

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul “Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Pada Siswa-Siswi SMAN 2 Banguntapan Bantul Angkatan 2004 - 2005”, dimana penulis akan mencoba untuk meneliti fenomena yang ada pada siswa atau remaja yang berumur 17 sampai 18 tahun yaitu tentang percaya diri dan kecemasan mereka dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.

1. Percaya Diri

Percaya diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya.¹ Menurut Lauster dalam penelitian Tina Afiatin dan Sri Mulyani Martaniah percaya diri adalah perasaan yakin terhadap kemampuan, optimis, cukup berambisi, mandiri, merasa diterima dikelompoknya dan sikapnya selalu tenang².

Ghazali mengatakan percaya diri adalah keadaan jiwa dimana manusia tidak mudah putus asa, tidak merasa takut dan kehilangan harapan

¹ Tina Afiatin dan Sri Mulyani Martaniah, “Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok,” *Jurnal Psikologika*, No. 6 (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Ull, 1998), hlm. 66.

² *Ibid.*, hlm. 67.

akan sesuatu selain Allah.³ Sebagaimana dijelaskan dalam al-Quran surat Az-Zumar, 53:

﴿قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾⁴

Artinya: Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".⁴

Dalam penelitian ini percaya diri yang dimaksud adalah perasaan tenang, yakin akan kemampuan dan rahmat Allah, yang pada akhirnya menimbulkan sikap mandiri dan optimis yang bersumber dari keimanan kepada Allah swt.

2. Kecemasan

Kecemasan menurut Gerald Corey adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu.⁵ Hal ini sesuai dengan pendapat Zakiyah Daradjat yang mengemukakan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur,

³ Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya`ulumuddin*, (Jakarta: Pustaka Amani, 1986), hlm. 261.

⁴ Az-Zumar (39) : 53

⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek, Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 1999), hlm. 17.

yang terjadi ketika orang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin⁶. Disebutkan dalam al-Quran surat Muhammad, 20:

وَيَقُولُ الَّذِينَ آمَنُوا لَوْلَا نُزِّلَتْ سُورَةٌ فَإِذَا أُنزِلَتْ سُورَةٌ
 مُحْكَمَةٌ وَذُكِرَ فِيهَا الْقِتَالُ رَأَيْتَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يَنْظُرُونَ
 إِلَيْكَ نَظَرَ الْمَغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَأُولَٰئِكَ لَهُمْ

Artinya: Dan orang-orang yang beriman berkata: "Mengapa tiada diturunkan suatu surat?" Maka apabila diturunkan suatu surat yang jelas maksudnya dan disebutkan di dalamnya (perintah) perang, kamu lihat orang-orang yang ada "penyakit di dalam hatinya" memandang kepadamu seperti pandangan orang yang pingsan karena takut mati, dan kecelakaanlah bagi mereka.

Emosi ketakutan biasanya dibarengi dengan banyak perubahan yang terjadi dalam fungsi-fungsi fisiologis, perasaan, wajah, tekanan suara dan kondisi tubuh. Al-Wasithi berkata, "rasa takut itu merupakan tabir antara Allah dan Hamba". Ghazali menambahkan rasa takut terhadap selain Allah adalah penyakit yang menjauhkan diri dari Allah. Baginya Allah adalah harapan, yaitu suatu kendali untuk memimpin hati dalam membebaskan manusia dari rasa takut.⁸

Dalam penelitian ini cemas yang dimaksud adalah suatu keadaan atau proses emosi yang bercampur baur disertai dengan gejala fisik dan mental yang dialami siswa-siswi dalam menghadapi ujian kenaikan kelas

⁶ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm.27.

⁷ Muhammad (47) : 20

⁸ Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya`ulumuddin*, hlm. 264-265.

seperti takut yang berlebih-lebihan, kehilangan harapan akan kesuksesan (rendahnya kepasrahan kepada Allah SWT), sehingga siswa dimaksud merasa tidak yakin akan kemampuan dirinya yang pada akhirnya menghilangkan konsentrasi dan kemampuan belajar siswa yang ditimbulkan oleh rendahnya kepasrahan dan ketakwaan kepada Allah SWT.

3. Ujian Kenaikan Kelas

Yang dimaksud ujian kenaikan kelas disini yaitu ujian bagi siswa-siswi yang akan masuk ke kelas yang lebih tinggi. Misalnya kelas satu naik ke kelas dua atau kelas dua naik ke kelas tiga dan seterusnya.

Dalam penelitian ini yang dimaksud ujian kenaikan kelas adalah ujian bagi siswa-siswi kelas dua SMAN 2 Banguntapan Bantul yang akan naik ke kelas tiga. Karena siswa siswi ini mulai kelas dua sudah penjurusan sehingga untuk naik ke kelas tiga mereka harus mempertahankan nilainya dan kelas yang diinginkannya.

Maksud dari judul penelitian ini adalah hubungan antara percaya diri yang terdiri dari aspek yakin akan kemampuan dan rahmat Allah, mandiri, optimis dan tenang dengan kecemasan yang terdiri dari aspek takut, kehilangan harapan akan kesuksesan (rendahnya kepasrahan kepada Allah SWT), serta hilangnya konsentrasi dalam menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa siswi kelas dua SMAN 2 Banguntapan Bantul.

B. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa yang terus mengalami perubahan baik secara fisik, psikis, maupun sosial, yang tidak jarang menimbulkan berbagai konflik dan masalah dalam kehidupannya. Dalam menghadapi masalah-masalah yang begitu kompleks, ada sebagian remaja yang berhasil mengatasinya, namun tidak jarang pula yang mengalami kegagalan dalam menyelesaikannya. Remaja yang mengalami kegagalan ini akan mengalami kesulitan dalam hidupnya dan ini tidak mustahil akan menimbulkan kecemasan. Oleh sebab itu untuk menghadapi permasalahan-permasalahan tersebut diperlukan percaya diri yang merupakan aspek kepribadian manusia dan berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya percaya diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia.⁹

Sebagai unsur kepribadian, percaya diri dapat menerangkan perilaku dan menentukan penyesuaian diri. Orang yang percaya diri cenderung tidak tergantung atau terpengaruh orang lain dan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi. Sedangkan orang yang tidak percaya diri cenderung tergantung atau mudah terpengaruh orang lain dan kurang mampu menyesuaikan diri secara emosional karena tidak dapat diselesaikan suatu konflik akan menimbulkan suatu kecemasan.

Kecemasan pada remaja bisa disebabkan adanya konflik-konflik di dalam diri remaja sendiri maupun dalam hubungannya dengan orang lain misalnya adanya ketakutan untuk berbicara, padahal ia ingin menyampaikan

⁹ Tina Afiatin dan Sri Mulyani Martaniah, Peningkatan Kepercayaan Diri, hlm. 66.

sesuatu kepada orang lain; adanya perasaan bersalah yang menghantui; gagalnya sesuatu prestasi yang sangat diharapkan oleh orang tua; bingung memilih pekerjaan dan sebagainya. Dari konflik-konflik tersebut sebagian remaja merasa dihadapkan pada beberapa tuntutan yang sangat berat sehingga menyebabkan berkurangnya percaya diri mereka. Meskipun remaja tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya, optimis dan senantiasa dapat berfikir positif dalam menghadapi sesuatu tetapi remaja tersebut masih cenderung membutuhkan dukungan dari orang lain, masih sering menghindari situasi atau objek yang mengancam rasa amannya dan mengalami kecemasan akan masa depannya.

Percaya diri remaja yang sangat berlebihan juga tidak selalu bersifat positif, karena umumnya menjurus pada usaha yang tak kenal lelah dan sering tidak hati-hati dan seenaknya.¹⁰ Keadaan ini membuatnya tertekan dan mengalami kecemasan bila ternyata dirinya tidak semampu yang dia perkirakan, sehingga kemungkinan digunakannya mekanisme pertahanan cukup besar terutama untuk meredam kecemasan akan ketidakmampuannya.

Adanya kecemasan dan kebiasaan coping (tingkah laku penanganan) dengan mekanisme pertahanan yang bersumber dari ketidakobjektifan dalam melihat realita akan membawa remaja kearah stress yang pada akhirnya akan membawa pada kelainan-kelainan psikotik. Hal ini dapat mengganggu perkembangan mental dan sosial remaja.

¹⁰ Peter Lauster, *Tes kepribadian*, diterjemahkan oleh Gulo D.H (Jakarta: Bumi Aksara, 1994), hlm. 14.

Dari penjelasan di atas terlihat bahwa antara percaya diri dengan kecemasan terdapat hubungan dengan perbedaan pada tingkat kepribadian masing-masing individu dan juga lingkungannya. Seperti yang dialami siswa-siswi SMAN 2 Banguntapan Bantul menghadapi ujian kenaikan kelas, kebanyakan dari mereka mengalami kurang percaya diri apakah bisa mengerjakan soal ujian atau tidak, mereka tidak yakin dengan kemampuannya sehingga kecemasan mereka semakin tinggi. Keadaan seperti ini kemungkinan dialami oleh siswa siswi di semua sekolah, akan tetapi di sekolah ini sering terjadi ujian ulang sampai tiga kali pada siswa siswi yang nilainya tidak memenuhi untuk naik ke kelas tiga. Apabila ujian yang ketiga nilainya tetap tidak memenuhi maka siswa itu baru tidak naik kelas.¹¹ Dari sinilah penulis tertarik untuk mencoba meneliti percaya diri dan kecemasan mereka dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.

Pada dasarnya semua siswa tidak berani berbicara langsung pada guru BP tentang masalahnya ini, akan tetapi karena dapat berpengaruh pada masa depannya maka guru BP tidak dapat menyepelkannya. Tidak adanya komunikasi biasanya dikarenakan siswa-siswi malu mengatakan kepada guru BP, takut masalahnya diketahui orang lain dan bisa jadi malu karena dianggap tidak siap dalam menghadapi ujian. Akan tetapi ada juga yang langsung menghadap guru BP dan meminta solusi pada guru BP tersebut.¹²

Sebenarnya dari guru BP sendiri merasa khawatir dengan persiapan siswa menghadapi ujian, apakah benar-benar siap menghadapi ujian atau

¹¹ Wawancara dengan Ibu Alina (Guru BK), tanggal 5 Maret 2005

¹² *Ibid*

tidak. Meskipun dari guru sendiri sudah pernah ada yang membicarakan akan tetapi tidak ada kelanjutannya, sehingga dengan penelitian ini diharapkan dapat membantu guru dan siswa di sekolah tersebut dalam mengatasi masalah percaya diri dan kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas.¹³ Karena disadari ataupun tidak tingginya kecemasan akan menyebabkan siswa merasa tidak aman, gemetar, jantung berdebar, perasaan takut, cemas dan perasaan gelisah. Namun demikian bukan berarti bahwa siswa yang memiliki kecemasan rendah tidak mempunyai gejala-gejala seperti tersebut, karena pada dasarnya setiap orang mempunyai kecemasan hanya saja tingkatan kecemasannya berbeda-beda.

Keyakinan yang ada pada diri seseorang akan menambah percaya dirinya, seperti rasa aman dengan lingkungan, yakin pada diri sendiri, ambisi yang wajar dan optimis. Orang yang mempunyai rasa percaya diri akan merasa puas dengan apa yang dicapai sesuai dengan kapasitas atau kemampuan dirinya secara realistis, yaitu kemampuan seseorang untuk berperilaku seperti apa yang dibutuhkannya untuk memperoleh hasil yang diharapkan, sehingga tidak merasa perlu lagi untuk membandingkan diri dengan orang lain.¹⁴

Kecemasan yang dialami siswa umumnya tidak hanya dipengaruhi faktor kepribadian akan tetapi karena pikiran mereka dihadapkan pada beberapa tuntutan sehingga harus belajar terus menerus, misalnya masalah

¹³ *Ibid*

¹⁴ <http://www.psikologi.com/DEWASA/161002.htm>.

lingkungan pergaulan, tuntutan orang tua nilai harus bagus, tuntutan harus bersaing dengan temannya dan sebagainya. Akan tetapi ada juga siswa yang meskipun dihadapkan dengan beberapa tuntutan mereka tetap percaya diri dan tidak terlalu cemas.¹⁵ Penulis memilih judul “Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Pada Siswa-Siswi SMAN 2 Banguntapan Bantul Angkatan 2004 – 2005” lebih disebabkan dua hal, *pertama* SMAN 2 Banguntapan Bantul merupakan sekolah favorit di desa Banguntapan dan *kedua* belum pernah ada penelitian yang sejenis ini di sekolah tersebut, dan penelitian ini sangat didukung oleh pihak sekolah.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah: Bagaimana hubungan antara percaya diri dengan kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa – siswi kelas II SMAN 2 Banguntapan Bantul angkatan 2004 - 2005?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui hubungan antara percaya diri dengan kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa- siswi kelas II SMAN 2 Banguntapan Bantul Angkatan 2004 - 2005.

¹⁵ Slameto, *Belajar dan Faktor- Faktor Yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), hlm. 184.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya informasi usaha-usaha dibidang konseling, terutama dalam hubungannya dengan percaya diri dan kecemasan pada siswa ataupun remaja.

2. Secara praktis

Dapat membantu dan menambah wacana di sekolah tersebut khususnya pada Biro Konseling (BK) dalam menghadapi siswa-siswi yang mengalami kurang percaya diri dan kecemasan dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.

F. Tela'ah Pustaka

Penelitian terdahulu tentang percaya diri dan kecemasan telah dilakukan oleh Siska dengan judul "Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Imanuel (UKRIM) dari Angkatan 1992-1995" yang menunjukkan hasil hubungan negatif yang signifikan.¹⁶ Penelitian lain Widiastuti. W dengan judul "Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi pada Anak Yatim" menunjukkan hasil penelitian yang negatif dengan r_{xy} sebesar $-0,795$ dan p sebesar $0,000$.¹⁷

¹⁶ Siska, "Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Imanuel (UKRIM) dari Angkatan 1992-1995," Skripsi (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1996), hlm. 50.

¹⁷ Widiastuti. W, "Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi pada Anak Yatim," Skripsi (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UAD, 2001), hlm. 46.

Susie Marwati juga dalam penelitiannya yang berjudul “Kepercayaan Diri dan Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Tahun Awal Fakultas Psikologi UAD” dengan hasil r sebesar -0,750 dan p sebesar 0,000 menunjukkan hasil hubungan negatif yang signifikan.¹⁸ Penelitian lain yang masih berkaitan yaitu penelitian Dwi Andri Astono. R dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UAD Yogyakarta”, yang hasilnya menunjukkan ada hubungan negatif dan sangat signifikan. Hasil yang diperoleh yaitu nilai koefisien korelasi (r) -0,593 dengan peluang galat (p) < 0,05 yaitu p sebesar 0,000 dimana koefisien determinan (r^2) 0,52.¹⁹ Dari penelitian tersebut artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan komunikasi dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan komunikasi. Dalam hal ini peneliti juga berkeinginan untuk meneliti masalah percaya diri dan kecemasan, akan tetapi dalam hal kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas. Peneliti memilih judul ini karena beranggapan sampai sejauh ini belum ada yang meneliti.

¹⁸ Susie Marwati, “Kepercayaan Diri dan Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Tahun Awal Fakultas Psikologi UAD,” Skripsi (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 2001), hlm. 54.

¹⁹ Dwi Andri Astono. R, “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UAD Yogyakarta,” Skripsi , (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UAD, 2004), hlm. 48.

G. Landasan Teori

1. Percaya Diri

a. Pengertian Percaya Diri

Menurut Jacinta F Rini dari team psikologi menjelaskan bahwa percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa – karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.²⁰

Sedangkan menurut Lauster percaya diri adalah perasaan yakin terhadap kemampuan, optimis, cukup berambisi, mandiri, dan sikapnya selalu tenang.²¹

Menurut Akrim Ridha, *tsiqah* (kepercayaan atau confidensi) adalah kepercayaan manusia akan: (1) cita-cita hidup dan keputusan-keputusannya, dan (2) potensi dan segala kemungkinan dari dirinya, atau dapat diistilahkan dengan *al iimaan bidzaatihi* yaitu kepercayaan

²⁰ <http://www.psikologi.com/DEWASA/161002.htm>.

²¹ Tina Afiatin dan Sri Mulyani Martaniah, “Peningkatan Kepercayaan Diri”, hlm. 66.

terhadap kemampuannya.²² Maksudnya adalah bahwa orang yang percaya diri adalah orang yang meyakini bahwa ia adalah orang yang memiliki cita-cita dan yakin bahwa ia mampu untuk melakukan sikap-sikap dan tindakan-tindakan untuk mewujudkan cita-citanya itu.

Ahli ilmu jiwa yang terkenal Alfred Adler mencurahkan hidupnya pada penyelidikan rasa rendah diri. Dia mengatakan bahwa percaya diri merupakan kebutuhan manusia yang penting.²³ Dalam hubungannya dengan orang lain rasa rendah diri terlihat sebagai rasa malu, kebingungan atau cemas, rendah hati yang berlebihan, kemasyhuran yang besar, kebutuhan yang berlebihan untuk pamer dan keinginan yang berlebih-lebihan untuk dipuji.

Percaya diri sejati tidak ada kaitannya dengan kehidupan lahiriah seseorang. Ia terbentuk bukan dari apa yang diperbuat, namun dari keyakinan diri, bahwa setiap yang dihasilkan olehnya memang berada dalam batas-batas kemampuan dan keinginan pribadi.²⁴ Dengan adanya rasa percaya diri maka seseorang akan berani menampakkan dirinya secara apa adanya, tanpa menonjol-nonjolkan kelebihan serta menutup-nutupi kekurangan, karena orang-orang yang percaya diri

²² Akrim Ridha, *Menjadi Pribadi Sukses*, alih bahasa Tarmana Abdul Qasim (Bandung: Asy-Syamil, 2002), hlm. 22.

²³ Peter Lauster, *Tes kepribadian*, hlm.13-14.

²⁴ Barbara De Angelis, Ph.D, *Confidence, Percaya Diri, Sumber Sukses dan Kemandirian*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm .9.

telah benar-benar memahami dan mempercayai kondisi dirinya, sehingga telah bisa menerima keadaan dirinya apa adanya.²⁵

Dalam Q.S.Ali Imran: 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ

مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

*Janganian kamu bersikap lemah dan janganian (pua) kamu berseain hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*²⁶

Dari ayat tersebut terlihat bahwa Islam telah menanamkan akar kepada orang-orang yang beriman dengan mengisi keyakinan ke dalam hati mereka. Dengan cara seperti itu, agama kita membimbing para pengikutnya kepada ketentraman dan kestabilan. Ghazali mengatakan bahwa manusia yang percaya diri adalah manusia yang tidak mudah putus asa, tidak merasa takut dan kehilangan harapan akan sesuatu selain Allah.²⁷

Al-Quran menyatakan bahwa Rasulullah saw begitu yakin hingga orang-orang munafik mengecam beliau karena keyakinan ini.²⁸ Bukti kepribadian beliau sebagai pribadi yang percaya diri dapat dilihat melalui indikator yakin terhadap kemampuan, berani menerima

²⁵ <http://www.hidayatullah.com/Sahid/9901/marah.htm>.

²⁶ Ali Imran (3) : 139

²⁷ Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, hlm. 261

²⁸ Sayyid Mujtaba Musavi Lari, *Psikologi Islam, Membangun Kembali Moral Generasi Muda* (Bandung: Pustaka Hidayah, 1995), hlm. 29.

dan meghadapi penolakan orang lain, mempunyai pandangan realistik, berpikir positif dan optimis adalah peristiwa ketika Nabi Muhammad menolak tawaran tokoh-tokoh kaum musyrikin Makkah kepada beliau, untuk memperoleh kedudukan, harta dan wanita dengan syarat beliau bersedia menghentikan dakwahnya, namun semua itu ditolaknya.²⁹

Dari kepribadian Nabi tersebut jelaslah bahwa unsur yang paling mampu memberikan dorongan sikap percaya diri kepada seseorang adalah iman atau keyakinan. Hal ini sesuai dengan pendapat Izzatul Jannah bahwa semakin tinggi keimanan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat percaya dirinya.³⁰

Sementara Islam juga menjelaskan, percaya terhadap diri sendiri tanpa adanya keyakinan terhadap Allah swt merupakan kesombongan diri yang akan berakibat *'ujub* atau bangga dengan kelebihan yang dimilikinya, akal dan ilmunya. Karena itulah Islam melarang umatnya untuk bangga dengan dirinya meskipun mempunyai ilmu, fisik, akhlak dan harta yang banyak.³¹ Sementara tidak adanya percaya terhadap diri sendiri berarti tidak mensyukuri nikmat yang telah diberikan oleh Sang Khalik kepada dirinya.

Seorang yang beriman, yang hatinya senang dalam beriman dan percaya kepada Allah, akan bergantung pada kekuatan yang tak

²⁹ M. Quraish Shihab, *Mukjizat Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 2001), hlm. 65.

³⁰ Izzatul Jannah, *Everyday is*, hlm. 9.

³¹ Khalil Al-Musawi, *Bagaimana Membangun Kepribadian Anda*, aini banasa Ananda Subandi (Jakarta: Lentera, 1999), hlm. 46-47.

terbatas bila dirundung kelemahan. Selama menderita, ia mencari perlindungan kepada Allah, sehingga hal ini akan melatih jiwanya dan secara mendalam mempengaruhi akhlaknya.

Dari beberapa pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya percaya diri adalah perasaan yakin akan kemampuan dan rahmat Allah SWT, optimis, mandiri dan tenang sehingga semua keputusan yang telah diambilnya dapat dipertanggungjawabkan.

b. Karakteristik Individu Yang Percaya Diri

Menurut Jacinta F. Rini dari *Team psikologi*, karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah :

- 1) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain – berani menjadi diri sendiri
- 4) Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil)
- 5) Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain)

- 6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya
- 7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.³²

Dalam penelitian Tina Afiatin dan Sri Mulyani Martaniah di SMA PIRI I Yogyakarta, tentang *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*, untuk menjelaskan ciri-ciri percaya diri menggunakan pandangan Guilford, Lauster serta Instone sebagai berikut:

- 1) Individu merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki, ia merasa optimis, cukup berambisi, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, mampu menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya.
- 2) Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial. Ia merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif menghadapi keadaan lingkungan,

³² Abu Al-Ghifari, *Percaya Diri Sepanjang Hari, Panduan Sukses Generasi Qurani* (Bandung: Mujahid, 2003), hlm. 16.

berani mengemukakan kehendak atau ide-idenya secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.

- 3) Individu percaya sekali terhadap dirinya serta memiliki ketenangan sikap. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Ia bersikap tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai situasi.³³

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

1) Faktor Eksternal

a) Pendidikan rumah

Sikap dan peranan orang tua sangat penting terhadap perkembangan jiwa anak, karena dengan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak, akan membangkitkan rasa percaya diri mereka. Orang tua meskipun memberi kebebasan kepada anak akan tetapi tetap dengan disiplin yang tinggi, tetap mengontrol kegiatan anak serta tetap saling memberi masukan antara anak dan orang tua.. Para ahli berkeyakinan bahwa percaya diri bukanlah diperoleh secara instant, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak usia dini, dalam kehidupan bersama orangtua. Meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, namun faktor pendidikan rumah

³³ Tina Afiatin dan Sri Mulyani Martaniah, "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok", hlm. 67.

dan interaksi di usia dini, merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan rasa percaya diri.³⁴

b) Lingkungan Masyarakat (pendidikan sosial)

Perkembangan percaya diri juga dapat meningkat atau lebih rendah karena melalui interaksi individu dengan lingkungannya. Lingkungan psikologis dan sosiologis yang kondusif akan menumbuhkan dan meningkatkan percaya diri seseorang. Lingkungan psikologis dan sosiologis yang kondusif adalah lingkungan dengan suasana demokratis yaitu adanya suasana penuh penerimaan, kepercayaan, rasa aman dan kesempatan untuk mengekspresikan ide-ide dan perasaan dengan tetap memberikan disiplin dan mengontrol serta saling memberikan masukan dalam lingkungan tersebut. Lingkungan psikologis dan sosiologis yang tidak kondusif adalah lingkungan dengan suasana penuh tuntutan, tidak menghargai pendapat orang lain dan tidak ada kesempatan untuk mengekspresikan ide dan perasaan. Anak yang tumbuh di tengah lingkungan masyarakat yang menghargai disiplin waktu, biasanya akan menjadi disiplin.³⁵

c) Lingkungan Pendidikan (pendidikan formal)

Institusi pendidikan yang mengambil sebagian besar waktu pertumbuhan seseorang juga sangat mempengaruhi percaya

³⁴ <http://www.psikologi.com/DEWASA/161002.htm>.

³⁵ Tina Afiatin dan Sri Mulyani Martaniah, Peningkatan Kepercayaan Diri, hlm. 68-69.

dirinya. Siswa yang sering diperlakukan buruk (dihukum atau ditegur di depan umum) cenderung sulit mengembangkan percaya dirinya. Sebaliknya yang sering dipuji, dihargai, diberi hadiah (apalagi di depan umum) akan lebih mudah mengembangkan konsep diri yang positif, sehingga lebih percaya diri.³⁶

2) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang bersumber dari dirinya sendiri, yaitu berupa pemahaman seseorang terhadap dirinya yang terdiri dari bagaimana orang tersebut memandang diri dan membuat gambaran tentang dirinya yaitu konsep diri.

Menurut Bambang Soenaryo, percaya diri erat kaitannya dengan konsep diri, menurutnya adalah cara pandang seseorang terhadap dirinya, baik dari sisi apa yang dipahami oleh dirinya sendiri, dari sisi apa yang dipahami oleh orang lain terhadap dirinya. Dan dari sisi nilai-nilai idealis yang dituntut masyarakat secara umum terhadap dirinya. Yang penting adalah bagaimana seseorang memiliki konsep diri yang jelas, seseorang akan mempercayai dirinya sendiri, mampu menilai posisi dan kualitas dirinya, serta dapat menempatkan diri dengan baik.³⁷

³⁶ Izzatul Jannah, *Everyday is PEDE Day*, (Surakarta: Eureka, tt.), hlm. 28-29.

³⁷ Vieny, dkk., "Membangun dan Mengasah PD," *UMMI*, No. 4/XIV (Agustus-September 2002/1423 H), hlm.11.

2. Kecemasan.

a. Pengertian Kecemasan

Menurut Greist dan Javerson kecemasan adalah pengalaman manusiawi yang universal, suatu respon emosional yang tidak menyenangkan dan penuh kekhawatiran sehingga tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, suatu reaksi antisipatif, serta rasa takut yang tidak terekspresikan dan tidak terarah, karena sumber ancaman atau pikiran tentang sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak terdefiniskan.³⁸ Hurlock menyebutkan kecemasan adalah pikiran tentang keadaan yang tidak menyenangkan pada masa yang akan datang atau mengantisipasi rasa sakit dan keadaan itu lebih banyak ditimbulkan oleh individu itu sendiri.³⁹

Menurut Zakiyah Daradjat kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik).⁴⁰ Ada tiga kondisi minimal seseorang akan mengalami kecemasan:

- 1) Adanya objek, situasi, hasil, gagasan yang mengancam harga diri atau nilai-nilai seseorang.

³⁸ Anindya Dwita dan Johanna, "Pengaruh Musik terhadap Kecemasan Penderita Katarak Menjelang Operasi," *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 17-2 (Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, 2002), hlm. 180.

³⁹ *Ibid*

⁴⁰ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, hlm. 27.

2) Kebutuhan untuk menanggulangi situasi dengan cara mempertahankan harga diri atau nilai seseorang.

3) Keragu-raguan apakah dapat menangani situasi dengan baik

Spielberger membedakan kecemasan atas dua bagian; kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya, dan kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom. Sebagai suatu keadaan, kecemasan biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus, misalnya situasi tes.⁴¹

Cemas dalam Islam disebut *khauf* (rasa takut yang berlebihan) yaitu suatu penyakit rohani yang dapat merusak kepribadian, meruntuhkan hidup dan menghambat kemajuan.⁴² Akan tetapi tidak semua takut itu buruk, ada yang positif dan ada yang negatif. Takut yang positif ialah takut yang wajar, yang membuat orang waspada dengan perhitungan berdasarkan kenyataan-kenyataan yang riil. Jika takut positif itu hilang sama sekali maka akibatnya dapat membahayakan diri pribadi seseorang. Seperti takut (*khauf*) yang

⁴¹ Slameto, *Belajar dan Faktor- Faktor Yang Mempengaruhinya*, hlm. 185.

⁴² Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin* (Jakarta: Atisa, 1992), hlm. 128.

wajib yakni takut kepada Allah SWT, takut kepada murka-Nya, takut kepada siksaan-Nya baik di dunia maupun di akhirat. Akan tetapi ada pula takut yang negatif, yang tidak beralasan, yang berlebih-lebihan yang biasa disebut cemas. Takut yang demikian itulah yang berbahaya, yang meruntuhkan hidup dan menghambat kemajuan pribadi sehingga dimasukkan sebagai penyakit rohani.

Ghazali menambahkan cemas merupakan manifestasi dari rasa takut yang mengakibatkan hilangnya harapan akan Allah. Dimana manusia tidak mempunyai kendali untuk memimpin hati dalam membebaskan diri dari rasa takut tersebut.

Sumber kecemasan adalah segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme seperti konflik, frustrasi, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuannya.⁴³

Sebagaimana penyakit rohani lain cemas juga dapat menimbulkan bahaya yang serius dalam pribadi seseorang. Jika seseorang diliputi rasa cemas dan bahkan menjadi watak, maka orang itu akan terus menerus dirundung penderitaan bathin.⁴⁴ Hal-hal yang sebenarnya tidak sulit menjadi terasa sulit dan menyulitkan.

Dalam psikoanalisa cemas dikenal sebagai cabang penyakit jiwa yang berpangkal pada kecemasan yang berlebih-lebihan,

⁴³ Rita L. Atkinson, dkk., *Pengantar Psikologi*, alih bahasa Nurdjannah Taufiq – Agus Dharma, (Jakarta: Erlangga, 1996), hlm. 212.

⁴⁴ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa*, hlm.130.

misalnya, *phobi*, *obsesi*, *compulsi*, *histeria conversi* sampai pada penyakit jiwa yang lebih berat yaitu *psikose*. Penyakit-penyakit tersebut ada kalanya dapat disembuhkan dengan jalan memerangi rasa cemas dan membangkitkan keberanian dan percaya pada kemampuan diri yang dianugerahkan Tuhan.

Oleh karena itu untuk mengatasi kecemasan dan menikmati hidup yang penuh ketenangan, ialah dengan bertawakkal, menyerahkan diri kepada Allah SWT seraya berusaha dan bekerja menurut garis ketentuannya. Firman Allah Surah Ar Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.⁴⁵

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan penuh kekhawatiran, kegelisahan yang menyebabkan hilangnya konsentrasi disertai gejala fisik dan mental serta penyebab timbulnya tidak jelas atau tidak kelihatan dan lebih karena interpretasi subjektif dari orang yang mengalaminya, sehingga dia merasa takut karena kehilangan harapan akan Allah.

⁴⁵ Ar Ra'd (13) : 28

b. Gejala-gejala Kecemasan

Cemas mempunyai penampilan dan gejala yang bermacam-macam antara lain:

- 1) Gejala Jasmaniah (fisiologis) yaitu : ujung-ujung kaki dan tangan dingin, berkeringat, gangguan pencernaan, jantung berdetak cepat, susah tidur, kepala pusing, hilang nafsu makan dan pernapasan terganggu.
- 2) Gejala kejiwaan antara lain, sangat takut serasa akan terjadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan dan kemurungan, hilang ketenangan dan percaya diri serta ingin lari dari masalah yang dihadapinya.⁴⁶

Menurut Supratiknya gejala kecemasan diantaranya adalah:

- 1) Penderita senantiasa diliputi ketegangan, rasa was-was dan keresahan yang bersifat tak menentu.
- 2) Terlalu peka (mudah tersinggung) dalam pergaulan dan sering merasa tidak mampu, minder, depresi serba sedih.
- 3) Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan, serba takut salah.
- 4) Rasa tegang menjadikan yang bersangkutan selalu bersikap tegang-lamban, bereaksi secara berlebihan terhadap rangsangan yang datang secara tiba-tiba atau yang tak diharapkan dan selalu melakukan gerakan-gerakan neurotik tertentu, seperti mematah-matahkan kuku jari, mendeham dan sebagainya.

⁴⁶ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa, Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 29

- 5) Sering mengeluh bahwa ototnya tegang, khususnya pada leher dan sekitar bagian atas bahu, mengalami diare ringan yang kronik, sering buang air kecil dan menderita gangguan tidur berupa insomnia dan mimpi buruk.
- 6) Mengeluarkan banyak keringat dan telapak tangannya sering basah.
- 7) Sering berdebar-debar dan tekanan darahnya tinggi.
- 8) Sering mengalami gangguan pernafasan dan berdebar-debar tanpa sebab yang jelas.
- 9) Sering mengalami "anxiety attacks" atau tiba-tiba cemas tanpa ada sebab pemicunya yang jelas. Gejala-gejalanya dapat berupa berdebar-debar, sulit bernafas, berkeringat, pingsan, badan terasa dingin, terkencing-kencing atau sakit perut.⁴⁷

Gejala kecemasan tersebut dapat membawa remaja ke arah stress baik yang sifatnya akut maupun kronik yang merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan psikiatrik. Bahkan karena begitu memuncaknya kecemasan pada diri seseorang, seringkali dirasakan sebagai suatu serangan panik (*panic attack*).

c. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi cemas:

⁴⁷ Supratiknya, *Mengenal Prilaku Abnormal*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hlm. 39.

1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal seseorang mempengaruhi cara berfikir tentang dirinya dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman seseorang dengan keluarga, dengan sahabat, dengan rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan wajar timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

2) Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya dalam hubungan personal. Hal ini terutama terjadi jika seseorang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.

3) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi seperti semasa kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasan lazim muncul dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

4) Keturunan

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu ini bukan merupakan penyebab penting dalam kecemasan.⁴⁸

Menurut Zakiyah Daradjat sebab-sebab timbulnya cemas adalah:

- 1) Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya.
- 2) Rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk, seperti cemas karena sesuatu yang tidak jelas, tidak ada hubungan dengan apa-apa dan cemas dengan benda atau hal-hal tertentu seperti melihat darah.
- 3) Cemas yang timbul akibat perasaan berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.⁴⁹

Dalam hal ini sumber kecemasan pada siswa adalah rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada beberapa bahaya yang mengancam dirinya saat menghadapi ujian, seperti takut tidak naik kelas, takut dimarahi orang tua, malu dengan teman-teman nilainya rendah dan sebagainya.

⁴⁸ Savitri Ramaiah, *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), hlm. 11-12

⁴⁹ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, hlm.27-28

d. Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas

Kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas yang di maksud disini adalah suatu keadaan dimana siswa mengalami kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan penuh kekhawatiran dalam meghadapi ujian kenaikan kelas. Siswa mengalami kecemasan karena mereka melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya, seperti takut tidak naik kelas, khawatir nilainya tidak memuaskan, takut dimarahi orang tuanya, malu dengan teman-temannya apabila nilainya rendah dan sebagainya.⁵⁰

Faktor lain yang mempengaruhi siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas adalah faktor kepribadian yaitu tentang percaya diri siswa. Karena apabila percaya diri siswa rendah maka kecemasan yang dialaminya akan tinggi dan apabila percaya dirinya tinggi maka kecemasannya rendah. Akibatnya dalam menghadapi ujian mereka mengalami kekhawatiran, sulit berkonsentrasi, berkeringat dingin, jantung berdebar-debar dan bahkan ada yang nafsu makannya berkurang dan susah tidur menjelang ujian. Hal ini bisa berpengaruh pada kesiapan siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas dan pada akhirnya mempengaruhi nilai siswa secara keseluruhan.

⁵⁰ *Ibid*

III. Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Kecemasan Menghadapi

Ujian Kenaikan Kelas

Penelitian Siska yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Imanuel (UKRIM) dari Angkatan 1992-1995”, Widiastuti. W yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi pada Anak Yatim”, Susie Marwati juga dalam penelitiannya yang berjudul “Kepercayaan Diri dan Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Tahun Awal Fakultas Psikologi UAD” serta Dwi Andri Astono. R yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UAD Yogyakarta”. Semua hasil penelitian tersebut terdapat hubungan negatif antara percaya diri dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi percaya diri seseorang maka semakin rendah kecemasannya begitu juga sebaliknya.

Penelitian Turston pada anak-anak dan remaja menyatakan bahwa anak-anak atau remaja dengan kecemasan tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengamati perilakunya sendiri maupun dalam merumuskan konsep dirinya sesuai dengan kenyataan yang ada, karena mereka mempunyai percaya diri yang cenderung rendah sehingga hanya dapat melihat dirinya lebih rendah dari yang sebenarnya.⁵¹

⁵¹ R.B. Burns, *The Self Concept*, (New York: Long man Inc, 1979), hlm. 211.

Rosenberg menemukan bahwa individu-individu yang mempunyai harga diri rendah melaporkan bahwa dirinya mengalami berbagai gejala-gejala kecemasan secara fisik, seperti tangan sering gemetar, sakit kepala, hati yang berdebar-debar, serta mengalami gangguan psikis dan emosional.⁵²

Seperti yang dialami siswa-siswi dalam menghadapi ujian kenaikan kelas, percaya diri dan kecemasan sangat berhubungan negatif karena percaya diri merupakan salah satu faktor psikis yang mempengaruhi proses belajar pada siswa selain intelegensi, lingkungan dan bahan yang dipelajari.⁵³ Dan ujian kenaikan kelas sendiri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar, karena dengan ujian dapat diketahui seberapa jauh daya intelegensi siswa menerima pelajaran. Sedangkan kecemasan adalah akibat yang ditimbulkan apabila siswa tidak percaya diri, sehingga timbul ketakutan-ketakutan yang tidak menentu.

Persiapan ujian yang tidak matang dan kurangnya percaya diri pada siswa akan berpengaruh pada proses belajarnya, dan biasanya akan menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian. Perasaan yang tidak menentu dan kondisi-kondisi fisik biasanya menjadi kendala apabila siswa tidak percaya diri dan cemas, seperti perasaan tidak yakin, khawatir, gelisah dan sebagainya. Akan tetapi apabila percaya dirinya tinggi maka kecemasannya akan rendah, karena mereka selalu optimis dan yakin

⁵² *Ibid*, hlm. 217.

⁵³ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1983), hlm. 124

dengan kemampuannya. Sehingga hal ini sangat berpengaruh pada nilai hasil ujian yang akan menentukan naik atau tidaknya ke kelas yang lebih tinggi. Akan tetapi dalam penelitian ini tidak mempermasalahkan nilai akan tetapi akan meneliti seberapa besar percaya diri dan kecemasan siswa, sehingga dapat diketahui apakah hubungan diantara keduanya sesuai dengan hipotesa atau tidak.

H. Hipotesis

Berdasarkan data-data yang telah dikemukakan di atas hipotesis yang diajukan sebagai berikut :

Terdapat hubungan negatif antara percaya diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa artinya siswa yang mempunyai percaya diri rendah maka kecemasannya dalam menghadapi ujian kenaikan kelas tinggi.

I. Metode Penelitian

1. Identifikasi Variabel

- a. Variabel yang mempengaruhi : Percaya Diri
- b. Variabel yang dipengaruhi : Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas

2. Definisi Operasional

- a. Percaya diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perasaan yakin seseorang terhadap kemampuan dirinya sehingga mampu menghadapi

segala sesuatu dengan tenang dan dapat bertanggungjawab terhadap keputusan yang telah diambilnya dengan tetap bersumber pada keimanan kepada Allah SWT dan akan diukur menggunakan angket percaya diri dengan indikator perasaan optimis, yakin akan kemampuan dan rahmat Allah SWT, mandiri serta tenang.

- b. Kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu keadaan emosi yang bercampur baur, yang tidak menyenangkan disertai dengan gejala fisik dan mental serta penyebab timbulnya tidak jelas yang terjadi pada siswa-siswi saat menghadapi ujian kenaikan kelas. Hal ini akan diukur menggunakan angket kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas dengan indikator gejala fisik (jantung berdebar, keringat dingin, susah tidur, nafsu makan berkurang, sering buang air kecil), perasaan takut, hilangnya harapan akan kesuksesan (rendahnya kepasrahan kepada Allah SWT), serta sulit konsentrasi.

3. Populasi dan Subjek Penelitian

Menurut Sutrisno Hadi populasi adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama.⁵⁴ Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMAN 2 Banguntapan Bantul secara keseluruhan yang jumlahnya 474 siswa.

⁵⁴ Sutrisno Hadi, *Statistik Jilid II*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1995), hlm. 220

Sampel adalah sebagian dari objek atau elemen populasi.⁵⁵ Menurut Suharsimi Arikunto "Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15 % atau 20-25 % atau lebih".⁵⁶ Dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil sampel 33,3% atau hanya kelas dua yang terdiri dari empat kelas dan jumlahnya 158 siswa, dimana siswa-siswi tersebut berusia 17 sampai 18 tahun.

Pemilihan lokasi penelitian berdasarkan pertimbangan observasi peneliti bahwa di sekolah ini banyak sekali siswa-siswi yang mengalami kecemasan dan ketidakpercayaan diri menjelang ujian kenaikan kelas terutama kelas dua yang akan naik ke kelas tiga.⁵⁷ Alasan memilih kelas dua karena kelas ini sudah penjurusan sehingga harus dipertahankan terus nilainya untuk dapat melanjutkan ke kelas tiga kemudian ke perguruan tinggi. Selain itu biasanya mereka mengalami konflik tentang percaya diri dan kecemasan yang berlebihan karena harus dihadapkan pada beberapa tuntutan, seperti nilai yang harus bagus, masalah kenaikan kelas karena mereka akan malu apabila tidak naik kelas dan juga masalah proses belajar dalam menghadapi ujian. Menurut guru BP SMA tersebut, kebanyakan kecemasan mereka terlihat pada saat akan menghadapi ujian, banyak siswa

⁵⁵ Prof. Dr. S. Nasution, M.A., *Metode Research*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm.113.

⁵⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Fraktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), hlm.117.

⁵⁷ Tanggal 5 Maret 2005

yang tidak membolos lagi, mungkin mereka takut karena hal ini mempengaruhi kenaikan kelas dan perilaku mereka waktu ujian. Sebagian diantara mereka ada yang berbicara langsung dengan guru BP tentang kecemasan mereka, akan tetapi ada yang tidak hal ini dikarenakan mereka malu dan tidak percaya diri kalau masalahnya ini diketahui orang lain.⁵⁸

4. Metode dan Alat Pengumpul Data

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Dimana dengan data kuantitatif yaitu menggunakan angket, peneliti akan mendapatkan hasil hubungan antara dua variabel tersebut. Kemudian akan dianalisis secara deskriptif kuantitatif yaitu dengan wawancara, sehingga peneliti akan mendapatkan data indikator mana yang paling kuat dari dua variabel tersebut, yang sangat mempengaruhi siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.

a. Observasi

Observasi merupakan suatu penyelidikan yang dijalankan secara sistematis dan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indera (terutama mata) terhadap kejadian yang langsung ditangkap.⁵⁹ Jadi observasi yang penulis gunakan adalah observasi non sistematis, yaitu observasi yang dilakukan oleh pengamat dengan tidak menggunakan instrumen pengamatan. Metode ini dimanfaatkan untuk memperoleh data mengenai kriteria responden penelitian (siswa usia 17 – 18 tahun

⁵⁸ Wawancara dengan Ibu Alina, tanggal 5 Maret 2005

⁵⁹ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan*, hlm. 54.

dan yang akan mengikuti ujian kenaikan kelas 3) dan gambaran umum SMAN 2 Banguntapan Bantul.

b. Angket

“Angket merupakan suatu daftar yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh responden.”⁶⁰ Dalam penelitian ini ada dua angket yaitu angket percaya diri dan angket kecemasan. Skala percaya diri dengan indikator antara lain optimis/tidak mudah putus asa, yakin akan kemampuan dan rahmat Allah SWT, mandiri dan tenang dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1
Aitem Percaya Diri

Indikator	Favourabel	Unvavourabel	Jumlah
Optimis/ Tidak mudah putus asa	1,4,6,23,28		5
Yakin akan kemampuan dan rahmat Allah	8,9,11,15,16,18,19,21,22,25,26,27,29	2,17,20	16
Mandiri	5,14,30		3
Tenang	10,13	3,7,12,24	6
Jumlah	23	27	30

Sedangkan skala kecemasan dengan indikator gejala fisik, perasaan takut, kehilangan harapan akan kesuksesan (rendahnya

⁶⁰ *Ibid.*, hlm. 65.

kepasrahan kepada Allah SWT) dan sulit konsentrasi dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2

Aitem Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas

Indikator	Favourabel	Unfavourabel	Jumlah
Gejala fisik : (jantung berdebar, keringat dingin, susah tidur, nafsu makan berkurang, sering buang air kecil)	8,10,11,15,16,19		6
Perasaan takut	1,3,6,12,24,28,29,30	4,17	10
Kehilangan harapan akan kesuksesan (rendahnya kepasrahan kepada Allah SWT)	7,9,14,23,25,27	2,5,13,18,22,26	12
Sulit konsentrasi	20,21		2
Jumlah	22	8	30

Penelitian ini menggunakan metode *Skala Likert* yang berbentuk *Multipel Choice* dan terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pada pernyataan tersebut ada yang mengandung sikap favourable dan sikap unfavourable. Penelitian ini menggunakan pen-skala-an model empat yang merupakan skala yang paling banyak

digunakan. Pertanyaan intensitas (terskala) yang paling umum digunakan adalah skala jawaban bertipe empat. Pertanyaan tipe ini memungkinkan respon dan memilih satu dari beberapa derajat tentang pertanyaan yang bergerak dari yang paling menyenangkan atau bernada persetujuan ke paling tidak menyenangkan atau bernada ketidaksetujuan. Sedangkan untuk menunjukkan *Skor* terhadap skala maka ditetapkan nomor penilaian terhadap jawaban sebagai berikut :

1. Butir yang favourable : SS skor 4, S skor 3, TS skor 2, STS skor 1
2. Butir yang unfavourable : SS skor 1, S skor 2, TS skor 3, STS skor 4

c. Interview

Metode Interview adalah cara menghimpun bahan-bahan keterangan (data) yang dilaksanakan dengan melakukan tanya jawab lisan secara sepihak, berhadapan muka dan dengan arah serta tujuan yang telah ditentukan.⁶¹

Peneliti menggunakan metode interview dengan maksud untuk melengkapi data dan berfungsi sebagai pelengkap, penjelas dan penguat dari data yang diperoleh dengan angket. Sehingga dengan metode ini diharapkan penulis mendapatkan gambaran tentang keadaan siswa, sekolah ataupun data-data lain yang diperlukan dalam penelitian ini.

⁶¹ Anas Sudijono, *Pengantar Statistika Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Press, 1994), hlm.42.

5. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud.⁶²

Validitas yang digunakan adalah validitas konstruk yaitu tipe validitas yang menunjukkan sejauhmana tes mengungkap suatu *trait* atau konstruk teoritik yang hendak diukur.⁶³ Teknik perhitungan validitas dalam penelitian ini menggunakan teknik product moment dari Pearson dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS.

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah ketepatan atau tingkat presisi suatu ukuran atau alat ukur.⁶⁴ Uji reliabilitas ini digunakan untuk menguji apakah alat ukur yang digunakan sudah cukup akurat, stabil atau konsisten dalam pengukuran apa yang ingin diukur (percaya diri dan kecemasan). Dalam penelitian ini penulis menggunakan tehnik statistik yaitu dengan menggunakan *koefisien alpha*, karena dapat digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen skala likert dengan bantuan komputer program SPSS.

⁶² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*., hlm. 160.

⁶³ Saifudin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm.48.

⁶⁴ Nazir, M. *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indah, 1988), hlm. 405

6. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Metode analisis data yang ditetapkan pada penelitian ini adalah metode analisis statistik yaitu menganalisis data dengan mendiskripsikan data dalam bentuk angka-angka yang dihasilkan dengan rumus-rumus statistik. Salah satu fungsi pokok statistik adalah menyederhanakan data penelitian yang amat besar jumlahnya menjadi informasi yang lebih sederhana dan lebih mudah untuk dipahami.⁶⁵ Dan untuk memberikan penjelasan-penjelasan yang diperlukan, penulis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yaitu menganalisa data dengan menggunakan bentuk kata-kata/kalimat. Sedangkan observasi dan interview penulis gunakan untuk memperkuat data atau memperjelas data dalam penelitian.

Analisa Statistik yang dipakai untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis korelasi product moment, yaitu untuk mencari keeratan hubungan antara dua variabel dengan bantuan komputer program SPSS versi 12.

J. Sistematika Pembahasan

Untuk mendapatkan pemahaman yang jelas, sistematis dan terarah, maka penulis memakai sistematika pembahasan sebagai berikut : Diawali dengan bagian formalitas yang meliputi tentang halaman judul, halaman nota

⁶⁵ Masri Singarimbun dan Sofian Effendi, *Metode Penelitian Survei*, (Jakarta: Pustaka LP3ES Indonesia, 1995), hlm. 263.

dinas, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, halaman kata pengantar, halaman daftar isi, halaman daftar tabel dan halaman daftar lampiran.

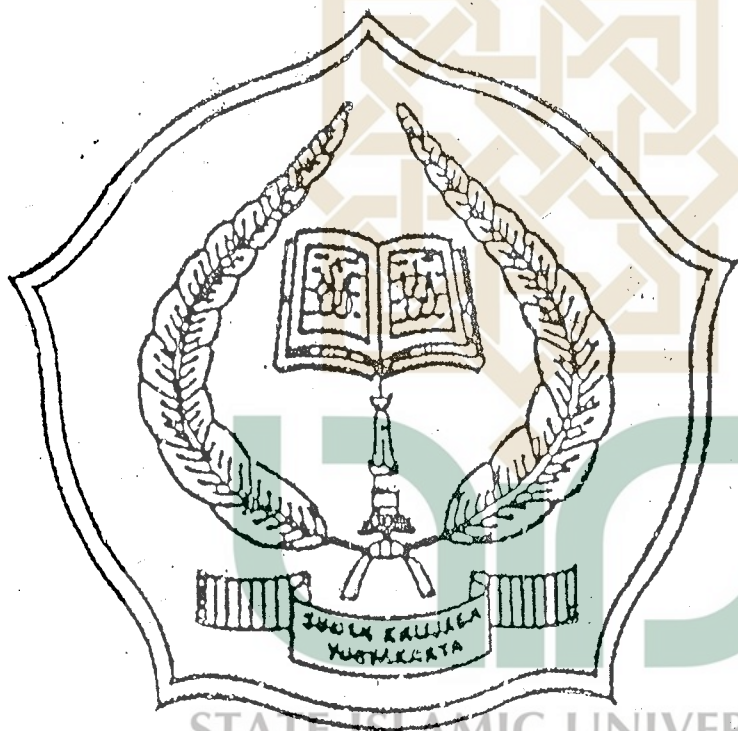
Pada bab pertama terdiri dari Pendahuluan yang berisi Penegasan Judul, Latar Belakang Masalah, Rumusan masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Tela'ah Pustaka, Landasan Teori, Hipotesis, Definisi Operasional, Metode Penelitian dan Sistematika Pembahasan.

Pada bab dua berisi tentang gambaran umum lokasi penelitian yang terdiri dari : letak geografis, keadaan siswa di sekolah, sarana dan prasarana, kegiatan ekstra kurikuler dan peran BK dalam menangani masalah siswa.

Pada bab tiga berisi tentang penyajian data dan analisa data hubungan antara percaya diri dengan kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas, yang terdiri dari persiapan, deskripsi variabel penelitian, uji persyaratan analisis (uji normalitas dan uji linieritas), dan analisis hubungan antara percaya diri dengan kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas.

Pada bab empat berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan, saran dan kata penutup.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Percaya diri pada siswa siswi kelas 2 SMAN II Banguntapan Bantul mayoritas rendah. Percaya diri dalam penelitian ini meliputi perasaan optimis, yakin akan kemampuan dan rahmat Allah SWT, mandiri serta tenang.
2. Tingkat kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa siswi kelas 2 SMAN II Banguntapan Bantul mayoritas tinggi. Kecemasan dalam penelitian ini merupakan kondisi emosional sementara pada siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas. Siswa mengalami kekhawatiran, tegang, takut, kehilangan konsentrasi saat ujian dan kehilangan harapan akan kemampuannya
3. Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara percaya diri dengan kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa siswi kelas 2 SMAN II Banguntapan Bantul. Artinya semakin rendah percaya diri maka semakin tinggi kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas. Hal ini sesuai dengan pendapat Turston yang mengatakan bahwa remaja dengan kecemasan tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengamati perilakunya sendiri maupun dalam merumuskan konsep

dirinya sesuai dengan kenyataan yang ada, karena mereka mempunyai percaya diri yang cenderung rendah sehingga hanya dapat melihat dirinya lebih rendah dari yang sebenarnya.

B. Saran-saran

Setelah melihat hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan siswa jauh sebelum ujian kenaikan kelas mempersiapkan diri dengan baik dan benar-benar memahami mata pelajaran yang akan diujikan, misalnya dengan mengadakan kelompok belajar atau menambah les mata pelajaran. Sehingga siswa lebih yakin dengan kemampuannya dan dalam ujian nanti tidak bergantung pada orang lain. Kurangnya percaya diri dapat dikarenakan siswa tidak tenang dalam menghadapi ujian kenaikan kelas misalnya sebelum ujian sudah disibukkan dengan mencari bahan ujian ataupun belajar terlalu malam karena bahannya terlalu banyak dan sebagainya. Oleh sebab itu selain motivasi dari siswa sendiri juga harus didukung motivasi dari keluarga, lingkungan dan juga dari pihak sekolah.

2. Bagi BK di Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dan masukan bagi pihak BK di sekolah. Sebelum menghadapi ujian dari BK diharapkan memberikan penyuluhan agar

siswa lebih mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian kenaikan kelas. Siswa diberikan pelatihan-pelatihan soal serta diberikan motivasi supaya mereka lebih yakin dengan kemampuannya dan lebih mandiri. Karena hal ini dapat membantu siswa dalam meningkatkan percaya dirinya dan mengurangi rasa cemasnya dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti secara lebih khusus tentang hubungan percaya diri dengan kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas. Pada penelitian kali ini peneliti hanya sebatas mencari hubungan dari kedua variabel tersebut, dan mencari indikator mana yang paling berpengaruh dari kedua variabel tersebut. Selain itu penelitian percaya diri dengan kecemasan ini lebih difokuskan pada usia 17-18 tahun dan hanya kelas dua serta tidak memperhatikan perbedaan jenis kelamin Untuk itu masih banyak ruang kosong yang peneliti harapkan dapat diisi oleh peneliti selanjutnya.

C. Penutup

Demikianlah hasil dari penelitian kuantitatif penulis tentang *Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Pada Siswa Siswi SMAN 2 Banguntapan Bantul*. Dengan segala usaha dan kemampuan yang maksimal akhirnya penulis dapat menyelesaikan salah satu amanah kampus yaitu skripsi. Tiada kata yang

dapat penulis sampaikan untuk menutup skripsi ini kecuali ucapan syukur Al-hamdulillah berkat rahmat, hidayah dan inayah-Nya serta bimbingan dan tuntunan dari ibu dan bapak pembimbing serta bantuan dari segala pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik penyusunan skripsi yang sederhana ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis sadar bahwa dalam karya ini meskipun penulis tetap percaya diri untuk menampilkannya sebagai karya pribadi tentunya terdapat kesalahan baik penulisan maupun dalam pembahasannya. Apabila sebagian isinya ternyata relevan dengan pandangan pembaca, itu semata-mata murni dari Allah dan apabila tidak relevan dilihat dari berbagai aspeknya, itu memang keterbatasan kemampuan penulis. Oleh karena itu kritik, saran, evaluasi dan masukan dari berbagai pihak sangat diharapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Harapan penulis, semoga karya yang jauh dari sempurna ini mampu memberikan manfaat bagi setiap orang yang membacanya dan siswa khususnya untuk lebih percaya diri dan tidak perlu cemas yang berlebihan dalam menghadapi masalah. Akhirnya hanya kepada Allahlah kita kembalikan segalanya, dan dengan keimanan yang kuat kita akan menjadi manusia yang percaya diri dan tidak mudah cemas.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, Tina, dan Sri Mulyani Martaniah, *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*. Yogyakarta: Jurnal Psikologika, No. 6. 1998
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 1991
- Atkinson Rita L., Richard C. Atkinson, Ernest R. Hilgard, *Pengantar Psikologi*, Alih Bahasa Nurdjannah Taufiq – Agus Dharma, Jakarta: Erlangga, 1996.
- Azwar, Saifudin, *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003
- Burns, R.B., *The Self Concept*, New York: Long man Inc, 1979
- Corey Gerald, *Teori dan Praktek, Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama, 1999
- Daradjat Zakiyah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1982
- Departemen Agama, *Al Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Bumi Restu, 1978.
- Dwita Anindya, Johanna, Pengaruh Musik terhadap Kecemasan Penderita Katarak Menjelang Operasi, *Anima (Indonesian Psychological Journal)*, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, 2002.
- Fahmi Musthafa, *Kesehatan Jiwa, Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Jakarta: Bulan Bintang, 1977.
- Ghazali Al, *Ringkasan Ihya`ulumuddin*, Jakarta: Pustaka Amani, 1986.
- Ghifari Abu Al, *Percaya Diri Sepanjang Hari, Panduan Sukses Generasi Qurani* Bandung: Mujahid, 2003
- Hadi, Sutrisno, *Statistik Jilid II*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1995
- Jannah Izzatul, *Everyday is PEDE Day*, Surakarta: Eureka, tt.
- Lari Sayyid Mujtaba Musavi, *Psikologi Islam, Membangun Kembali Moral Generasi Muda*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1995
- Lauster, Peter, *Tes kepribadian*, Jakarta: Bumi Aksara, 1994

- Marwati Susie, *Kepercayaan Diri dan Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Tahun Awal Fakultas Psikologi UAD, Skripsi* (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 2001
- Matta Muhammad Anis, *Membentuk Karakter Cara Islam*, Jakarta: Al-I'tishom, 2002
- Musawi Khalil Al, *Bagaimana Membangun Kepribadian Anda*, Alih Bahasa: Ahmad Subandi Jakarta: Lentera, 1999
- Najati Ustman, *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Penerbit Pustaka, 2000
- Nasution, S., *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*, Jakarta: Bumi Aksara, 1996
- Nazir, M. *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indah, 1988
- R Astono Andri Dwi., *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UAD Yogyakarta, Skripsi* (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Psikologi UAD, 2004.
- Ramaiah Savitri, *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003
- Rani, Vieny, Dina, *Membangun dan Mengasah PD, bahasan utama majalah UMMI Majalah Wanita. No. 4/XIV Agustus-September 2002/1423 H.*
- Ridha, Akrim, *Menjadi Pribadi Sukses*, Alih Bahasa: Tarmana Abdul Qasim Bandung: Asy-Syamil, 2002
- Shihab M. Quraish, *Mukjizat Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 2001
- Singarimbun, Masri, dan Sofian Effendi, *Metode Penelitian Survei*, Jakarta: Pustaka LP3ES Indonesia, 1995
- Siska, *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Imanuel (UKRIM) dari Angkatan 1992-1995, Skripsi* (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1996
- Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta, 1995
- Sudijono, Anas, *Pengantar Statistika Pendidikan*, Jakarta: Rajawali Press, 1994
- Supratiknya, *Mengenal Prilaku Abnormal*, Yogyakarta: Kanisius, 1995

Susilo, B.J, *Cemas*, Dalam Majalah Anda edisi Maret, Yayasan Bina Psikologi, 1985

Walgito, Bimo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1981

W. Widiastuti, Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi pada Anak Yatim, *Skripsi* (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Psikologi UAD, 2001.

Ya'qub Hamzah, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*, Jakarta: Atisa, 1992.

Yusuf LN., Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: remaja Rosdakarya, 2001.

<http://www.psikologi.com/DEWASA/161002.htm>.

<http://www.hidayatullah.com/Sahid/9901/marah.htm>.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA