interval atau rasio. Korelasi *Product Moment* digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.

3.7.1 Uji Normalitas

Langkah awal yang dilakukan adalah uji normalitas. Tujuan dari uji ini adalah untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi dengan distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 30.0 *for Windows*. Kriteria pengujian adalah sebagai berikut: jika nilai signifikansi $p \geq 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $p \leq 0,05$ maka data dianggap berdistribusi tidak normal.

Tabel 3.10. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kepercayaan Diri	Kecemasa n
N		70	70
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	108.06	69.61
	Std. Deviation	11.972	10.667
Most Extreme Differences	Absolute	.083	.096
	Positive	.078	.061
	Negative	-.083	-.096
Test Statistic		.083	.096

Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d	.182
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.269	.113
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.258	.105
		Upper Bound	.281	.121

Berdasarkan hasil uji normalitas dari masing-masing instrumen penelitian kepercayaan diri dengan kecemasan diketahui bahwa nilai signifikansi (*Asymp Sig 2-tailed*) setelah dilakukan analisis data pada variabel Kepercayaan Diri sebesar $p= 0,200$; $p \geq 0,05$ dan pada variabel kecemasan sebesar $p= 0,182$; $p \geq 0,05$ sehingga berdasarkan keputusan dalam uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* maka data dapat dikatakan berdistribusi normal.

3.7.2 Uji Linearitas

Uji linearitas adalah teknik statistik yang bertujuan untuk menentukan apakah hubungan antara dua variabel (variabel bebas dan variabel terikat) bersifat linear atau tidak. Dalam penelitian ini, pengujian linearitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 30.0 *for Windows*. Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut: jika nilai signifikansi $p \geq 0,05$, maka hubungan antar variabel dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $p \leq 0,05$, maka hubungan tersebut dianggap tidak linear.

Tabel 3.11. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table								
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Kecemasan * Kepercayaan Diri	Between Groups	(Combined)	4370.819	31	140.994	1.540	.102	
		Linearity	2127.932	1	2127.93	23.23	<,001	
					2	8		

	Deviation from Linearity	2242.887	30	74.763	.816	.714
	Within Groups	3479.767	38	91.573		
	Total	7850.586	69			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada kedua variabel menggunakan SPSS versi 30.0 *for Windows* kedua instrumen penelitian kepercayaan diri dengan kecemasan diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar $p = 0,714$; $p \geq 0,05$ maka hal ini membuktikan bahwa variabel kepercayaan diri dengan Kecemasan memiliki hubungan yang linear.

3.7.3 Uji Hipotesis

Setelah uji normalitas dan uji linearitas dilakukan, langkah berikutnya adalah melakukan perhitungan dan pengujian hipotesis. Dalam uji korelasi *Product Moment*, keputusan diambil berdasarkan nilai probabilitas. Jika nilai signifikansi $p \geq 0,05$ (taraf signifikansi 5%), maka tidak ada hubungan (korelasi) antara variabel X dan Y. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $p \leq 0,05$, maka terdapat hubungan (korelasi) antara variabel X dan Y.

Tabel 3.12. Pedoman Korelasional *Product Moment*

Nilai Person Correlation	Kategori
0,00 – 0,20	Tidak berkorelasi
0,21 – 0,40	Korelasi lemah
0,41 – 0,60	Korelasi sedang
0,61 – 0,80	Korelasi kuat
0,81 – 1,00	Korelasi sempurna

Tabel 3.13. Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Kepercayaan Diri	Kecemasan
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	1	-.521**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	70	70
Kecemasan	Pearson Correlation	-.521**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	70	70
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan nilai *probabilitas* jika nilai signifikansi $p \geq 0,05$ (taraf signifikansi 5%) maka tidak terdapat hubungan (korelasi) antara variabel X dan Y. Jika nilai signifikansi $p \leq 0,05$ maka terdapat hubungan (korelasi) antara variabel X dan Y. Nilai *pearson correlation* antara kepercayaan diri dan kecemasan menghasilkan nilai *koefisien* korelasi sebesar $r = -0.521$ dengan nilai signifikansi $p \leq 0.001$. Korelasi sebesar $r = -0.521$ berada dalam rentang $p = 0.41-0.60$ menunjukkan hubungan yang berada pada kategori sedang.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, tingkat kepercayaan diri siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar mayoritas berada pada kategori sedang (45,71%), diikuti dengan kategori rendah (31,43%), dan kategori tinggi (22,86%). Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang memiliki kepercayaan diri yang belum optimal. Tingkat kecemasan siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi mayoritas berada pada kategori sedang (47,14%), diikuti dengan kategori rendah (31,43%), dan kategori tinggi (21,43%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kecemasan dengan intensitas sedang hingga tinggi. Maka dari hasil data diatas dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,521$ dengan signifikansi $p = 0,001$; $p \leq 0,05$. Artinya, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri siswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan "Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar" diterima, dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan, berikut beberapa saran yang dapat diajukan:

a. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif mengenali dan membangun kepercayaan diri melalui kegiatan positif seperti diskusi kelompok, latihan presentasi, atau konsultasi dengan guru BK.

b. Bagi Guru BK (Bimbingan dan Konseling)

Merancang program layanan bimbingan yang fokus pada peningkatan kepercayaan diri dan pengelolaan kecemasan, seperti pelatihan public speaking, atau simulasi ujian masuk perguruan tinggi.

c. Bagi Peneliti Lain

Waktu pelaksanaan penelitian pada siswa kelas XII lebih baik dilakukan diawal semester, khusus nya pada semester genap, pada waktu tersebut siswa belum terlalu padat dengan kegiatan akademik seperti ujian sekolah, *try out*, maupun persiapan kelulusan.

