

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap semester mahasiswa psikologi Universitas HKBP Nommensen akan mengikuti ujian praktek untuk menilai pemahaman mereka tentang materi yang berhubungan dengan penggunaan instrumen tes. Berbagai cara untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa psikologi adalah dengan melakukan ujian praktikum. Ini adalah salah satu teknik untuk membantu mahasiswa psikologi agar lebih mahir menggunakan alat tes. Berlawanan dengan kepercayaan umum, hampir setiap mahasiswa praktikum mengalami kegugupan menjelang ujian.

Kecemasan siswa dapat mengganggu fokus mereka dan membuat mereka ragu untuk menyelesaikan tugas praktikum dengan sukses. Siswa harus menyelesaikan praktikum mereka dengan sukses untuk belajar dari praktik ini. Mulai semester tiga dan berlanjut hingga semester tujuh, mahasiswa psikologi akan mengikuti berbagai mata kuliah praktikum, sesuai dengan kebutuhan Fakultas Psikologi UHN Medan. Mahasiswa diharapkan memahami dan mahir dalam berbagai pendekatan fundamental, antara lain melakukan pengamatan, interview dan menggunakan berbagai alat tes, antara lain tes personality, tes IQ, tes Warteg, tes inventory dan lainnya.

Kecemasan ujian adalah emosi kompleks yang memanifestasikan dirinya dalam reaksi orang terhadap ujian dan dapat memiliki dampak fisik dan psikologis yang negatif (Leonard's, 2008). Menurut Dradjat (1994)

hampir setiap orang pernah menghadapi kecemasan di beberapa titik dalam hidup mereka. Secara umum, orang yang menderita kecemasan kurang menerima pemikiran yang terkait dengan ide orisinal yang mereka miliki untuk diri mereka sendiri. Menurut Corey (Hayat, 2014) penting untuk mencoba mengendalikan kecemasan dalam diri karena perasaan cemas ini menghalangi kreativitas dan inspirasi yang dimiliki setiap orang. Dalam hal ini perlu kita ketahui apa yang menjadi penyebab dari kecemasan ini muncul.

Berdasarkan fenomena yang terjadi bahwa kecemasan dapat menurunkan dorongan untuk belajar dan menyebabkan individu menjadi lebih fokus pada hasil ujian dari pada potensi belajar mereka sendiri hal ini dikatakan oleh Melincale (2008), Siswa yang memiliki kecemasan berlebihan maka nilai yang didapati menjadi lebih rendah dibanding dengan siswa yang memiliki kecemasan yang sedang (Djiwandono, 2002 dalam Vavianti 2011). Menurut Corey (Hayat, 2014) rata-rata individu yang mengalami kecemasan mengalami perasaan kurang peka terhadap pemikiran mereka baik itu terkait ide kreatif yang dimiliki dan hal lainnya yang menjadi kelebihan dari setiap individu itu. Individu yang mengalami rasa cemas akan merasa perasaan khawatir, was-was, dan tidak tahu mengenai apa yang terjadi pada masa yang akan datang. Orang yang merasa cemas dapat diketahui dengan melihat aspek fisiologis maupun psikologis yang ditimbulkan oleh rasa cemas tersebut.

Kecemasan merupakan perwujudan psikologis seperti khawatir, gelisah, tegang dan kurang percaya diri (Bakar, dalam Nurhidayati, 2004). Menurut penelitian Floy (2010), "Depresi, kecemasan, dan stres di antara

mahasiswa keperawatan dan hubungannya dengan IPK," ini sejalan dengan temuan. Menurut temuan penelitian, anak-anak dengan indeks prestasi rendah memiliki gejala kecemasan yang lebih parah.

Untuk mendukung fenomena yang ada, peneliti melakukan wawancara dengan N.R.S Usia 21 Tahun, mengatakan bahwa ia merasa cemas saat menghadapi ujian praktikum, N.R.S sering merasa takut, dan merasa pikirannya kacau, cemas dan pucat saat menghadapi praktikum. Berikut kutipan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek:

Ya pernah, saya merasa cemas saat menghadapi ujian, presentasi, praktikum, dan saya merasa situasi tersebut saya anggap sebagai sebuah ancaman gitu. Rasa cemas yang lebih tingginya itu saat saya mau menghadapi praktikum. Saya merasa takut, pikiran saya kacau ya begitulah kak, juga jantung saya sakit, keringatan dan pucat. Perumpaannya itu Ketika saya cemas maka tangan saya akan mulai dingin, kadang juga saya tiba-tiba ngeblank lupa apa yang mau di sampaikan setelah itu. (Wawancara personal, Mahasiswa Fakultas Psikologi Stambuk 2018, 08 Desember 2021).

Setelah peneliti mewawancari N.R.S peneliti juga melakukan wawancara terhadap I.E.H yang merupakan salah satu mahasiswa psikologi UHN. I.E.H mengatakan bahwa pada saat ia menghadapi praktikum I.E.H merasa gugup, gelisah, serta takut tidak bisa mengontrol diri dan melakukan semuanya dengan sempurna menurut versi yang diinginkan. Berikut kutipan wawancaranya:

Ya saya cukup cemas hehe. Saya merasa gugup dan gelisah. Kecemasan saya dalam praktikum cukup besar, takut aja gitu, takut ngeblank tiba-tiba dan ada yang terlupa gitu, takut ngga bisa ngontrol diri dan melakukan semuanya dengan "sempurna" menurut versi saya, saya takut kecewa sama diri saya sendiri dan kebetulan juga saya itu mengidap

hyperhidrosis dimana dalam keadaan normal pun terlapak tangan saya terus berkeringat. Namun saat cemas biasanya keringat yang dikeluarkan tangan saya jauh lebih banyak daripada biasanya, sampai menetes-netes. (Wawancara personal, Mahasiswa Fakultas Psikologi Stambuk 2018, 08 Desember 2021).

Berdasarkan dua kutipan wawancara dapat disimpulkan bahwa kedua mahasiswa tersebut mengalami cemas saat menghadapi ujian praktikum. Terkait dengan kecemasan mahasiswa psikologi dalam menghadapi ujian praktikum, peneliti juga telah melakukan survey pada hari Jumat tanggal 10 Desember 2021. Survey ini dilakukan terhadap 48 orang mahasiswa psikologi yang telah mengikuti ujian praktikum. Survey ini dilakukan terhadap mahasiswa stambuk 2020, 2019 dan 2018. Beberapa pertanyaan diberikan kepada mahasiswa psikologi dan diminta untuk menjawabnya.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di peroleh bahwa 100% responden pernah merasa cemas saat menghadapi ujian praktikum. Beberapa penyebab kecemasan yang mereka utarakan yaitu sebanyak 14,6% mengatakan kecemasan yang mereka alami disebabkan karena kurang persiapan dan sebanyak 70,9% mengatakan takut dan khawatir tidak lulus praktikum. Kemudian reaksi yang mereka tunjukkan saat menghadapi praktikum yaitu sebanyak 54,2% mengalami keringatan, 29,2% mengalami panas dingin, 8,3% mengalami mulut kering, dan sebanyak 8,3% mengalami reaksi muka merah. Perilaku untuk tindakan sesaat yang responden rasakan saat mengadapi ujian praktikum sebanyak 39,6% merasa tidak tenang saat menghadapi praktikum, sebanyak 29,2% mengalami gelisah saat menghadapi

praktikum, sebanyak 18,8% mengalami jari gemeteran dan sebanyak 12,5% mengalami muka tegang saat menghadapi praktikum.

Selanjutnya dari hasil survey yang dilakukan oleh peneliti juga diperoleh informasi bahwa responden memiliki pengalaman yang membuat mereka menjadi cemas saat menghadapi praktikum antara lain: kesulitan menjawab pertanyaan testee, lupa akan instruksi yang disampaikan, testee sulit untuk dihubungi, jaringan kurang mendukung (praktikum online), takut diperhatikan oleh dosen dan lain sebagainya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siswanto (2007) mengatakan bahwa kecemasan seseorang disebabkan oleh konflik internal yang dihasilkan dari ketidaksesuaian antara apa yang ingin mereka capai dan apa yang sebenarnya mereka alami. Yang et al, (2014) mengatakan bahwa sejumlah unsur, antara lain sikap pengawas ujian (pengamat), lingkungan ujian, keterampilan siswa, ujian itu sendiri, dan pemikiran internal siswa, mempengaruhi kecemasan siswa selama mengikuti ujian.

Menurut Peplau (dalam Stuart 2013), ada empat tingkat kecemasan antara lain kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan tingkat panik. Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan individu menjadi waspada. Kecemasan sedang berfokus pada hal yang penting saja dan lapang persepsi menyempit sehingga kurang melihat, mendengar dan menangkap. Kecemasan berat ditandai dengan penurunan yang signifikan pada lapang persepsi, seseorang dengan kecemasan berat cenderung memfokuskan pada

hal detail dan tidak berfikir tentang hal lain. Tingkat panik ditandai dengan individu mengalami peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, lapang persepsi semakin menyempit sehingga tidak dapat melakukan sesuatu, tidak mungkin untuk belajar, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional.

Kecemasan saat mengikuti ujian praktik merupakan sensasi ketakutan yang dialami seseorang saat memasuki lab psikologi. Biasanya mahasiswa yang baru mengikuti ujian praktek merasakan kecemasan ini. Ini mungkin terjadi sebagai akibat dari kurangnya kepercayaan pada keterampilan mereka. Siswa yang kurang memiliki rasa percaya diri tentunya akan kurang memiliki keberanian untuk mengikuti kegiatan praktikum.

Permana, Harahap, dan Astuti (2016) menjelaskan bahwa ketika siswa-siswi mengalami permasalahan saat menyelesaikan masalah akademik, mereka sering mengalami kecemasan. Permasalahan dari hasil ketidakesesuaian antara harapan siswa dan apa yang sebenarnya terjadi akan mengalami tekanan dengan kemampuan akademiknya. Dengan demikian siswa yang mengalami tekanan dalam situasi ini perlu menyelesaikan masalah akademik. Masalah akademik ini dapat menimbulkan kecemasan (Permana, Harahap, dan Astuti 2016). Kecemasan biasanya terkait dengan beberapa hal, termasuk dukungan sosial, keteladanan, dan kepercayaan diri (Djiwandono, 2002).

Kepercayaan diri adalah sifat kepribadian yang mengubah persepsi seseorang tentang keterampilan mereka sendiri, memungkinkan mereka

untuk bertindak mandiri, optimis, dan bertanggung jawab. Namun, keyakinan diri ini tidak berkembang dengan sendirinya. Rasa percaya diri berkembang secara konsisten dan berkesinambungan dari proses interaksi sosial yang positif dalam konteks sosial individu itu sendiri. Rasa percaya diri seorang individu bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja pada dirinya; melainkan dikembangkan melalui proses internal tertentu.

Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakannya mahasiswa tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, serta memiliki dorongan berprestasi sekaligus dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Permana, Harahap, dan Astuti (2016) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri yang baik memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan dalam hidup, tidak akan mudah menyerah dan tidak akan mudah mengalami kecemasan dalam menghadapi kesulitan pada saat menghadapi ujian praktikum. Kepercayaan diri dapat dikatakan sebagai sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri. Mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri akan menjadi pribadi yang lebih tangguh dan tidak mudah untuk berputus asa akan kegagalan yang dimiliki.

Menurut Sugiarti (dalam Rahayu 2013) menyatakan bahwa faktor kepercayaan diri dapat menurunkan kecemasan. Rashid (dalam Rahayu 2013) juga menunjukkan hubungan negatif antara kecemasan dengan kepercayaan

diri. Kedua hasil penelitian menunjukkan pentingnya kepercayaan diri dalam mereduksi kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartono (2012) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa akan semakin menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-efficacy* mahasiswa akan semakin meningkatkan kecemasan mahasiswa.

Dari hasil survey ditemukan bahwa ada beberapa mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan. Berikut ini penulis akan melakukan wawancara lebih lanjut terhadap 2 orang mahasiswa psikologi yang mengalami kecemasan ringan. Wawancara pertama terhadap inisial J.C.M yang merupakan mahasiswa psikologi UHN. Berikut isi wawancara penulis dengan J.C.M:

“Ya karna aku lebih mampu dan paham, juga aku sudah belajar, jadi kalo aku gugup nanti semua yang sudah aku pelajari akan hilang dan dapat nilai jelek. Jadi aku lebih percaya diri aja dan berusaha untuk mengalahkan rasa gugup itu. (Wawancara personal, Mahasiswa Fakultas Psikologi Stambuk 2018, 28 Maret 2022).”

Selanjutnya, wawancara kedua terhadap E.D yang merupakan mahasiswa psikologi stambuk 2020. Berikut wawancara yang dilakukan oleh penulis terhadap E.D:

“Aku gini sih misalnya khusus pada saat praktikum zoom aku itu tidak lihat muka asisten praktikum atau testeenya tapi gambar yang muncul di layar itu paling besarnya itu muka aku. Jadi aku ngga lihat objek yang buat aku jadi bikin ngeblang gitu loh juga aku belajar. Faktor yang buat aku bisa menjalani ya satu tadi mulai membangkitkan percaya diri lagi bahwa aku bisa kok terus yang kedua itu tadi yang menjadi objek yang bisa buat aku gugup

ya paling tidak aku hindarin gitu loh. (Wawancara personal, Mahasiswa Fakultas Psikologi Stambuk 2018, 28 Maret 2022)."

Berdasarkan dua kutipan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa kedua mahasiswa tersebut memiliki rasa percaya diri sehingga mahasiswa tersebut mampu dalam menghadapi ujian praktikum mereka. Anthony (1992), menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada salah satu mahasiswa psikologi dengan inisial A.I terkait dengan kepercayaan diri:

"Kalau saya sih, saat mau ujian praktikum itu metode belajar saya itu menghafal, karna dalam praktikum ini kita menghafalkan banyak prolog. Nah, biasa saya merekam suara saya gitu baru saya dengarkan ulang sehingga saat saya ujian tidak cemas. Ya, intinya tetap percaya diri aja lakukan semampu saja. (Wawancara personal, Mahasiswa Fakultas Psikologi Stambuk 2020, 10 April 2022)."

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki usaha untuk memberikan yang terbaik versi dirinya, mampu berpikir positif, hal tersebut termasuk dalam aspek kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Ifdil & Ilyas (2017) mengatakan bahwa kepercayaan diri seseorang tampak pada sikap yang menerima diri sebagaimana adanya. Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan aktivitasnya selalu yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan aktivitas tersebut dengan baik

dan memberikan hasil yang optimal (Sari & Yendi, 2018). Oleh karena itu seseorang harus lebih melatih kepercayaan dirinya, dengan cara menghadapi setiap permasalahan ada. Hal ini bertujuan untuk menghilangkan kecemasan yang mengancam sehingga terbentuknya kepercayaan diri yang baik. Individu yang memiliki kepercayaan diri mampu menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri, hal ini merupakan suatu perilaku yang mencerminkan kepercayaan diri. Selain itu dengan seseorang memiliki kepercayaan diri mahasiswa juga akan terhindar dari kecemasan ketika menghadapi ujian.

Untuk memperkuat penelitian ini, beberapa peneliti sebelumnya pernah dilakukan oleh Darisman (2020) dengan judul *“Pengaruh Percaya Diri Terhadap Menurunnya Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Tim Bola Basket Putri UNIPA Surabaya”* yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi penentu menurunnya tingkat kecemasan dalam pertandingan. Penelitian yang di lakukan Alamsyah & Lukman Hakim (2021) dengan judul *“Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Akhir Universitas Teknologi Sumbawa”* yang menunjukkan bahwa semakin baik kepercayaan diri yang diterapkan maka penyebab kecemasan pada mahasiswa semakin baik. Penelitian lain dilakukan oleh Handayani (2016) dengan judul *“Pengaruh Konsep Diri Dan Kecemasan Siswa Terhadap Pemahaman Konsep Matematika”*. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa: terdapat

pengaruh yang signifikan konsep diri terhadap pemahaman konsep matematika melalui kecemasan siswa.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka memperkuat ketertarikan peneliti untuk membahas lebih lanjut mengenai kepercayaan diri dan kecemasan dalam menghadapi ujian praktikum pada mahasiswa psikologi. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu sehingga nantinya hasil penelitian ini dapat mengisi area kekosongan sekaligus juga sebagai teori yang baru dalam wawasan kajian teoritis. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah, perbedaan yang paling mendasar yaitu tempat penelitian, subjek penelitian merupakan mahasiswa psikologi UHN yang telah mengikuti ujian praktikum dan waktu yang berbeda, Penelitian ini juga mendeskripsikan mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian praktikum pada mahasiswa psikologi. Oleh karena itu, Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Praktikum Pada Mahasiswa Psikologi UHN Medan”.

1.2 Rumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi ujian praktikum pada mahasiswa Psikologi UHN Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi ujian praktikum pada mahasiswa Psikologi UHN Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa yang membutuhkan referensi tentang pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi ujian praktikum pada mahasiswa psikologi UHN Medan terlebih untuk mahasiswa psikologi yang akan atau sedang menjalankan praktikum psikologi diharapkan mampu memiliki rasa percaya diri akan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi kecemasan dalam mengikuti praktikum.

1.4.2 Secara Praktis

Setelah mengetahui seberapa besar pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian praktikum pada mahasiswa Psikologi Universitas HKBP Nommensen, diharapkan dapat memberikan pengembangan dan meningkatkan kualitas kepercayaan diri pada mahasiswa.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

2.1 Kecemasan

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap penilaian individu yang subjektif yang dipengaruhi oleh alam sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya (Depkes, 2011). Freud (dalam Feist dan Feist, 2010) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi efektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Biasanya sering ditandai dengan perasaan tidak menyenangkan, samar-samar dan sulit di pastikan namun selalu terasa. Kecemasan adalah kekuatan pengganggu utama yang menghambat perkembangan hubungan interpersonal yang sehat.

Sullivan (dalam Feist dan Feist, 2010) menyamakan kecemasan parah dengan pukulan keras kepala. Kecemasan dapat membuat manusia tidak

mampu belajar, dapat merusak ingatan, menyempitkan sudut pandang bahkan dapat menyebabkan amnesia total. Sullivan berpendapat bahwa kecemasan adalah ketegangan yang bertentangan dengan ketegangan akan kebutuhan dan bertentangan dengan tindakan yang membuat mereka merasa nyaman.

Greenberger & Padesky (2004) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan periode singkat perasaan gugup atau takut yang dialami seseorang ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan. Sementara Lazarus (1976) membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua, yaitu:

1. *State anxiety*

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.

2. *Trait anxiety*

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasi suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.

Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang

menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian praktikum merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, khawatir dan emosi yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi situasi ujian dengan diikuti beberapa gangguan fisik maupun psikis.

2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan, merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu. Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental.

Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi dari yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan. Jadi, dapat diketahui bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada

hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang efektif.

Adler dan Rodman (dalam Gufhron dan Risnawati, 2010) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

2. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan. Ellis (dalam Gufhron dan Risnawati, 2010) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan dan generalisasi yang tidak tepat.

1) Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

2) Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan, individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

3) Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mrncapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

4) Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini memberi istilah geenralisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman. Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

2.1.3 Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Greenberger dan Padesky (2004) aspek-aspek kecemasan ditandai dengan empat hal, yaitu:

1. Reaksi Fisik, yaitu telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdetak, pipi merona dan merasa pusing ketika seseorang menghadapi situasi yang membuat dirinya cemas.
2. Reaksi perilaku, yaitu menghindari, meninggalkan, dan menjauhi hal yang menjadikannya merasa cemas
3. Reaksi pemikiran, yaitu memikirkan bahaya secara berlebihan.
4. Suasana hati, yaitu gugup, jengkel dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut.

2.2 Kepercayaan Diri

2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Setiap orangtua mengharapkan anaknya kelas menjadi “orang”. Sekarang ini di dalam masyarakat yang penuh persaingan, sukses tidak mudah diraih untuk setiap orangnya. Banyak hal yang menjadi pendukung bagi setiap individu untuk mendapatkan hasil yang baik yang awalnya mulai dibentuk sejak dini. Salah satu diantaranya adalah kepercayaan diri (*self confidence*). Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting pada seorang individu. Dalam hal ini kepercayaan diri bukan hanya diperlukan di

kalangan anak muda saja namun juga bagi setiap individu baik itu orangtua, anak, individual maupun kelompok.

Menurut Willis (dalam Gufhron dan Risnawati, 2010) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seorang mampu menggulangi masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak berpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab atau kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimana pun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai.

Anthony (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Kumara (dalam Gufhron dan Risnawati, 2010) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani (dalam Gufhron dan Risnawati, 2010) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri

merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya.

Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu antara lain sebagai berikut (dalam Gufhron dan Risnawati, 2010):

1. Konsep diri

Menurut Anthony (1992) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

Konsep diri adalah apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang dirinya sendiri. Ada dua konsep diri komponen kognitif dan konsep diri komponen afektif disebut dengan *self esteem*. Komponen kognitif adalah pengetahuan individu tentang dirinya mencakup pengetahuan “siapa saya” yang akan memberikan gambaran tentang diri saya. Gambaran ini disebut citra

diri. Sementara itu, komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang akan membentuk bagaimana penerimaan terhadap diri dan harga diri individu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah apa yang dirasakan dan pikirkan oleh seseorang mengenai dirinya sendiri.

2. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Sentoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Setiap orang menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya.

Penghargaan yang positif akan membuat seseorang merasakan bahwa dirinya berharga, berhasil, dan berguna atau berarti bagi orang lain. Meskipun dirinya memiliki kelemahan atau kekurangan baik secara fisik maupun psikis. Terpenuhnya kebutuhan harga diri akan menghasilkan sikap optimis dan percaya diri. Sebaliknya, apabila kebutuhan harga diri ini tidak terpenuhi, maka akan membuat seseorang atau individu berperilaku negatif. Sehingga dapat disimpulkan harga diri merupakan hasil penilaian yang dilakukannya dan perlakuan orang lain terhadap dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu memiliki rasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna.

3. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi factor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony (1992) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

4. Pendidikan

Tingkat Pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat Pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai Pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi di bandingkan yang berpendidikan rendah.

2.2.3 Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Lauster (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain.

Menurut Rini orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif, dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan Langkah-langkah pasti dalam kehidupannya. Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak

memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat.

Menurut Lauster (1992), orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan dibawah ini:

1. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

2. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

3. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

4. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

5. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akan dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki seseorang yang memiliki aspek-aspek keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

Ramaiah (2003) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Sukmadinata, dkk (2003) mengemukakan rasa cemas menunjukkan keadaan tidak tenteramnya hati karena khawatir terhadap sesuatu yang belum diketahui dengan pasti dan rasa cemas dapat memperburuk kesehatan dan mengganggu ketenangan hidup. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional, suatu perasaan yang tidak menyenangkan sebagai reaksi terhadap ancaman dari suatu obyek yang belum jelas (Chaplin, 2000).

Golanty (2001) menambahkan kecemasan menghadapi ujian merupakan perasaan khawatir, gelisah dan ketakutan yang nampak pula pada gejala fisik, seperti sakit perut, sulit istirahat, gangguan tidur, nafsu makan berkurang, iritabilitas dalam menghadapi ujian, dan berpengaruh terhadap gangguan konsentrasi saat melaksanakan ujian praktek. Kecemasan saat menghadapi ujian juga bisa disebabkan karena kurang persiapan, khawatir akan prestasi turun dan rasa takut terhadap dosen penguji ujian praktek yang berkeliling pada lokasi praktek.

Bitterlin, dkk. (2011) menjelaskan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh pengalaman hidup, seperti oleh orang tua, saudara, teman, dan guru. Dari mereka, kita belajar cara berpikir tentang diri sendiri dan dunia di sekitar kita. Tanda-tanda dari kecemasan dapat ditandai dalam bentuk rasa khawatir, cemas, takut dan hal lainnya yang serupa. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya rasa percaya diri dalam diri individu akan kemampuan yang dimiliki sehingga seorang individu merasa bahwa dirinya tidak mampu mengatasi masalah tersebut. Begitu pula dengan seseorang yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian praktikum dimana orang tersebut akan merasa khawatir akan hasil yang akan ia peroleh. Dalam hal ini kepercayaan diri sangat dibutuhkan agar seseorang mampu menghadapi berbagai situasi dengan penuh rasa percaya diri tanpa adanya rasa khawatir yang mengganggu.

Kepercayaan diri pada seseorang tampak pada sikap yang menerima diri sebagaimana adanya (Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, 2017). Semakin individu kehilangan suatu kepercayaan diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik apa yang harus dilakukan kepada dirinya, dalam keadaan yang seperti ini remaja cenderung akan kehilangan motivasi dalam melakukan banyak hal (Fitri, E., Ifdil, I., & Neviyarni, 2016). Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan aktivitasnya selalu yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan aktivitas tersebut dengan baik dan memberikan hasil yang optimal (Sari & Yendi, 2018).

Hasil penelitian Sugiarti, Widyawati, dan Roestamadji (2009) mengungkapkan bahwa faktor kepercayaan diri dapat menurunkan kecemasan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darisman (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi penentu menurunnya tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

2.4 Kerangka Konseptual

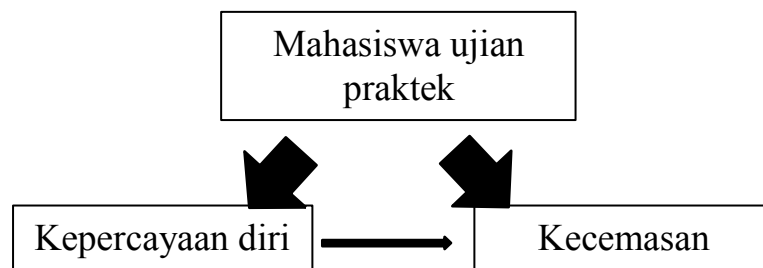
Permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa yang menghadapi ujian praktek adalah masalah kecemasan (*anxiety*). Kurangnya persiapan dalam menghadapi ujian bisa diatasi salah satunya dengan meningkatkan rasa percaya diri terhadap diri sendiri. Mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri secara umum akan mampu mengatasi ketakutan atau pikiran negatifnya. Dalam hal ini semakin tingginya rasa percaya diri mahasiswa maka semakin sukses mahasiswa tersebut melaksanakan ujian praktikumnya begitupun sebaliknya mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri rendah akan membuat mahasiswa tersebut sulit dalam menghadapi ujian praktikumnya. Mahasiswa tersebut akan memiliki rasa cemas yang berlebihan dibanding mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri lebih tinggi.

Kecemasan dalam menghadapi ujian dapat dialami oleh semua orang, pada kenyataannya kecemasan yang kadarnya sedikit itu penting untuk meningkatkan prestasi belajar. Kecemasan yang terlalu berat dapat membuat individu menjadi tidak semakin memahami apa yang pernah diingatnya. Hal tersebut dapat membuat individu menjadi tidak fokus dengan apa dikerjakan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berimbah pada hasil belajar setiap individu. Maka dari itu perlu adanya penanganan untuk menurunkan

tingkat kecemasan dialami. Menurut Sugiarti, Widyawati, dan Roestamadji (2009) menyatakan bahwa faktor kepercayaan diri dapat menurunkan kecemasan.

Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakannya mahasiswa tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, serta memiliki dorongan berprestasi sekaligus dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Kepercayaan diri dapat dikatakan sebagai sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri. Mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri akan menjadi pribadi yang lebih tangguh dan tidak mudah untuk berputus asa akan kegagalan yang dimiliki.

Berikut ini bagan yang menggambarkan tentang pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian praktikum.



2.5 Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah:

Ha : Ada Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Praktikum pada Mahasiswa Psikologi UHN Medan

Ho : Tidak Ada Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Praktikum pada Mahasiswa Psikologi UHN Medan

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas HKBP Nommensen Medan yaitu fakultas psikologi. Penelitian ini merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk mendapatkan jawaban pemecahan masalah terhadap fenomena-fenomena tertentu penelitian ini telah ditetapkan, maka jenis penelitian ini adalah kuantitatif.

Menurut Margono (2000) penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui.

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas (X) : Kepercayaan Diri
2. Variabel Tergantung (Y) : Kecemasan Menghadapi Praktikum

3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Defenisi operasional penelitian merupakan Batasan dari variabel-variabel yang secara konkret berhubungan dengan realitas dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian

3.2.1 Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin pada kemampuan diri sendiri, yang didasari atas tindakan antisipatif yang cenderung mengarah kearah masa depan sehingga timbul rasa optimis untuk mencapai tujuan-tujuan yang diharapkan. Variabel ini diukur dengan menggunakan aspek-aspek kepercayaan diri dari Lauster (1992) yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

3.2.2 Kecemasan Menghadapi Ujian Pratikum

Kecemasan menghadapi ujian pratikum pada mahasiswa Psikologi UHN adalah suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan yang mengakibatkan mahasiswa/i mengalami perasaan khawatir, tegang, takut dan tidak berdaya dalam tingkat yang berbeda-beda karena ketidakmampuan menyesuaikan diri yang timbul pada saat menghadapi ujian pratikum. Variabel ini diukur dengan menggunakan aspek-aspek kecemasan dari Greenberger dan Padesky (2004) yaitu reaksi fisik, reaksi perilaku, reaksi pemikiran dan suasana hati.

3.3 Subjek Penelitian

Karakteristik subjek yang menjadi sasaran dari penelitian ini adalah mahasiswa psikologi yang telah mengikuti mata kuliah praktikum di Universitas HKBP Nommensen Medan dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

3.4 Populasi Dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi menurut Arikunto (2006) adalah keseluruhan subjek penelitian. Jadi populasi adalah jumlah yang merupakan hasil pengukuran atau perhitungan secara kualitatif maupun kuantitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan yang telah mengikuti Mata Kuliah Praktikum. Jumlah mahasiswa psikologi Universitas HKBP Nommensen sebanyak 468 orang.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiono (2016) *purposive sampling* adalah metode penetapan sampel dengan berdasarkan pada pertimbangan perorangan atau pertimbangan peneliti. Karena teknik ini sesuai digunakan dalam penelitian kuantitatif. Dimana karakteristik dari subjek penelitian adalah:

- a. Merupakan mahasiswa Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan
- b. Telah mengikuti mata kuliah praktikum
- c. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diambil dan dihitung dengan aplikasi G Power, yang dilakukan pada tanggal 26 Mei 2022, sebagai berikut:

Effect size d	: 0,5
α err	: 0,05
power (1- β err prob)	: 0,80
critical t	: 1,9789706
total sample size	: 128
actual power	: 0,8014596

Maka jumlah responden berdasarkan perhitungan menggunakan aplikasi G Power adalah berjumlah 128 responden. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 128 orang mahasiswa Psikologi Universitas HKBP Nommensen yang telah mengikuti Mata Kuliah Praktikum.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologi. Terdapat 2 (dua) skala yang digunakan yaitu skala kepercayaan diri (*self-confidence*) dan skala kecemasan (*anxiety*). Penskalaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert yang merupakan skala yang berisi tentang pernyataan-pernyataan yang mengenai sikap.

Skala penelitian ini memiliki tipe pilihan dan tiap butir pernyataan yang terdapat dalam skala tersebut memiliki empat pilihan jawaban. Bentuk pernyataan yang diajukan memiliki item *favorable* dan item *unfavorable*. Item *favorable* adalah pernyataan yang bersifat positif atau mendukung sedangkan Item *unfavorable* adalah pernyataan yang negatif atau tidak mendukung aspek dari variabel.

3.5.1 Skala Kepercayaan Diri

Pengukuran Kepercayaan Diri (*self-confidence*) menggunakan skala model likert. Skala Kepercayaan Diri (*self-confidence*) memiliki 4 kategori pilihan jawaban yang dikategorikan menjadi pernyataan dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable* yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.1 Skor Jawaban Responden pada Skala Kepercayaan Diri

Pilihan Jawaban	Bentuk pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

3.5.2 Skala Kecemasan

Pengukuran Kecemasan (*anxiety*) menggunakan skala model likert. Skala kecemasan (*anxiety*) memiliki 4 kategori pilihan jawaban yang dikategorikan menjadi pernyataan dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*

yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.2 Skor Jawaban Responden pada Skala Kecemasan

Pilihan Jawaban	Bentuk pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

3.6 Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

3.6.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara memperoleh, mengembangkan maupun menguji suatu kebenaran dari ilmu pengetahuan. Maka dari itu untuk mendapatkan data yang lebih akurat, peneliti harus merencanakan dan menyiapkan Langkah yang tepat dalam Menyusun instrument penelitian.

3.6.2 Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan oleh dosen pembimbing. dengan skala Kepercayaan Diri ini didasarkan pada aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster, 1992. Skala Kepercayaan Diri terdiri dari 36 item.

Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blueprint dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan aspek yang ditentukan. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala Kecemasan tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 3.3 *Blue Print* Uji Coba Skala Kepercayaan Diri

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

Demikian juga Skala kecemasan (*anxiety*) disusun berdasarkan dimensi-dimensi kecemasan (*anxiety*) yang dikembangkan oleh Greenberger & Padesky (2004). Skala Kecemasan terdiri atas 42 item.

Tabel 3.4 *Blue Print* Uji Coba Skala Kecemasan

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek Reaksi Fisik	1, 4, 5, 7, 8	2, 3, 6, 9	9
2	Aspek Reaksi Perilaku	10, 11, 12, 15, 16,	13, 14, 17, 18	9
3	Aspek Reaksi Pemikiran	19, 20, 23, 24, 25, 26, 27	21, 22, 28, 29, 30, 31	13
4	Aspek Suasana Hati	32, 33, 36, 37, 38, 39,	34, 35, 40, 41, 42	11

3.6.3 Try Out Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan *try out* alat ukur. *Try out* alat ukur dilaksanakan pada tanggal 10-13 Agustus 2022. Skala psikologi yang telah terkumpul kemudian diperiksa peneliti dari 80 subjek *try out* seluruhnya memenuhi persyaratan dan seluruh skala psikologi terisi lengkap. Peneliti melakukan skoring tiap skala psikologi yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistik untuk mengetahui validitas tiap item dan reliabilitas skala yang dibuat. Berikut tabel distribusi item-item skala penelitian setelah *try out*.

Tabel 3.5 Daftar Sebaran item-item penelitian skala Kepercayaan Diri setelah *try out*

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

Tabel 3.6 Daftar Sebaran item-item penelitian skala Kecemasan setelah *try out*

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek Reaksi Fisik	1, 4, 5, 7, 8*	2*, 3*, 6, 9	6
2	Aspek Reaksi Perilaku	10*, 11*, 12*, 15*, 16*	13, 14*, 17, 18	3
3	Aspek Reaksi Pemikiran	19, 20, 23, 24, 25*, 26, 27	21, 22, 28, 29, 30*, 31	11
4	Aspek Suasana Hati	32, 33, 36*, 37, 38, 39*	34, 35, 40*, 41, 42*	7

3.6.4 Prosedur Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala secara *online* yang disusun melalui *google form*. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada 10 Agustus-13 Agustus 2022.

3.6.3 Lokasi Penelitian

Peneliti mengadakan penelitian di Universitas HKBP Nommensen. Dalam hal ini yang menjadi subjek penelitiannya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi sudah melaksanakan ujian pratikum. Ujian pratikum ini adalah sebuah kegiatan untuk melatih skill mahasiswa dalam melakukan tes serta menggunakan alat tes sesuai dengan mata kuliah yang di pratikumkan. Biasanya setiap mahasiswa yang melaksanakan ujian ini pastinya akan merasa gugup, khawatir akan ujiannya tidak berjalan lancar. Maka dari itu peneliti mengadakan penelitian di Universitas HKBP Nommensen.

3.7 Analisi Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis *deskriptif* dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data penelitian yang sudah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku secara umum atau generalisasi. Sedangkan analisis inferensial dilakukan bila peneliti akan membuat kesimpulan yang berlaku pada populasi penelitian dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji analisis sederhana (Sugiyono, 2017). Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih

dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan uji hipotesis data.

3.7.1 Uji Asumsi

Uji analisis yang dipakai dalam penelitian ini adalah uji normalitas, dan uji linieritas, dan uji korelasi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Jika data penelitian berdistribusi normal maka pengujian dapat menggunakan teknik analisis parametrik, namun jika data tidak normal maka menggunakan teknik statistik non parametrik. Pada penelitian ini untuk menguji normal tidaknya sampel dihitung dengan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan taraf signifikan 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih dari 0,05.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung mengikuti garis lurus (linear) atau tidak. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan pengujian *Tes For Linearity* dalam program *SPSS versi 26 windows*. Dua variabel dikatakan mengikuti garis lurus jika memiliki nilai signifikansi atau probabilitas yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

3.7.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis regresi sederhana bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari suatu variabel terhadap variabel lainnya. Untuk melakukan analisis tersebut peneliti menggunakan bantuan aplikasi *SPSS versi 26 windows*. Hipotesis diterima apabila $p < 0,05$ dan jika $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak.