

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN
NASIONAL BERBASIS KOMPUTER (UNBK) DI SMK
SWASTA PAB 12 SAENTIS**

TESIS

OLEH

**YUNI SARJANI RAMBE
NPM. 151804087**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2017**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)30/7/24

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN
NASIONAL BERBASIS KOMPUTER (UNBK) DI SMK
SWASTA PAB 12 SAENTIS**

TESIS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi
pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2017**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)30/7/24

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Swasta PAB 12 Saentis

Nama : Yuni Sarjani Rambe

N P M : 151804087

Menyetujui

Pembimbing I



Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, M.Ed

Pembimbing II



Cut Metia, S.Psi, M.Psi

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**



Prof. Dr. Sri Wilfayetty, MS. Kons

Direktur



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani, MS

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK PAB 12 Saentis

N a m a : Yuni Sarjani Rambe

N P M : 151804087

Tanggal Ujian : 15 Juni 2017

Lokasi Ujian : Ruang Sidang Meja Hijau Program Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area

PANITIA PENGUJI TESIS :

Ketua : Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd

Sekretaris : Azhar Aziz, S.Psi, MA

Pembimbing I : Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, M.Ed

Pembimbing II : Cut Metia, S.Psi, M.Psi

Penguji Tamu : Prof. Dr. Asih Menanti, S.Psi, MS

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/24

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, Juni 2017

Yang Menyatakan,



YUNI SARJANI RAMBE

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



1. Nama Lengkap : YUNI SARJANI RAMBE
2. NPM : 151804087
3. Tempat/ Tanggal Lahir : Medan, 25 Desember 1986
4. Agama : Islam
5. Kebangsaan / Suku : Indonesia / Mandailing
6. Status Pernikahan : Menikah
7. Pekerjaan : Guru di SMK Swasta Medan
8. Pendidikan Terakhir : S1 Pend. Ekonomi UNIMED
9. Alamat Rumah : Jl. Aceh Desa Bandar Setia Dusun X Tembung
Medan

Pendidikan Formal

- 1993 – 1999 : SDN 101766 Bandar Setia
- 1999 – 2002 : MTs. Al-Washliyah Tembung
- 2002 – 2005 : MAN 2 Model Medan
- 2005 – 2009 : UNIMED Jurusan Pendidikan Ekonomi

Medan, Juni 2017
Peneliti,

YUNI SARJANI RAMBE

MOTTO

**“ Jika ALLAH mengujimu dengan kesulitan saat ini ...
Itu artinya ALLAH masih sayang dan sedang
mempersiapkan kesuksesan untukmu dimasa yang akan
datang...”**

“...AMIN...”



HALAMAN PERSEMBAHAN

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"Ya ALLAH berikan aku ilham untuk hidup tetap mensyukuri nikmat yang telah engkau berikan kepadaku dan kepada Ibu Ayahku, dan juga untuk mengerjakan amal shaleh yang engkau ridhoi kepada hambamu yang shaleh..."

(Q.S. An-Nahl : 45)

Ayah...Ibu....

*Begitu besar pengorbananmu, jerih payahmu untuk perjuanganku,
air mata tertahan demi putra putrimu,
senyum kedamaian di wajahmu
memberikan semangat kepadaku untuk terus maju.*

*Sebagai tanda bakti dan cintaku kepada ayah dan ibu,
tiap tetes keringatmu tak akan jadi penghalangku untuk putus asa,
tiap tetes air matamu kan jadi pendorongku tuk terus maju,
tiap do'a mu kan jadi penuntunku dan
tiap izinmu menjadi sorga bagiku*

Semoga ananda selalu bisa membahagiakan Ayahanda dan Ibunda dunia dan akhirat....Amin.

Kupersembahkan karya tulis ilmiah ini buat keluarga yang kusayangi
Ayahanda : Drs. Marinun Rambe
Ibunda : Siti Syarifah Pohan, S Ag
Kakanda : Gunawan
Ananda : Mhd Yuga Pratama, Syaputri Ramadhani dan Syaputra Dwiguna

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sanjungkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul : **"Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Swasta PAB 12 Saentis"**. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Studi Magister Psikologi Pendidikan, Program Pascasarjana Universitas Medan Area

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada kedua orangtua tercinta yang selalu mendo'akan dan memberikan kasih sayang yang besar, serta kepada suami tersayang yang selalu mendukung baik moril maupun materil mulai dari awal perkuliahan sampai selesai.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupunkritikan yang konstruktif, dari para pembaca demi penyempurnaan dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari tesis ini. Semoga Tesis ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintah.

Medan, Juni 2017
Penulis,

Yuni Sarjani Rambe

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 30/7/24

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur Penulis sanjungkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis berjudul **"Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Swasta PAB 12 Saentis"**

Dalam penyusunan Tesis ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan materil maupun dukungan moril dan membimbing (penulis) dari berbagai pihak.

Untuk itu penghargaan dan ucapan terima kasih disampaikan kepada :

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. H.A. Yakub Matondang, MA.
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani, MS.
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi, Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS. Kons.
4. Bapak Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, M.Ed., selaku Pembimbing I yang selalu memberikan dorongan dan semangat dari awal bimbingan hingga selesainya penulisan tesis ini.
5. Ibu Cut Metia, S.Psi., M.Psi., selaku pembimbing II yang selalu meluangkan waktu serta sabar untuk membimbing dari awal hingga selesainya penulisan tesis ini.
6. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd, selaku ketua penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis demi kesempurnaan tesis ini.
7. Ibu Prof. Dr. Asih Menanti, S.Psi, M.S, selaku penguji tamu yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis demi kesempurnaan tesis ini.

8. Seluruh bapak dan ibu Dosen Pascasarjana Universitas Medan Area khususnya ibu Suryani Hardjo, S.Psi, M.A atau ibu Yaya' yang sudah memberikan dukungan begitu besar kepada saya, beserta tenaga administrasi khususnya bang Indra, Sinta dan Isan.
9. Suami tercinta Kakanda Gunawan dan anak-anak bunda yang tersayang yang selalu memberikan kasih sayang, do'a yang tulus, dukungan serta semangat dan kesabaran sehingga saya dapat menyelesaikan tesis ini.
10. Kedua orang tua, dan saudara-saudara saya yang selalu memberikan motivasi, do'a sehingga saya semangat dalam menyelesaikan tesis ini.
11. Ibu Dra. Mariana selaku Kepala Sekolah SMK PAB 12 Saentis, dan seluruh rekan-rekan kerja di SMK Swasta PAB 12 Saentis yang telah memberikan motivasi pada saya dalam menyelesaikan tesis ini.
12. Seluruh rekan-rekan magister psikologi angkatan 2015 khususnya Eva, bu Thea, bundo Rida, Ika, kak Afridha, bang An-ansari, pak Wiwin, Hadi dan lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis sehingga tesis ini dapat diselesaikan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis sehingga tesis ini dapat diselesaikan, semoga Tuhan Yang Maha Esa memberi imbalan yang berlipat ganda.

ABSTRAK

YUNI SARJANI RAMBE. Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Swasta PAB 12 Saentis. Magister Psikologi. Program Pascasarjana Universitas Medan Area. 2017

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK PAB 12 Saentis. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 226 siswa-siswi kelas XII SMK PAB 12 Saentis. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Sampel sebanyak 70 orang siswa yang mengalami kecemasan. Penelitian ini menggunakan 3 (tiga) skala yaitu skala kecemasan siswa, skala *self efficacy* dan skala dukungan sosial. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi ganda. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh (1) Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan siswa dimana $r_{x1y} = -0,258$ dan $p = 0,033$ ($p < 0,05$) (2) Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan siswa dimana $r_{x2y} = -0,534$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan kecemasan siswa diperoleh koefisien $F_{reg} = 20,648$ dimana $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Sumbangan efektif *self efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa 38,1%.

Kata Kunci : *Self Efficacy*, dukungan sosial dan kecemasan siswa

ABSTRACT

YUNI SARJANI RAMBE. The Relationship of *Self Efficacy* and Social Support With Student's Anxiety Facing The Computer Based Test (CBT) at SMK Swasta PAB 12 Saentis. Magister Psikologi. Program Pascasarjana Universitas Medan Area. 2017

This study aims to determine the relationship of *self efficacy* and social support with student's anxiety facing the Computer Based Test (CBT) at SMK PAB 12 Saentis. This type of research is quantitative correlational. The population in this study were 226 students of class XII SMK PAB 12 Saentis. The sampling technique used *proportional random sampling* technique. A sample of 70 students with anxiety were obtained. This research uses 3 (three) scale that is student's anxiety scale, self efficacy scale and social support scale. Data analysis techniques used *multiple regression analysis*. Based on data analysis result obtained (1) There was a negative correlation between *self efficacy* with student's anxiety where $r_{x1y} = -0,258$ and $p = 0,033$ ($p < 0,05$) (2) There was a negative correlation between social support and student's anxiety where $r_{x2y} = -0,534$ and $p = 0,00$ ($p < 0,05$) (3) There was a significant relationship between *self efficacy* and social support together with student's anxiety obtained coefficient $F_{reg} = 20,648$ where $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Effective contribution of *self efficacy* and social support with student's anxiety 38.1%.