Melalui implementasi saran-saran tersebut, diharapkan dapat membantu siswa kelas XII MA Al-Fatah Natar dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi, sehingga siswa dapat mempersiapkan diri dengan lebih baik dan mencapai hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amurwabumi, G. A. K. (2021). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Klien General Anxiety Disorder (GAD)*. Buku Abstrak Seminar Nasional, 1(1), 103–108.
- Angelis, B. 2003. *Confidence (Percaya Diri)*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Arikunto S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziz, A. (2022). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian* (1th editio). Pustaka Belajar.
- Deffenbacher, J. L., & Hazaleus, S. L. (1985). *Cognitive, emotional, and physiological components of Test Anxiety. Cognitive Therapy and Research*, 9(2), 169–180
- Fanisa, N. L., & Muryono, M. (2023). Perbedaan self-esteem antara siswa jurusan IPA dan IPS di MA Mu'allimien Muhammadiyah Kabupaten Bogor. *J-EDU: Journal of Educational Psychology*, 5(1), 95–102.
- Fatimah, E. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Pustaka Setia, Bandung.
- Ghufron, M. N. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Greenberger, Dennis; Margono, Yoseph Bambang; Taimiyah, Ibnu; Auni, H. B.A. (2004). *Manajemen pikiran: metode ampuh menata pikiran untuk mengatasi depresi, kemarahan, kecemasan dan perasaan merusak lainnya*. Kaifa.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 18–27.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Pearson.

- Harini, N. (2013). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 291–303.
- Hurlock, E.B 1999. *Perkembangan Anak*. Terjemahan oleh Meitasari Tjandrasa. 1999. Jakarta: Erlangga
- Iswidharmanjaya, A. 2005. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. PT. Elex Media Komputindo, Jakarta
- Khoiriyaturrosidah, A. (2022). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri Pada Siswa Man 02 Pati* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Komara, I. B.(2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 5 (1). 2019;
- Kushartanti, A. (2009). Perilaku Menyontek Ditinjau Dari Kepercayaan Diri. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(2), 38–46.
- Lauditta, A. E., & Ariana, A. D. (2021). *Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ujian SBMPTN pada Siswa SMA*. Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM), 1(2), 1246-1252.
- Lautser, P. 2003. *Tes Kepribadian* (alih bahasa: D. H. Gulo). Bumi Aksara, Jakarta.
- Mu'arifah, Al. (2005). *Hubungan Kecemasan dan Agresivitas*. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2(2), 102–111.
- Mulyani, D. (2013). *Hubungan kesiapan belajar siswa dengan prestasi belajar*. *Konselor*, 2(1).
- Pajares, F. (2002). *Overview of Social Cognitive Theory and of Self-Efficacy*.
- Pranasari, D. (2018). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Tuban dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. *Jurnal Empati*, 7(4), 219–225.
- Purnamaningsih, E. H. dkk. (2003). Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Di UKRIM Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 67–71.
- Rana, R.A. danMahmood, N. 2010. *The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement*. *Bulletin of Education and Research*
- Rambe, Y. S. (2017). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK swasta PAB 12 Saentis. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 9(1), 60-67
- Sarastika, P. (2014). *Stop minder dan grogi*. Yogyakarta: Araska.

- Sari, A. W., Mudjiran, M., & Alizamar, A. (2018). Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Sekolah Ditinjau dari Jenis Kelamin, Jurusan dan Daerah Asal serta Implikasi. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 1(2), 37–42.
- Sari, I. P., & Yendi, F. M. (2018). Peran Konselor dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Disabilitas Fisik. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(3), 80
- Sarwono, J. (2012). *Metode Riset Skripsi Pendekatan Kuantitatif (Menggunakan Prosedur SPSS)*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Scheufele, D. A., & Shah, D. V. (2000). *Personality strength and social capital: The role of dispositional and informational variables in the production of civic participation*. *Communication Research*, 27(2), 107–131
- Sekarina, D., & Indriana, Y. (2018). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas xii smk yudya karya magelang. *Empati*, 7(1), 381–386.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental 1 ; pandangan umum mengenai penyesuaian diri dan kesehatan mental serta teori-teori yang terkait*. Kanisius.
- Sudaryat, G. G., Nuripah, G., & Alie, I. R. (2020). Gambaran tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum menghadapi ujian SBMPTN tahun ajaran 2018-2019. *Prosiding Kedokteran ISSN*, 2460, 657X.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhron, M. (2016). *Konsep Diri Self Esteem*. Unmuh Ponorogo Press.
- Sukmasari, D. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. In *Skripsi* (Vol. 4, Issue 1).
- Suryani, E. (2022). Pengaruh Prestasi Belajar terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 23-30.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo*, 1(4), 220–227
- Waqiati, H. A. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Penyandang Tuna Daksa. Universitas Sebelas Maret Surakarta.

- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Dewi Nur, I. R., & Putrianti, F. G. (2017). *Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa*. Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An, 1(1), 67–77.
- Widyastuti, A. . (2021). *Dukungan Sosial Orang Tua dan Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta* [Universitas Islam Indonesia].