

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI ULANGAN PADA
SISWA SMA**

SKRIPSI



Sapto Aji Hutomo

15.E1.0126

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2020

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI ULANGAN PADA
SISWA SMA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Sapto Aji Hutomo

15.E1.0126



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2020

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

6 Mei 2020

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Pembimbing Skripsi



(Dra. RA. Praharesti Eriany, M.Si.)

Dewan Penguji



(Dr. Suparmi, M.Si.)



(Drs. George Hardjanta, M.Si.)



(Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si.)



(Dra. RA. Praharesti Eriany, M.Si.)

PERNYATAAN

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.



Semarang, 6 Mei 2020

Yang menyatakan



Sapto Aji Hutomo

15.E1.0126

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sapto Aji Hutomo
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul **“Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ulangan Pada Siswa SMA”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan menduplikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.



Semarang, 6 Mei 2020

Yang bersangkutan

Sapto Aji Hutomo

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas rahmat, hidayah, dan ridha-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan. Dalam proses untuk menyelesaikan perkuliahan serta skripsi ini peneliti selalu mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, baik langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Dra. RA. Praharesti Eriany, M.Si., selaku dosen Pembimbing yang penuh kesabaran dan telah memberikan dukungan penuh dalam membantu dan memberikan arahan selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan naskah skripsi ini.
3. Dr. A. Rachmad Djati Winarno. MS., selaku dosen penguji ujian proposal. Drs. George Hardjanta, M.Si. selaku ketua sidang skripsi dan Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si. selaku dosen penguji sidang skripsi yang telah membimbing serta membantu dengan tulus dan ikhlas dalam proses penyusunan akhir skripsi ini.
4. Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si., selaku dosen wali yang telah memberikan dukungan, pengajaran, dan informasi selama masa perkuliahan maupun masa pembuatan skripsi.
5. Segenap dosen serta jajarannya karyawan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang selalu membantu dalam proses perkuliahan hingga pada skripsi ini peneliti selesai.
6. Staf Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu dalam urusan administrasi serta pelayanan lainnya selama proses penulis menempuh studi.
7. Drs. Eko Supriyanto, M.Pd., selaku Kepala Sekolah dan Urip Yulianto S.Pd., selaku Koordinator BK SMA 1 Kesesi yang telah meluangkan waktu, berpartisipasi dan mengizinkan peneliti untuk mengadakan penelitian di sekolah tersebut.

8. Seluruh subyek yang telah berpartisipasi dalam mengisi skala yang penulis sediakan.
9. Bapak, Ibu, Mbak Widi, Mbak Winda dan Dek Bella yang selalu memberikan doa, dukungan moral dan finansial, serta kasih sayang untuk peneliti sehingga peneliti bersemangat untuk menyelesaikan skripsi dengan lancar.
10. Teman-teman psikologi angkatan 2015 khususnya teman-teman kelas 02. Terimakasih kebersamaan, kehangatan dan dinamikanya. Peneliti bersyukur mempunyai teman kelas seperti kalian.
11. Teman-teman peneliti Dhea, Dona, Hana, Luis, Vio, Dinda, Eni, Cindy, Ervita, Ka Nena, Ka opi. Terimakasih atas bantuan, semangat dan doanya dalam mengerjakan skripsi.
12. Teman-teman UKM Radio 2015, teman-teman ATGW 2016, teman-teman Kronik dan Pak Agus Humas, serta teman-teman kepanitiaan Universitas maupun Fakultas yang penulis ikuti yang telah memberikan makna berorganisasi selama penulis mengikuti masa perkuliahan.
13. Dan pihak lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu oleh penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti ucapkan terimakasih.

Penulis dapat menyadari adanya keterbatasan yang dimiliki terlepas dari segala kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan apabila ada masukan dari berbagai pihak dalam menyempurnakan skripsi ini. Peneliti berharap penelitian ini akan dapat bermanfaat untuk berbagai pihak.

Semarang, 6 Mei 2020



Sapto Aji Hutomo

MOTTO

“Jadilah dirimu sendiri, ekspresikan dirimu sendiri, yakinlah pada dirimu sendiri, carilah kepribadian sukses dan menduplikasinya”

-Bruce Lee-

“Kita tidak akan pernah tahu hasil dari apa yang kita lakukan, tetapi kita tidak akan mendapatkan hasil jika tidak melakukan apa-apa”

-Mahatma Gandhi-



DAFTAR ISI

	halaman
Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Halaman Pernyataan Bebas Plagiasi.....	iii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	iv
Ucapan Terima Kasih	v
Motto.....	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel.....	x
Daftar Lampiran	xi
Abstrak	xii
<i>Abstract</i>	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Tujuan Penelitian	7
1.3. Manfaat Penelitian	7
1.3.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.3.2. Manfaat Praktis.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Kecemasan Menghadapi Ulangan.....	9
2.1.1. Definisi Kecemasan Menghadapi Ulangan.....	9
2.1.2. Gejala-Gejala Kecemasan	10
2.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	11
2.1. Kepercayaan Diri.....	13
2.1.1. Definisi Kepercayaan Diri.....	13
2.1.2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	14
2.3. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ulangan	15
2.4. Hipotesis	18
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	19

3.1. Jenis Penelitian	19
3.2. Identifikasi dan Definisi Operasional Penelitian	19
3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian	19
3.2.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	19
3.3. Subjek Penelitian	20
3.4. Teknik Pengumpulan Data	21
3.4.1. Metode Pengumpulan Data	21
3.4.2. <i>Blueprint</i>	21
3.4.3. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	23
3.5. Metode Analisis Data	24
BAB 4 PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN	25
4.1. Orientasi Kanchah Penelitian	25
4.2. Persiapan Pengumpulan Data Penelitian	27
4.2.1. Penyusunan Alat Ukur	27
4.2.2. Perizinan Penelitian	28
4.3. Pelaksanaan Penelitian	28
4.4. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	30
4.4.1. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Ulangan	30
4.4.2. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri	31
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
5.1. Hasil Penelitian	33
5.1.1. Uji Asumsi	33
5.1.2. Uji Hipotesis	34
5.2. Pembahasan	34
BAB 6 PENUTUP	38
6.1. Kesimpulan	38
6.2. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Menghadapi Ulangan.....	22
Tabel 3.2. <i>Blueprint</i> Skala Kepercayaan Diri.....	23
Tabel 4.1. Sebaran <i>Item</i> Skala Kecemasan Menghadapi Ulangan	27
Tabel 4.2. Sebaran <i>Item</i> Skala Kepercayaan Diri	28
Tabel 4.3. Sebaran <i>Item</i> Valid dan Gugur Skala Kecemasan Menghadapi Ulangan	31
Tabel 4.4. Sebaran <i>Item</i> Valid dan Gugur Skala Kepercayaan Diri	32



DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran A Alat Ukur Penelitian	44
Lampiran A-1 Skala Kecemasan Menghadapi Ulangan	45
Lampiran A-2 Skala Kepercayaan Diri	49
Lampiran B Data Uji Coba Alat Ukur.....	52
Lampiran B-1 Data Uji Coba Skala Kecemasan Menghadapi Ulangan	53
Lampiran B-2 Data Uji Coba Skala Kepercayaan Diri	58
Lampiran C Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	63
Lampiran C-1 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Ulangan	64
Lampiran C-2 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri.....	69
Lampiran D Data Penelitian	76
Lampiran E Uji Asumsi.....	80
Lampiran E-1 Uji Normalitas	81
Lampiran E-2 Uji Linearitas.....	85
Lampiran F Uji Hipotesis.....	88
Lampiran G Surat Penelitian.....	90



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ulangan pada siswa SMA. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ulangan pada siswa SMA. Subjek penelitian merupakan siswa SMA kelas XI IPA 1, XI IPA 2 dan XI IPA 3 di SMA 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 94 siswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala Kepercayaan Diri dan Skala Kecemasan Menghadapi Ulangan. Data dianalisis menggunakan *Spearman Rank* dan hasil penelitian menunjukkan korelasi sebesar $-0,356$ ($p < 0,01$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ulangan pada siswa SMA, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci : kepercayaan diri, kecemasan menghadapi ulangan, siswa SMA.



ABSTRACT

This research aims to know the relationship between self confidence and test anxiety in senior high school students. The hypothesis in this study is that there is a negative connection between the self confidence and test anxiety in senior high school students. The subject of the research is a senior high school student grade XI SCIENCE 1, XI SCIENCE 2 and XI SCIENCE 3 in SMA 1 Kesesi regency of Pekalongan. The number of subjects in this study was 94 students. The measuring instrument used in this research is the self confidence scale and the test anxiety scale. Data was analyzed using a Spearman Rank and the research results showed a correlation of $-0,356$ ($p < 0,01$). The results showed that there was a negative correlation between self confidence with test anxiety in senior high school students, so the research hypothesis was accepted

Keywords: self confidence, test anxiety, senior high school student.