Keywords: *Self Efficacy*, social support and student's anxiety

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I : PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	10
1.3. Rumusan Masalah	11
1.4. Tujuan Penelitian	11
1.5. Manfaat Penelitian	11

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kerangka Teori.....	13
2.1.1. Pengertian Kecemasan.....	13
2.1.2. Aspek-Aspek Kecemasan	14
2.1.3. Gejala-Gejala Kecemasan.....	16
2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	18
2.1.5. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	20
2.1.6. Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i>	22
2.1.7. Sumber-Sumber <i>Self Efficacy</i>	23
2.1.8. Proses <i>Self Efficacy</i>	25
2.1.9. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	27
2.1.10. Pengertian Dukungan Sosial	29
2.1.11. Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	31
2.1.12. Sumber-Sumber Dukungan Sosial	33
2.1.13. Faktor-Faktor Terbentuknya Dukungan Sosial	34
2.2. Kerangka Konseptual.....	35
2.2.1. Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UNBK.....	35
2.2.2. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UNBK	37
2.2.3. Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UNBK	38

2.3. Hipotesis Penelitian	40
BAB III : METODE PENELITIAN	
3.1. Disain Penelitian.....	41
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	41
3.3. Identifikasi Variabel	41
3.4. Defenisi Operasional	42
3.5. Populasi dan Sampel.....	43
3.5.1. Populasi	43
3.5.2. Sampel.....	44
3.5.3. Teknik Pengambilan Sampel	45
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.6.1. Skala Kecemasan Siswa.....	47
3.6.2. Skala <i>Self Efficacy</i>	48
3.6.3. Skala Dukungan Sosial	49
3.7. Validitas dan Reliabilitas.....	50
3.7.1. Validitas	51
3.7.2. Reliabilitas.....	52
3.8. Teknik Analisis Data	53
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Orientasi Kanchah	55
4.2. Persiapan Penelitian.....	56
4.2.1. Persiapan Administrasi.....	56
4.2.2. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	56

4.2.3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian.....	57
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	61
4.4. Analisis Data dan Hasil Penelitian	62
4.4.1. Uji Normalitas Sebaran	62
4.4.2. Uji Linieritas Hubungan.....	64
4.4.3. Uji Hipotesis	65
4.4.4. Koefisien Determinasi	66
4.4.5. Hasil Perhitungan Mean Hipotik dan Mean Empirik.....	67
4.4.6. Kategorisasi	70
4.5. Pembahasan	72
4.5.1. Hipotesis Pertama	72
4.5.2. Hipotesis Kedua	73
4.5.3. Hipotesis Ketiga	75
BAB V : PENUTUP	
5.1. Kesimpulan	78
5.2. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Data Jumlah Siswa SMK Swasta PAB 12 Saentis Kelas XII...	43
Tabel 3.2. Sampel Penelitian Berdasarkan Populasi	45
Tabel 3.3. Panduan Penskoran.....	47
Tabel 3.4. Rancangan Skala Variabel Kecemasan Siswa	48
Tabel 3.5. Rancangan Skala Variabel <i>Self Efficacy</i>	49
Tabel 3.6. Rancangan Skala Variabel Dukungan Sosial	50
Tabel 4.1. Penyebaran Item Skala Variabel Kecemasan Siswa	58
Tabel 4.2. Penyebaran Item Skala Variabel <i>Self Efficacy</i>	59
Tabel 4.3. Penyebaran Item Skala Variabel Dukungan Sosial	60
Tabel 4.4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	62
Tabel 4.5. Rangkuman Hasil Penelitian Uji Linieritas	63
Tabel 4.6. Ringkasan Hasil Analisis Data	65
Tabel 4.7. Analisis Regresi Berganda Coefisien.....	66
Tabel 4.8. Analisis Regresi Berganda Model Summary.....	67
Tabel 4.9. Hasil Analisis Data Mean Empirik	69
Tabel 4.10. Perbandingan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	69
Tabel 4.11. Kategorisasi Jenjang Data Variabel Kecemasan	70
Tabel 4.12. Kategorisasi Jenjang Data Variabel <i>Self Efficacy</i>	71
Tabel 4.13. Kategorisasi Jenjang Data Variabel Dukungan Sosial.....	71

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Konseptual	39
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran I. Skala Penelitian	84
Lampiran II. Data Skoring	93
Lampiran III. Hasil Output SPSS.....	103
Lampiran IV. Surat Keterangan Bukti Penelitian	129



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Dunia pendidikan dalam hal ini, mencetak siswa-siswi menjadi SDM yang berkualitas yang diharapkan dapat berfikir secara kritis, kreatif, inovatif, dan berwawasan luas untuk bersaing meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajarnya. Untuk meningkatkan SDM yang bermutu Dinas Pendidikan terus melakukan perbaikan sistem kurikulum pendidikan nasional, karena pendidikan juga merupakan bagian penting dalam pembangunan. Proses pendidikan tidak dapat dipisahkan dari proses pembangunan itu sendiri. Pembangunan diarahkan dan bertujuan untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Ujian Nasional (UN) merupakan kebijakan yang telah ditetapkan oleh pemerintah untuk mengukur kompetensi lulusan. Pelaksanaan UN Tahun Pelajaran 2016/2017 dengan model Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK). Perluasan pelaksanaan UNBK dimaksudkan untuk meningkatkan efisiensi, mutu, reliabilitas, kredibilitas, dan integritas ujian. Satuan pendidikan yang ditetapkan sebagai pelaksana UNBK tidak melaksanakan UNKP. Ujian Nasional Berbasis juga Komputer (UNBK) disebut *Computer Based Test (CBT)* adalah sistem pelaksanaan ujian nasional dengan menggunakan komputer sebagai media ujiannya. Dalam pelaksanaannya, UNBK berbeda dengan sistem ujian nasional berbasis kertas atau *Paper Based Test (PBT)* yang selama ini sudah berjalan.

Berdasarkan data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Penyelenggaraan UNBK pertama kali dilaksanakan pada tahun 2014 secara online dan terbatas di SMP Indonesia Singapura dan SMP Indonesia Kuala Lumpur (SIKL). Hasil penyelenggaraan UNBK pada kedua sekolah tersebut cukup mengembirakan dan semakin mendorong untuk meningkatkan literasi siswa terhadap TIK (Teknologi Informasi dan Komunikasi). Selanjutnya secara bertahap pada tahun 2015 dilaksanakan rintisan UNBK dengan mengikutsertakan sebanyak 556 sekolah yang terdiri dari 42 SMP/MTs, 135 SMA/MA, dan 379 SMK di 29 Provinsi dan Luar Negeri. Pada tahun 2016 dilaksanakan UNBK dengan mengikutsertakan sebanyak 4382 sekolah yang terdiri dari 984 SMP/MTs, 1298 SMA/MA, dan 2100 SMK.

Jika pada pelaksanaan UN tahun 2016 di Sumatera Utara hanya 99 sekolah tingkat SMK dan SMA yang menyelenggarakan UNBK, maka jumlahnya meningkat hampir sepuluh kali lipat pada UN tahun 2017. Melalui kerjasama dengan perguruan tinggi, maka pada UN tahun 2017 jumlah sekolah yang melaksanakan UNBK menjadi 965 sekolah dengan jumlah siswa peserta ujian sebanyak 45.951.

Adapun Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta yang terlibat dalam kerjasama penyelenggaraan UNBK 2017 tingkat SMA/SMK adalah Universitas Sumatera Utara (USU), Universitas Negeri Medan (Unimed), Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU), Universitas Medan Area (UMA), Universitas Prima Indonesia (UNPRI), Universitas Panca Budi, Universitas

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)30/7/24

Katolik (Unika) Santo Thomas Medan, Universitas Muhammadiyah Tapsel, Amik Intel Global Indo Kisaran,

Penyelenggaraan UNBK saat ini menggunakan sistem semi-online yaitu soal dikirim dari server pusat secara online melalui jaringan (sinkronisasi) ke server lokal (sekolah), kemudian ujian siswa dilayani oleh server lokal (sekolah) secara offline. Selanjutnya hasil ujian dikirim kembali dari server lokal (sekolah) ke server pusat secara online (upload).

Berdasarkan data fenomena yang ada pelaksanaan Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) mengalami peningkatan yang sangat pesat dari tahun sebelumnya. Dan berdasarkan informasi yang didapat dari situs Jawa Pos Online yang diakses pada tanggal 4 Januari 2017, "Kemendikbud memutuskan Ujian Nasional 2017 dilaksanakan dengan berbasis komputer, itu berarti tidak ada lagi tender penggandaan naskah seperti Ujian Nasional sebelumnya". Namun keputusan ini menimbulkan masalah baru, yakni terjadinya migrasi siswa menuju sekolah pelaksana UNBK. Ditambah lagi masalah minimnya pemahaman tentang penggunaan Teknologi Informasi (TI) tersebut, dan kurangnya pemahaman mereka tentang mata pelajaran yang akan diujikan.

Setelah dilakukan observasi pada kegiatan simulasi pertama UNBK pada bulan Desember 2016 terlihat jelas beberapa siswa mengalami kecemasan dalam dirinya, hal ini terlihat jelas dari perilaku yang tampak yaitu ada yang terlihat gugup dan bingung, tangan dingin dan gemetar, dahi atau kening berkerut, sulit berkonsentrasi, bahkan ada siswa yang membawa saputangan dikarenakan

berkeringat yang berlebihan padahal kesehariannya tidak pernah menggunakan sapu tangan.

Berdasarkan pengamatan hasil observasi pada simulasi inilah peneliti tertarik untuk lebih lanjut mewawancarai beberapa siswa di sekolah tempat peneliti akan melakukan penelitian yaitu SMK Swasta PAB 12 Saentis yang terdiri dari 10 orang siswa Program Studi Keahlian Otomotif, 10 orang siswa-siswi Program Studi Keahlian Bisnis Manajemen, dan 5 orang siswi Program Studi Keahlian Tata Kecantikan berpendapat bahwa setiap siswa merasakan hal yang sama yaitu cemas, takut, khawatir, gugup, gelisah, dan kurang yakin dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa siswa di SMK PAB 12 Saentis, penyebab rasa cemas dan khawatir yang mereka alami dikarenakan sistem ujian yang menggunakan sistem *CBT (Computer Based Test)* atau Ujian Berbasis Komputer, dimana dalam sistem ini adanya hitungan waktu dalam pelaksanaan ujian berlangsung, sehingga apabila waktu yang ditentukan telah habis, maka secara otomatis soal ujian akan tertutup. Kemudian kurangnya pemahaman siswa tentang komputer dan pemanfaatan IT (Informasi Tehnologi), dan kurangnya pemahaman siswa tentang mata pelajaran yang akan diujikan dalam pelaksanaan ujian. Terlampau cemas dan takut menjelang ujian, justru akan mengganggu kejernihan pikiran dan daya ingat untuk belajar dengan efektif sehingga hal tersebut mengganggu kejernihan mental yang amat penting untuk dapat menghadapi ujian menurut Goleman, 1997 (dalam Puspitasari, 2010).

Melihat adanya dampak yang ditimbulkan dari pelaksanaan Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) yaitu kecemasan siswa, maka hendaknya segera diatasi sejak dini sehingga tidak berdampak lebih buruk terhadap prestasi akademik siswa. Secara psikologis, kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Kecemasan merupakan suatu keadaan kekhawatiran yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran.

Menurut Nevid dkk (2005:163) mengemukakan 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. Sama halnya dengan yang dikemukakan oleh Haber dan Runyon, 1984 (dalam Puspitasari, 2010) bahwa jika seseorang mengalami perasaan gelisah, gugup, atau tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan, yaitu ketakutan yang tidak menyenangkan, atau suatu pertanda sesuatu yang buruk akan terjadi.

Untuk mengatasi kecemasan siswa yang timbul dalam menghadapi UNBK, perlu mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan siswa mengalami gangguan kecemasan. Menurut Sarason, dkk (dalam Wulandari, 2015) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu keyakinan diri (*self-efficacy*), dukungan sosial, dan modelling. Hal yang sama juga dikemukakan menurut Nevid, dkk (2005:196) terdapat

beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan diantaranya kurangnya dukungan sosial dan *self-efficacy* yang rendah.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah *self-efficacy* atau keyakinan diri. Apabila siswa-siswi memiliki keyakinan diri atau *self-efficacy* yang tinggi untuk menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK), kecemasan yang timbul dapat diminimalisir. Bandura (1997:3) menjelaskan "*Perceived self efficacy refers to beliefs in one's capabilities to organize and execute the course of action required to produce given attainments*". *Self efficacy* atau efikasi diri merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan. Keyakinan efikasi diri mempengaruhi pilihan tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha dan ketahanan ketika berhadapan dengan hambatan atau kesulitan. Bandura (1997:3) juga mengemukakan bahwa semakin tinggi *self efficacy* seseorang, semakin giat dan tekun usaha-usahanya dalam menghadapi permasalahannya, sedangkan *self efficacy* yang rendah dapat menghalangi usaha dan menyebabkan individu tersebut mudah putus asa. Menurut Bandura (1997:3) *self efficacy* juga bisa mengurangi fisiologis dan emosional yang negatif seperti kecemasan dan stress.

Selanjutnya menurut Bandura (dalam Baron, 2004:183) *Self efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Performa fisik, tugas akademis, performa dalam bekerja, dan kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan defresi, dapat ditingkatkan melalui perasaan yang kuat akan *self efficacy*. *Self efficacy* sangat mempengaruhi mekanisme perilaku manusia. Jika

seorang siswa yakin mempunyai keyakinan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkannya maka siswa tersebut akan berusaha untuk mencapainya. Akan tetapi jika seorang siswa tidak mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu maka dia tidak akan berusaha untuk mewujudkannya. *Self efficacy* juga mempengaruhi besar usaha dan ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan. Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi memandang tugas-tugas sulit sebagai tantangan untuk menghadapinya daripada sebagai ancaman untuk dihindari begitu juga dalam menghadapi ujian nasional berbasis komputer atau UNBK.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah dukungan sosial. Dengan adanya dukungan sosial yang diterima dari orang-orang disekitarnya baik dari orang tua, guru dan teman membuat siswa tersebut merasa diperhatikan, diperdulikan, dan dicintai. Sehingga kekuatan akan keyakinan dirinya dalam menghadapi ujian akan timbul dengan baik. Menurut Sarafino (dalam Puspitasari, 2010) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. Dukungan sosial dapat datang dari sumber-sumber yang berbeda seperti dari pasangan atau orang yang dicintai, keluarga, teman, psikolog, atau anggota organisasi. Sedangkan menurut House (dalam Novita, dkk 2015), dukungan sosial diartikan sebagai bentuk hubungan yang bersifat menolong dengan melibatkan aspek-aspek empat macam dukungan, yakni dukungan instrumen (menolong orang secara langsung dengan memberikan sesuatu), dukungan emosional (memberi perhatian, cinta, dan simpati), dukungan informatif (memberi informasi

yang dapat digunakan penerima untuk coping), dan dukungan appraisal (umpan balik secara langsung tentang fungsi perorangan pada peningkatan harga diri).

Dukungan sosial didefinisikan oleh Kuntjoro (dalam Rahayu, 2013) merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu yang membuat si penerima merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Dukungan sosial berwujud pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, dukungan sosial tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa senang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Kemudian Goetlieb (dalam Maslihah, 2011) menyatakan ada dua macam hubungan dukungan sosial, yaitu pertama, hubungan profesional yakni bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya, seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara, dan kedua, hubungan non profesional, yakni bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga, pasangan, orang tua, dll. Agar fungsi dukungan sosial dapat berjalan dengan baik, maka harus ada sumber bagi siswa untuk mendapatkan dukungan sosial. Orang yang memberikan dukungan sosial disebut sumber dukungan sosial. Ketika seseorang menerima dukungan sosial akan bergantung pada komposisi dan struktur jaringan sosialnya dan itu berarti seberapa besar hubungan yang mereka miliki antara orang-

orang dikeluarga dan lingkungan sekitarnya. Sehingga dengan adanya dukungan sosial yang diterima siswa dari orang-orang disekitarnya dapat meminimalisir tingkat kecemasan yang ada dalam dirinya dalam menghadapi ujian nasional berbasis komputer atau UNBK.

Kondisi di atas diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Suryatama (2014) menunjukkan hasil bahwa ada korelasi yang negatif dan signifikan antara *Self Efficacy* dan *Self Regulated Learning* dengan kecemasan. Hal senada yang didukung oleh penelitian Rahayu (2013) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian. Selanjutnya penelitian lain yang dilakukan oleh Rini (2013) mengenai “*Self Efficacy* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional.” Mengemukakan hasil yang sama dari penelitian tersebut menandakan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *Self Efficacy* dengan variabel kecemasan. Hal ini berarti apabila *Self Efficacy* tinggi maka kecemasan menghadapi ujian nasional rendah, dan sebaliknya jika nilai *Self Efficacy* rendah maka kecemasan dalam menghadapi ujian nasional tinggi.

Kecemasan yang terjadi pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional adalah normal. Namun sejauh mana siswa tersebut dapat mengatasi rasa cemasnya, tergantung pada kemampuan siswa tersebut untuk merespon kecemasan yang dialaminya. Sarason, 1980 (dalam Thomaszen dkk, 2013) menjelaskan bahwa siswa yang berada pada level kecemasan terhadap ujian yang rendah akan lebih berhasil dalam melengkap tugas yang rumit dan waktu ujian yang terbatas. Pemberian dukungan sosial merupakan salah satu cara yang dapat

dilakukan siswa untuk mengatasi rasa cemasnya. Selain itu belajar juga dapat memperbesar rasa percaya diri dan *self efficacy* seseorang. Oleh karena itu peneliti tertarik dan menganggap bahwa penelitian ini penting untuk diteliti dengan fenomena yang ada, dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Swasta PAB 12 Saentis”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1) Kecemasan yang timbul pada siswa dalam menghadapi ujian nasional berbasis CBT atau UNBK.
- 2) Kurangnya pemahaman siswa tentang penggunaan Tehnologi Informasi dalam hal ini komputer sebagai media dalam menghadapi ujian nasional berbasis *CBT (Computer Based Test)* atau UNBK (Ujian Nasional Berbasis Komputer).
- 3) Kurangnya keyakinan diri atau *self efficacy* dalam diri setiap siswa dalam menghadapi UNBK.
- 4) Kurangnya dukungan sosial dalam diri setiap siswa dalam menghadapi UNBK.

1.3. Rumusan Masalah

Adapun rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Apakah ada hubungan *self efficacy* dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK ?
- 2) Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK ?
- 3) Apakah ada hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK ?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan :

- 1) Hubungan *self efficacy* dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK.
- 2) Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK.
- 3) Hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam berbagai aspek, baik manfaat secara teoritis maupun manfaat praktis.

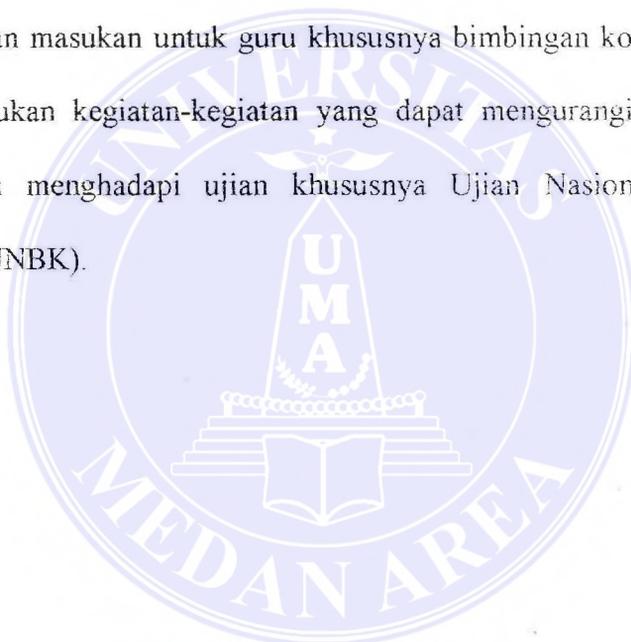
1.5.1. Manfaat teoritis

- 1) Memperluas kajian kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional yang berhubungan dengan *self efficacy* dan dukungan sosial.

- 2) Sebagai bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut tentang studi psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, *self efficacy* dan dukungan sosial.

1.5.2. Manfaat praktis

- 1) Sebagai informasi dan masukan kepada kepala sekolah untuk meminimalkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian terutama Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK).
- 2) Sebagai bahan masukan untuk guru khususnya bimbingan konseling agar dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian khususnya Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK).



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kerangka Teori

2.1.1. Pengertian kecemasan

Kecemasan yang terjadi pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional adalah normal. Namun sejauh mana siswa tersebut dapat mengatasi rasa cemasnya, tergantung pada kemampuan siswa tersebut untuk merespon kecemasan yang dialaminya. Pada dasarnya kecemasan dalam tingkat rendah dan sedang berpengaruh positif pada performansi belajar siswa karena dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, sebaliknya akan memberikan pengaruh buruk jika kecemasan tersebut dalam taraf tinggi menurut Elliot, dkk., 1996 (dalam Puspitasari, 2010). Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, dan Greene Beverly (2005:163) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan *aprehensif* bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Sama halnya dengan yang dikemukakan oleh Haber dan Runyon, 1984 (dalam Puspitasari, 2010) bahwa jika seseorang mengalami perasaan gelisah, gugup, atau tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan, yaitu ketakutan yang tidak menyenangkan, atau suatu pertanda sesuatu yang buruk akan terjadi.

Selanjutnya Freud dalam Wiramihardja (2007:67) kecemasan (*anxiety*) yaitu suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Sedangkan Wiramihardja (2007:67) yang disebut cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya. Menurut Taylor (dalam Tetti, 2015:152), kecemasan adalah pengalaman manusia yang bersifat universal, suatu respon emosional yang tidak menyenangkan, penuh kekhawatiran, suatu rasa takut yang tidak terekspresikan dan tidak terarah karena suatu sumber ancaman atau pikiran sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak teridentifikasi.

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015) kecemasan dapat dipandang sebagai reaksi emosional yang tidak menyenangkan yang dihasilkan dari persepsi atau penilaian terhadap sumber kecemasan sebagai ego-mengancam, kecemasan dipandang berkaitan dengan karakteristik situasional yang spesifik dari tes dan konteks ujian melalui proses persepsi dan penilaian kognitif. Selain itu kecemasan menghadapi UN yaitu reaksi emosional yang tidak menyenangkan sebagai hasil dari penilaian situasi UN yang mengancam pribadi menurut Lazarus & Folkman, 1984 (dalam Thoomaszen, 2013).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan baik dari dalam maupun dari luar individu itu sendiri yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti gelisah, gugup, ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran.

2.1.2. Aspek-aspek kecemasan

Harber dan Runyon (dalam Puspitasari dkk, 2010) mengemukakan aspek-aspek kecemasan dalam empat dimensi kecemasan yaitu:

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

- 1) Dimensi kognitif yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga ia mengalami rasa risau dan khawatir. Kekhawatiran ini dapat terbentang mulai dari tingkat khawatir yang ringan, lalu panik, cemas, dan merasa akan terjadi malapetaka, kiamat, kematian. Saat individu mengalami kondisi ini ia tidak dapat berkonsentrasi, mengambil keputusan, dan mengalami kesulitan untuk tidur.
- 2) Dimensi motorik yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk tingkah laku seperti meremas jari, menggeliat, menggigit bibir, menjentikkan kuku, gugup.
- 3) Dimensi somatis yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik biologis seperti mulut terasa kering, kesulitan nafas, berdebar, tangan dan kaki dingin, pusing seperti hendak pingsan, banyak keringat, tekanan darah naik, otot tegang terutama kepala, leher, bahu, dan dada, serta sulit mencerna makanan.
- 4) Dimensi afektif yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi, perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan seperti dihadapkan pada suatu teror. Luapan emosi ini biasanya berupa kegelisahan atau kekhawatiran bahwa ia dekat dengan bahaya padahal sebenarnya tidak terjadi apa-apa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan terdiri dari empat dimensi yaitu : dimensi kognitif, dimensi motorik, dimensi somatik, dan dimensi afektif.

2.1.3. Gejala-gejala kecemasan

Menurut Nevid et.al (2007:164) gejala kecemasan dapat dilihat dari beberapa ciri-ciri nya antara lain:

1) Ciri-ciri fisik dari kecemasan

Kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketaat yang meningkat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernapas, bernapas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin atau lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, merasa sensitive atau “mudah marah”.

2) Ciri-ciri behavioral dari kecemasan

Perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang.

3) Ciri-ciri kognitif dari kecemasan

Khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang

kelas, terpacu pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan control, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Kemudian menurut Maher dalam Calhoun & Acocella (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015) menjelaskan reaksi yang muncul akibat kecemasan ada tiga hal yaitu reaksi emosional, kognitif dan fisiologis.

Sedangkan menurut Hawari (2013:65) mengemukakan tipe kepribadian pencemas yaitu : cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang; memandang masa depan dengan rasa was-was; kurang percaya diri, gugup apabila tampil dimuka umum; sering merasa tidak bersalah atau suka menyalahkan orang lain; gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah; sering mengeluh;

mudah tersinggung; dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu.

Berdasarkan uraian dua pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan terlihat dari ciri-cirinya sebagai berikut : gelisah, gugup, tangan atau anggota tubuh gemetar, banyak berkeringat, telapak tangan berkeringat, pening, pingsan, sulit bernapas, mual, gangguan sakit perut, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, perilaku menghindar, perilaku terguncang, khawatir terhadap sesuatu, ketakutan akan kehilangan kontrol, keyakinan sesuatu yang mengerikan akan terjadi, perasaan terganggu akan ketakutan, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, khawatir akan tinggal sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

2.1.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut Sarason, dkk (dalam Wulandari, 2015) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah :

- 1) Keyakinan diri (*Self efficacy*), individu yang memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi akan mengurangi kecemasan.
- 2) Dukungan sosial, dukungan sosial yang diberikan dapat berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, tingkah laku maupun materi, yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai, dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan.
- 3) *Modeling*, kecemasan dapat disebabkan adanya proses *modeling*.

Modeling dapat mengubah perilaku seseorang, yaitu dengan melihat

bagaimana orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang mempunyai kecemasan dalam menghadapi suatu masalah, individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Menurut Nevid, dkk (2005:196) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan yaitu:

- 1) Faktor-faktor biologis : predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif;
- 2) Faktor-faktor sosial lingkungan : pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, kurangnya dukungan sosial;
- 3) Faktor-faktor *behavioral* : pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral (*classical conditioning*), kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif, kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti;
- 4) Faktor-faktor kognitif dan emosional : konflik psikologis yang tidak tersampaikan, *self-efficacy* yang rendah, faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self-defeating* atau irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan.

Berdasarkan uraian beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat berasal dari dalam individu

itu sendiri yaitu *self efficacy* dan faktor yang berasal dari luar individu itu sendiri yaitu dukungan sosial.

2.1.5. Pengertian *self efficacy*

Bandura (1997:3) menjelaskan "*Perceived self efficacy refers to beliefs in one's capabilities to organize and execute the course of action required to produce given attainments*". *Self efficacy* atau efikasi diri merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan. Keyakinan efikasi diri mempengaruhi pilihan tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha dan ketahanan ketika berhadapan dengan hambatan atau kesulitan. *Self efficacy* berarti ekspektasi atau harapan tentang kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk melakukan tugas tertentu (Bandura, 1997:21). Sebagai contoh apabila seorang siswa akan melakukan aktivitas tertentu atau mengejar tujuan tertentu, hal itu nantinya akan bergantung pada apakah siswa tersebut yakin dan mampu untuk melakukan tugas itu. Siswa yang mendapat tugas menulis paper dan percaya bisa melakukannya dengan baik lebih besar kemungkinannya untuk mengerjakannya dengan tekun dibandingkan dengan yang kurang percaya.

Bandura (1997:122) juga menjelaskan bahwa "*efficacy beliefs play a central role in the cognitive regulation of motivation*". Efikasi mempunyai peranan penting pada pengaturan motivasi seseorang. Efikasi diri seseorang memiliki efek utama terhadap perilaku individu tersebut, salah satunya adalah motivasi. Menurut Bandura (1997:137) *self efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap *stressor*, yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan kontrol

terhadap ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya, mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.

Selanjutnya menurut Bandura (dalam Baron, 2004:183) *Self efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Performa fisik, tugas akademis, performa dalam bekerja, dan kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan defresi, dapat ditingkatkan melalui perasaan yang kuat akan *self efficacy*. Menurut Baron dan Byrne (2004:183) *self efficacy* keyakinan individu akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan. *Self efficacy* yang tinggi penting bagi performa tugas yang sukses, tugas-tugas sekolah, latihan fisik, aksi politik, dan menghindari tingkah laku pelanggaran.

Kemudian Santrock (2007:265) *Self efficacy* merupakan keyakinan akan kemampuan diri dalam menguasai suatu situasi dan menghasilkan akhir yang diinginkan. Selanjutnya menurut Ormrod (dalam Rusdi, 2015) *Self efficacy* atau Efikasi diri sebagai suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku tertentu untuk menjalankan tugas atau meraih sasaran tertentu.

Secara umum, perasaan bisa melakukan sesuatu akan membuat orang mampu menyusun rencana, mengatasi kemunduran, dan melakukan proses regulasi diri dengan baik. Siswa yang merasa yakin dengan penguasaan persoalannya lebih optimis dibandingkan dengan keyakinannya yang rendah. Perasaan akan kecakapan diri, entah itu benar atau keliru, memainkan peran

penting dalam membantu orang merencanakan dan membuat kemajuan di masa depan.

Dari pendapat di atas peneliti menggunakan pendapat Bandura dalam penelitian ini, sehingga *self efficacy* adalah merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

2.1.6. Aspek-aspek *Self efficacy*

Bandura (1997:42) mengungkapkan bahwa perbedaan *self efficacy* pada setiap individu dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu : tingkat kesulitan (*level*), keluasan (*generality*), kekuatan keyakinan (*strenght*). Masing-masing aspek mempunyai implikasi penting di dalam kinerja individu yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Tingkat (*level*), *self efficacy* individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dengan tingkat kesulitan tugas, dimana individu merasa mampu untuk melakukannya. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan memilih tugas yang mudah dan sederhana, sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.
- 2) Keluasan (*generality*), aspek ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self efficacy* pada aktivitas yang luas atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu

tugas. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

- 3) Kekuatan keyakinan (*strength*), menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. *Self efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self efficacy* yaitu : tingkat kesulitan (*level*), keluasan (*generality*), kekuatan keyakinan (*strenght*).

2.1.7 Sumber-sumber *Self efficacy*

Bandura (1997:79) menjelaskan bahwa *self efficacy* individu terdiri dari empat sumber, yaitu : pengalaman akan kesuksesan (*mastery experience*), pengalaman individu lain (*vicarious experience*), pendekatan atau kepercayaan sosial (*verbal persuasion*), keadaan fisik dan emosi (*psychological and emotional states*). Keempat sumber tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

- 1) Pengalaman akan kesuksesan (*mastery experience*). Pengalaman akan kesuksesan merupakan sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap *self efficacy* individu, karena didasarkan pada pengalaman otentik. Pengalaman akan kesuksesan menyebabkan *self efficacy* individu meningkat, sementara kegagalan yang berulang, mengakibatkan

menurunnya *self efficacy*, khususnya jika kegagalan terjadi ketika *self efficacy* individu belum benar-benar terbentuk secara kuat.

- 2) Pengalaman individu lain (*vicarious experience*). Individu tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber *self efficacy*-nya. *Self efficacy* juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan *self efficacy* individu pada bidang yang sama. Individu melakukan persuasi terhadap dirinya sendiri dengan mengatakan jika individu lain dapat melakukannya dengan sukses, individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan baik. Pengamatan individu terhadap kegagalan yang dialami individu lain meskipun telah melakukan banyak usaha menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dan mengurangi usaha individu untuk mencapai kesuksesan. Ada dua keadaan yang memungkinkan *self efficacy* individu mudah dipengaruhi oleh pengalaman individu lain, yaitu kurangnya pemahaman individu tentang kemampuan orang lain, dan kurangnya pemahaman individu akan kemampuannya sendiri.
- 3) Pendekatan atau kepercayaan sosial (*verbal persuasion*). Dipergunakan untuk meyakinkan individu bahwa dirinya memiliki kemampuan yang memungkinkan untuk meraih apa yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal bahwa dirinya sanggup untuk menghadapi situasi yang rumit akan tetap bertahan daripada individu yang selalu merasa

khawatir akan segala kemampuan dan kekurangannya ketika berhadapan dengan suatu masalah akan mendorong individu tersebut untuk mengembangkan kemampuan serta kepercayaan dirinya.

- 4) Keadaan fisik dan emosi (*psychological and emotional states*). Gejolak emosi dan keadaan fisiologis yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihindari. Informasi dari keadaan fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan gemetar menjadi isyarat bagi individu bahwa situasi yang dihadapinya berada di atas kemampuannya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber *self efficacy* individu terdiri dari empat yaitu : pengalaman akan kesuksesan (*mastery experience*), pengalaman individu lain (*vicarious experience*), pendekatan atau kepercayaan sosial (*verbal persuasion*), keadaan fisik dan emosi (*psychological and emotional states*).

2.1.8. Proses *Self efficacy*

Bandura (1997:116) menguraikan proses psikologis *self efficacy* dalam mempengaruhi fungsi manusia, proses tersebut terdiri dari :

- 1) Proses kognitif, di dalam melakukan tugas akademiknya, individu menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga individu dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis

dan berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu akan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi hidupnya. Keahlian ini membutuhkan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi.

- 2) Proses motivasi, motivasi timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Terdapat beberapa macam motivasi kognitif yang dibangun dari beberapa teori yaitu atribusi penyebab yang berasal dari teori atribusi dan pengharapan akan hasil yang terbentuk dari teori nilai-pengharapan. *Self efficacy* mempengaruhi atribusi penyebab, di mana individu yang memiliki *self efficacy* akademik yang tinggi menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan individu dengan *self efficacy* yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan.
- 3) Proses afektif, kepercayaan individu terhadap kemampuannya mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. sebaliknya individu yang tidak yakin akan kemampuannya

yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

- 4) Proses seleksi, *self efficacy* dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini mampu menangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, dan hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa proses *self efficacy* dalam mempengaruhi manusia terdiri dari proses kognitif, proses motivasi, proses afektif, dan proses seleksi.

2.1.9. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self efficacy*

Menurut Bandura (1997:198) tinggi rendahnya *self-efficacy* seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu.

Menurut Bandura (1997:198) ada beberapa yg mempengaruhi *self-efficacy*, antara lain:

- 1) Jenis kelamin, orang tua sering kali memiliki pandangan yang berbeda terhadap kemampuan laki-laki dan perempuan. Zimmerman (Bandura, 1997) mengatakan bahwa terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi laki-laki dan perempuan. Ketika laki-laki berusaha untuk sangat membanggakan dirinya, perempuan sering kali meremehkan kemampuan mereka. Hal ini berasal dari pandangan orang tua terhadap anaknya. Orang tua menganggap bahwa wanita lebih sulit

untuk mengikuti pelajaran dibanding laki-laki, walaupun prestasi akademik mereka tidak terlalu berbeda. Semakin seorang wanita menerima perlakuan strotipe gender ini, maka semakin rendah penilaian mereka terhadap kemampuan dirinya. Pada beberapa bidang pekerjaan tertentu para pria memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi dibanding dengan wanita, begitu juga sebaliknya wanita unggul dalam beberapa pekerjaan dibandingkan dengan pria.

- 2) Usia, *self-efficacy* terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung selama masa kehidupan. Individu yang lebih tua cenderung memiliki rentang waktu dan pengalaman yang lebih banyak dalam mengatasi suatu hal yang terjadi jika dibandingkan dengan individu yang lebih muda, yang mungkin masih memiliki sedikit pengalaman dan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Individu yang lebih tua akan lebih mampu dalam mengatasi rintangan dalam hidupnya dibandingkan dengan individu yang lebih muda, hal ini juga berkaitan dengan pengalaman yang individu miliki sepanjang rentang kehidupannya.
- 3) Tingkat pendidikan, *Self-efficacy* terbentuk melalui proses belajar yang dapat diterima individu pada tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki jenjang yang lebih tinggi biasanya memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi, karena pada dasarnya mereka lebih banyak belajar dan lebih banyak menerima pendidikan formal, selain itu individu yang memiliki jenjang pendidikan yang lebih tinggi akan lebih banyak mendapatkan

kesempatan untuk belajar dalam mengatasi persoalan-persoalan dalam hidupnya.

- 4) Pengalaman, *self-efficacy* terbentuk melalui proses belajar yang dapat terjadi pada suatu organisasi ataupun perusahaan dimana individu bekerja. *Self-efficacy* terbentuk sebagai suatu proses adaptasi dan pembelajaran yang ada dalam situasi kerjanya tersebut. Semakin lama seseorang bekerja maka semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki individu tersebut dalam pekerjaan tertentu, akan tetapi tidak menutup kemungkinann bahwa *self efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut justru cenderung menurun atau tetap. Hal ini juga sangat tergantung kepada bagaimana individu menghadapi keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya selama melakukan pekerjaan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu : jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman.

2.1.10. Pengertian dukungan sosial

Istilah dukungan diterjemahkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sebagai sesuatu yang didukung, sokongan dan bantuan. Dukungan dapat berarti bantuan atau sokongan yang diterima seseorang dari orang lain. Dukungan ini biasanya dapat diperoleh dari lingkungan sosial yaitu orang-orang terdekat, termasuk didalamnya anggota keluarga, orang tua, teman, pasangan, rekan kerja. Dukungan sosial adalah persepsi seseorang terhadap dukungan yang diberikan orang lain dalam jaringan sosialnya (orang tua, teman dekat, keluarga, pasangan,

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)30/7/24

guru, rekan kerja, kelompok organisasi, dan sebagainya) Lastina (2012). Menurut Baron dan Byrne (2004), bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman dan keluarga individu tersebut.

Menurut Sarafino (dalam Puspitasari, 2010) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. Selanjutnya menurut Sarason (1983) yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan orang lain yang dapat dipercaya, orang yang dapat membuat seseorang merasa dipedulikan, berharga, dan dicintai.

Sedangkan menurut Kuntjoro (dalam Rahayu, 2013) dukungan sosial (*social support*) didefinisikan sebagai bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu yang membuat si penerima merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Kemudian Rook dalam Smet (dalam Ahyani, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa senang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Dukungan sosial menurut House (dalam Novita, dkk 2015), diartikan sebagai bentuk hubungan yang bersifat menolong dengan melibatkan aspek-aspek empat macam dukungan, yakni dukungan instrumen (menolong orang secara langsung dengan memberikan sesuatu), dukungan emosional (memberi perhatian, cinta, dan simpati), dukungan informatif (memberi informasi yang dapat digunakan penerima untuk coping), dan dukungan *appraisal* atau penghargaan (umpan balik secara langsung tentang fungsi perorangan pada peningkatan harga diri). Kemudian menurut Leavy (dalam Novita, dkk 2015) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan hubungan yang di dalamnya terkandung pemberian bantuan dan hubungan itu memiliki nilai positif bagi penerima bantuan.

Berdasarkan beberapa uraian pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu yang mampu membuat individu tersebut merasa nyaman, baik secara fisik maupun psikologis sebagai bukti bahwa mereka diperhatikan dan dicintai.

2.1.11. Aspek-aspek dukungan sosial

Berikut aspek-aspek dukungan sosial yang diungkapkan House (dalam Novita, 2015) pada dasarnya ada empat jenis dukungan sosial yaitu :

- 1) Dukungan emosional, dukungan jenis ini meliputi ungkapan rasa empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu. Biasanya, dukungan ini diperoleh dari pasangan atau keluarga, seperti memberikan pengertian terhadap masalah yang sedang dihadapi atau mendengarkan keluhannya.

Adanya dukungan ini akan memberikan rasa nyaman, kepastian, perasaan memiliki dan dicintai kepada individu.

- 2) Dukungan penghargaan, dukungan ini terjadi melalui ungkapan positif atau penghargaan yang positif pada individu, dorongan untuk maju atau persetujuan akan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan yang positif individu dengan orang lain. Biasanya dukungan ini diberikan oleh atasan atau guru. Dukungan jenis ini, akan membangun perasaan berharga, kompeten dan bernilai.
- 3) Dukungan instrumental, dukungan jenis ini meliputi bantuan secara langsung dapat berupa peralatan, jasa, waktu, dan uang. Biasanya dukungan ini, lebih sering diberikan oleh teman atau rekan kerja, seperti bantuan untuk menyelesaikan tugas yang menumpuk atau meminjamkan uang atau lain-lain yang dibutuhkan individu. Adanya dukungan ini, menggambarkan tersedianya barang-barang (materi) atau adanya pelayanan dari orang lain yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalahnya. Selanjutnya hal tersebut akan memudahkan individu untuk dapat memenuhi tanggung jawab dalam menjalankan perannya sehari-hari.
- 4) Dukungan informasi, dukungan jenis ini meliputi pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, informasi, saran atau umpan balik kepada individu. Dukungan ini, biasanya diperoleh dari sahabat, rekan kerja, atasan atau seorang profesional seperti dokter atau psikolog. Adanya dukungan informasi, seperti nasehat atau saran yang diberikan oleh orang-orang yang

pernah mengalami keadaan yang serupa akan membantu individu memahami situasi dan mencari alternatif pemecahan masalah atau tindakan yang akan diambil.

Kemudian Sarafino (dalam Purba, 2007) mengemukakan aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari lima jenis yaitu : dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

Adapun aspek-aspek dukungan sosial menurut Robert Weiss (dalam Cutrona, 1994) membagi dukungan sosial menjadi enam bagian yang berasal dari hubungan dengan individu lain yaitu : *Reliable alliance* (Hubungan yang dapat diandalkan), *Guidance* (Bimbingan), *Reassurance of worth* (adanya pengakuan), *Attachment* (Kedekatan emosional), *Social Integration* (Integrasi sosial), *Opportunity to nurturance* (Kesempatan untuk mengasuh).

Berdasarkan uraian beberapa pendapat di atas intinya mengandung kesamaan, sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial bentuknya merupakan bantuan yang bersifat emosional, penghargaan, informatif, dan instrumental. Dalam penelitian ini aspek-aspek dukungan sosial dari House yang akan direfleksikan dalam butir-butir pernyataan skala penelitian.

2.1.12. Sumber-sumber dukungan sosial

Menurut Weiss, dalam Prawasti (Purba, 2007) mengatakan bahwa setiap fungsi sosial memiliki sumber-sumber dukungan yang berbeda. Misalnya, sumber dukungan bagi individu untuk mendapatkan saran atau pendapat adalah orang tua, teman, atau rekan kerja. Sedangkan sumber dukungan bagi

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 30/7/24

Access From (repository.uma.ac.id)30/7/24

individu untuk memperoleh kedekatan adalah pasangan hidup, sahabat, dan anggota keluarga.

Kemudian Goetlieb (dalam Maslihah, 2011) menyatakan ada dua macam hubungan dukungan sosial, yaitu pertama, hubungan profesional yakni bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya, seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara, dan kedua, hubungan non profesional, yakni bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga, pasangan, orang tua, dll.

Agar fungsi dukungan sosial dapat berjalan dengan baik, maka harus ada sumber bagi siswa untuk mendapatkan dukungan sosial. Orang yang memberikan dukungan sosial disebut sumber dukungan sosial. Ketika seseorang menerima dukungan sosial akan bergantung pada komposisi dan struktur jaringan sosialnya dan itu berarti seberapa besar hubungan yang mereka miliki antara orang-orang dikeluarga dan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan sumber-sumber dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, pasangan, keluarga, teman akrab, psikolog, konselor, psikiater.

2.1.13. Faktor-faktor terbentuknya dukungan sosial

Faktor-faktor terbentuknya dukungan sosial menurut Myers dalam Hobfoll, 1986 (dalam Maslihah, 2011) mengemukakan bahwa sedikitnya ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, yaitu:

- 1) Empati, yaitu turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
- 2) Norma dan nilai sosial, yang berguna untuk membimbing individu untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan.
- 3) Pertukaran sosial, yaitu hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor terbentuknya dukungan sosial yaitu empati, norma dan nilai sosial, serta pertukaran sosial.

2.2. Kerangka Konseptual

2.2.1. Hubungan *Self efficacy* dengan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK)

Setiap siswa kelas XII dalam menempuh pendidikan akan menghadapi yang namanya Ujian Nasional. Diharapkan setiap siswa memiliki usaha dan keyakinan untuk menyelesaikan tugas yang dibebankan kepada mereka. Bandura (1997:3) menjelaskan bahwa keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku berhubungan dengan keyakinan seseorang, untuk menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan dan seberapa besar ia dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan atau kecemasan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)30/7/24

yang dihadapinya. Keyakinan inilah yang disebut dengan *self efficacy*. *Self efficacy* seseorang merupakan hal yang kuat dalam menentukan seseorang akan berfikir, bertindak, dan bereaksi sewaktu menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Keyakinan diri tersebut akan membantu siswa dalam mengurangi kecemasan yang dirasakan menjelang UN. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Nevid, dkk (2005:196) bahwa *self efficacy* (keyakinan diri) merupakan satu faktor kognitif yang mempengaruhi kecemasan siswa.

Saat menghadapi keadaan yang sulit dalam diri siswa misalnya menghadapi ujian baik ujian semesteran maupun ujian nasional, dengan adanya *self efficacy* yang tinggi dalam diri siswa mampu bereaksi dan bertingkah laku positif untuk mengatasi kecemasan yang timbul. Penting sekali seorang siswa memiliki *self efficacy* dalam dirinya, karena *self efficacy* membantu siswa dalam memilih aktivitas-aktivitas yang dapat memotivasi perkembangan kemampuan yang dimilikinya seperti ketika dia akan menghadapi ujian nasional situasi yang sulit, maka dengan adanya *self efficacy*, ia akan dapat mencari cara untuk berusaha agar dapat mengatasi situasi yang dihadapinya dan meminimalisir timbulnya kecemasan.

Hubungan *self efficacy* dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional berbanding terbalik atau terdapat hubungan yang negatif antara *self efficacy* dan kecemasan siswa. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimilikinya maka semakin rendah tingkat kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK), sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimilikinya

maka semakin tinggi tingkat kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK).

2.2.2. Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK)

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa menurut Nevid, dkk (2005:196) khususnya dalam menghadapi ujian nasional. Siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan merasa bahwa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan rasa harga diri mereka. Keadaan ini akan membantu siswa dalam mereduksi kecemasan yang mereka rasakan menjelang ujian. Sebaliknya, siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah merasa bahwa dirinya terasing, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang, timbul perasaan pesimis dan mudah putus asa dalam menghadapi masalah. Keadaan ini akan menghambat siswa untuk mencapai standar nilai yang memuaskan karena siswa cenderung memusatkan perhatiannya pada kecemasan yang dialaminya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh House (dalam Novita, dkk 2015), dukungan sosial diartikan sebagai bentuk hubungan yang bersifat menolong dengan melibatkan empat macam aspek dukungan, yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumen, dan dukungan informasi.

Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional berbanding terbalik atau terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dan kecemasan siswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah tingkat kecemasan siswa menjelang Ujian

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)30/7/24

Nasional Berbasis Komputer (UNBK), sebaliknya semakin ^{rendah} dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK). Individu yang menerima dukungan, akan lebih mampu menyelesaikan tugas dengan baik, lebih berkonsentrasi dalam melaksanakan tugas (Cutrona, dkk, 1994).

2.2.3. Hubungan *Self efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK).

Menurut Nevid, dkk (2005:196) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya : kurangnya dukungan sosial dan *self-efficacy* yang rendah. Hal senada juga dikemukakan oleh Saroson, dkk (dalam Wulandari, 2015) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu keyakinan diri, dukungan sosial, dan modeling.

Menurut Bandura (2007:3) *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang bahwa dia dapat menjalankan suatu tugas pada suatu tingkat tertentu, yang mempengaruhi tingkat pencapaian tugasnya atau dengan kata lain keyakinan individu bahwa dirinya mampu melakukan suatu tugas pada situasi tertentu dengan berhasil. Siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan dapat mengatasi segala hambatan dalam menghadapi ujian nasional, sehingga dapat mereduksi tingkat kecemasan yang timbul.

Selain faktor dari dalam individu itu sendiri yaitu *self efficacy* yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, individu tersebut juga dipengaruhi faktor dari luar yaitu dukungan sosial terutama dari orang-orang terdekat mereka. Kuntjoro (Rahayu, 2013) dukungan sosial didefinisikan sebagai

UNIVERSITAS MEDAN AREA

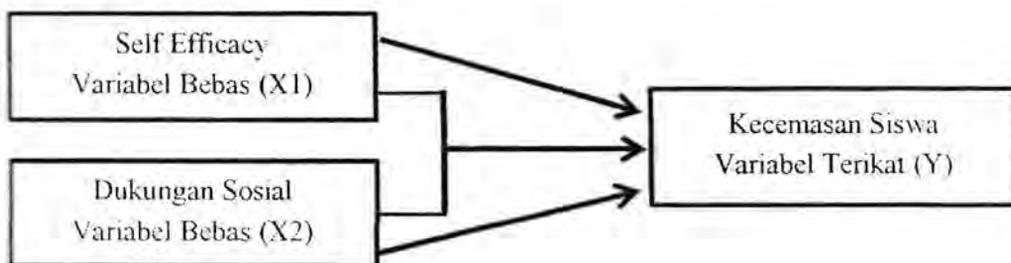
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/24

bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu yang membuat si penerima merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa senang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten, sehingga dapat berfikir secara jernih dan kecemasan dapat diminimalkan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Semakin tinggi *self efficacy* dan dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah tingkat kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK), sebaliknya semakin rendah *self efficacy* dan dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK).

Beritik tolak dari kerangka berfikir diatas, maka dapat dibuat desain penelitian antar variabel terikat dan variabel bebas dengan gambar 2.1. berikut



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.3. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah kesimpulan yang bersifat sementara. Diterima atau ditolak suatu hipotesis tergantung hasil penelitian yang diuraikan. Berdasarkan konsep teori yang diuraikan penulis mengajukan hipotesa yang diuji adalah :

- 1) Terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK). Hal ini berarti semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki siswa maka semakin rendah tingkat kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK), dan begitu sebaliknya.
- 2) Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK). Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh siswa maka semakin rendah tingkat kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK), dan begitu sebaliknya.
- 3) Terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK). Hal ini berarti semakin tinggi *self efficacy* dan dukungan sosial yang diterima oleh siswa maka semakin rendah tingkat kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK), dan begitu sebaliknya.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Disain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif atau korelasional dengan pola kajian korelatif dengan menempatkan variabel penelitian dalam dua kelompok yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian korelasional ini merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada SMK Swasta Perguruan Amal Bakti (PAB) 12 Saentis, yang beralamat di Jl. Kali Serayu PTPN IV Desa Saentis Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Maret sampai 01 April 2017.

3.3. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel yang terdapat dalam suatu penelitian berfungsi untuk menentukan alat pengumpul data dan teknik analisis data. Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012:38). Variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Variabel bebas (independent variabel) meliputi :

(1) *Self efficacy* (X1)

(2) Dukungan sosial (X2)

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)30/7/24

b. Variabel terikat (dependent variabel) adalah Kecemasan Siswa (Y)

3.4. Defenisi Operasional

3.4.1. Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan baik dari dalam maupun dari luar individu itu sendiri yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti gelisah, gugup, ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran. Adapun aspek-aspek kecemasan yang digunakan terdiri dari empat dimensi yaitu : dimensi kognitif, dimensi motorik, dimensi somatik, dan dimensi afektif menurut Harber dan Runyon.

3.4.2. *Self efficacy*

Self efficacy adalah merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun aspek-aspek *self efficacy* yang digunakan yaitu : tingkat kesulitan (*level*), keluasan (*generality*), kekuatan keyakinan (*strenght*) menurut Bandura.

3.4.3. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu yang mampu membuat individu tersebut merasa nyaman, baik secara fisik maupun psikologis sebagai bukti bahwa mereka diperhatikan dan dicintai. Adapun sumber dukungan sosial yang terdiri dari orangtua, guru dan teman. Adapun aspek-aspek dukungan sosial yang digunakan

berbentuk bantuan yang bersifat dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi menurut House.

3.5. Populasi dan Sampel

3.5.1. Populasi

Sugiyono (2012:80) menyebutkan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu.

Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi SMK Swasta PAB 12 Saentis kelas XII yang memiliki rasa kecemasan dalam menghadapi ujian nasional sebanyak 226 orang dari total keseluruhan siswa kelas XII 243 orang setelah dilakukannya skrining. Hal ini berarti terdapat 93% siswa yang mengalami kecemasan. Berdasarkan kriteria tersebut sebaran populasi siswa ditunjukkan :

Tabel 3.1. Data Jumlah Siswa SMK Swasta PAB 12 Saentis Kelas XII

No	Jurusan	Kelas	Jumlah Siswa	Siswa yang memiliki rasa kecemasan
1	Teknik Kendaraan Ringan	XII TKR-1	32 orang	32 orang
		XII TKR-2	33 orang	30 orang
2	Teknik Sepeda Motor	XII TSM-1	38 orang	38 orang
		XII TSM-2	33 orang	29 orang
		XII TSM-3	34 orang	27 orang
3	Administrasi Perkantoran	XII BM-1	31 orang	31 orang
		XII BM-2	29 orang	29 orang
4	Tata Rias Kecantikan	XII TTK-1	13 orang	10 orang
	Jumlah	-	243 orang	226 orang

Sumber: SMK Swasta PAB 12 Saentis Tahun 2016/2017

3.5.2. Sampel

Menurut Arikunto (2014:174), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dengan kata lain sampel merupakan sejumlah subjek penelitian sebagai wakil dari populasi sehingga dihasilkan subjek yang mewakili populasi yang dimaksud. Subjek penelitian yang diambil adalah siswa siswi yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. Adapun rumus yang dipakai dalam menentukan jumlah sampel dari populasi dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin (dalam Thoifah, 2015:18) dengan tingkat kesalahan 10% sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e² = Batas ketelitian yang diinginkan

Berdasarkan rumus Slovin di atas maka diperoleh jumlah sampel sebesar

$$n = \frac{226}{1 + 226 (10\%)^2}$$

$$n = \frac{226}{1 + 226 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{226}{1 + 226 (0,01)}$$

$$n = \frac{226}{1 + 2,26}$$

$$n = \frac{226}{3,26}$$

$$n = 69,32 \text{ dibulatkan menjadi } 70$$

3.5.3 Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportional random sampling*. Menurut Arikunto (2013:98) teknik *proportional random sampling* atau sampel berimbang ini dilakukan dengan populasi yang heterogen. Adakalanya banyaknya subjek yang terdapat pada setiap kelompok jurusan tidak sama. Oleh karena itu, untuk memperoleh sampel yang representatif, pengambilan sampel dari setiap kelompok jurusan ditentukan seimbang atau sebanding dengan banyaknya subjek dalam masing-masing jurusan. Selanjutnya untuk pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara acak proporsional yang dilakukan dengan cara undian dengan hasil perhitungan jumlah siswa dari setiap jurusan dengan maksud memberikan kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk diambil menjadi sampel penelitian dengan rincian sebagaimana terlihat pada Tabel 3.2. berikut :

Tabel 3.2. Sampel Penelitian Berdasarkan Populasi

No	Jurusan	Jumlah Populasi	%	Jumlah Sampel
1	Teknik Kendaraan Ringan	62 orang	27,43	19 orang
2	Teknik Sepeda Motor	94 orang	41,59	29 orang
3	Administrasi Perkantoran	60 orang	26,55	19 orang
4	Tata Rias Kecantikan	10 orang	4,43	3 orang
	Jumlah	226 orang	100 %	70 orang

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Setelah mendapat izin dari pihak sekolah yaitu Kepala SMK Swasta PAB 12 Saentis, maka untuk pengambilan data dan pengumpulan data dilakukan di sekolah SMK Swasta PAB 12 Saentis khususnya di kelas XII Otomotif, Bisnis Manajemen, dan Tata Kecantikan. Adapun metode yang digunakan dalam

pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Menurut Arikunto (2014:194) angket adalah kumpulan dari pernyataan yang diajukan secara tertulis kepada seseorang (responden), dan cara menjawab juga dilakukan dengan tertulis.

Untuk menjangkau data variabel kecemasan siswa (Y), variabel *self efficacy* (X_1) dan dukungan sosial (X_2) dilakukan dengan memberikan angket yang disusun menurut pola *skala likert*. Angket yang didistribusikan kepada responden untuk masing-masing variabel dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut : (1) pembuatan kisi-kisi berdasarkan indikator variabel, (2) penyusunan butir-butir pernyataan sesuai indikator variabel, dan (3) melakukan analisis rasional untuk melihat kesesuaian dengan indikator, ketepatan menyusun butir angket dari segi bahasa.

Instrumen ini dibuat tertutup menggunakan skala likert. Skala likert ini menilai tingkah laku yang diinginkan oleh peneliti dengan cara mengajukan pernyataan kepada responden. Kemudian responden diminta memberikan jawaban dengan skala ukur yang telah disediakan. Jawaban dari responden ditulis dengan cara memberi tanda cek (\surd) pada jawaban angket yang disediakan yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor untuk item yang memiliki jawaban positif (*favourable*), adalah sebagai berikut : Sangat Sesuai = Skor 4, Sesuai = Skor 3, Tidak Sesuai = Skor 2, Sangat Tidak Sesuai = Skor 1. Sedangkan skor untuk item yang memiliki jawaban negatif (*unfavourable*), adalah sebagai berikut : Sangat Sesuai = Skor 1, Sesuai = Skor 2,

Tidak Sesuai = Skor3, Sangat Tidak Sesuai = Skor 4. Alternatif jawaban tersebut apabila responden memberikan responnya akan memperoleh skor berdasarkan panduan berikut pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3. Panduan Penskoran

Alternatif Respon	Kode	Skor Pernyataan Positif/ <i>Favourable</i>	Skor Pernyataan Negatif/ <i>Unfavourable</i>
Sangat Sesuai	SS	4	1
Sesuai	S	3	2
Tidak Sesuai	TS	2	3
Sangat Tidak Sesuai	STS	1	4

3.6.1. Skala kecemasan siswa

Skala kecemasan yang akan diungkap dalam penelitian ini masih bersifat normal bukan *neurotik*. Skala kecemasan siswa disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Harber dan Runyon (dalam Puspitasari dkk, 2010) mengemukakan empat dimensi kecemasan yaitu kognitif, motorik, somatik, dan afektif. Untuk mengungkapkan data kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK diperoleh melalui penyebaran angket. Skala kecemasan ini diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti (Suryatama, 2014). Skala kecemasan siswa berisi sejumlah pernyataan tertutup dengan 4 pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri siswa.

Tabel. 3.4. Rancangan Skala Variabel Kecemasan Siswa

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Kognitif	Timbul pikiran-pikiran negatif dan perasaan bingung dari dalam diri	17,18	19,20,21	5
		Merasakan sulit berkonsentrasi dan mudah lupa terhadap suatu hal.	22,23	24,25	4
2	Motorik	Badan terasa gemetar, meremas jari, menggeliat, menggigit bibir, gugup.	31,32	33,34	4
3	Somatik	Badan mudah berkeringat, tangan dan kaki dingin dan jantung berdebar-debar	26,27	28	3
		Merasa sesak nafas dan perut mual, pusing seperti hendak pingsan,	29,30		2
4	Afektif	Merasa takut dan khawatir	1,2,3,4	5,6,7,8,9,10,11	11
		Merasa tegang	12,13,14	15,16	5
		Jumlah	17	17	34

3.6.2. Skala *Self efficacy*

Skala *Self Efficacy* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997:42) mengungkapkan bahwa perbedaan *self efficacy* pada setiap individu dapat dilihat dari tiga aspek yaitu : tingkat kesulitan (level), keluasan (generality), kekuatan (strenght). Skala *self efficacy* ini diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti (Suryatama, 2014). Untuk mengungkapkan data *self efficacy* siswa dalam menghadapi UNBK diperoleh melalui penyebaran angket. Skala *self efficacy*

berisi sejumlah pernyataan tertutup dengan 4 pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri siswa

Tabel 3.5. Rancangan Skala Variabel *Self Efficacy*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Level	Penilaian keyakinan atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas	1,2,3	4,5,6,7	7
		Pemilihan tingkah laku dalam menentukan tugas yang dikerjakan	8,9	10,11,12	5
2	Generality	Keyakinan terhadap kemampuan melaksanakan tugas diberbagai bidang	19,20	21,22,23,24	6
3	Strenght	Kekuatan atau motivasi terhadap kemampuan yang dimiliki	13,14,15	16,17,18	6
Jumlah			10	14	24

3.6.3. Skala dukungan sosial

Skala dukungan sosial disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh House (dalam Novita, 2015) membagi dukungan sosial menjadi empat jenis dukungan sosial yaitu : dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Skala dukungan sosial ini dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan indikator aspek-aspek dukungan sosial, yang terdiri dari sumber dukungan sosial yaitu orangtua, guru, dan teman. Skala dukungan

sosial berisi sejumlah pernyataan tertutup dengan 4 pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri siswa.

Tabel 3.6. Rancangan skala variabel dukungan sosial

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Dukungan emosional	Dukungan berupa rasa empati, dukungan kepedulian, perhatian, kepercayaan	1,3,4,16	2,5,18	7
2	Dukungan penghargaan	Dukungan berupa pengakuan, perbandingan positif dengan orang lain, Dukungan yang membangun perasaan berharga	8,15,19,27	21,23,30	7
3	Dukungan Instrumental	Dukungan berupa bantuan peralatan, bantuan materi, peluang waktu	6,13,14,20	9,11,26,29	8
4	Dukungan informasi	Dukungan berupa pemberian nasehat, pemberian saran, pemberitahuan tentang informasi	7,22,25,28	10,12,17,24	8
Jumlah			16	14	30

3.7. Validitas dan Reliabilitas

Agar mendapat instrumen yang valid dan reliabel, maka terlebih dahulu dilakukan uji coba instrumen sehingga diketahui sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang harus diukur (keshahihan) dan sejauh mana suatu alat ukur mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten dalam waktu dan tempat yang berbeda (keterhandalan).

Selain itu, uji coba dimaksudkan juga untuk mengetahui sejauh mana responden dapat memahami butir-butir pernyataan. Instrumen yang dikembangkan untuk mengukur variabel penelitian ini adalah angket untuk variabel *self efficacy*, dukungan sosial dan kecemasan siswa.

3.7.1. Validitas

Menurut Sugiyono (2012:121) valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukur melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang satu dengan yang lain (Azwar, 2013:105). Uji validitas dilaksanakan untuk mengetahui tingkat ketepatan instrumen yang dilaksanakan. Arikunto (2014:213) menjelaskan bahwa untuk menghitung validitas alat ukur digunakan rumus korelasi Pearson Product Moment dengan taraf signifikansi 5% sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N(\Sigma X^2) - (\Sigma X)^2\}\{N(\Sigma Y^2) - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y

N = Jumlah sampel

ΣX = Jumlah skor variabel bebas X

ΣY = Jumlah skor variabel terikat Y

ΣXY = Jumlah hasil perkalian antara variabel bebas X dan terikat Y

ΣX^2 = Jumlah kuadrat skor X

ΣY^2 = Jumlah kuadrat skor Y

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)30/7/24

Kriteria yang digunakan untuk uji validitas butir adalah mempunyai koefisien korelasi $r_{xy} > r_t$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Artinya butir item dinyatakan valid, jika $r_{xy} > r_t$ dan sebaliknya jika $r_{xy} \leq r_t$ dinyatakan tidak valid atau gugur dan selanjutnya butir yang tidak valid tersebut tidak digunakan dalam menjaring data penelitian. Adapun r table untuk pengujian validitas dengan taraf kemaknaan $\alpha = 0,05$ dan sampel $n = 30$ sehingga r tabel diperoleh 0,361.

3.7.2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu, reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Arikunto, 2014:231). Untuk menguji reliabilitas instrumen *self efficacy*, dukungan sosial dan kecemasan siswa menggunakan rumus Alpha Cronbach, sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[\frac{n}{(n-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

- r_{11} = Reliabilitas instrumen
- n = Banyaknya butir soal
- $\sum \sigma_i^2$ = Jumlah varians butir
- σ_t^2 = Varians total

Untuk mendapatkan butir-butir yang handal (realibel) dari setiap indikator dilakukan dengan mencari korelasi antara butir-butir instrument dari setiap indikator dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/24

3.8. Teknik Analisis Data

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis regresi berganda. Regresi ganda (*multiple regression*) adalah suatu perluasan dari teknik regresi apabila terdapat lebih dari satu variabel bebas untuk mengadakan prediksi terhadap variabel terikat (Arikunto, 2014:339). Penelitian ini menggunakan alat bantu program SPSS versi 20 for windows untuk mempermudah proses pengolahan data penelitian, kemudian diinterpretasikan dan dilakukan analisis terhadapnya. Setelah dilakukan analisis barulah kemudian diambil sebuah kesimpulan sebagai sebuah hasil dari penelitian. Uji regresi berganda dilakukan untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas mempengaruhi variabel terikat. Pada regresi berganda terdapat satu variabel terikat (kecemasan siswa) dan dua variabel bebas (*self efficacy* dan dukungan sosial). Analisis ini juga akan menunjukkan variabel yang dominan dalam mempengaruhi variabel terikat dan mengetahui sumbangan efektif dari masing-masing variabel. Adapun rumus Analisis Regresi Berganda (Arikunto, 2014:344) adalah sebagai berikut

$$Y = b_0 + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan :

- Y : Kecemasan Siswa
- X₁ : *Self-Efficacy*
- X₂ : Dukungan Sosial
- b₀ : besarnya nilai Y jika X₁ dan X₂ = 0
- b₁ : besarnya pengaruh X₁ terhadap Y dengan asumsi X₂ tetap
- b₂ : besarnya pengaruh X₂ terhadap Y dengan asumsi X₁ tetap

Sebelum data dianalisis dengan teknik analisis regresi untuk menguji

hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian, yaitu :

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)30/7/24

- 1) Uji Normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
- 2) Uji Linieritas, yaitu : untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Dari hasil analisis dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan siswa, dengan nilai korelasi parsial *self efficacy* (X_1) dengan kecemasan siswa (Y) adalah sebesar $-0,258$ dan nilai $p = 0,033$ ($p < 0,05$) artinya semakin tinggi skor *self efficacy* maka akan semakin rendah kecemasan siswa, hal itu berlaku pula sebaliknya.
- 2) Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan siswa, dengan nilai korelasi parsial dukungan sosial (X_2) dengan kecemasan siswa (Y) sebesar $-0,534$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya semakin tinggi dukungan sosial akan semakin rendah kecemasan siswa, hal ini berlaku pula sebaliknya.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa, yang ditunjukkan oleh koefisien $F_{reg} = 20,648$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).
- 4) Nilai koefisien determinan (R^2) dari hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa adalah sebesar $0,381$ yang artinya variabel kecemasan dapat dibentuk oleh variabel *self efficacy* dan dukungan sosial adalah sebesar $38,1\%$. Sedangkan masih terdapat $61,9\%$

(100%-38,1%) variabel bebas lainnya yang mempunyai hubungan dengan kecemasan siswa namun belum terdapat dalam penelitian ini.

5.2. Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain :

1) Kepada Orang Tua

Melihat adanya hubungan antara dukungan sosial dan perilaku kecemasan, maka diharapkan kontribusi dari orangtua untuk selalu memperhatikan kondisi fisik dan psikis anaknya terutama pada masa-masa ujian nasional. Perhatian yang diberikan orangtua kepada anak akan menimbulkan rasa diperhatikan, dihargai dan dicintai, sehingga anak terhindar atau setidaknya dapat meminimalisir tingkat kecemasan yang timbul dalam menghadapi ujian nasional.

2) Kepada Guru

Guru juga merupakan orangtua kedua siswa disekolah. Jadi bagi para guru diharapkan untuk dapat memotivasi dan membantu belajar siswa khususnya penggunaan komputer sebagai media dalam pelaksanaan UNBK, dan hendaknya selalu memperhatikan perkembangan yang dialami siswanya dikelas. Hal ini dapat membantu mengatasi permasalahan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi ujian.

3) Kepada Kepala Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah khususnya Kepala Sekolah dapat menjalin kerja sama yang baik dengan orangtua atau wali siswa, dan dengan

Dinas Pendidikan dan Kebudayaan. Sehingga anak dapat mengikuti pelaksanaan ujian nasional dengan baik dan terhindar dari kecemasan.

4) Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang topik kecemasan, disarankan untuk memperhatikan variabel lain seperti *Self Regulated Learning*, pola pengasuhan, *religiusitas*, motivasi berprestasi, dan lainnya yang diduga turut berperan dan mempengaruhi kecemasan siswa, khususnya dalam menghadapi ujian nasional.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bandura, Albert. (1997). *Self Efficacy The Exercise of a Control*. New York: W. H Freeman and Company
- Baron, R.A., Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial - Edisi Kesepuluh / Jilid 1 Terjemahan Fakultas Psikologi Universitas Indonesia* : PT Gelora Aksara Pratama
- Cutrona, E. Caroly (1994) Perceived Parental Social Support. *Journal Personality and Social Psychology*. Vol.66
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- JawaPos. (2017). Ribuan Siswa Numpang Ujian Seluruh Unas 2017 Berbasis Komputer. <http://www.jawaposonline.com>. Diakses pada tanggal 10 Januari 2017
- KampusMedan. (2017) 965 Sekolah di Sumut Gelar UNBK tahun 2017. <http://www.kampusmedan.com>. Diakses pada tanggal 29 Januari 2017
- Kemendikbud. (2017). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Penilaian Pendidikan Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) 2016/2017. <https://ubk.kemdikbud.go.id/>. Diakses pada tanggal 2 Januari 2017
- Lastina, F.F., Abidin, Z. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. *Jurnal Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*
- Maslihah, S. (2011) Studi tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.10, No.2, Oktober 2011

- Mukhlis, H., Koentjoro. (2015). Pelatihan Kebesyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *ISSN 2407-7801. Journal of Professional Psychology. Volume 1, No.3, Desember 2015: 203-215.*
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Terjemahan: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga
- Novita, E., Aziz, A., Hardjo, S. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Remaja Korban Sexual Abuse di Kabupaten Langkat. *Jurnal Psikologi Konseling. Vol.7 No.1, Desember 2015*
- Peraturan Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) Nomor: 0043/P/BSNP/1/2017. (2017). *Tentang Prosedur Operasional Standar (POS) Penyelenggaraan Ujian Nasional Tahun Pelajaran 2016/2017*
- Puspa, H.R. (2013). *Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional. ISSN 2301 8259, Jurnal Psikologi Online Vol 1, no 1.*
- Puspitasari, Y.P., Zaenal, A., Dian, R.S. (2010). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. *Jurnal Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Mei 2010.*
- Rahayu, R.D. (2013) Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian. *Naskah Publikasi Program Pascasarjana Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman. *eJurnal Psikologi, Vol 4, No.1 2015 : 53-64*
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak, Edisi ketujuh, Jilid II*. Jakarta: Erlangga
- Saragih, S. (2015). *Aplikasi SPSS dalam Statistik Penelitian Pendidikan*. Medan: Perdana Publishing
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., & Sarason, B.R. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology. 44 (1), 127-139.*

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/7/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)30/7/24

- Sugiyono. (2012) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryatama, M.D., Dharmayana, I.W., Syahrinan. (2014). Hubungan *Self Efficacy* dan *Self Regulated Learning* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII SMA Negeri I Ketahun. *Thesis Penelitian Universitas Bengkulu*.
- Tetti, S., Kosasih, C.E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Thoifah, Panatut (2015). *Statistika Pendidikan dan Metode Penelitian Kuantitatif*. Malang: Madani Media.
- Thoomaszen, Friandry, W., Murtini. (2013). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Vol. 11-2, 79-92. ISSN : 1693-7236.
- Wiramihardja, A, Sutarjo. (2007). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Revika Aditama
- Wulandari, D (2015) Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. *Naskah Skripsi Penelitian Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru*