

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PENGAMPUHAN PADA SISWA
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PRAMUKA DI SMA
NEGERI KABUPATEN PURBALINGGA**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan
Program Strata (S-1) Psikologi (S.Psi)**



SRI ANGGRAENI

1807016049

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sri Anggraeni

Nim : 1807016049

Program Studi : Psikologi

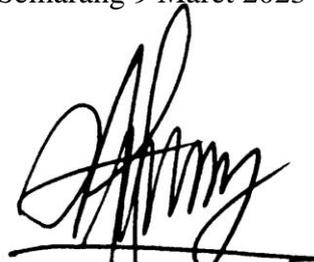
Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PENGAMPUHAN PADA SISWA
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PRAMUKA DI SMA
NEGERI KABUPATEN PURBALINGGA**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Pembuat pernyataan

Semarang 9 Maret 2023



Sri Anggraeni

NIM 1807016049

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Nama : Sri Anggraeni
NIM : 1807016049
Jurusan : Psikologi
Judul : Hubungan Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pegampuhan pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pramuka di SMA Negeri Kabupaten Purbalingga

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang pada tanggal 21 Maret 2023 dan diterima sebagai tanda terselesaikannya studi Program Sarjana Strata I guna memperoleh gelar sarjana Psikologi.

Semarang 29 Maret 2023

DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang

Dr. Widiastuti, M.Ag
NIP. 197503192009012003

Sekretaris Sidang

Khairani Zikrinawati, M.A
NIP. 199201012019032036



Penguji I

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP. 1989512022019032010

Penguji II

Lainatul Mudzikyyaha, M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032016012901

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmahwati, M.Si
NIP

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, M.A
NIP. 199201012019032036

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PENGAMPUHAN PADA SISWA
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PRAMUKA DI SMA NEGERI
KABUPATEN PURBALINGGA

Nama : Sri Anggraeni
NIM : 1807016049
Jurusan : S1 Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dr. Nikmah Rochmahwati, M.Si
NIP

Semarang, 9 Maret.... 2023
Yang bersangkutan


Sri Anggraeni
NIM 1807016049

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsidengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PENGAMPUHAN PADA SISWA
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PRAMUKA DI SMA NEGERI
KABUPATEN PURBALINGGA

Nama : Sri Anggraeni
NIM : 1807016049
Jurusan : S1 Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati M.A.
NIP. 199201012019032036

Semarang, ..9. Maret..... 2023
Yang bersangkutan

Sri Anggraeni
NIM 1807016049

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamiin, puji syukur penulis haturkan atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW.

Berkat ridho Allah SWT skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pengampuhan pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pramuka di SMA Negeri Kabupaten Purbalingga” dapat terselesaikan sebagai persyaratan kelulusan strata I (S-I) Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum dikatakan sempurna. Akan tetapi, berkat do'a, arahan, serta dukungan yang tiada henti dari berbagai pihak menjadikan motivasi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi sebagaimana mestinya. Oleh karenanya pada kesempatan kali ini izinkan penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang maha besar atas segala rahmat dan karunia yang telah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan lancar.
2. Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya

4. Ibu Wening Wihartati, S.Psi, M.Si selaku ketua jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya
5. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si selaku pembimbing I dan sekaligus dosen wali yang senantiasa memberikan memberikan nasihat, semangat serta bimbingannya selama proses penyusunan skripsi
6. Ibu Khairani Zikrinawati, S.Psi, M.A selaku pembimbing II yang meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan skripsi dengan baik
7. Dosen, pegawai, dan juga civitas akademik dilingkungan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah membantu dengan memberikan pelayanan sebagaimana mestinya
8. Kedua orangtua tersayang, bapak Romli dan ibu Sukarsih yang tiada henti mendo'akan, memberikan semangat, memberikan dukungan secara moril maupun materil kepada saya.
9. Kepada seluruh pihak terkait dari SMA Negeri Kabupaten Purbalingga khususnya SMA Negeri 1 dan 2 yang telah memberikan izin untuk menjadi tempat penelitian bagi penulis, dan juga anggota pramuka kabupaten Purbalingga yang telah membantu dalam kelancaran penelitian penulis
10. Eling Diar Oktaviani teman sedari awal menjadi mahasiswa, teman yang meluangkan waktunya untuk mendengarkan keluh kesah penulis, tempat bercerita serta yang telah memberikan semangat, motivasi, memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini

11. Mila Rahmasari dan Rahma yang telah memberikan semangat, motivasi, menjadi tempat berkeluh kesah dan memberikan bantuan kepada penulis
12. Sahabat serta teman terbaik penulis yang telah memberikan banyak kebaikan dalam cerita hidup penulis
13. Keluarga besar jurusan Psikologi khususnya teman-teman Angkatan 2018 kelas B yang telah memberikan pengalaman terbaik kepada penulis
14. Karakter animasi yang memberikan pelajaran tentang berjuang meskipun sendirian animasi Naruto yang memberikan banyak inspirasi kepada penulis.

Kepada pihak-pihak yang telah memberikan kebaikan, penulis tidak dapat membalas kebaikan selain berdo'a semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan jasa mereka. Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak maka penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan dengan baik. Penulis juga menyadari bahwa masih adanya kekurangan dalam penelitian ini, akan tetapi penulis berharap skripsi ini akan memberikan kebermanfaatan bagi banyak orang terkhusus bagi peneliti sendiri. Aamiin

Semarang, 9 Maret 2023



Sri Anggraeni

NIM. 1807016049

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Diri sendiri, Sri Anggraeni. Terimakasih untuk tetap berusaha meskipun banyak kejadian yang tidak menyenangkan yang harus dilewati dan tetap untuk menyelesaikan yang seharusnya diselesaikan dengan sepenuh hati.
3. Kedua orangtua, bapak Romli dan ibu Sukarsih, beserta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan tanpa hentinya kepada penulis.
4. Kepada seluruh teman khususnya Eling, Kiki, Nia, Marta, Isna, Agung, Adinda, Ine, Rahma, Mimin serta teman baik gadies manis, fams selaku teman yang telah memberikan banyak kebaikan.
5. Seluruh anggota pramuka kabupaten Purbalingga yang telah bersedia membantu proses penelitian penulis.
6. Seluruh pihak terkait yang telah banyak memberikan kebaikan kepada penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semarang, 9 Maret 2023



Sri Anggraeni

NIM 1807016049

MOTTO

“Kecuali apa yang dikehendaki Allah. Sesungguhnya Dia mengetahui apa yang terang dan tersembunyi” QS. Al-A’la :7

“Siapa saja yang bisa mengelola waktunya dengan baik, maka mereka yang akan mencipta lebih banyak” Sherly Annavita Rahmi

“Tidak perlu menakuti sesuatu yang akan datang, lakukan yang terbaik hari ini dan jangan meletakkan harapan kepada manusia”

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I.....	1
Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	11
C. Tujuan penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II.....	18
KAJIAN PUSTAKA	18
A. Kecemasan Menghadapi Ujian	18
1. Pengertian Kecemasan.....	18
2. Kecemasan menghadapi ujian	19
3. Aspek-aspek Kecemasan menghadapi ujian	20
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian.....	23
5. Kecemasan dalam Islam	25
B. Regulasi Emosi.....	27

1.	Pengertian regulasi emosi.....	27
2.	Aspek-aspek regulasi emosi	28
3.	Manfaat memiliki regulasi emosi	30
4.	Regulasi emosi perspektif Islam.....	31
C.	Kepercayaan Diri	32
1.	Pengertian kepercayaan diri	32
2.	Aspek-aspek kepercayaan diri.....	33
3.	Kepercayaan diri dalam Islam.....	35
D.	Hubungan Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian	36
E.	Hipotesis.....	41
BAB III.....		43
METODE PENELITIAN.....		43
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	43
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	43
1.	Variabel Penelitian	43
2.	Definisi Operasional.....	44
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	45
D.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	45
1.	Populasi	45
2.	Sampel dan Teknik sampling	46
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	47
1.	Skala kecemasan menghadapi ujian	48
2.	Skala regulasi emosi.....	49
3.	Skala kepercayaan diri.....	50
F.	Validitas dan Reliabilitas Data.....	52
1.	Validitas.....	52
2.	Daya beda aitem	52
3.	Reliabilitas	52
G.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	53
1.	Validitas alat ukur.....	53
2.	Reliabilitas alat ukur.....	57

H. Analisis Data	58
1. Uji asumsi.....	58
2. Uji Hipotesis.....	59
BAB IV	60
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Hasil Penelitian	60
1. Pelaksanaan Penelitian	60
2. Deskripsi Data Penelitian	60
B. Hasil Analisis Data.....	65
1. Uji Asumsi.....	65
C. Uji Hipotesis.....	67
D. Pembahasan.....	70
BAB V.....	84
PENUTUP.....	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	85
DAFTAR PUATAKA.....	87
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Studi Pendahuluan.....	5
Tabel 3. 1 Nilai skor pada skala kecemasan menghadapi ujian.....	48
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Kecemasan menghadapi ujian	49
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Regulasi Emosi	50
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Kepercayaan Diri	51
Tabel 3. 5 Hasil Uji Coba Validitas Skala Kecemasan Menghadapi Ujian	54
Tabel 3. 6 Hasil Uji Coba Validitas skala regulasi emosi.....	55
Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Validitas Skala Kepercayaan Diri	56
Tabel 3. 8 Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Ujian	57
Tabel 3. 9 Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	57
Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri	57
Tabel 3. 11 Pedoman Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi.....	59
Tabel 4. 1 Deskripsi data regulasi emosi, kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan.....	61
Tabel 4. 2 Kategorisasi skor variabel kecemasan menghadapi ujian.....	62
Tabel 4. 3 Distribusi Kecemasan menghadapi ujian	62
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi	63
Tabel 4. 5 Distribusi Regulasi Emosi.....	63
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Kepercayaan diri	64
Tabel 4. 7 Distribusi Kepercayaan Diri.....	64
Tabel 4. 8 Uji Normalitas Regulasi Emosi, Kepercayaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Ujian.....	65
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas.....	66
Tabel 4. 10 Hasil Korelasi Pearson Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Ujian.....	67
Tabel 4. 11 Hasil Korelasi Pearson Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian.....	68
Tabel 4. 12 Hasil Korelasi Pearson Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik	41
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print.....	91
Lampiran 2 Skala Penelitian Uji Coba.....	99
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	113
Lampiran 4 Skor Responden.....	121
Lampiran 5 Hasil Uji Deskriptif	127
Lampiran 6 Uji Kategorisasi	129
Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi	131
Lampiran 8 Hasil Hipotesis.....	134
Lampiran 9 Surat Izin Dinas Pendidikan Wilayah IX	135
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....	136

ABSTRACT

This study aims to empirically examine the relationship of emotional regulation and self-confidence with anxiety facing the exam. The population in this study were students of SMA Negeri 1 and 2 Purbalingga who participated in scouting extracurriculars. Sampling using purposive sampling techniques in this study subjects as many as 111 students. The method used uses a psychological scale consisting of a regulatory scale, a confidence scale and an anxiety scale facing an exam. Data analysis methods are used to test assumptions test consists of a normality test using the columnograv-smirnov test, then a linearity test using the for linear test and Deviation for linear and finally test hypotheses with the help of SPSS 25.0 for windows. The results of the study were: 1) there was a relationship with the negative direction between emotional regulation and anxiety facing the test of efficacy in students with a significance score of 0.000 ($p < 0.01$) and a pearson correlation value of -344. 2) There is a negative relationship between self-confidence and anxiety exam in students with a significance score of 0.000 ($p < 0.01$) and a pearson correlation score of -544. 3) There is a relationship between emotional regulation and self-confidence with anxiety facing exams in students who take scout extracurriculars at Purbalingga District State High School with a sig score of 0.000 ($p < 0.01$). So it was concluded that the three hypotheses in this study were accepted. The results of this study lead to a negative relationship which means that the higher the regulation of emotions and self-confidence possessed by students, the lower the level of anxiety experienced by students.

Keywords: Emotional Regulation, Self-Confidence, Anxiety Facing the Test

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa SMA Negeri 1 dan 2 Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dalam penelitian ini subjek sebanyak 111 siswa. Metode yang digunakan menggunakan skala psikologi yang terdiri dari skala regulasi, skala kepercayaan diri dan skala kecemasan menghadapi ujian. Metode analisis data yang digunakan uji asumsi terdiri dari uji normalitas menggunakan uji *kolomograv-smirnov*, selanjutnya uji linieritas menggunakan *tes for linierty* serta *Deviation for linierty* dan terakhir menggunakan uji hipotesis dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Hasil penelitian yaitu: 1) adanya hubungan dengan arah negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) dan nilai pearson correlation sebesar -344. 2) Adanya hubungan dengan arah negative antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) dan nilai pearson correlation sebesar -544. 3) Adanya hubungan regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga dengan nilai sig 0,000 ($p < 0,01$). Sehingga disimpulkan ketiga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini mengarah pada hubungan negatif yang artinya semakin tinggi tinggi regulasi emosi dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Kepercayaan Diri, Kecemasan Menghadapi Ujian

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan perubahan yang terjadi pada fisik, jiwa, pikiran dan emosi seseorang menjadi lebih matang atau dewasa dalam menghadapi kehidupan yang berbeda dari sebelumnya yaitu kehidupan di masa anak-anak. Perubahan yang dialami salah satunya perubahan secara psikologis yaitu melalui perilaku dan keterampilannya. Di antaranya yang mempengaruhi psikologis yaitu kecerdasan emosional meliputi emosi, perasaan dan pikirannya (Octavia, 2020:5). Perubahan tersebut menjadi salah satu munculnya masalah yang dihadapi oleh remaja khususnya yang berstatus siswa. Masalah yang dialami di antaranya tuntutan berprestasi di akademis dan non akademis. Dalam upaya membantu siswa, sekolah telah menyediakan wadah untuk mengembangkan kemampuan siswa yaitu adanya ekstrakurikuler. Namun dibalik manfaat yang diberikan terdapat tuntutan dalam bentuk ujian evaluasi yang harus diikuti. Hal tersebut yang membuat adanya tekanan pada siswa.

Tekanan ini menjadi awal dari salah satu masalah yang timbul yaitu masalah kecemasan pada siswa. Kecemasan merupakan ungkapan mengenai kondisi yang tidak menyenangkan bersamaan dengan respon fisik pada individu (Fodor & Gaynor, 2018:36). Situasi tidak menyenangkan ini dialami pada setiap orang ketika merasakan sesuatu yang menurutnya keadaan tersebut tidak lagi selaras dengan yang diinginkannya. Kondisi seperti menghadapi ujian pengampuhan di

pramuka yaitu pelaksanaan ujian tanda kecakapan khusus kegiatan ini merupakan pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan, kepandaian atau keahlian dalam bidang khusus di pramuka. Situasi ini akan muncul kecemasan pada seseorang saat dihadapkan pemenuhan potensi yang bermasalah, hal tersebut mengakibatkan pada situasi tetap dan kehancuran, tetapi juga mampu membantu dalam perubahan dan pertumbuhan yang lebih baik (Feist & Gregory, 2017:146).

Ujian pengampuhan yang diadakan oleh sekolah untuk mengetahui kemampuan dari calon anggota ambalan menimbulkan adanya rasa cemas pada siswa. Sebenarnya rasa cemas ini normal dialami oleh setiap siswa, apalagi saat dihadapkan pada situasi ujian evaluasi. Namun rasa cemas ini tidak lagi normal apabila perasaan, emosi negatif maupun positif tidak terkendalikan dan berlangsung secara berturut-turut dalam rentang waktu yang lama, hingga mengganggu pada aktivitas sehari-hari. Kecemasan sendiri bisa menimbulkan bahaya di antaranya, kurang bisa berkoordinasi dengan orang lain, menarik diri dari lingkungan, melarikan diri dari masalah, kreativitas menurun, mengalami mimpi buruk, konsentrasi terganggu, hilang fokus, tidak sabaran, ketakutan, gelisah, mengalami rasa bersalah dan gejala-gejala lain yang bisa timbul (Stuart, 2006:149).

Hasil data tahun 2018 oleh kementerian Kesehatan (Kemenkes) Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk mengalami gangguan mental emosional dengan usia diatas 15 tahun dan lebih

dari 12 juta penduduk mengalami masalah gangguan depresi dengan usia lebih dari 15 tahun (Kemenkes, 2021).

Hasil data survei yang lain mengenai tingkat kecemasan oleh PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia) mengenai masalah psikologis, hasil data tahun 2020 (70,7%) tahun 2021 (80,4%) dan pada tahun 2022 (82,5%) yang artinya mengalami kenaikan, tercatat pada tahun 2022 masalah kecemasan berada pada 75,8% (Khamelia & Karina, 2022). Dikemukakan dari berita nasional yang diakses pada 6 juni 2022, CNN Indonesia (Milada, 2021) juga memberikan informasi mengenai dampak dari cemas dan depresi, seseorang dengan kasus kecemasan hingga berakibat pada depresi yang tinggi akan menimbulkan penyakit kronis pada penderitanya. Selain itu masalah dari kecemasan pada individu dapat menimbulkan ketakutan dalam dirinya akibatnya memaksa individu selalu berada dalam situasi yang menurutnya akan lebih aman dalam artian individu tidak mampu untuk berkembang (Jannah et al., 2022)

Demikian yang terjadi pada siswa kelas 10 dan 11 di SMA Negeri 1 dan 2 Purbalingga terdapat kecemasan yang tinggi dengan ditunjukkan dari hasil studi pendahuluan terhadap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pramuka. Siswa yang wajib mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka merupakan siswa kelas 10 dan 11 saja. Kegiatan pada ujian pengampuhan sendiri merupakan kegiatan pemeriksaan yang dilaksanakan guna mengetahui kemampuan atau keahlian dibidang khusus pramuka. Kegiatan tersebut diikuti oleh seluruh calon anggota ambalan, pelaksanaan ujian dilakukan setiap hari

jumat setelah kegiatan pramuka wajib. Dilaksanakan kurang lebih satu bulan sebelum diadakannya perkemahan yang biasanya dilaksanakan selama tiga hari. Perkemahan tersebut menjadi bagian dari ujian pengampuhan bagi calon anggota ambalan. Alur dari ujian pengampuhan dimulai dari mengisi buku saku syarat kecakapan umum pramuka, didalam buku saku tersebut terdapat poin-poin pernyataan atau perintah yang harus dilaksanakan atau dijawab oleh calon anggota ambalan. Biasanya dalam satu hari diberi kesempatan bagi siswa untuk dapat mengisi tiga sampai lima poin, untuk mengisi poin tersebut bisa mengisi dengan pembina pramuka atau mengisi dengan seseorang yang telah menjadi anggota ambalan yang ahli dalam bidangnya. Pengisian buku saku calon anggota dibagi dalam beberapa kelompok kemudian diarahkan untuk menemui pembina atau anggota ambalan yang telah dibagi menjadi beberapa posko. Selanjutnya apabila calon ambalan telah memenuhi syarat sesuai yang tertulis pada buku saku, pembina atau anggota ambalan akan memberikan tanda tangan pada kolom yang telah disediakan. Tanda tangan diberikan sebagai tanda bahwa siswa telah menyelesaikan salah satu soal yang ada dibuku saku. Pengisian tersebut berlanjut hingga seluruh kolom terpenuhi atau terselesaikan.

Pada penelitian ini pemilihan lokasi penelitian berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang telah dilaksanakan menunjukkan adanya kecemasan menghadapi ujian evaluasi pada siswa. Berdasarkan studi pendahuluan pada 31 Mei 2022 dilaksanakan secara online pada siswa yang mengikuti dan tercatat sebagai anggota tetap ekstrakurikuler Pramuka, berikut penjelasan pada tabel;

Tabel 1. 1 Studi Pendahuluan

No	Inisial	Aspek-aspek kecemasan menghadapi ujian		
		Perilaku	Kognitif	Afektif
1.	AA	Mengalami ketegangan fisik saat melaksanakan tugas.	Konsentrasi terganggu saat melaksanakan tugas	Mengalami rasa bersalah, merasa tidak memiliki kemampuan disbanding dengan teman-temannya
2.	DS	Gelisah, gemetar saat menerima tugas tentang kepemimpinan	Mampu mengerjakan ujian dengan baik	Merasa bersalah, malu. Membandingkan hasil pencapaian teman dengan diri sendiri
3.	ZA	Detak jantung meningkat. Saat akan dihadapkan oleh ujian kepemimpinan.	Konsentrasi menurun, tidak bisa mengerjakan soal secara maksimal.	Merasa bersalah, berfikir tertinggal dengan temannya.
4.	RY	Gemetar, saat ujian kepemimpinan suara bergetar	Kreatifitas menurun, menghindari tugas yang diberikan secara mendadak seperti membuat yel-yel	Tidak terpengaruh dengan hasil teman
5.	SS	Menghindar, menghindari tugas kerja sama.	Mampu mengerjakan ujian dengan baik	Merasa bersalah, merasa tidak memiliki kemampuan seperti teman yang lain.
6.	NL	Gelisah, ketidakmampuan untuk mengambil keputusan	Mampu mengerjakan ujian dengan baik	Mengalami rasa bersalah, merasa tidak kritis seperti teman yang lain
7.	HR	Menghindar, memilih untuk menunda dalam ujian kepemimpinan	Mampu berkonsentrasi saat mengerjakan ujian	Malu, memilih untuk tidak mengungkapkan pendapat. Takut terhadap hasil.

8.	NA	Gelisah, ditunjukkan dengan berbicara dengan cepat didepan orang lain.	Kreativitas menurun, tidak menguasai materi.	Merasa bersalah. Merasa takut tidak bisa mengerjakan ujian seperti temannya
9.	AA	Takut mengerjakan tugas bersama. Tidak bisa melaksanakan tugas dengan tugas bentuk Kerjasama.	Mampu mengerjakan ujian	Takut melakukan kesalahan,
10.	AF	Berbicara dengan cepat saat pelaksanaan ujian kepemimpinan.	Konsentrasi menurun, tidak bisa menjawab pertanyaan dari pembina	Takut melakukan kesalahan dan merasa tertinggal dengan teman-temannya
11.	WH	Mampu melaksanakan ujian kepemimpinan	Konsentrasi terganggu, saat pelaksanaan ujian kelompok tidak bisa melaksanakan tugas dengan baik	Merasa tertinggal dengan teman-teman, merasa takut dan memiliki fikiran terhadap yang akan terjadi.
12.	NS	Menghindar, menghindari tugas dalam bentuk Kerjasama.	Konsentrasi menurun, tidak bisa mengerjakan ujian dengan maksimal.	Merasa tertinggal dengan teman yang lain. Merasa takut akan hasil yang akan didapatkan.
13.	FR	Mampu mengerjakan tugas kepemimpinan dengan baik.	Mampu menjawab soal dengan baik	Tidak ada perasaan yang mengganggu selama atau sebelum ujian.
14.	AF	Mampu mengendalikan kegelisahan, terkait tugas ujian kepemimpinan.	Mampu memahami tugas yang diberikan. Mampu	Merasa emosi mudah berubah namun masih bisa dikendalikan.

			mengerjakan dengan baik.	
15.	AS	Mampu mengatasi ketakutan terkait tugas kepemimpinan.	Mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan baik.	Merasa takut tidak bisa mengerjakan tugas sesuai dengan harapan teman-temannya.
16.	MY	Mampu mengatasi respon emosi, mampu melaksanakan tugas kepemimpinan.	Mampu mengerjakan tugas dengan baik.	Tidak mudah terganggu saat mengerjakan ujian.
17.	WA	Mampu mengatasi gelisah, mampu mengerjakan tugas kepemimpinan	Mampu mengerjakan tugas dengan baik.	Memiliki keyakinan, tidak terpengaruh dengan hasil orang lain.
18.	RS	Gemetar, saat melaksanakan tugas kepemimpinan	Mampu mengerjakan tugas dengan baik.	Tidak mudah terpengaruh dengan hasil ujian dari teman-temannya.
19.	LM	Mampu melaksanakan tugas dengan baik. Mampu mengatasi kegelisahan saat mengerjakan ujian.	Mampu menyelesaikan tugas yang diberikan.	Merasa takut mengecewakan teman-temannya.
20.	WG	Takut dengan tugas kepemimpinan.	Mampu mengerjakan ujian dengan baik.	Tidak mudah terpengaruh dengan hasil ujian dari teman.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan 12 dari 20 siswa terdapat kecemasan menghadapi ujian. Hasil ini ditunjukkan dari jawaban siswa yang mengalami masalah saat mengerjakan atau menyelesaikan tugas. Tugas yang dimaksud

yaitu kegiatan pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan, kepandaian atau keahlian dalam bidang khusus di ujian pengampuhan pramuka. Hal tersebut sesuai dari aspek kecemasan yaitu aspek perilaku, kognitif dan afektif menurut (Stuart, 2006:146).

Kecemasan sendiri terjadi karena ada hal yang mempengaruhi. Salah satu yang menjadi pengaruh dari timbulnya kecemasan yaitu regulasi emosi. Hal yang terjadi pada siswa yang memiliki regulasi emosi yang baik berdasarkan pendapat dari Thompson (2007) memiliki kemampuan dalam menyadari, memahami perasaan dan pikiran serta mengetahui yang menjadi latar belakang dari tindakan. Setelah memahami dan mengetahui seseorang dengan regulasi emosi yang baik akan mampu untuk mengelola, menyeimbangkan emosi dan melihat situasi atau kondisi dari sisi positif, dalam penelitian ini yaitu kondisi ketika ujian penganpuhan. Terakhir siswa akan mampu mengubah emosi yang tidak menyenangkan menjadi motivasi agar bisa melewati ujian pengampuhan dengan sebaik mungkin. Siswa yang tidak bisa meregulasi emosi akan berdampak pada kreativitas yang menurun, salah dalam memberikan penilaian, hilangnya semangat serta munculnya perilaku dalam kecemasan menghadapi ujian pengampuhan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tamami, 2021) mengenai “hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi” menunjukkan adanya hubungan negatif di antara regulasi emosi dengan kecemasan, diketahui kontribusi regulasi emosi terhadap kecemasan yakni sebesar 21,6%. Sejalan dengan faktor terjadinya kecemasan, faktor kognitif dan emosional. Seseorang

dengan regulasi emosi yang rendah maka akan menunjukkan kecemasan yang tinggi, ketidak mampuan individu dalam memilih keputusan, ketidak mampuan mengetahui situasi yang sedang terjadi, ketidak mampuan untuk memfokuskan perhatian, tidak mampu untuk menilai situasi serta respon dan yang terakhir kesalahan respon atas emosi yang dirasakan. Masalah inilah yang menjadi salah satu indikator dari kecemasan yaitu faktor emosional (Nevid et al., 2005:198).

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Lisantias (2019) mengenai hubungan kepercayaan diri terhadap kecemasan menunjukkan hasil penelitian bahwa semakin rendah skor kepercayaan diri maka semakin tinggi skor kecemasan. Hal ini sesuai yang diungkapkan menurut (Nevid et al., 2005:198) mengenai salah satu faktor dari kecemasan disini yaitu faktor kognitif. Dalam menghadapi ujian pengampuhan siswa perlu memiliki kepercayaan diri. Sikap dalam kepercayaan diri menunjukkan akan keyakinan atas kemampuan dan kelemahan yang dimiliki oleh diri yang kemudian mampu untuk menunjukkan kemampuan yang dimiliki. Sikap tersebut memiliki peranan sebagai dorongan dalam diri dalam menghadapi ujian pengampuhan. Sebaliknya seseorang dengan kekhawatiran tinggi, tidak memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki mampu untuk menghadapi masalah yang sedang dihadapinya, subjektif, pesimis, tidak memiliki rasa tanggung jawab, ciri tersebut masuk ke dalam indikator dari kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada faktor kognitif.

Kecemasan dijelaskan dalam Al-Qur'an mengenai perasaan takut yang diujikan terhadap hambanya, rasa takut ini berupa bahaya penyakit, ancaman

sehingga muncul rasa cemas dan tidak tenang dalam diri. Ujian yang diberikan ini hendaknya bisa diterima dan dapat menjadi pembelajaran untuk bisa bersabar atas apa yang diberikan, karena dengan kesabaran semua mampu diatasi (Hamka, 2015:288–289). Penjelasan ini ada pada QS Al-Baqarah : 155 sebagai berikut:

وَأَنْبَلُوَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِاتِ وَبَشِيرِ
الصُّبْرِينَ (البقرة ١٥٥)

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS Al-Baqarah:155).

Ayat diatas menyiratkan bahwa Allah SWT memberitahu bahwa pasti hambanya akan ditimpa cobaan, yaitu untuk melatih dan menguji hamba-Nya. Seperti pada pelaksanaan ujian pengampuhan adanya perasaan khawatir, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan. Maka adakalanya Allah menguji hambanya dengan kesenangan dan ada pula dengan kesengsaraan berupa rasa takut dan rasa lapar. Ujian lain yang diberikan yaitu kelaparan, kehilangan harta yang dimiliki dan kehilangan teman-teman, kerabat dan kekasih. Barangsiapa yang bersabar maka akan mendapatkan pahala, dan barangsiapa yang tidak sabar akan mendapat adzab. Dipenghujung ayat disebutkan adanya kabar gembira terhadap orang-orang yang mau bersabar dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang terjadi pada remaja dan hasil studi pendahuluan, maka peneliti memilih untuk melakukan penelitian terkait kecemasan pada remaja yang aktif mengikuti kegiatan pramuka. Mengingat

dampak yang diberikan dari kecemasan pada remaja apabila tidak diatasi akan menimbulkan masalah pada kesehatan mental siswa maupun tingkat prestasi siswa disekolah, sehingga penelitian mengenai kecemasan ini penting dilaksanakan agar bisa membantu pihak terkait untuk mencegah dari timbulnya gangguan pada remaja khususnya pada remaja yang berstatus siswa aktif berkegiatan ekstrakurikuler Pramuka di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 dan 2 Kabupaten Purbalingga.

B. Perumusan Masalah

1. Adakah hubungan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka di SMA Negeri Kabupaten Purbalingga?
2. Adakah hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka di SMA Negeri Kabupaten Purbalingga?
3. Adakah hubungan regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka di SMA Negeri Kabupaten Purbalingga?

C. Tujuan penelitian

1. Untuk menguji secara empiris hubungan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka di SMA Negeri Kabupaten Purbalingga.

2. Untuk menguji secara empiris hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka di SMA Negeri Kabupaten Purbalingga.
3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka di SMA Negeri Kabupaten Purbalingga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang meneliti terkait kecemasan pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa:

Untuk meningkatkan pengetahuan mengenai regulasi emosi, kepercayaan diri. Selain itu untuk mengetahui tingkat kecemasan, dampak dari kecemasan pada remaja khususnya pada tingkatan SMA di kabupaten Purbalingga. Harapannya agar siswa mampu mengatasi kecemasan dan tidak lagi ragu atau takut untuk meminta bantuan kepada guru bimbingan konseling.

- b. Bagi sekolah dan dinas wilayah Pendidikan IX:

Untuk mengetahui kemampuan regulasi emosi, kepercayaan diri serta tingkat kecemasan pada remaja. Selain itu sebagai bahan evaluasi untuk membantu mencegah adanya bahaya dari kecemasan pada siswa.

c. Bagi orang tua:

Untuk mengetahui kemampuan anak dalam memahami emosi dan pengendaliannya terhadap emosi. Mampu memahami kepercayaan diri dalam bersosialisasi dan berorganisasi dilingkungan sekolah. Selain itu orangtua bisa memahami tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa. Orangtua juga bisa melaksanakan pencegahan untuk anak agar tidak terjadi kecemasan yang tinggi dan tidak terkendali.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai kecemasan berkaitan dengan masalah lain sebelumnya sudah ada hasil temuan mengenai adanya kecemasan, berikut penelitian yang terkait dengan penulis di antaranya, pada penelitian sebelumnya oleh (Syahputra, 2019) mengenai “hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa kesehatan masyarakat semester vii universitas ubudiyah indonesia yang akan menghadapi skripsi” menggunakan metode penelitian kuantitatif, variabel bebas yaitu kepercayaan diri variabel terikatnya kecemasan menghadapi skripsi. Penelitian ini menyimpulkan hasil hubungan negatif secara signifikan antara kecemasan dan kepercayaan diri. Hal tersebut menunjukkan apabila skor kepercayaan diri tinggi maka skor kecemasan rendah. Perbedaan dengan peneliti yaitu pada variabel yang diteliti.

Penelitian yang dilakukan oleh (Zahara et al., 2022) dengan judul penelitian “hubungan regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa universitas syiah kuala”. Hasil penelitian nilai $(r) = -0,509$ dengan nilai $p=0,000$, maka dari hasil penelitian tersebut terdapat korelasi yang signifikan antara regulasi emosi

dengan stress akademik dengan arah negatif. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah tingkat stress pada mahasiswa, begitupun sebaliknya. Perbedaan penelitian dengan peneliti yaitu pada variabel penelitian, peneliti meneliti tiga variabel. Antara lain variabel regulasi emosi dan kepercayaan diri sebagai variabel independent dan kecemasan menghadapi ujian sebagai variabel dependen dan sampel dalam penelitian yaitu siswa sekolah menengah atas yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka.

Penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Rahayu, 2022) mengenai “Hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi ujian masuk universitas pada siswa sekolah menengah atas tingkat akhir dalam situasi covid-19”. Variabel bebas pada penelitian yaitu dukungan sosial dan variabel terikat yaitu kecemasan menghadapi ujian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi ujian, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi ujian. Perbedaan dengan penelitian oleh penulis yaitu pada variabel bebas, oleh penulis terdapat dua variabel bebas.

Penelitian terdahulu mengenai kecemasan menghadapi ujian oleh (Permatasari et al., 2018) berjudul “*Parent’s academic expectation dan Konsep Diri Akademik Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional siswa SMA*”. Menunjukkan hasil adanya pengaruh yang signifikan antara harapan orang tua dan konsep diri terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa. Siswa yang memiliki konsep diri yang baik akan membentuk persepsi dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi soal saat ujian.

Perbedaan dengan penelitian oleh penulis yaitu pada penelitian ini variabel bebas *parent's academic expectation* dan konsep diri akademik, variabel terikat yaitu kecemasan ujian.

Penelitian mengenai “Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa semester II dalam menghadapi ujian akhir semester di akademi perawatan RS PGI Cikini” oleh (Verawaty & Widiastuti, 2020) dengan hasil analisis independent samples test diperoleh $p = 0,000 < 0,05$, yang artinya Teknik relaksasi napas berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian oleh penulis yaitu pada variabel bebas ini yaitu Teknik relaksasi napas dalam, variabel terikat tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian.

Penelitian mengenai “Hubungan mekanisme koping dengan skor kecemasan dalam menghadapi ujian ketrampilan medik pada mahasiswa prodi Pendidikan dokter universitas mataram” oleh (Nurrahmasia et al., 2021). Menemukan hasil penelitian pengguna koping problem focus coping adanya hubungan yang signifikan dengan skor kecemasan yang rendah. Jenis koping yang digunakan oleh mahasiswa berhubungan dengan skor kecemasan ujian yang lebih rendah. Perbedaan penelitian dengan penulis pada penelitian ini yaitu variabel bebas mekanisme koping sedang variabel terikatnya kecemasan menghadapi ujian.

Penelitian mengenai “hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa kelas xii sma negeri 3 tuban dalam menghadapi ujian nasional berbasis

computer” (Pranasari & Yeniari, 2018). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil penelitian dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,711 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada siswa maka semakin rendah kecemasan siswa. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengenai kecemasan menghadapi ujian pramuka dan adanya regulasi emosi pada variabel independent serta sampel penelitian yang dilakukan terhadap siswa kelas 10 dan 11, yang terakhir yaitu lokasi penelitian yang dilakukan di kabupaten Purbalingga.

Penelitian mengenai “hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018” oleh (Triana et al., 2019). Hasil dari penelitian koefisien korelasi sebesar -0,732 dan $p=0,000$. Disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018 dengan arah hubungan negatif. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet maka semakin rendah kecemasan bertanding yang dimiliki oleh atlet pencak silat dan sebaliknya apabila atlet memiliki kepercayaan diri yang rendah maka akan memiliki kecemasan bertanding yang tinggi. Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dimana variabel yang diteliti oleh peneliti terdapat tiga variabel diantaranya, regulasi emosi dan kepercayaan diri sebagai variabel independent dan kecemasan menghadapi ujian sebagai variabel

independen. Perbedaan selanjutnya mengenai lokasi penelitian yang berbeda serta sampel penelitian dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu remaja atau siswa sekolah menengah atas.

Pada penelitian ini terdapat perbedaan di antara penelitian terdahulu, yaitu memfokuskan pada hubungan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka di SMA Negeri 1 dan 2 kabupaten Purbalingga. Metode yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan populasi siswa SMA Negeri 1 dan 2 kabupaten Purbalingga kelas 10 dan 11 yang mengikuti dan menjadi anggota ambalan gugus depan. Maka dapat disimpulkan bahwa judul dari penelitian ini asli tidak meniru sama persis dengan penelitian lainnya, oleh karenanya penelitian yang dilaksanakan oleh penulis dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Ujian

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) merupakan kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman, reaksi khas terhadap ancaman, tetapi jika situasi khawatir lebih besar dari ancaman yang sebenarnya, kekhawatiran ini yang tidak lagi normal (Nevid & Rathus, 2018:183) atau ketika muncul tanpa sebab dalam artian situasinya bukan lagi bentuk respon terhadap perubahan yang sebenarnya terjadi.

Kecemasan merupakan perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai adanya reaksi (penyebabnya tidak diketahui oleh individu). Ketika menghadapi ancaman, orang lebih mampu untuk membuat sebuah keputusan karena perasaan takut dan ketidakpastian pada seseorang. Peristiwa hidup, persaingan, dan bencana dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang (Yusuf et al., 2015).

Kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman, nyata ataupun khayal. Seseorang mengalami kekhawatiran karena masa depan yang tidak diketahui, kecemasan juga bisa menjadi masalah jika menghasilkan ancaman menetap pada seseorang (Lubis, 2009:14).

Pengertian lain mengenai kecemasan dalam psikologi Islam, kecemasan ada di dalam Al-Quran dijelaskan sebagai emosi yang

menerangkan tentang rasa takut (Cahyandari, 2019:286). Berbeda dengan pendapat dari (Stuart, 2006:144) mengenai kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kondisi emosi ini tidak terpacu pada objek tertentu karena sifatnya subjektif.

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai kecemasan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman pada diri seseorang ditandai dengan kegelisahan, ketakutan dan kekhawatiran terhadap situasi yang dianggap mengancam.

2. Kecemasan menghadapi ujian

Ujian merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan, seperti pemeriksaan kepandaian secara tertulis ataupun lisan (Sugono, 2008). Kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui hasil dari belajar siswa biasanya dilaksanakan secara tertulis atau lisan ataupun dilaksanakan dengan praktik sesuai dengan aturan yang ditetapkan oleh sekolah.

Ujian tanda kecakapan khusus merupakan kegiatan pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan, kepandaian atau keahlian dalam bidang khusus di pramuka (Khoiroh & Nursinggih, 2015:93).

Kecemasan menghadapi ujian merupakan suatu respon fenomenologis, fisiologis, dan perilaku terhadap kemungkinan-kemungkinan yang tidak sesuai dengan harapan seperti kegagalan. Seseorang dengan kecemasan ini

lebih rentan mengalami kondisi menahan diri dan dapat mempengaruhi kinerja akademik secara negatif (Vural et al., 2019).

Kecemasan menghadapi ujian menurut Herzer merupakan kekhawatiran, ketakutan mengenai usaha yang buruk sebelum, selama dan setelah ujian khususnya pada bidang akademis (Khoshhal et al., 2017:1).

Sedangkan menurut (Zeidner, 1998:70) kecemasan dalam menghadapi ujian sebagai sebuah interpretasi yang menyatakan terhadap sejumlah respon pengalaman, fisiologis, dan perilaku kepada kemungkinan konsekuensi negatif atau kegagalan pada saat ujian atau situasi evaluatif lainnya. Situasi evaluatif sendiri adalah kondisi individu dinilai dengan beberapa standar dari suatu kemampuan. Situasi yang evaluatif menunjukkan peluang kesuksesan atau kegagalan, dan konsekuensi yang relevan dan bermakna pada tujuan dan nilai hidup seseorang (misalnya: pendidikan, karir, status keuangan).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh maka dapat disimpulkan kecemasan menghadapi ujian merupakan respon dari perasaan tidak nyaman terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan sebelum, selama atau setelah ujian ditandai dengan kekhawatiran dan ketakutan.

3. Aspek-aspek Kecemasan menghadapi ujian

Aspek-aspek kecemasan menurut (Nevid et al., 2005:164) di antaranya, ciri fisik, ciri behavioral dan ciri kognitif. Berikut aspek dari kecemasan;

- a. Ciri-ciri fisik, kegelisahan, guguanggota tubuh yang bergetar, banyak mengeluarkan keringat termasuk telapak tangan, pingsan, sulit

berbicara, sulit bernafas, detak jantung yang kencang, sura bergetar, anggota tubuh yang dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, bagian tubuh yang menjadi kaku, sakit perut atau mual, sering buang air kecil, wajah memerah, diare dan merasa sensitive atau mudah marah.

- b. Ciri-ciri behavioral, perilaku yang menghindar, kebiasaan dan dependen, perilaku terganggu.
- c. Ciri-ciri kognitif, perasaan yang mengganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa yang akan datang, keyakinan bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan segera terjadi, tanpa ada adanya kejelasan, terpaku pada sensasi tubuh, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidak mampuan menyelesaikan masalah, berpikir bahwa dunia mengalami bencana, berpikir semuanya tidak bisa berjalan sesuai rencana, berpikir semuanya terasa membingungkan tanpa bisa teratasi, tidak mampu menghilangkan pikiran yang mengganggu, berpikir akan segera meninggal meskipun tidak adanya bukti secara medis oleh dokter, khawatir tidak memiliki support sistem, sulit untuk fokus.

Aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh (Stuart, 2006:149–150) terdapat beberapa aspek, yakni aspek Perilaku, Kognitif, Afektif yang di antaranya;

- a. Perilaku, seperti gelisah, ketegangan fisik, gemetar, reaksi terkejut, berbicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi dan sangat berhati-hati terhadap orang lain.
- b. Kognitif, seperti perhatian terganggu, mengalami konsentrasi yang buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, mengalami hambatan dalam berpikir, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, mengalami mimpi buruk.
- c. Afektif, seperti mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kekhawatiran, malu dan mengalami rasa bersalah.

Aspek-aspek kecemasan menurut (Zeidner, 1998:70) terdapat tiga aspek di antaranya;

- a. Aspek kognitif, aspek ini disebut sebagai reaksi kognitif yang negatif dari seseorang ketika dihadapkan pada situasi ujian. Aspek kognitif terdiri atas dua komponen yaitu *worry dan self-preoccupation*. Ditandai dengan kemampuan seseorang dalam mengerjakan ujian. Pada aspek ini umumnya terjadi pada persepsi mengenai situasi yang dianggap sulit untuk dilalui, sehingga beranggapan akan mengalami kegagalan. Selain itu lebih sering untuk mengomentari diri terkait kemampuan yang dimiliki.

- b. Aspek afektif, terdiri dari gejala-gejala fisiologis dan emosi. Gejala fisiologis dalam kecemasan ujian seperti gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, tangan atau tubuh gemetar, dan dada berdebar-debar. Gejala emosi kecemasan ujian yaitu perasaan tegang, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup, khawatir, tegang, kesal, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, bingung, marah, dan sedih.
- c. Aspek psikomotorik, aspek ini terdapat pada perilaku yang muncul saat siswa dihadapkan pada situasi ujian. Gejala-gejala yang timbul biasanya bersamaan dengan gejala fisiologis berupa perilaku akademik dan sosial. Gejala yang muncul dari kecemasan menghadapi ujian seperti menunda, menghindar, dan melarikan diri.

Berdasarkan penjelasan mengenai kecemasan menghadapi ujian oleh beberapa ahli maka dapat diambil kesimpulan mengenai aspek-aspek yang digunakan pada penelitian ini yaitu (Stuart, 2006:149-150) yaitu, perilaku, kognitif dan afektif.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Selkrik dibagi menjadi dua, di antaranya;

- a. Faktor internal, faktor ini berasal dari kepribadian, keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dan konsep diri yang dimiliki.
- b. Faktor eksternal, kecemasan berasal dari tuntutan lingkungan terhadap individu, seperti tuntutan dari keluarga, sekolah dan masyarakat.

Adanya harapan agar berprestasi sesuai dengan yang diinginkan oleh orangtua, hal ini secara langsung ataupun tidak langsung memberikan tekanan terhadap individu (Permatasari dkk, 2018:65).

Berikut penjelasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan menurut (Nevid et al., 2005:198) terdapat empat faktor di antaranya;

a. Faktor-faktor biologis

Kelainan fungsi neurotransmitter, kecenderungan genetik, dan jaringan otak yang waspada terhadap bahaya atau mencegah perilaku berulang.

b. Faktor sosial lingkungan

Penjelasan mengenai peristiwa tidak menyenangkan mengakibatkan adanya trauma, peristiwa mengancam, tidak adanya dukungan sosial dan ketakutan akan reaksi orang lain terhadap diri sendiri.

c. Faktor *behavioral*

Memperkenalkan rangsangan permusuhan dan sebelumnya netral (*classical conditioning*), menghilangkan kecemasan dengan terlibat dalam perilaku kompulsif atau menghindari rangsangan fobia (*operant conditioning*), dan merampas kesempatan untuk mengalami pemenuhan (*extinction*) sebagai reaksi menghindari situasi atau objek yang ditakuti.

d. Faktor kognitif dan emosional

Masalah psikologis yang belum terselesaikan, masalah kognitif termasuk kekhawatiran yang terlalu tinggi, gagasan yang tidak rasional

atau merugikan diri sendiri, kepekaan yang berlebihan terhadap bahaya, kepekaan yang berlebihan terhadap kecemasan, interpretasi yang salah dari sinyal fisik, dan efikasi diri yang tidak memadai.

Pada penelitian ini faktor terjadinya kecemasan yaitu faktor emosional. Penelitian mengenai regulasi emosi dengan kecemasan menunjukkan hasil adanya hubungan negatif di antara regulasi emosi dengan kecemasan (Tamami, 2021). Seseorang dengan regulasi emosi yang rendah akan menunjukkan kecemasan yang tinggi. Faktor yang kedua kognitif yaitu kepercayaan diri, seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah akan menunjukkan adanya kecemasan.

5. Kecemasan dalam Islam

Kecemasan sendiri merupakan kondisi khawatir yang menyatakan bahwa akan terjadi kondisi yang buruk, kemudian seseorang dengan kecemasan akan mengalami banyak yang menjadi kekhawatiran dalam diri. Hal ini normal bahkan mampu menjadikan individu mampu menyesuaikan keadaan dengan baik namun bisa menjadi tidak normal apabila tingkatan kecemasan tidak sesuai dengan perbandingan dari ancaman (Nevid et al., 2005:162). Kekhawatiran inilah yang menjadi munculnya rasa takut akan masa depan apalagi pada usia remaja yang mana mereka mengalami pergantian masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Perasaan takut dalam Al-Qur'an menggunakan gagasan ketakutan untuk membahas hingga dua belas topik yang berbeda, termasuk nasihat untuk takut kepada Allah, mematuhi aturan-Nya, dan patuh meninggalkan larangan-Nya.

Kekhawatiran ini merupakan tanda sifat baik dan harus diteladani dalam kehidupan sehari-hari (Cahyandari, 2019:287). Namun jangan menjadikan rasa takut atau khawatir ini menjadi lebih besar. Sebagai manusia kita diperintahkan untuk mempersiapkan, serta keteguhan dan keimanan kepada Allah SWT, berikan segala sesuatunya dengan keikhlasan dan semangat yang benar agar dapat menebus segala kerugian atau kekalahan yang telah diderita (Al-Maraghi, 1993:134), dijelaskan dalam QS Ali-Imran:139 sebagai berikut;

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (ال عمران)

Artinya: *"Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin."* (QS. Ali-imran:139).

Surat Ali-imran ayat 139 menjelaskan mengenai setelah selesai perang uhud yang telah menewaskan tujuh puluh mujahid, dan banyak yang mendapat luka, kelihatanlah kelesuan, lemah semangat dan duka cita. Maka datanglah ayat ini menjelaskan mengenai satu hal yang tidak dapat dirampas oleh musuh yaitu iman. Apabila dalam diri masih memiliki iman maka akan tetap tinggi. Sebab iman yang akan menjadi pengarah menempuh masa yang akan datang (Hamka, 1982: 97–98). Maka meskipun diri ditimpa kekecewaan, hasil tidak sesuai dengan yang diinginkan, Allah akan memberikan bantuan kepada mereka yang mau bertaubat dan memperbaiki diri.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian regulasi emosi

Menurut Thompson (2005:27) regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi diri dan bertindak berdasarkan keadaan dan situasi sebagai akibat dari respon emosional. Terjadinya proses regulasi emosi tentunya bertahap dalam masa perkembangan individu. Tahapan tersebut terdiri dari pemantauan, evaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional yang dimunculkan.

Regulasi emosi menurut (Gross et al., 2007:6) yaitu strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih reaksi emosi dari pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang dengan regulasi emosi akan mampu mempertahankan atau mengembangkan kemampuan memahami, menahan, menluangkan emosi negatif dan positif dengan baik.

Pengertian regulasi emosi menurut pendapat lain sebagai bentuk kontrol diri terhadap gejala emosi yang dialami dan dapat berpengaruh pada pengalaman dan perilaku seseorang (Kamaluddin, 2022:19). Pengaruh pada perilaku inilah yang membuat setiap individu mengalami pengalaman yang berbeda. Selain bentuk dari kontrol diri, regulasi emosi juga mencakup langkah dalam penerimaan emosi, kemampuan untuk menahan perilaku impulsif dan untuk mengadaptasi teknik pengaturan emosi ke berbagai kondisi yang dihadapi (Gratz & Roemer, 2004).

Berdasarkan beberapa definisi mengenai regulasi emosi maka dapat disimpulkan, regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengontrol mengevaluasi perasaan negatif dan positif terhadap gejala emosi, membuat strategi sebagai langkah untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi respon emosi agar terciptanya situasi yang serasi antara perasaan dan perilaku.

2. Aspek-aspek regulasi emosi

Terdapat tiga aspek regulasi emosi menurut Thompson (2007:174) yaitu, *monitoring*, *evaluating* dan *modifying emotional reactions*. Berikut penjelasan aspek regulasi emosi;

- a. *Monitoring*, memonitor emosi merupakan aspek pertama yang berguna untuk membantu terwujudnya aspek yang lain. Aspek ini merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menyadari serta memahami perasaan, pikiran, serta memahami proses dan yang melatar belakangi dari tindakan pada individu.
- b. *Evaluating*, mengevaluasi emosi merupakan kemampuan untuk mengelola serta menyeimbangkan emosi sehingga dapat melihat suatu kondisi dari sisi positif, individu melihat situasi yang dialami dan mengambil suatu kebaikan dari situasi yang terjadi.
- c. *Modifying emotional reaction*, modifikasi emosi merupakan kemampuan pada individu untuk merubah emosi sehingga individu mampu memotivasi diri untuk bertahan dan melewati dengan sebaik mungkin dalam menghadapi suatu peristiwa yang tidak menyenangkan.

Regulasi emosi sendiri merupakan kemampuan untuk membuat strategi dalam mengendalikan emosi serta perilaku, menurut Gratz (2004:43) aspek-aspek kemampuan regulasi emosi sebagai berikut;

a. *Acceptance of emotional response*

Penerimaan emosi yaitu kemampuan yang dimiliki untuk menerima situasi yang dapat menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan serta mengakui emosi negatif.

b. *Strategis to emotion regulation*

Strategi regulasi emosi yaitu individu mampu untuk membuat strategi untuk mengurangi emosi negatif agar terciptanya situasi yang menyenangkan. Individu juga memiliki keteguhan dalam dirinya dalam mengelola emosi saat dihadapkan pada situasi yang menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan.

c. *Engaging in goal directed behavior*

Keterlibatan perilaku bertujuan yaitu kemampuan individu dalam mengontrol respon fisiologis agar tidak menunjukkan respon yang berlebihan sehingga antara respon dan emosi tidak ada yang berlebihan.

d. *Control emotional responses* (kontrol respon emosi)

Yaitu kemampuan pada individu untuk mengendalikan emosi yang dirasakan serta menampilkan respon (fisiologis) sehingga individu mampu menunjukkan respon serta emosi secara tepat atau tidak berlebihan.

Berdasarkan penjelasan mengenai regulasi emosi dari beberapa tokoh maka dapat disimpulkan aspek-aspek pada penelitian ini yaitu, (Gross, 2007:174) yaitu, *monitoring*, *evaluating* dan *modifying emotional reactions*.

3. Manfaat memiliki regulasi emosi

Manfaat memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik menurut (Goleman, 2015:210–211) seseorang akan mampu mengatasi perselisihan sehingga terhindar dari perselisihan yang lebih besar, mampu menyesuaikan diri dalam situasi sehingga tetap bisa melaksanakan tugas, mampu mengenali perasaan-perasaan terdalam diri sendiri dan memahami setiap pekerjaan yang kita kerjakan. Terdapat tiga kemampuan yang bisa dimiliki apabila memiliki regulasi emosi yang baik di antaranya;

- a. Mampu mengutarakan keluhan sebagai kritik membangun
- b. Menciptakan suasana ketika keragaman dihargai
- c. Tidak adanya pertentangan dan terjalin hubungan yang efektif.

Manfaat memiliki regulasi emosi yang baik selain yang sudah disebutkan oleh Goleman ada manfaat lain yang diberikan yaitu seseorang akan mampu mengenali dan mengelola emosi dan mampu meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif, tidak hanya itu mengelola emosi ini mampu mengurangi stres, sedih dan afeksi negatif lainnya kelebihan lainnya seseorang akan memiliki kepuasan dalam hidup (Alfinuha, & Nuqul, 2017).

4. Regulasi emosi perspektif Islam

Respon dari emosi negatif dari hambatan yang dialami mengakibatkan kegagalan dalam setiap usaha. Sesuatu yang mengganggu, menghambat pada tujuan individu menjadi sumber dari kemarahan seseorang. Maka perlu adanya pengendalian atas reaksi dari emosi yang tidak menyenangkan. Menata hati merupakan usaha mengatur perasaan atau emosi dengan cara mengendalikan diri dari dorongan-dorongan (Kuhsari, 2012: 175). Seseorang yang merasakan ketenangan dalam dirinya apabila dihadapkan pada masalah ia akan mampu mengatasi permasalahan, hal tersebut berdampak pada Kesehatan jiwa dan raga pada individu. Penjelasan mengenai ketenangan hati ada dalam QS. Ar-Ra'ad: 28, sebagai berikut;

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya;” Orang-orang yang beriman, dan tentram hati mereka lantaran ingat akan Allah. Ketahuilah! Dengan ingat kepada Allahlah akan tentram sekalian hati.”

Surat Ar-Ra'ad ayat 28 menjelaskan mengenai zikir, iman kepada Allah akan menimbulkan hati memiliki pusat ingatan. Ingatan kepada Allah inilah yang menimbulkan ketenangan dengan begitu hilanglah ketakutan, kegelisahan, keragu-raguan dan duka cita. Apabila hati telah timbul penyakit dan tidak diobati dengan iman, maka akan terjadinya kufur terhadap nikmat Allah (Hamka, 1982:93).

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah memahami apa yang diinginkan oleh diri sendiri dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki agar mampu mencapai ekspektasi dalam diri (Jackson, 2011).

Menurut (Hakim, 2022:6) rasa percaya diri merupakan salah satu kekuatan jiwa yang sangat menentukan berhasil tidaknya seseorang dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Percaya diri akan tumbuh dari dalam hati seseorang, menyatu dengan jiwanya diaplikasikan dengan sikapnya. Percaya diri menuntun individu menuju kearah keberhasilan.

Pendapat lain mengenai kepercayaan diri yaitu cara berfikir secara positif, penerimaan diri sepenuhnya dan harapan yang serius akan diri sendiri. Seseorang dengan kepercayaan diri mampu menerima diri sendiri sepenuhnya termasuk kekurangan dan kelebihan pada diri sendiri, memiliki kemauan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam rangka menjadi lebih baik dan juga memiliki keberanian untuk menjadi diri sendiri (Busro, 2018:39).

Menurut Lauster (2002:8) kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan diri sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak. Kepercayaan diri berperan penting dalam mengembangkan kemampuan untuk melakukan yang terbaik dalam hidup.

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai kepercayaan diri maka dapat disimpulkan mengenai definisi kepercayaan diri yaitu kemampuan

memahami kebutuhan dalam diri serta keyakinan terhadap potensi yang dimiliki, berpandangan baik terhadap diri, tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain dan mampu untuk bertindak sesuai dengan keyakinan dalam dirinya.

2. Aspek-aspek kepercayaan diri

Menurut (Lauster, 2002:13–15) seseorang dengan kepercayaan diri yang baik memiliki aspek sebagai berikut;

a. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri merupakan sikap positif seseorang tentang dirinya. Keyakinan dan melakukan dengan sepenuh hati terhadap sesuatu yang sedang dilakukan.

b. Optimis

Optimis merupakan sikap yang selalu berpandangan dan harapan yang baik akan diri sendiri dalam menghadapi tantangan hidup.

c. Objektif

Objektif merupakan kemampuan untuk melihat suatu masalah berdasarkan situasi yang sebenarnya dan tidak melihat sesuatu berdasarkan kebenaran diri sendiri.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesiapan seseorang untuk menjalankan setiap konsekuensi yang diberikan.

e. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah menganalisis suatu masalah dan suatu kejadian berdasarkan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Idrus & Rohmiati (dalam Busro, 2018:44) di antaranya;

- a. Ambisi, memiliki keyakinan dan kesungguhan yang besar bahwa individu mampu melaksanakan tugas-tugas dengan baik.
- b. Mandiri, individu merasa mampu melaksanakan segala sesuatu tanpa bergantung dengan orang lain.
- c. Optimis, anggapan yang baik akan diri sendiri, berkeyakinan tinggi terhadap diri sendiri dan memanfaatkan kemampuan dan kelemahan dengan benar.
- d. Tidak individualis, mampu bekerja dengan kelompok, bersikap secara adil dan memiliki kepedulian terhadap orang lain.
- e. Toleransi, menerima dan menghargai perbedaan pendapat meskipun pendapat tersebut tidak sama dengan pendapat pribadi.

Saat seseorang tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan dalam dirinya maka akan mudah seseorang tersebut membandingkan diri dengan orang lain, akibatnya akan timbul emosi negatif yang secara sadar atau tidak hal tersebut mengakibatkan munculnya perasaan minder atau tidak memiliki kepercayaan diri (Putra, 2018). Sebaliknya remaja dengan kepercayaan diri yang baik akan mampu mengembangkan kemampuan dalam dirinya dengan

baik, selain itu seseorang dengan kepercayaan diri juga akan mengenal dirinya dengan baik, mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mampu memandang positif dan negatif atas dirinya karena kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya (Kartini, 2009). Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli mengenai kepercayaan diri maka pada penelitian ini aspek-aspek kepercayaan diri Lauster (2002:13-15) yaitu, keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

3. Kepercayaan diri dalam Islam

Allah memerintahkan hambanya untuk berbuat kebaikan dan yang terbaik, memuji mereka yang melakukan perbuatan baik dan memberitahukan mengenai perbuatan yang dapat menimbulkan beberapa konsekuensi (Dahlan, 2010:10). Manusia wajib berusaha melakukan kebaikan dan yang terbaik dalam batasan kemampuannya. Hal ini dijelaskan dalam QS Hud:88;

قَالَ يَوْمَ آرَءَيْتُمْ إِنْ كُنْتُ عَلَىٰ بَيِّنَةٍ مِّن رَّبِّي وَرَزَقَنِي مِنْهُ رِزْقًا حَسَنًا وَمَا أُرِيدُ أَنْ أَمْلِكُمْ إِلَىٰ مَا أَنهَكُمْ عَنْهُ أَنْ أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتِطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ
٨٨

Artinya: "Dia (Syu'aib) berkata: "Wahai kaumku, jelaskan pendapatmu jika aku mempunyai bukti yang nyata dari Tuhanku dan Dia menganugerahiku rezeki yang baik (pantaskah aku menyalahi perintah-Nya). Aku (sebenarnya) tidak ingin berbeda sikap denganmu (lalu melakukan) apa yang aku sendiri larang. Aku hanya bermaksud (mendatangkan) perbaikan sesuai dengan kesanggupanku. Tidak ada kemampuan bagiku (untuk mendatangkan perbaikan) melainkan dengan (pertolongan) Allah. Kepada-Nya aku bertawakal dan kepada-Nya (pula) aku kembali." (QS Hud:88).

Surat Hud ayat 88 menjelaskan mengenai cerita Nabi Syu'aib, Allah telah memberikan tuntutan kepada orang yang ingin melanjutkan

perjuangan nabi-nabi, melaksanakan dakwah, amar ma'ruf, nahi munkar. Maka teruslah berbuat kebaikan karena Allah, jangan berputus asa dan jangan mempertimbangkan jalan yang belum dilalui. seruan untuk tetap berjuang melalui banyak rintangan, penolakan dari orang lain dengan kelapangan hati (Hamka, 2015: 597–598).

D. Hubungan Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian

Kecemasan menghadapi ujian sendiri memiliki arti kondisi perasaan yang tidak nyaman akibat adanya kekhawatiran-kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan sebelum, selama atau setelah ataupun kekhawatiran pandangan orang lain terhadap dirinya yang tidak terpenuhi. Faktor-faktor terjadinya kecemasan menghadapi ujian sendiri menurut Nevid (2005:198) ada lima faktor terjadinya kecemasan diantaranya, faktor biologis, sosial lingkungan, behavioral, kognitif dan emosional. Mengenai faktor kecemasan menghadapi ujian pada penelitian ini yaitu faktor emosional yaitu kepekaan yang berlebihan terhadap kecemasan, pengungkapan perasaan yang salah terhadap fisik, dan pengendalian emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk memahami, mengendalikan emosi positif maupun negatif, seseorang dengan regulasi emosi yang baik akan mampu menunjukkan reaksi perilaku pada perasaan yang sedang dirasakan tanpa menambah masalah baru.

Aspek-aspek dari regulasi emosi menurut Thompson (Gross, 2007:174) yaitu *monitoring*, *evaluating* dan *modifying emotional reaction*. Aspek *monitoring* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam

menyadari serta memahami perasaan, pikiran, serta memahami proses yang melatar belakangi dari tindakan atau perilaku. Individu yang tidak mampu memahami perasaan (afektif) ketika dihadapkan pada ujian akan menghambat pada konsentrasi yang menurun (kognitif), masalah lain pada ketidak mampuan menyadari serta memahami perilaku (perilaku) akan mengakibatkan perilaku menghindar, gemetar, dan kurang mampu untuk berkordinasi dengan orang lain saat menghadapi tes ujian.

Evaluating merupakan kemampuan untuk mengelola serta menyeimbangkan emosi sehingga dapat melihat suatu kondisi dari sisi positif, individu mampu mengambil hal positif atau hikmah dari situasi yang terjadi. Individu saat dihadapkan dengan ujian Ketika tidak mampu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi saat dihadapkan pada ujian individu akan mengalami salah dalam memberikan penilaian, mengalami hambatan dalam berfikir (kognitif) selain itu akibat tidak mampunya mengelola dan menyeimbangkan emosi akan mengakibatkan timbulnya rasa bersalah setelah melaksanakan ujian (afektif).

Modifying emotional reaction merupakan kemampuan untuk merubah emosi sehingga individu mampu memotivasi diri untuk bertahan dan melewati dengan sebaik mungkin suatu peristiwa yang tidak menyenangkan. Peristiwa atau kemungkinan saat dihadapkan pada ujian pengampuhan, individu yang tidak mampu merubah dan memotivasi dirinya akan mengalami rasa bersalah, ketakutan (afektif), konsentrasi yang terganggu, lupa dengan materi yang telah

dipelajari sebelumnya (kognitif) dan masalah pada perilaku seperti menghindar, reaksi ketegangan fisik dan kurang mampu untuk berkoordinasi.

Perilaku yang ditunjukkan dari ketidak mampuan dalam meregulasi emosi merupakan perilaku yang ditunjukkan dalam aspek-aspek perilaku, kognitif dan afektif dari kecemasan menghadapi ujian menurut Stuart (2006-149-150). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hesti (2018). Menunjukkan hasil bahwa sangat penting pada masa remaja memiliki kemampuan dalam memahami perasaan, mengendalikan, dan mengungkapkan emosi terhadap perilaku yang tepat. Hal ini agar remaja mampu menyikapi dengan baik atas permasalahan yang sedang dihadapinya dan mampu menghadapi ujian yang akan dilaksanakan.

Faktor yang kedua kecemasan menghadapi ujian pada penelitian ini yaitu faktor kognitif. Selain mengelola emosi, dalam upaya menghadapi ujian juga diperlukan yaitu percaya akan kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan sikap yang menunjukkan akan keyakinan atas kemampuan dan kelemahan yang dimiliki kemudian menunjukkan kemampuan yang bisa dilakukan atas diri sendiri. Kepercayaan diri ini memiliki peran dorongan bagi hidup untuk mengambil sebuah keputusan atas dirinya.

Aspek dari kepercayaan diri menurut Lauster (2002:13-15) yaitu, keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Pada aspek keyakinan kemampuan diri merupakan sikap positif keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dan melaksanakan tugas dengan sepenuh hati. Keyakinan akan kemampuan yang dimiliki ini akan menunjukkan individu

dalam mengerjakan ujian dengan baik, seseorang yang tidak memiliki keyakinan kemampuan akan menimbulkan kekhawatiran, perasaan bersalah (afektif), menurunkan kreativitas dan produktivitas menurun (kognitif).

Optimis merupakan sikap yang selalu berpandangan baik dan harapan yang baik akan diri sendiri dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam menghadapi tantangan seperti ujian seseorang diperlukan pandangan yang baik akan dirinya agar bisa melaksanakan ujian dengan baik, namun apabila tidak memiliki pandangan baik terhadap dirinya maka akan menyebabkan adanya rasa bersalah, ketakutan (afektif) dalam menghadapi ujian.

Objektif merupakan kemampuan untuk melihat suatu masalah berdasarkan situasi yang sebenarnya dan tidak melihat berdasar kebenaran diri sendiri. Individu yang tidak mampu melihat situasi berdasarkan keadaan yang sebenarnya merupakan ciri dari kehilangan objektivitas dari aspek kognitif kecemasan menghadapi ujian.

Seseorang yang mampu menjalankan tugas dengan baik dan menerima setiap konsekuensi dari yang dilakukan merupakan aspek kepercayaan diri bertanggung jawab. Individu yang tidak menerima konsekuensi seperti dari hasil belajar yang kurang akan menimbulkan kekhawatiran, malu, mengalami rasa bersalah dengan diri sendiri (afektif), dan reaksi terkejut (perilaku).

Rasional dan realistis aspek terakhir dari kepercayaan diri yaitu menganalisis masalah dan suatu kejadian berdasarkan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan yang terjadi. Seseorang yang tidak mampu untuk berfikir realistis akan salah dalam memberikan penilaian terhadap situasi

yang terjadi (afektif). Selain itu juga akibat dari kesalahan dalam memberikan penilaian akan membuat individu sangat berhati-hati terhadap orang lain (perilaku). Penjelasan mengenai individu yang tidak memiliki kepercayaan diri akan berakibat seperti yang dijelaskan aspek-aspek kecemasan menghadapi ujian menurut Stuart (2006:149-150).

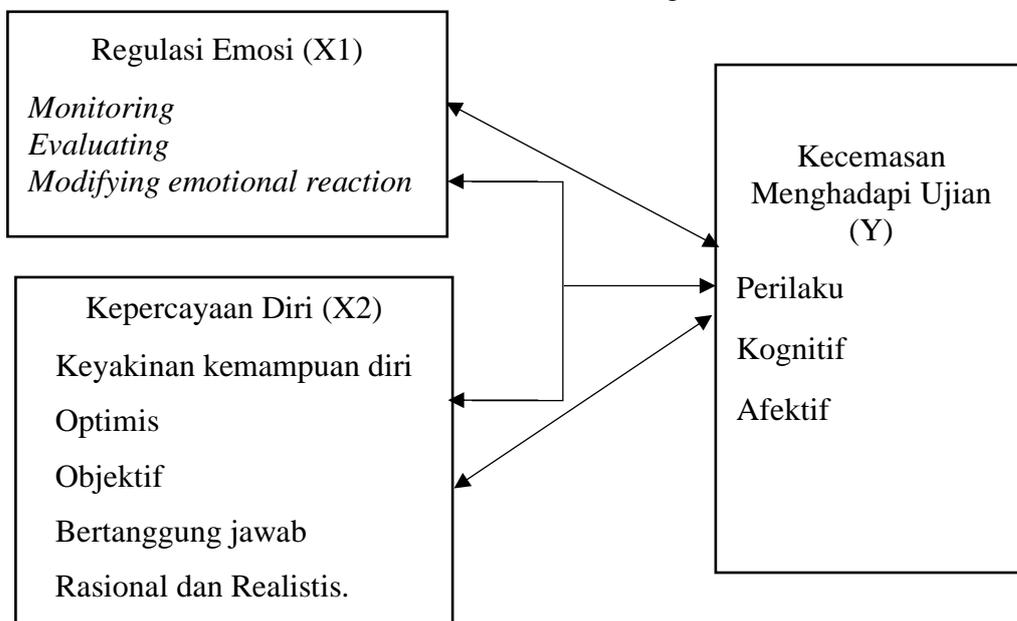
Penelitian yang dilakukan oleh (Triana, Irawan & Windrawanto, 2018) mengenai kepercayaan diri, seseorang dengan kepercayaan diri yang baik akan membantu mengendalikan tekanan-tekanan yang sedang dialaminya. Tekanan yang dialami khususnya pada pemenuhan harapan mampu mengikuti ujian dengan baik, memiliki hasil yang tidak buruk dari teman-teman dan mampu menerima nilai baik atau buruk dari hasil belajar. Seseorang dengan ketidakpercayaan akan menimbulkan persepsi buruk mengenai dirinya sehingga muncul kecemasan dalam diri khususnya saat menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka.

Faktor kecemasan pada penelitian ini yaitu faktor kognitif dan emosional. Seseorang dengan regulasi emosi rendah menunjukkan kecemasan tinggi hal ini ditunjukkan dari seseorang dengan ketidak mampuannya dalam meregulasi emosi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian mengenai efek regulasi emosi terhadap kecemasan, hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif antara regulasi emosi terhadap kecemasan (Angreini, 2021). Selain itu berdasarkan penelitian mengenai stress menghadapi ujian, untuk menghadapi ujian seseorang perlu memiliki kepercayaan diri agar bisa mengendalikan stress akibat rasa cemas menghadapi ujian (El Izzah, 2022). Seseorang yang tidak

memiliki kepercayaan diri ditunjukkan dari individu yang tidak memiliki kepercayaan mengenai kemampuan yang dimiliki, pesimis dalam mengerjakan ujian, tidak bertanggung jawab dalam pelaksanaan tugas masuk dalam kategori kecemasan faktor kognitif.

Berdasarkan kajian teori diatas berikut kerangka teori mengenai hubungan regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri 1 dan 2 kabupaten Purbalingga

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik



E. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian berdasarkan perumusan masalah dan kajian teori diatas maka pada penelitian ini sebagai berikut;

H1 : Ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka di SMA Negeri Kabupaten Purbalingga.

H2 : Ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka di SMA Negeri Kabupaten Purbalingga.

H3 : Ada hubungan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka di SMA Negeri Kabupaten Purbalingga.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, metode ini mendapatkan data berupa angka yang kemudian dianalisis menggunakan statistik, metode kuantitatif juga disebut metode ilmiah karena memenuhi ketentuan secara ilmiah yaitu objektif, rasional, terukur, empiris dan sistematis (Sugiyono, 2013: 7). Adapun kegunaan dari metode kuantitatif yaitu untuk menguji hipotesis pada penelitian. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional guna mengetahui hubungan regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri 1 dan 2 kabupaten Purbalingga.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

a. Variabel bebas (X)

Variabel bebas pada penelitian ini ada dua yaitu variabel X1, regulasi emosi dan variabel X2 yaitu kepercayaan diri

b. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat pada penelitian ini yaitu kecemasan menghadapi ujian

2. Definisi Operasional

Definisi operasional pada penelitian ini sebagai berikut;

a. Kecemasan menghadapi ujian

Kecemasan menghadapi ujian merupakan respon dari perasaan tidak nyaman terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan sebelum, selama atau setelah ujian ditandai dengan kekhawatiran dan ketakutan. Pada penelitian ini menggunakan skala kecemasan yang terdiri dari aspek penelitian yaitu aspek perilaku, kognitif dan afektif, semakin tinggi skor skala kecemasan artinya semakin tinggi menunjukkan adanya kecemasan, sebaliknya semakin rendah skor skala kecemasan maka semakin rendah menunjukkan adanya kecemasan.

b. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengontrol mengevaluasi perasaan negatif dan positif terhadap gejala emosi, serta membuat strategi sebagai langkah untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi respon emosi agar terciptanya situasi yang serasi antara perasaan dan perilaku. Penelitian ini diukur dengan skala regulasi emosi yang terdiri dari aspek-aspek di antaranya, *monitoring*, *evaluating* dan *modifying emotional reactions*, semakin tinggi skor pada skala regulasi emosi menunjukkan tingginya regulasi emosi, sebaliknya semakin rendah skor skala regulasi emosi maka akan semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki.

c. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan kemampuan memahami kebutuhan dalam diri serta keyakinan terhadap potensi yang dimiliki, berpandangan baik terhadap diri, tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain dan mampu untuk bertindak sesuai dengan keyakinan dalam dirinya. Penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri yang terdiri dari aspek-aspek yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, semakin tinggi skor skala kepercayaan diri maka akan semakin tinggi menunjukkan adanya kepercayaan diri, begitu sebaliknya apabila skor skala kepercayaan diri rendah maka semakin rendah kepercayaan diri.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan bertempat di SMA Negeri 1 dan 2 kabupaten Purbalingga pada bulan November 2022 - Januari tahun 2023.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan kelompok subjek yang akan digunakan pada penelitian. Pada penelitian ini populasi yang diambil yaitu remaja yang berstatus siswa SMA Negeri 1 dan 2 Purbalingga yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka. Alasan mengambil lokasi penelitian di SMA Negeri 1 dan 2 Purbalingga karena berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada siswa menunjukkan adanya kecemasan yang tinggi. Pengambilan populasi yaitu siswa kelas 10 dan 11,

dikarenakan yang menjadi anggota ambalan dan aktif mengikuti kegiatan pramuka merupakan siswa kelas 10 dan 11 saja sedangkan kelas 12 sudah tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka. Jumlah populasi berdasarkan hasil wawancara terhadap Pembina dan ketua dari pramuka SMA Negeri 1 dan 2 Purbalingga dapat diketahui jumlah populasi yaitu sebanyak 149 orang. Rincian jumlah dari SMA Negeri 1 Purbalingga berjumlah 74 orang dan jumlah SMA Negeri 2 Purbalingga berjumlah 75 orang.

2. Sampel dan Teknik sampling

Sampel merupakan sebagian dari subjek populasi yang diambil pada penelitian. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan cara *non probability sampling*, yang mana pengambilan sampel tidak memberi peluang yang sama bagi populasi untuk menjadi sampel penelitian. Sedangkan teknik yang digunakan teknik *purposive sampling*. (Azwar, 2018:124) teknik ini dilakukan dengan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan klasifikasi tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti.

Ciri-ciri responden pada penelitian ini yaitu sebagai berikut;

1. Remaja berusia 12 sampai 18 tahun
2. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
3. Remaja atau siswa berstatus aktif kelas 10 dan 11 SMA Negeri 1 dan 2 kabupaten Purbalingga
4. Aktif dan tercatat sebagai calon dan anggota ambalan pramuka SMA Negeri 1 dan 2 kabupaten Purbalingga

Pada penelitian ini sampel ditentukan berdasarkan rumus (*Issac dan Michael*) (Sugiyono, 2013:87) sebagai berikut;

$$S = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan;

S = Sampel penelitian

λ^2 = Chi kuadrat. Pada tabel taraf kesalahan 1%, 5%, 10%

N = Populasi penelitian

P = (peluang benar)=Q(peluang salah) = 0,5

d = derajat akurasi yang diekspresikan sebagai proporsi 0,05

$$S = \frac{3,841 \cdot 149 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2(149) + 3,842 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$S = 107,33$$

Berdasarkan hasil pada rumus (*Issac dan Michael*) jumlah sampel untuk penelitian diketahui sejumlah 107,33 remaja dan dibulatkan menjadi 108 remaja yang mengikuti dan tercatat sebagai anggota ambalam ekstrakurikuler pramuka.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian menggunakan skala likert. Jenis skala likert digunakan untuk mengukur sikap atau aspek nonkognisi (Saifuddin, 2020:73–74). Skala psikologi pada penelitian ini

terdapat tiga skala yaitu, skala kecemasan, skala regulasi emosi dan skala kepercayaan diri.

Skala likert terdapat dua arah item yaitu, item *favourable* dan *unfavourable*. Item dalam skala psikologi yang mendukung adanya atribut psikologis pada seseorang disebut *favourable*, dan sebaliknya yang tidak mendukung atribut psikologis pada seseorang disebut *unfavourable*. Skala likert terdiri dari lima pilihan, di antaranya; sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Pada penelitian ini menggunakan empat pilihan jawaban, di antaranya;

Tabel 3. 1 Nilai skor pada skala kecemasan menghadapi ujian

Respon	Keterangan	Skor item <i>favourable</i>	Skor item <i>unfavourable</i>
SS	Sangat Sesuai	5	1
S	Sesuai	4	2
N	Netral	3	3
TS	Tidak Sesuai	2	4
STS	Sangat Tidak Sesuai	1	5

1. Skala kecemasan menghadapi ujian

Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala kecemasan menghadapi ujian berdasarkan teori (Stuart, 2006:149–150) yang disusun oleh peneliti terdiri dari tiga aspek kecemasan. Aspek-aspek ini terdiri dari perilaku, kognitif dan afektif. Skala kecemasan menghadapi ujian berjumlah 36 aitem, dengan jumlah setiap aspek 12 aitem. Perbandingan disetiap *favourable* dan *unfavourable* sejumlah 6 aitem. Apabila nilai yang diberikan pada *favourable* tinggi maka semakin tinggi kecemasan

menghadapi ujian, dan apabila nilai *unfavourable* yang diberikan rendah artinya menunjukkan tingginya kecemasan menghadapi ujian. Blue print skala kecemasan menghadapi ujian disusun guna menjabarkan persebaran pada indikator setiap aspek, skala kecemasan menghadapi ujian dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut;

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Kecemasan menghadapi ujian

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Perilaku	1. Ketegangan fisik	1, 2	3, 4	4
		2. Berbicara cepat	5, 6	7, 8	4
		3. Kurang berkoordinasi	9, 10	11, 12	4
2.	Kognitif	1. Konsentrasi yang buruk	13, 14	15, 16	4
		2. Kreativitas menurun	17, 18	19, 20	4
		3. Kehilangan objektivitas	21, 22	23, 24	4
3.	Afektif	1. Mudah terganggu	25, 26	27, 28	4
		2. Ketakutan	29, 30	31, 32	4
		3. Mengalami rasa bersalah	33, 34	35, 36	4
Jumlah			18	18	36

2. Skala regulasi emosi

Alat ukur untuk penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi berdasarkan teori dari Gross (2007:174) yang disusun oleh peneliti terdiri dari lima aspek regulasi emosi. Aspek-aspek ini terdiri dari, *monitoring*, *evaluating* dan *modifying emotional reactions* Skala regulasi emosi berjumlah 24 aitem, dengan jumlah setiap aspek 8 aitem. Perbandingan disetiap *favourable* dan *unfavourable* sejumlah 4 aitem. Apabila nilai yang

diberikan pada *favourable* tinggi maka semakin tinggi regulasi emosi, dan apabila nilai *unfavourable* menunjukkan hasil rendah artinya menunjukkan regulasi emosi yang tinggi. Blue print skala regulasi emosi dibuat untuk menjabarkan sebaran pada indikator setiap aspek, berikut skala regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 4;

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Monitoring	1. Memahami perasaan dan pikiran	1, 2	3, 4	4
		2. Memahami latar belakang tindakan	5, 6	7, 8	4
2.	Evaluating	1. Mengelola emosi	9, 10	11, 12	4
		2. Menyeimbangkan emosi	13, 14	15, 16	4
3.	Modulating	1. Mengubah emosi	17, 18	19, 20	4
		2. Motivasi diri	21, 22	23, 24	4
Jumlah			12	12	24

3. Skala kepercayaan diri

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala kepercayaan diri berdasarkan teori (Lauster, 2002:13–15) yang disusun oleh peneliti terdiri dari lima aspek kepercayaan diri. Aspek-aspek ini di antaranya, keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Skala kepercayaan diri berjumlah 40 aitem, dengan jumlah setiap aspek 8 aitem. Perbandingan disetiap *favourable* dan *unfavourable* sejumlah 4 aitem. Apabila nilai yang diberikan pada *favourable* tinggi artinya semakin tinggi kepercayaan diri, dan apabila nilai pada aitem

unfavourable menunjukkan nilai rendah artinya menunjukkan adanya kepercayaan diri. Blue print skala kepercayaan diri disusun guna menjabarkan persebaran pada indikator setiap aspek, skala kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut;

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Keyakinan kemampuan diri	1. Memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri	1, 2	3, 4	4
		2. Melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh	5, 6	7, 8	4
2.	Optimis	1. Berpandangan baik terhadap tantangan	9, 10	11, 12	4
		2. Memiliki harapan yang baik	13, 14	15, 16	4
3.	Objektif	1. Melihat kebenaran yang semestinya	17, 18	19, 20	4
		2. Bertindak sesuai fakta	21, 22	23, 24	4
4.	Bertanggung jawab	1. Bersedia menerima konsekuensi	25, 26	27, 28	4
		2. Bersedia menjalankan tugas	29, 30	31, 32	4
5.	Rasional dan realistis	1. Menganalisis sesuatu sesuai dengan logika	33, 34	35, 36	4
		2. Mampu menerima kenyataan	37, 38	39, 40	4
Jumlah			20	20	40

F. Validitas dan Reliabilitas Data

1. Validitas

Validitas yaitu untuk menyatakan sejauh mana data yang didapatkan melalui instrument penelitian akan mengukur variabel yang akan diukur oleh peneliti (Abdullah, 2015: 256). Dalam penelitian agar bisa menunjukkan hasil penelitian yang valid maka dibutuhkan instrumen yang valid juga. Data yang valid berarti memiliki instrumen yang selaras bisa digunakan untuk mengukur yang seharusnya diukur dalam penelitian ini (Sugiyono, 2013:121). Keselarasan aitem dengan indikator untuk mengukur skala tidak hanya berdasarkan oleh penilaian penulis itu sendiri namun memerlukan kesepakatan penilaian dari seseorang yang kompeten (*expert judgment*), penilaian aitem dengan koreksi aitem-aitem (*corrected item*) yang sesuai kemudian apabila ditemukan kesepakatan bahwa aitem relevan maka aitem layak untuk mendukung skala validitas isi (Azwar, 2015:132).

2. Daya beda aitem

Standar untuk pengukuran pada penelitian suatu aitem dikatakan valid yaitu sebesar $r_{xy} \geq 0,30$ (Azwar, 2012:86). pada penelitian ini menggunakan validitas sebesar $r_{xy} = 0,30$, hasil koefisien dikatakan memiliki validitas yang tinggi memiliki hasil lebih dari sama dengan 0,30, dan validitas rendah yaitu sebesar $r_{xy} \leq 0,30$ hasil koefisien kurang dari 0,30.

3. Reliabilitas

Reliabel merupakan data yang diperoleh dari hasil ukur yang konsisten, apabila variabel yang diukurnya berubah-ubah maka hasil pengukuran

tersebut tidak valid (Azwar, 2018:149). Reliabilitas sendiri penerjemahan dari kata *reliability*, bahwa sejauh mana hasil dari pengukuran pada penelitian dapat digunakan. Hasil pengukuran akan dipercaya apabila terus konsisten selama beberapa percobaan maka apabila hasil konsisten data dapat dipercaya (Saifuddin, 2020:191).

Reliabilitas berkisar 0,0 hingga 1,0, maka apabila angka makin tinggi menunjukkan 1,0 artinya menunjukkan reliabilitas tinggi. Koefisien reliabilitas yang digunakan oleh penulis dalam penelitian sebesar 0,60. Berdasarkan besaran koefisien reliabilitas maka apabila koefisien yang dihasilkan menunjukkan hasil lebih dari 0,60 berarti skala pengukuran dalam penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, namun apabila hasil koefisien berada dibawah 0,60 maka skala pengukuran pada penelitian kurang reliabel. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan estimasi reliabilitas yaitu statistik uji *Alpha Cronbach* estimasi pengujian reliabilitas yang dapat dibelah menjadi dua belahan, yang memenuhi *syarat equivalent* (Azwar, 2007:9).

G. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti dengan jumlah 31 siswa sekolah menengah atas yang aktif dan tercatat sebagai anggota ambalan.

1. Validitas alat ukur

a. Kecemasan menghadapi ujian

Skala kecemasan menghadapi ujian pada uji coba berjumlah 36 aitem, dengan responden uji coba penelitian yaitu berasal dari sekolah

menengah atas dan sederajat yang berjumlah 31 siswa anggota ambalam. Dilihat dari Corrected Item-Total Correlation, berdasarkan nilai $r \geq 0,30$ maka dapat diketahui hasil dari uji coba sebanyak 27 aitem dinyatakan valid dan sebanyak 9 aitem dinyatakan gugur. Pada uji coba aitem yang gugur dari skala kecemasan menghadapi ujian yaitu pada nomer 4, 5, 6, 9, 10, 13, 17, 24, 26. Berikut merupakan tabel blue print skala kecemasan menghadapi ujian yang akan dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Coba Validitas Skala Kecemasan Menghadapi Ujian

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Perilaku	1. Ketegangan fisik	1,2	3, 4	4
		2. Berbicara cepat	5, 6	7, 8	4
		3. Kurang berkoordinasi	9, 10	11, 12	4
2.	Kognitif	1. Konsentrasi yang buruk	13, 14	15, 16	4
		2. Kreativitas menurun	17, 18	19, 20	4
		3. Kehilangan objektivitas	21, 22	23, 24	4
3.	Afektif	1. Mudah terganggu	25, 26	27, 28	4
		2. Ketakutan	29, 30	31, 32	4
		3. Mengalami rasa bersalah	33, 34	35, 36	4
Jumlah			18	18	36

Keterangan: (*) merupakan aitem yang gugur

b. Skala regulasi emosi

Skala regulasi emosi pada uji coba berjumlah 24 aitem, dengan item dinyatakan valid yaitu 14 aitem dan 10 aitem dinyatakan gugur. Hasil tersebut dilihat dari Corrected Item-Total Correlation, aitem dinyatakan

valid apabila nilai $r \geq 0,30$. Adapun aitem yang gugur pada uji coba dari skala regulasi emosi yaitu 1, 2, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 20, 22. Berikut blue print skala regulasi emosi yang akan dijadikan sebagai alat ukur pada penelitian.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Coba Validitas skala regulasi emosi

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Monitoring	1. Memahami perasaan dan pikiran	1, 2	3, 4	4
		2. Memahami latar belakang dari tindakan	5, 6	7, 8	4
2.	Evaluating	1. Mengelola emosi	9, 10	11, 12	4
		2. Menyeimbangkan emosi	13, 14	15, 16	4
3.	Modulating	1. Mengubah emosi	17, 18	19, 20	4
		2. Motivasi diri	21, 22	23, 24	4
Jumlah			12	12	24

Keterangan: (*) merupakan aitem yang gugur

c. Skala kepercayaan diri

Skala kepercayaan diri pada uji coba berjumlah 40 aitem dengan aitem dinyatakan valid sejumlah 33 dan 7 aitem dinyatakan gugur. Hasil tersebut dilihat dari Corrected Item-Total Correlation, aitem dinyatakan valid apabila nilai $r \geq 0,30$. Adapun aitem yang gugur pada uji coba dari skala kepercayaan diri yaitu 15, 18, 22, 25, 28, 36, 39. Berikut blue print skala kepercayaan diri yang akan dijadikan sebagai alat ukur pada penelitian.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Validitas Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Keyakinan kemampuan diri	1. Memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri	1, 2	3, 4	4
		2. Melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh	5, 6	7, 8	4
2.	Optimis	1. Berpandangan baik terhadap tantangan	9, 10	11, 12	4
		2. Memiliki harapan yang baik	13, 14	15, 16	4
3.	Objektif	1. Melihat kebenaran yang semestinya	17, 18	19, 20	4
		2. Bertindak sesuai fakta	21, 22	23, 24	4
4.	Bertanggung jawab	1. Bersedia menerima konsekuensi	25, 26	27, 28	4
		2. Bersedia menjalankan tugas	29, 30	31, 32	4
5.	Rasional dan realistis	1. Menganalisis sesuatu sesuai dengan logika	33, 34	35, 36	4
		2. Mampu menerima kenyataan	37, 38	39, 40	4
Jumlah			20	20	40

Keterangan: (*) merupakan aitem yang gugur

2. Reliabilitas alat ukur

- a. Tabel Perolehan Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi ujian

Tabel 3. 8 Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Ujian

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.929	27

- b. Tabel Perolehan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

Tabel 3. 9 Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.888	14

- c. Tabel Perolehan Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri

Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.922	33

Berdasarkan perolehan uji reliabilitas oleh peneliti, skala kecemasan menghadapi ujian dengan hasil *Cronbach's Alpha* 0,929, skala regulasi emosi hasil *Cronbach's Alpha* 0,888, dan skala kepercayaan diri dengan hasil *Cronbach's Alpha* 0,922. Berdasarkan hasil uji reliabilitas maka ketiga variabel pada penelitian dinyatakan reliabel karena skor koefisien hasil *Cronbach's Alpha* >0,60.

H. Analisis Data

1. Uji asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk menguji apakah data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi normal. Selain dari untuk menguji juga untuk menjelaskan mengenai data dari sampel merupakan data dari populasi yang berdistribusi normal (Abdullah, 2015:322). Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji normalitas data dengan menggunakan uji *kolomograv-smirnov*, membandingkan distribusi empirik berdasar pada frekuensi kumulatif. Dikatakan normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 ($\text{sig} > 0,05$).

b. Uji Linieritas

Linieritas digunakan untuk mengetahui adanya korelasi antara variabel pada penelitian, di antaranya variabel dependen yaitu kecemasan dengan variabel independen yaitu regulasi emosi dan kepercayaan diri. Analisis uji linieritas menggunakan *tes for linierity* dengan bantuan spss versi 25 *for windows* pada taraf signifikansi kurang dari 0,05. Dua variabel dinyatakan adanya hubungan yang linier apabila (*linearity*) berada pada nilai signifikansi kurang dari 0,05, hasil analisis dua variabel dinyatakan linear apabila signifikansi (*Deviation for linearity*) yaitu $P > 0,05$ (Purnomo, 2016:94).

2. Uji Hipotesis

Hasil analisis akan dianalisis menggunakan bantuan spss versi 25 *for windows* untuk mengetahui apakah ada hubungan di antara variabel independen dengan variabel dependen. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian, pada penelitian ini menggunakan teknik *multiple correlation* atau korelasi berganda. Hipotesis dinyatakan diterima jika $P < 0,01$, kurang dari 0,01 dan apabila nilai $P > 0,01$ maka hipotesis peneliti ditolak. Sebelum melakukan uji analisis berganda perlu dilakukan analisis korelasi sederhana dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment pearson* untuk mengetahui hubungan antara satu variabel independent dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2017). Interpretasi terhadap koefisien hasil dalam penelitian menurut (Sugiyono, 2014:231) dapat dilihat dari tabel sebagai berikut;

Tabel 3. 11 Pedoman Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,0000	Sangat kuat

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2022 - Januari tahun 2023. Dilaksanakan secara online dengan menyebar kuesioner melalui *link google form* yang diberikan langsung oleh peneliti terhadap pembina pramuka dan siswa. Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja atau siswa yang aktif menjadi anggota ambalan dari sekolah menengah atas negeri 1 dan 2 kabupaten Purbalingga. Jumlah sampel dalam penelitian berdasarkan rumus *Issac dan Michael* dengan signifikansi 5% maka jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 108 siswa. Namun, dalam hal ini peneliti mendapatkan data penelitian sebanyak 111 data siswa anggota ambalan. Sehingga peneliti memutuskan untuk menggunakan seluruh data yang didapatkan. Deskripsi mengenai regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang menjadi anggota ambalam didapatkan dengan bantuan dari aplikasi SPSS versi 25 *for windows*.

2. Deskripsi Data Penelitian

Kategori dari masing-masing variabel penelitian yaitu regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa sekolah menengah atas kabupaten Purbalingga. Kategori yang

didapatkan meliputi (N) jumlah subjek, *minimum*, *maximum*, *mean* dan *standar deviasi*. Hasil uji deskriptif didapatkan melalui olah data statistik data penelitian dengan bantuan SPSS versi 25 *for windows* didapatkan deskripsi data pada tabel berikut;

Tabel 4. 1 Deskripsi data regulasi emosi, kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan

Deskriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	111	72	49	121	77.32	11.422
Regulasi Emosi	111	28	34	62	47.11	5.531
Kepercayaan Diri	111	55	89	144	114.07	11.708
Valid N (listwise)	111					

Berdasarkan hasil uji deskripsi pada tabel 4.1 Variabel kecemasan menghadapi ujian pengampuhan (Y) subjek memperoleh nilai minimum 49, nilai maximum 121, nilai mean 77,32 dan std. Deviation sejumlah 11.422. Pada variabel penelitian regulasi emosi (X1) subjek mendapatkan nilai minimum sejumlah 34, nilai maximum 62, mean 47,11 dan data std.Deviation 5.531. Sedangkan pada variabel kepercayaan diri (X2) menunjukkan nilai minimum sebesar 89, nilai maximum 144, nilai mean 114.07 dan nilai std. Deviation sebesar 11.708. Selain dari deskripsi data pada tabel 4.1 dari hasil tersebut kemudian dikategorisasikan menjadi tiga kategori, rendah, sedang dan tinggi yaitu sebagai berikut;

a. Kategorisasi variabel kecemasan menghadapi ujian

Tabel 4. 2 Kategorisasi skor variabel kecemasan menghadapi ujian

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	$X < 65, 898$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$65, 898 \leq X < 88,742$	Sedang
$(M + 1SD) \geq X$	$\geq 88, 742$	Tinggi

Berdasarkan hasil rumusan tabel 4.2 diketahui skala kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih dari skor sebesar 88,742 apabila skor yang didapatkan diantara 65,898 – 88,742 maka hasil tersebut dinyatakan sedang dan apabila skor yang didapatkan kurang dari sebesar 65,898 maka dinyatakan rendah. Berdasarkan kategorisasi pada tabel 4.2 maka hasil yang diperoleh oleh siswa yaitu;

Tabel 4. 3 Distribusi Kecemasan menghadapi ujian

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	12.6	12.6	12.6
	Sedang	84	75.7	75.7	88.3
	Tinggi	13	11.7	11.7	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kategorisasi pada tabel 4.3 diketahui siswa dengan kecemasan menghadapi ujian kategori rendah sebanyak 14 siswa atau sebanyak 12,6%, siswa dengan kategori kecemasan menghadapi ujian sedang sebanyak 84 siswa atau 75,7%, dan siswa dengan kecemasan

menghadapi ujian kategori tinggi sebanyak 13 siswa atau sebanyak 11,7%.

b. Kategorisasi variabel regulasi emosi

Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	$X < 41,579$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$41,579 \leq X < 52,641$	Sedang
$(M + 1SD) \geq X$	$\geq 52,641$	Tinggi

Berdasarkan hasil rumusan tabel 4.4 diketahui skala regulasi emosi dinyatakan rendah apabila memiliki skor kurang dari 41,579, siswa dengan regulasi emosi kategori sedang apabila memiliki skor 41,579 – 52,641, dan siswa dengan skor lebih dari 52,641 dinyatakan tinggi. Berdasarkan kategorisasi tersebut, berikut hasil yang diperoleh oleh siswa;

Tabel 4. 5 Distribusi Regulasi Emosi

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	14.4	14.4	14.4
	Sedang	76	68.5	68.5	82.9
	Tinggi	19	17.1	17.1	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.5 distribusi skala regulasi emosi pada siswa dinyatakan rendah sebanyak 16 siswa atau 14,4%, siswa dengan regulasi

emosi kategori sedang sebanyak 76 siswa atau 68,5% dan siswa dengan kategori tinggi sebanyak 19 siswa atau 17,1%.

c. Kategori variabel kepercayaan diri

Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Kepercayaan diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	$X < 102,362$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$102,362 \leq X < 125,778$	Sedang
$(M + 1SD) \geq X$	$\geq 125,778$	Tinggi

Berdasarkan hasil rumusan tabel 4.6 diketahui skala kepercayaan diri pada siswa apabila skor yang diperoleh kurang dari 102,362 maka dinyatakan rendah, siswa dengan skor 102,362 – 125,778 maka dinyatakan sedang, dan siswa dengan skor lebih dari 125,778 dinyatakan tinggi. Berdasarkan kategorisasi tersebut, berikut hasil yang diperoleh oleh siswa sebagai berikut;

Tabel 4. 7 Distribusi Kepercayaan Diri

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	17.1	17.1	17.1
	Sedang	75	67.6	67.6	84.7
	Tinggi	17	15.3	15.3	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil pada tabel 4.7 dapat diketahui siswa dengan skala kepercayaan diri sebanyak 19 siswa atau 17,1% dinyatakan rendah, siswa dengan kategori sedang sebanyak 75 siswa atau 67,6% dan siswa dengan kepercayaan diri kategori tinggi sebanyak 17 siswa atau 15,3%.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan oleh peneliti guna mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan spss versi 25 *for windows* menggunakan uji *one-sample kolmogrov-smirnov* tes, membandingkan distribusi empirik berdasar pada frekuensi kumulatif. Dikatakan normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 ($\text{sig} > 0,05$).

Tabel 4. 8 Uji Normalitas Regulasi Emosi, Kepercayaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Ujian

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		111
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std.Deviation	9.35681965
Most Extreme Differences	Absolute	.065
	Positive	.065
	Negative	-.037
Test Statistic		.065
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c, d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil tabel 4.8 diketahui hasil Kolmogorov-Smirnov menunjukkan hasil nilai sebesar 0,200. Maka berdasarkan nilai

signifikansi nilai p lebih dari 0,05 data pada uji normalitas Kolmogorov-Smirnov test dapat dinyatakan terdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan setelah dilakukannya uji normalitas, dilakukan guna mengetahui signifikansi hubungan antara variabel dependen dan independent. Uji linieritas dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25 *for windows* menggunakan tes for linierity dengan taraf $p < 0,05$. Dua variabel dinyatakan adanya hubungan yang linier apabila (*linearity*) berada pada nilai signifikansi kurang dari 0,05, hasil analisis dua variabel dinyatakan linear apabila signifikansi (*Deviation for linearity*) yaitu $P > 0,05$.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>Linearity</i>	<i>Deviation From Linierity</i>	Keterangan
Regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian	0,000	0,801	Linier
Kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian	0,000	0,207	Linier

Berdasarkan tabel 4.9 hubungan variabel regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian menghasilkan nilai signifikan (*linierity*) sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar $0,801 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian memiliki hubungan yang linier

dan memenuhi persyaratan uji linieritas. Hasil pada hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian menghasilkan data nilai signifikan (*linierity*) sebesar $0,000 < 0,05$, data dari linierity dikatakan linier karena nilai $P < 0,05$ dan nilai Deviation from Linearity sebesar $0,207 > 0,05$. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian memiliki hubungan yang linier dan memenuhi persyaratan uji linieritas.

C. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan di antara variabel independen dengan variabel dependen. Dalam penelitian ini uji hipotesis menggunakan bantuan SPSS versi 25 *for windows* dengan menggunakan teknik *multiple correlation* atau korelasi berganda, hipotesis dinyatakan diterima apabila nilai $p < 0,01$. Hasil uji hipotesis sebagai berikut;

a. Uji Hipotesis Pertama

Tabel 4. 10 Hasil Korelasi Pearson Regulasi Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Ujian

Correlations

Kecemasan Menghadapi Ujian			Regulasi Emosi
Kecemasan Menghadapi Ujian	Pearson Correlation	1	-.344**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	111	111
Regulasi Emosi	Pearson Correlations	-.344**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	111	111

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Analisis korelasi dari variabel regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian nilai sig (2-tailed) $0,000 < 0,01$ dan nilai pearson correlation sebesar $-0,544$. Berdasarkan hasil uji hipotesis maka hipotesis dinyatakan diterima karena nilai dari $p < 0,01$. Artinya terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa dengan arah hubungan negatif. Berdasarkan tabel tingkatan korelasi menurut Sugiyono (2014:231) maka dalam penelitian ini tingkat korelasi hubungan yang rendah, hal tersebut dapat dilihat dari nilai pearson correlation $-0,544$ berada pada rentang $0,20-0,399$.

b. Uji Hipotesis Kedua

Tabel 4. 11 Hasil Korelasi Pearson Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian

Correlations

		Kecemasan Menghadapi Ujian	Kepercayaan diri
Kecemasan Menghadapi Ujian	Pearson Correlation	1	-.544**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	111	111
Kepercayaan Diri	Pearson Correlations	-.544**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	111	111

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Analisis korelasi variabel kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian menunjukkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,01$ atau

nilai $p < 0,01$ dan nilai *pearson correlation* $-0,544$. Berdasarkan hasil uji coba maka hipotesis kedua diterima yang artinya adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa dengan arah hubungan yang negatif. Berdasarkan tabel tingkatan korelasi menurut Sugiyono (2014:231) maka dalam penelitian ini tingkat korelasi tergolong sedang, hal tersebut dapat dilihat dari nilai *pearson correlation* $-0,544$ berada pada rentang $0,40-0,599$.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Tabel 4. 12 Hasil Korelasi Pearson Regulasi Emosi dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.573 ^a	.329	.316	9.443	.329	26.465	2	108	.000

- a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri, Regulasi Emosi
- b. Dependent Variable: Kecemasan

Analisis korelasi berdasarkan tabel *model summary* diketahui nilai sig. antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian yaitu $0,000$ yang artinya nilai korelasi antar variabel dikatakan signifikan karena nilai Sig.F Change $< 0,01$. Sehingga dapat disimpulkan hipotesis dinyatakan adanya hubungan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di sekolah menengah atas negeri kabupaten Purbalingga. Selanjutnya hasil dari koefisien korelasi

(R) sebesar 0,573 yang artinya menunjukkan adanya hubungan yang sedang antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga.

Berdasarkan hasil analisis, dilihat dari nilai koefisien korelasi dan signifikansi maka dapat diambil kesimpulan *pertama*, terdapat hubungan yang rendah antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga. *Kedua*, terdapat hubungan yang sedang antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga. *Ketiga*, terdapat hubungan yang sedang antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga. Berdasarkan hasil data penelitian terdapat 149 siswa dari SMAN 1 dan SMAN 2 Purbalingga dan yang berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian sejumlah 111 siswa dengan jumlah perempuan sebanyak 77,5% atau sebanyak 86 siswa dan jenis kelamin laki-laki sejumlah 22,5% atau 25 siswa.

Berdasarkan tabel kategorisasi analisis deskriptif variabel kecemasan menghadapi ujian subjek berada dalam kategori sedang, dengan jumlah kategori tertinggi sebanyak 13 siswa atau 11,7%. Selanjutnya mengenai regulasi emosi pada siswa dengan regulasi emosi siswa dengan kategori tinggi sebanyak 19 siswa atau 17,1%. Berdasarkan data deskripsi regulasi emosi sampel dalam kategori sedang. Data mengenai kepercayaan diri siswa dengan kepercayaan diri kategori tinggi sebanyak 17 siswa atau 15,3%. Berdasarkan data deskripsi kepercayaan diri sampel dalam kategori sedang.

Hasil pengujian hipotesis penelitian yang *pertama* dengan menggunakan teknik korelasi *product moment pearson*. Diperoleh hasil sig (2-tailed) 0,000 dan nilai *pearson correlation* sebesar -344. Berdasarkan nilai sig (2-tailed) maka hipotesis pertama dinyatakan diterima karena nilai $P < 0,01$. Dapat disimpulkan mengenai variabel regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan terdapat hubungan yang signifikan bersifat negatif dengan tingkat korelasi hubungan dalam kategori rendah (Sugiyono, 2014:231). Berdasarkan analisis tersebut maka hipotesis pertama dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka maka semakin rendah kecemasan menghadapi ujian pengampuhan. Sebaliknya apabila siswa memiliki regulasi emosi yang rendah maka siswa akan memiliki kecemasan menghadapi ujian yang tinggi.

Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Akbar dan Masykur (2018). Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan

secara signifikan dengan arah negatif. Artinya semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki maka akan semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi ujian yang dirasakan oleh siswa, sebaliknya apabila siswa memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka akan semakin rendah kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas XII. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Mayangsari dan Ranakusuma (2014) menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan oleh petugas penyidik. Penelitian tersebut menunjukkan adanya regulasi yang baik akan dapat menurunkan kecemasan pada penyidik. Apabila semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan rendah tingkat kecenderungan atau kemampuan dalam meregulasi emosi. Selanjutnya hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pelatihan dalam regulasi emosi memberikan pengaruh positif. Penelitian tersebut dilakukan oleh Pati et al (2022). Siswa yang telah mampu meregulasi emosi dengan baik akan mendapatkan ilmu serta bekal dalam memahami emosi dalam diri. Pelatihan regulasi emosi ini sangat membantu siswa agar dapat menurunkan kecemasan yang dialami.

Apabila siswa mampu mengenali, memahami dan menempatkan emosi pada situasi keadaan yang tepat maka akan meningkatkan regulasi emosi dalam dirinya. Pernyataan tersebut sejalan dengan (Gross et al., 2007) mengenai regulasi emosi yaitu strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih reaksi emosi dari pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang dengan regulasi emosi

yang baik akan mampu mempertahankan atau mengembangkan kemampuan dalam dirinya serta mampu memahami, menahan, meluapkan emosi negatif dan positif dengan baik. Menurut Thompson (2005:27) mengenai regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengevaluasi diri dan bertindak berdasarkan keadaan dan situasi sebagai akibat dari respon emosional. Terjadinya proses regulasi emosi tentunya bertahap dalam masa perkembangan individu.

Aspek-aspek dalam regulasi emosi menurut Thompson (2005:27) diantaranya, *monitoring* (kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menyadari serta memahami perasaan, pikiran, serta memahami proses dan yang melatar belakangi dari tindakan pada individu), *evaluating* (kemampuan untuk mengelola serta menyeimbangkan emosi sehingga dapat melihat suatu kondisi dari sisi positif), dan *modifying emotional* (kemampuan pada individu untuk merubah emosi sehingga individu mampu memotivasi diri untuk bertahan dan melewati peristiwa yang tidak menyenangkan). Mengenai aspek-aspek regulasi emosi terdapat hubungan dengan faktor dari kecemasan menghadapi ujian menurut Nevid (2005:198) yaitu faktor emosional merupakan kepekaan yang berlebihan terhadap kecemasan, pengungkapan perasaan yang salah terhadap fisik, dan pengendalian emosi. Siswa dengan regulasi emosi yang baik akan mampu untuk memahami, mengendalikan emosi positif maupun negatif dan mampu menunjukkan reaksi perilaku sesuai dengan perasaan yang sedang dirasakan tanpa menambah masalah baru. Sebaliknya siswa yang tidak mampu dalam meregulasi emosi akan memiliki masalah dalam pengungkapan perasaan sehingga mengalami perasaan yang berlebihan seperti halnya ketika akan

dihadapkan pada situasi evaluasi hasil belajar atau ujian. Seseorang dengan kemampuan regulasi emosi akan menemukan perasaan baru dimana seseorang akan lebih bisa menerima keadaan diri sendiri ketika dihadapkan sesuatu yang menjadi tantangan dalam hidupnya (Izzaturrohmah & Khaerani, 2018). Dalam pengendalian emosi juga perlu dilakukan siswa setelah melaksanakan ujian pengampuhan sehingga siswa dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik karena mampu mengambil langkah dalam penerimaan emosi, kemampuan untuk menahan perilaku impulsif dan adaptasi pada teknik pengaturan emosi ke berbagai kondisi yang dihadapi (Gratz & Roemer, 2004).

Sehingga terciptalah ketenangan dalam diri saat dihadapkan pada ketakutan atau prasangka yang akan dihadapi saat ujian ataupun setelah ujian. Ketenangan hati pada seseorang berdampak pada kesehatan jiwa dan raga, ketenangan hati sendiri dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'ad: 28 yang artinya;

” Orang-orang yang beriman, dan tentram hati mereka lantaran ingat akan Allah. Ketahuilah! Dengan ingat kepada Allahlah akan tentram sekalian hati”.

Tafsir surat Ar-Ra'ad ayat 28 menjelaskan mengenai zikir, iman kepada Allah akan menimbulkan hati memiliki pusat ingatan. Ingatan kepada Allah inilah yang menimbulkan ketenangan dengan begitu hilanglah ketakutan, kegelisahan, keragu-raguan dan duka cita. Apabila hati telah timbul penyakit dan tidak diobati dengan iman, maka akan terjadinya kufur terhadap nikmat Allah (Hamka, 1982:93).

Hipotesis *kedua*, dalam penelitian menemukan hasil adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan

pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga. Hasil tersebut berdasarkan data nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 yang artinya nilai sig < 0,01 dan hasil korelasi berada pada tingkat sedang dengan koefisien berada pada rentang 0,40-0,599 nilai *correlation pearson* pada hipotesis kedua yaitu -544. Maknanya semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi ujian pengampuhan, sebaliknya apabila siswa dengan kepercayaan diri yang rendah maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka.

Hasil temuan penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahputra (2019). Menunjukkan hasil adanya hubungan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dengan arah negatif. Hal tersebut menunjukkan apabila skor kepercayaan diri tinggi maka skor kecemasan rendah. Sebaliknya, apabila kepercayaan diri rendah maka kecemasan pada mahasiswa Ilmu Kesehatan berada pada tingkat tinggi. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh (Triana et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018 dengan arah hubungan negatif. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diketahui bahwa semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet maka akan semakin rendah kecemasan bertanding pada atlet pencak silat dan sebaliknya apabila kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet rendah maka kecemasan bertanding akan semakin tinggi. Penelitian lain yang sejalan dengan hasil dari

penelitian, dilakukan oleh (Risnia & Sugiasih, 2019). Menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dengan arah negatif dengan nilai $r_{xy} = -0,457$ dengan signifikansi 0,005 ($p < 0,01$). Artinya semakin tinggi kepercayaan yang dimiliki oleh seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan seseorang dengan kepercayaan diri akan mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan.

Kepercayaan diri merupakan cara berfikir secara positif, penerimaan diri sepenuhnya dan harapan yang serius akan diri sendiri. Seseorang dengan kepercayaan diri mampu menerima diri sendiri sepenuhnya termasuk kekurangan dan kelebihan pada diri sendiri, memiliki kemauan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam rangka menjadi lebih baik dan juga memiliki keberanian untuk menjadi diri sendiri (Busro, 2018:39). Pendapat lain mengenai kepercayaan diri menurut Lauster (2002:8) kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak. Kepercayaan diri berperan penting dalam mengembangkan kemampuan untuk melakukan yang terbaik dalam hidup.

Adapun aspek dari kepercayaan diri diantaranya, keyakinan kemampuan diri (sikap positif yang dimiliki tentang diri sendiri), optimis (memiliki harapan yang baik akan diri sendiri dalam menghadapi tantangan hidup, objektif (kemampuan untuk melihat sesuatu berdasarkan situasi yang sebenarnya dan tidak berdasarkan kebenaran diri sendiri), bertanggung jawab (kesiapan dalam

menjalankan konsekuensi yang diterima), aspek yang terakhir rasional dan realistis (menganalisis masalah berdasarkan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan). Aspek-aspek kepercayaan diri berhubungan dengan faktor dari kecemasan menghadapi ujian menurut Nevid (2005:198), faktor kognitif merupakan termasuk kekhawatiran yang terlalu tinggi, gagasan yang tidak rasional atau merugikan diri sendiri. Dalam upaya menghadapi ujian juga diperlukan yaitu percaya akan kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan sikap yang menunjukkan akan keyakinan atas kemampuan dan kelemahan yang dimiliki kemudian menunjukkan kemampuan yang bisa dilakukan atas diri sendiri. Kepercayaan diri ini memiliki peran dorongan bagi hidup untuk mengambil sebuah keputusan atas dirinya.

Sebagai manusia wajib untuk berusaha dalam melakukan kebaikan dan yang terbaik dalam Batasan kemampuannya hal tersebut dijelaskan dalam QS.Hud ayat 88 yang artinya;

“Dia (Syu’aib) berkata:”Wahai kaumku, jelaskan pendapatmu jika aku mempunyai bukti yang nyata dari Tuhanku dan Dia menganugerahiku rezeki yang baik (pantaskah aku menyalahi perintah-Nya). Aku (sebenarnya) tidak ingin berbeda sikap denganmu (lalu melakukan) apa yang aku sendiri larang. Aku hanya bermaksud (mendatangkan) perbaikan sesuai dengan kesanggupanku. Tidak ada kemampuan bagiku (untuk mendatangkan perbaikan) melainkan dengan (pertolongan) Allah. Kepada-Nya aku bertawakal dan kepada-Nya(pula) aku kembali.” (QS Hud:88).

Penjelasan mengenai surat Hud ayat 88 mengenai cerita Nabi Syu'aib, Allah telah memberikan tuntutan kepada orang yang ingin melanjutkan perjuangan nabi-nabi, melaksanakan dakwah, amar ma'ruf, nahi munkar. Maka teruslah berbuat kebaikan karena Allah, jangan berputus asa dan jangan mempertimbangkan jalan yang belum dilalui. seruan untuk tetap berjuang melalui banyak rintangan, penolakan dari orang lain dengan kelapangan hati (Hamka, 2015: 597–598). Seseorang dengan kepercayaan diri yang baik akan membantu mengendalikan tekanan-tekanan yang sedang dialaminya. Tekanan yang dialami khususnya pada pemenuhan harapan mampu mengikuti ujian dengan baik, memiliki hasil yang tidak buruk dari teman-teman dan mampu menerima nilai baik atau buruk dari hasil belajar. Seseorang dengan ketidakpercayaan akan menimbulkan persepsi buruk mengenai dirinya sehingga muncul kecemasan dalam diri khususnya saat menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka. Penjelasan tersebut diperkuat oleh pernyataan dari (Hakim, 2022:6) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu kekuatan jiwa yang sangat menentukan berhasil tidaknya seseorang dalam mencapai tujuan dalam hidupnya dan menuntun individu menuju kearah keberhasilan.

Hasil hipotesis *ketiga* menunjukkan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga memperoleh hasil yang signifikan. Tingkat korelasi penelitian hipotesis ketiga dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,573 hasil tersebut berada pada

rentang interval koefisien 0,40-0,599 berada pada kategori sedang. Selanjutnya mengenai signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat pada nilai probabilitas ($\text{sig. } F \text{ Change}$) = 0,000. Berdasarkan nilai $\text{sig. } F \text{ Change}$ yaitu $0,000 < 0,01$, maka hipotesis ketiga dalam penelitian dinyatakan signifikan dan diterima. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara bersamaan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa yang mengikuti ekstra kurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga.

Pernyataan mengenai temuan penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Rahayu, 2022). Hasil dari penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas xii dengan arah negatif. Artinya semakin tinggi dukungan sosial orangtua yang diterima oleh siswa maka akan semakin rendah kecemasan yang dirasakan oleh siswa dan apabila tingkat dukungan sosial orang tua yang diterima siswa rendah maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas XII. Adapun penelitian yang sejalan dengan hasil dari peneliti yaitu penelitian oleh (Pranasari & Yeniari Indriana, 2018). Penelitian menemukan hasil yaitu adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa dengan arah negatif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan pada siswa yang akan menghadapi ujian dan sebaliknya apabila efikasi diri siswa rendah maka tingkat kecemasan pada siswa yang menghadapi ujian nasional akan

semakin tinggi. Penelitian lain yang mendukung oleh (B. M. Akbar et al., 2020) dengan hasil penelitian bahwa korelasi antara kesejahteraan spiritual dengan kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi OSCE terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa apabila kesejahteraan spiritual merupakan salah satu faktor dalam memberikan kontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kondisi emosi ini tidak terpacu pada objek tertentu karena sifatnya subjektif (Stuart, 2006:144). Kekhawatiran yang bersifat subjektif ini termasuk pada saat dihadapkan dengan ujian pengampuhan ekstrakurikuler pramuka. Tekanan yang dialami oleh siswa tersebut yang menjadi salah satu dari kekhawatiran dari siswa (Firmantyo & Alsa, 2016). Menurut (Zeidner, 1998:70) kecemasan dalam menghadapi ujian merupakan sekumpulan respon dari pengalaman, fisiologis, dan perilaku pada kemungkinan dari konsekuensi negatif atau kegagalan yang dihadapi pada saat ujian. Respon terhadap kemungkinan-kemungkinan inilah yang menjadikan individu mengalami kecemasan. Faktor-faktor terjadinya kecemasan menghadapi ujian sendiri menurut Nevid (2005:198) ada lima faktor terjadinya kecemasan diantaranya, faktor biologis, sosial lingkungan, behavioral, kognitif dan emosional.

Faktor dari kecemasan menghadapi ujian memiliki hubungan dengan aspek regulasi emosi dan kepercayaan diri. Menurut Thompson (2007) aspek regulasi emosi yaitu *monitoring*, *evaluating* dan *modifying emotional reaction*.

Seseorang dengan regulasi emosi yang baik maka akan memiliki kemampuan dalam menyadari dan memahami perasaan, pikiran, memahami proses yang menjadi latar belakang dari tindakan. Setelah mampu memahami yang menjadi latar belakang dari perasaan, pikiran serta tindakan individu juga mampu mengelola serta menyeimbangkan emosi sehingga individu mampu melihat suatu kondisi bukan hanya dari sisi negatif tetapi mampu untuk melihat dari sisi positif dan mengambil suatu kebaikan dari situasi yang terjadi. Selanjutnya individu dengan regulasi emosi yang baik akan mampu untuk merubah emosi sehingga individu mampu memotivasi diri untuk dapat bertahan dan melewati suatu peristiwa yang dihadapi oleh siswa. Ketika siswa memiliki kemampuan untuk memahami perasaan, pikiran, latar belakang dari sebuah tindakan dalam menghadapi ujian pengampuhan. Kemudian siswa mampu untuk menerima kondisi yang dihadapi dengan melihat dari sisi positif dan menjadikan emosi menjadi motivasi agar mampu melewati ujian pengampuhan dengan baik, maka rasa cemas ketika menghadapi ujian pengampuhan ini akan menurun.

Faktor yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi ujian yang kedua yaitu faktor kognitif. Aspek dalam kepercayaan diri berhubungan dengan kecemasan menghadapi ujian. Menurut Lauster (2002:13-15) individu dengan kepercayaan diri memiliki aspek-aspek yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, rasional dan realistis. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan dapat membantu mengendalikan tekanan-tekanan yang dialami pada saat menghadapi ujian. Sehingga siswa

perlu meningkatkan regulasi emosi dan kepercayaan diri agar dapat menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian pengampuhan.

Berdasarkan penjelasan diatas disimpulkan bahwa, *pertama* terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga. *Kedua*, terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga. *Ketiga*, terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga. Dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian semuanya dinyatakan diterima.

Penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu untuk membuktikan adanya hubungan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah belum ada penelitian yang mencakup pada variabel regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian sekaligus kedalam satu penelitian. Belum ada yang meneliti mengenai regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan. Pada penelitian sebelumnya hanya meneliti hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian. Selain itu belum ada penelitian sebelumnya yang

membahas mengenai variabel dalam penelitian ini dan mengambil fokus pada ujian pengampuhan dengan sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka dan mengambil lokasi penelitian di SMA Negeri 1 dan 2 Purbalingga. Sehingga dengan adanya perbedaan penelitian maka peneliti mengambil variabel, sampel serta okasi yang berbeda sebagai pembaruan penelitian.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan. Kekurangan atau kelemahan dalam penelitian ini terletak pada pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan secara *online* melalui *google form* yang diberikan kepada siswa dan pembina pramuka sehingga kurangnya komunikasi secara langsung dengan subjek penelitian. Pembagian skala bertepatan dengan penilaian akhir semester sehingga menunggu waktu siswa selesai penilaian akhir semester dan acara *class meet*, selain itu adanya acara lomba pramuka yang diadakan tingkat kabupaten menyebabkan tertundanya pengisian *google formulir*. Saran untuk penelitian selanjutnya agar bisa mengkaji faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian, dan agar bisa melaksanakan penelitian secara *offline* sehingga dapat melaksanakan komunikasi secara langsung dengan subjek penelitian. Sehingga dapat diketahui faktor-faktor lain yang mempunyai pengaruh serta memperluas populasi dalam penelitian agar bisa menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian analisis data dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi dan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa berada pada kategori rendah atau lemah, sedangkan kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa berada pada kategori sedang, berikut hasil penelitian ;

1. Hasil hipotesis pertama, terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin turun tingkat kecemasan menghadapi ujian, sebaliknya apabila regulasi emosi rendah maka akan meningkatkan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa.
2. Hipotesis kedua, adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian dan sebaliknya apabila kepercayaan diri rendah maka akan meningkatkan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa.

3. Hipotesis ketiga, adanya hubungan antara regulasi emosi dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian pengampuhan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka di SMA Negeri kabupaten Purbalingga.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberikan saran antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan siswa mampu mempertahankan bahkan meningkatkan regulasi emosi dan kepercayaan diri yang dimiliki, sehingga mampu mencegah ataupun meminimalisasi tingkat kecemasan menghadapi ujian pengampuhan.

2. Bagi Sekolah dan Dinas Wilayah Pendidikan IX

Untuk mencegah terjadinya kecemasan dalam menghadapi ujian disarankan agar sekolah dan dinas terkait untuk bisa mengambil langkah untuk membantu siswa meningkatkan regulasi emosi dan kepercayaan diri, diharapkan hasil dari penelitian ini menjadi bahan evaluasi untuk dapat menurunkan kecemasan menghadapi ujian pada siswa khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler pramuka.

3. Bagi Orangtua

Orangtua diharapkan mampu membantu anak-anaknya dalam upaya peningkatan kemampuan regulasi emosi dan kepercayaan diri sehingga mampu melakukan pencegahan peningkatan kecemasan ketika dihadapkan pada evaluasi belajar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar bisa mengkaji faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian, faktor-faktor lain seperti kondisi medis, dukungan teman sebaya, dukungan orangtua, tekanan lingkungan dan agar bisa melaksanakan penelitian secara *offline* agar dapat melaksanakan komunikasi secara langsung dengan subjek penelitian.

DAFTAR PUATAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Untuk: Ekonomi, Manajemen, Komunikasi, dan ilmu sosial lainnya)* (E. Mahriani (ed.); cetakan I). Abdullah, M. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Untuk: Ekonomi, Manajemen, Komunikasi, dan ilmu sosial lainnya)* (E. Mahriani (ed.); cetakan I).
- Akbar, B. M., Limantara, S., & Marisa, D. (2020). Hubungan tingkat kesejahteraan spiritual dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi objective structured clinical examination (OSCE). *Homeostasis*, 3, 435–440.
- Akbar, M. D., & Masykur, A. M. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas xii SMAN 2 Mataram. *Jurnal Empati*, 7, 158–163.
- Al-Maraghi, A. M. (1993). *Terjemah Tafsir Al-Maragi* (M. Abubakar, Bhrum., Aly, Noer, Herry., Rasyidi, Anwar., Sya'roni (ed.); Terjemahan). PT.Karya Toha Putra.
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. (2017). Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12-28.
- Angreini, D. dkk. (2021). Efek Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Prapertandingan Atlet UKM Tekwondo di Kota Makassar. *Psyche 165 Journal*, 14 (4), 336.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi II).
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi* (cetakan II).
- Busro, M. (2018). *Teori-teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Prenadamedia Group.
- Cahyandari, R. (2019). Peran Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Penanganan Nosocomephobia. *Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 5(2), 282.
- Dahlan, R. (2010). *Kaidah-kaidah Tafsir*. AMZAH.
- El Izzah, N. (2022). Hubungan antara kecemasan dan self efficacy dengan tingkat stress mahasiswa pai iain syekh nurjati cirebon dalam menghadapi ujian. *Journal For Islamic Studies*, 5(1), 415.
- Feist Jess, Feist Gregory J, R. T.-A. (2017). *teori Kepribadian* (Edisi 8-Bu). Salemba Humanika.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1, 1–11.
- Fodor & Gaynor, F. (2018). *Kamus Praktis Psikoanalisis* (L. Qadria (ed.);

Terjemah). IRCiSoD.

- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih penting daripada IQ*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 261(1), 41–54.
- Gross, J. J., Thompson, & A. R. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In Gross, J. J. (Eds). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Hakim, T. (2022). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara.
- Hamka. (1982). *Tafsir Al-azhar*. Pustaka panjimas.
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar: jilid 1 Diperkaya dengan pendekatan sejarah, sosiologi, tasawuf, ilmu kalam, sastra dan psikologi (jilid 1)*. Gema Insani.
- Izzaturrohman, & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3, 117–140.
- Jackson, Y. (2011). *The Pedagogy of Confidence: Inspiring High Intellectual Performance in Urban Schools*. Teachers College Press.
- Jannah, S. R., Yuliadi, I., & Scarvanovi, B. W. (2022). The mediating effect of self-criticism on college students' emotion dysregulation and intention to self-harm. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 65–76.
- Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif (studi fenomenologi komunitas punk tasawuf underground)* (A. Irsyadi, Naufal (ed.)). Cipta Media Nusantara.
- Kartini, S. (2009). *Krisis percaya diri*. Mutiara Aksara.
- Khamelia & Karina, T. (2022). *Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi COVID-19 di Indonesia Swaperiksa PDSKJI*. Pdsjki.Org. <http://pdsjki.org/home>
- Khoiroh, Lailatul & Nursinggih, F. (2015). *Dunia Pramuka*. Az zahida press.
- Khoshhal, K. I., Khairy, G. A., Guraya, S. Y., & Guraya, S. S. (2017). *Exam anxiety in the undergraduate medical students of Taibah University*. 39(sup1).
- Kuhsari, Husaini, I. (2012). *Al-Qur'an dan tekanan jiwa* (Terjemahan). The Islamic College Jakarta.
- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian* (Terjemahan).
- Lisnias, CV., Loekomono JTL., W. Y. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progd

Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga. *Psikologi Konseling*, 15.

- Lubis, N. L. (2009). *Depresi tinjauan psikologi*. Kencana Prenada Media Group.
- Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan regulasi emosi dengan kecemasan pada petugas penyidik polri dan penyidik pns. *Jurnal Psikogenesis*, 3, 23.
- Milada, V. (2021). *Studi: Cemas dan Depresi Picu Risiko Terkena Penyakit Kronis*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20220506095508-260-793439/studi-cemas-dan-depresi-picu-risiko-terkena-penyakit-kronis>
- Nevid & Rathus S, G. B. (2018). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah* (M. A. Dwisari Mutiara Oktaviani. (ed.); edisi kese). Penerbit Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal/Edisi kelima/Jilid I* (W. C. Medya, Ratri., Kristiaji (ed.)). Penerbit Erlangga.
- Nurrahmasia, N., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan mekanisme coping dengan skor kecemasan dalam menghadapi ujian ketrampilan medik pada mahasiswa prodi Pendidikan dokter universitas mataram. *Smart Medical Journal*, 4, 18–28.
- Octavia. (2020). *motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. deepublish.
- Pati, W. C. B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu). *Jurnal Mandala*, 3, 26.
- Permatasari, D. P., Rahajeng, U. W., Fitriani, A., & Kurniawati, Y. (2018). Parent's Academic Expectation dan Konsep Diri Akademik terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 65.
- Permatasari, D. P., Rahajeng, U. W., Fitriani, A., & Yunita Kurniawati. (2018). Parent's academic expectation dan Konsep Diri Akademik Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6, 63–71.
- Pranasari, Q., & Yeniar Indriana. (2018). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Tuban dalam menghadapi ujian nasional berbasis komputer. *Jurnal Empati*, 7, 137–142.
- Putra, J. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197–210.
- Putri, A., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Universitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas Tingkat Akhir dalam Situasi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 365–372.

- Risnia, D., & Sugiasih, I. (2019). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa universitas 17 Agustus 1945 Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah*, 1399.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (edisi pert). Prenadamedia Group.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Alih bahas).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, DAN R&D* (cetakan ke). Penerbit Alfabeta.
- Sugono, D. (2008). *Kamus bahasa Indonesia*.
- Syahputra, A. & R. N. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa kesehatan masyarakat semester VII universitas ubudiyah Indonesia yang akan menghadapi skripsi. *Journal Healthcare Technology and Medicine*, 5.
- Tamami, D. . (2021). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Siswa SMA yang akan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi. *Eprints.Mercubuana-Yogya.Ac.Id*.
- Triana, J & Irawan, S., Windrawanto, Y. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi salataiga cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak sillat dalam menghadapi salataiga cup 2018. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15, 452–461.
- Verawaty, K., & Sri Hunun Widiastuti. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1, 16–20.
- Vural, inar I., Korpe, G., & Inangil, D. (2019). Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce exam anxiety in Turkish nursing students. *European Journal of Integrative Medicine*.
- Yusuf, A., PK, R. F., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa*. Salemba empat.
- Zahara, M., Martina, & Alfiand, R. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa universitas Syiah kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, VI.
- Zeidner, M. (1998). *Anxiety: the state of the art*. Kluwer Academic Publishers.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PENGAMPUHAN PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PRAMUKA DI SMA NEGERI KABUPATEN PURBALINGGA

1. Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Ujian

NO	Aspek	Indikator	Item	
			Fav	Unfav
1.	Perilaku	1. Ketegangan fisik	(1) Tangan saya gemetar saat mengikuti pelaksanaan ujian pengisian SKU (2) Jantung saya berdetak lebih cepat saat sedang mengikuti ujian pengampuhan	(3) Tangan saya menulis jawaban dengan lancar saat pelaksanaan ujian pengampuhan (4) Saya bernafas dengan baik ketika mengikuti ujian pengampuhan
		2. Reaksi terkejut	(5) Saya berbicara dengan cepat saat mengikuti ujian lisan pengetahuan kepramukaan (6) Suara saya bergetar ketika menjawab pertanyaan pada ujian pengampuhan	(7) Saya menjawab dengan lantang terhadap pertanyaan yang tiba-tiba diberikan pada ujian pengampuhan (8) Saya menyampaikan materi kepramukaan dengan lancar di depan anggota yang lain
		3. Kurang bisa berkoordinasi	(9) Saya memilih tidak mengikuti diskusi pembahasan soal-soal ujian	(11) Saya membagi tugas penyelesaian masalah dalam tim agar lebih efektif

			pengampuhan dengan teman (10) Saya memilih tidak berkomunikasi dengan siapapun setelah ujian pengampuhan	(12) Saya mampu berkomunikasi dengan seluruh anggota dalam penyelesaian tugas setiap pos yang diberikan
2.	Kognitif	1. Konsentrasi yang buruk	(13) Saya memikirkan pelajaran yang lain ketika mengikuti ujian pengampuhan (14) Saya tidak bisa mengingat materi yang telah dipelajari saat mengerjakan soal ujian pengampuhan	(15) Saya mampu menjawab setiap pertanyaan dengan baik saat pelaksanaan ujian pengampuhan (16) Saya mampu memahami soal ujian pengampuhan dengan baik
		2. Kreativitas menurun	(17) Ketika ujian pengampuhan, saya banyak mempertimbangkan jawaban yang lebih tepat untuk menjawab soal (18) Saya tidak bisa memberikan pendapat dalam tim pada ujian pengampuhan	(19) Saya memberikan ide dalam penyelesaian tugas kelompok ujian pengampuhan (20) Saya mampu memberikan arahan terhadap orang lain saat ujian
		3. Kehilangan objektivitas	(21) Soal yang akan saya terima lebih sulit dari materi yang saya pelajari (22) Saya berpikir bahwa nilai yang akan saya dapatkan tidak akan lebih baik dari teman-teman yang lain	(23) Soal yang akan saya terima tidak akan menyulitkan saya untuk memikirkan jawabannya (24) Saya mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan yang telah saya lakukan sebelumnya
3.	Afektif	1. Mudah terganggu	(25) Saya kesal apabila ada yang	(27) Saya menerima hasil

			membahas perihal ujian pengampuhan (26) Saya mudah tersinggung dengan kritikan dari pembina	ujian dengan lapang dada (28) Tidak masalah bagi saya apabila ada yang membahas kesalahan dalam menjawab soal setelah ujian pengampuhan
		2. Ketakutan	(29) Saya khawatir ketika akan memasuki ruang ujian (30) Saya takut akan melakukan kesalahan saat mengerjakan soal-soal ujian pengampuhan	(31) Saya tetap tenang saat akan mengikuti ujian pengampuhan (32) Saya berani maju urutan pertama dalam ujian pengampuhan
		3. Mengalami rasa bersalah	(33) Saya merasa tidak pantas menjadi pemimpin karena tidak bisa menyelesaikan masalah dalam tim pada ujian pengampuhan (34) Saya menyalahkan diri sendiri karena tidak bisa menjawab soal pada ujian pengampuhan	(35) Saya tidak menyalahkan diri sendiri ketika terlambat menyelesaikan ujian pengampuhan (36) Saya memaafkan diri sendiri jika gagal menyelesaikan ujian pengampuhan

2. Blue Print Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Indikator	Item	
			Fav	Unfav
1.	<i>Monitoring</i>	1. Memahami perasaan	(1) Saya tidak mengetahui kemampuan yang dimiliki akan dapat membantu dalam ujian pengampuhan (2) Saya malu kepada teman-teman yang lebih unggul dari saya	(3) Saya tidak memahami apa yang membuat saya kesulitan dalam menyelesaikan masalah (4) Saya tidak memahami apa yang membuat saya gelisah
		2. Memahami latar belakang dari tindakan	(5) Saya menceritakan masalah yang membuat saya merasa sedih (6) Saya akan meminta maaf ketika melakukan kesalahan dan memperbaiki kesalahan saat mengerjakan tugas kelompok pada ujian pengampuhan	(7) Saya meninggikan suara terhadap orang yang memberikan kritikan pada saat ujian pengampuhan (8) Saya tidak berbicara dengan siapapun saat sedang marah
2.	<i>Evaluating</i>	1. Mengelola emosi	(9) Saya mampu kembali tenang ketika sedang marah (10) Saya memikirkan hal yang baik ketika dihadapkan ketakutan dengan masalah yang dihadapi	(11) Saya tidak bisa menahan amarah saya terhadap orang lain (12) Saya membayangkan kegagalan ketika merasa khawatir dalam menghadapi masalah
		2. Menyeimbangkan emosi	(13) Ketika berhadapan dengan orang yang membuat saya marah, saya memilih untuk	(15) Saya akan terus mengungkit masalah dengan orang yang membuat saya tersinggung

			menghindar terlebih dahulu (14) Saya beristirahat dengan cukup ketika merasa gelisah dengan masalah yang sedang dihadapi	(16) Saya begadang setiap dihadapkan dengan kesulitan
3.	<i>Modifying emotional reaction</i>	1. Mengubah emosi	(17) Saya mampu mengubah perasaan sedih dengan melakukan hobi yang saya senangi (18) Saya mampu menganggap hasil pencapaian yang didapatkan bukan untuk membandingkan diri dengan orang lain	(19) Saya berlarut- larut dalam kesedihan ketika dihadapkan masalah (20) Ketika sedih dengan hasil yang tertinggal dari orang lain, saya terus menyalahkan diri sendiri
		2. Motivasi diri	(21) Ujian pengampuhan merupakan kegiatan evaluasi, maka saya belajar dengan sungguh- sungguh (22) Saya menganggap kritikan dari pembina sebagai penyemangat dalam menyelesaikan masalah	(23) Saya patah semangat ketika di kritik oleh orang lain (24) Saya menganggap kritikan dari orang lain sebagai ejekan terhadap saya

3. Blue Print Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek	Indikator	Item	
			Fav	Unfav
1.	Keyakinan kemampuan diri	1. Berpandangan baik terhadap diri sendiri	(1) Saya yakin terhadap kemampuan yang saya miliki (2) Saya yakin mampu menyelesaikan ujian pengampuhan	(3) Saya tidak dapat diandalkan dalam penyelesaian masalah (4) Saya akan gagal dalam ujian pengampuhan
		2. Melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh	(5) Saya mengerjakan soal ujian dengan teliti (6) Saya menjalankan tugas dengan sepenuh hati	(7) Saya hanya mempelajari kemampuan yang dimiliki secara teori saja (8) Saya hanya memberikan semangat kepada diri sendiri tanpa melakukan latihan ketika menghadapi ujian
2.	Optimis	1. Berpandangan baik terhadap tantangan	(9) Soal yang akan saya terima tidak akan menyulitkan saya dalam menyelesaikan ujian pengampuhan (10) Waktu yang diberikan pada ujian pengampuhan tidak akan menyulitkan saya	(11) Saya sulit untuk mengerjakan soal ujian pengampuhan (12) Masalah yang saya hadapi semakin membuat saya ragu untuk mengambil sebuah keputusan
		2. Memiliki harapan yang baik	(13) Masa depan yang saya lalui akan lebih baik (14) Saya bisa menghadapi masalah dalam	(15) Saya tidak berekspektasi tinggi terhadap diri sendiri (16) Saya ragu memberikan pendapat dalam

			ujian pengampuhan	penyelesaian masalah
3.	Objektif	1. Melihat kebenaran yang semestinya	(17) Saya menerima kritikan dari orang lain ketika melakukan kesalahan (18) Saya melihat masalah dari sudut pandang orang lain	(19) Saya rasa semua kesalahan berasal dari yang saya lakukan (20) Masalah yang saya hadapi dalam ujian lebih berat dari orang lain
		2. Mempertimbangkan resiko dari setiap keputusan	(21) Saya mengambil keputusan dalam kelompok dengan resiko sekecil mungkin (22) Saya mempertimbangkan keputusan yang saya ambil	(23) Saya mengambil keputusan dengan terburu-buru (24) Saya mengabaikan dampak dari keputusan yang saya ambil
4.	Bertanggung jawab	1. Bersedia menerima konsekuensi	(25) Saya siap menerima hukuman saat tidak bisa menjawab pertanyaan pada ujian pengampuhan (26) Saya siap mendapat urutan terakhir ketika datang terlambat pada ujian pengampuhan	(27) Saya marah apabila diberikan hukuman (28) Saya tidak suka diberikan kritikan ketika evaluasi
		2. Bersedia menjalankan tugas	(29) Saya dapat mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik (30) Saya menyelesaikan ujian dengan tepat waktu	(31) Saya banyak menunda waktu untuk belajar (32) Saya memilih untuk bermain media sosial ketika sedang bingung dengan banyaknya tugas
5.		1. Menganalisis sesuai logika	(33) Saya akan mendapatkan nilai	(35) Saya membesar-

	Rasional dan realistis		yang baik apabila belajar dengan sungguh-sungguh (34) Sebelum menyimpulkan informasi yang didapat, saya mencari kebenaran dengan mencari informasi dari beberapa sumber	besarkan masalah yang kecil (36) Saya melibatkan perasaan ketika mengambil keputusan bersama
	2. Mampu menerima kenyataan		(37) Tidak masalah bagi saya apabila ada yang tidak suka dengan usaha yang sedang saya lakukan (38) Saya memahami tidak semua rencana berjalan dengan lancar	(39) Saya menyalahkan orang lain ketika tidak bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi (40) Saya iri dengan kemampuan yang dimiliki oleh orang lain

Lampiran 2 Skala Penelitian Uji Coba

Skala Penelitian Uji Coba

Assalamualaikum

Perkenalkan saya Sri Anggraeni mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna tugas akhir skripsi, oleh karena itu saya meminta bantuan teman-teman dengan kriteria:

- a. Siswa aktif sekolah menengah atas (SMAN/MAN) kelas 10 dan 11
- b. Aktif dan tercatat sebagai calon dan anggota pramuka (ambalan)
- c. Berusia 12 sampai 18 tahun dan bersedia meluangkan waktu untuk mengisi form.

Segala jawaban yang anda berikan bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja. Karenanya saya meminta untuk teman-teman dapat membaca dengan teliti sebelum memilih jawaban dan pastikan jawaban yang dipilih menggambarkan diri anda yang sesungguhnya.

Saya ucapkan terimakasih untuk kebaikan teman-teman sekalian.

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Asal Sekolah :

Alamat Email :

Kelas :

Usia :

Nomor WA :

Saya merupakan anggota ambalan dan saya bersedia untuk mengisi angket ini.

Petunjuk Pengisian

Sebelum mengisi dimohon untuk membaca petunjuk pengisian dengan baik.

1. Baca setiap pertanyaan dengan teliti sebelum memilih jawaban
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dan menggambarkan diri anda
3. Terdapat lima pilihan jawaban dengan keterangan

SS : Sangat Sesuai (pilihan ini bisa anda gunakan apabila pernyataan yang anda baca **SANGAT SESUAI** dengan yang anda alami)

S : Sesuai (pilihan ini bisa anda gunakan apabila pernyataan yang anda baca **SESUAI** dengan yang anda alami)

- N : Netral (pilihan ini bisa anda gunakan apabila pernyataan yang anda baca **tidak diantara sesuai dan tidak sesuai** dengan yang anda alami)
- TS : Tidak Sesuai (pilihan ini bisa anda gunakan apabila pernyataan yang anda baca **TIDAK SESUAI** dengan yang anda alami)
- : Sangat Tidak Sesuai (pilihan ini bisa anda gunakan apabila pernyataan yang anda baca **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan yang anda alami)

4. Tidak ada jawaban yang salah, semua pilihan yang anda pilih adalah benar
5. Pastikan kembali untuk menjawab sesuai dengan kondisi anda tanpa terpengaruh oleh orang lain dan tidak ada yang tertinggal

Skala Kecemasan Menghadapi Ujian

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Tangan saya gemetar saat mengikuti pelaksanaan ujian pengisian SKU					
2.	Jantung saya berdetak lebih cepat saat sedang mengikuti ujian pengampuhan					
3.	Tangan saya menulis jawaban dengan lancar saat pelaksanaan ujian pengampuhan					
4.	Saya bernafas dengan baik ketika mengikuti ujian pengampuhan					
5.	Saya berbicara dengan cepat saat mengikuti ujian lisan pengetahuan kepramukaan					
6.	Suara saya bergetar ketika menjawab pertanyaan pada ujian pengampuhan					
7.	Saya menjawab dengan lantang terhadap pertanyaan yang tiba-tiba diberikan pada ujian pengampuhan					
8.	Saya menyampaikan materi kepramukaan dengan lancar di depan anggota yang lain					
9.	Saya memilih tidak mengikuti diskusi pembahasan soal-soal ujian pengampuhan dengan teman					

10.	Saya memilih tidak berkomunikasi dengan siapapun setelah ujian pengampuhan					
11.	Saya membagi tugas penyelesaian masalah dalam tim agar lebih efektif					
12.	Saya mampu berkomunikasi dengan seluruh anggota dalam penyelesaian tugas setiap pos yang diberikan					
13.	Saya memikirkan pelajaran yang lain ketika mengikuti ujian pengampuhan					
14.	Saya tidak bisa mengingat materi yang telah dipelajari saat mengerjakan soal ujian pengampuhan					
15.	Saya mampu menjawab setiap pertanyaan dengan baik saat pelaksanaan ujian pengampuhan					
16.	Saya mampu memahami soal ujian pengampuhan dengan baik					
17.	Ketika ujian pengampuhan, saya banyak mempertimbangkan jawaban yang lebih tepat untuk menjawab soal					
18.	Saya tidak bisa memberikan pendapat dalam tim pada ujian pengampuhan					

19.	Saya memberikan ide dalam penyelesaian tugas kelompok ujian pengampuhan					
20.	Saya mampu memberikan arahan terhadap orang lain saat ujian					
21.	Soal yang akan saya terima lebih sulit dari materi yang saya pelajari					
22.	Saya berpikir bahwa nilai yang akan saya dapatkan tidak akan lebih baik dari teman-teman yang lain					
23.	Soal yang akan saya terima tidak akan menyulitkan saya untuk memikirkan jawabannya					
24.	Saya mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan yang telah saya lakukan sebelumnya					
25.	Saya kesal apabila ada yang membahas perihal ujian pengampuhan					
26.	Saya mudah tersinggung dengan kritikan dari Pembina					
27.	Saya menerima hasil ujian dengan lapang dada					

28.	Tidak masalah bagi saya apabila ada yang membahas kesalahan dalam menjawab soal setelah ujian pengampuhan					
29.	Saya khawatir ketika akan memasuki ruang ujian					
30.	Saya takut akan melakukan kesalahan saat mengerjakan soal-soal ujian pengampuhan					
31.	Saya tetap tenang saat akan mengikuti ujian pengampuhan					
32.	Saya berani maju urutan pertama dalam ujian pengampuhan					
33.	Saya merasa tidak pantas menjadi pemimpin karena tidak bisa menyelesaikan masalah dalam tim pada ujian pengampuhan					
34.	Saya menyalahkan diri sendiri karena tidak bisa menjawab soal pada ujian pengampuhan					
35.	Saya tidak menyalahkan diri sendiri ketika terlambat menyelesaikan ujian pengampuhan					
36.	Saya memaafkan diri sendiri jika gagal menyelesaikan ujian pengampuhan					

Skala Regulasi Emosi

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mengetahui kemampuan yang dimiliki akan dapat membantu dalam ujian pengampuhan					
2.	Saya malu kepada teman-teman yang lebih unggul dari saya					
3.	Saya tidak memahami apa yang membuat saya kesulitan dalam menyelesaikan masalah					
4.	Saya tidak memahami apa yang membuat saya gelisah					
5.	Saya menceritakan masalah yang membuat saya merasa sedih					
6.	Saya akan meminta maaf ketika melakukan kesalahan dan memperbaiki kesalahan saat mengerjakan tugas kelompok pada ujian pengampuhan					
7.	Saya meninggikan suara terhadap orang yang memberikan kritikan pada saat ujian pengampuhan					
8.	Saya tidak berbicara dengan siapapun saat sedang marah					

9.	Saya mampu kembali tenang ketika sedang marah					
10.	Saya memikirkan hal yang baik ketika dihadapkan ketakutan dengan masalah yang dihadapi					
11.	Saya tidak bisa menahan amarah saya terhadap orang lain					
12.	Saya membayangkan kegagalan ketika merasa khawatir dalam menghadapi masalah					
13.	Ketika berhadapan dengan orang yang membuat saya marah, saya memilih untuk menghindar terlebih dahulu					
14.	Saya beristirahat dengan cukup ketika merasa gelisah dengan masalah yang sedang dihadapi					
15.	Saya akan terus mengungkit masalah dengan orang yang membuat saya tersinggung					
16.	Saya begadang setiap dihadapkan dengan kesulitan					
17.	Saya mampu mengubah perasaan sedih dengan melakukan hobi yang saya senangi					
18.	Saya mampu menganggap hasil pencapaian yang didapatkan bukan untuk membandingkan diri dengan orang lain					

19.	Saya berlarut-larut dalam kesedihan ketika dihadapkan masalah					
20.	Ketika sedih dengan hasil yang tertinggal dari orang lain, saya terus menyalahkan diri sendiri					
21.	Ujian pengampuhan merupakan kegiatan evaluasi, maka saya belajar dengan sungguh-sungguh					
22.	Saya menganggap kritikan dari pembina sebagai penyemangat dalam menyelesaikan masalah					
23.	Saya patah semangat ketika di kritik oleh orang lain					
24.	Saya menganggap kritikan dari orang lain sebagai ejekan terhadap saya					

Skala Kepercayaan Diri

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya yakin terhadap kemampuan yang saya miliki					
2.	Saya yakin mampu menyelesaikan ujian pengampuhan					
3.	Saya tidak dapat diandalkan dalam penyelesaian masalah					
4.	Saya akan gagal dalam ujian pengampuhan					
5.	Saya mengerjakan soal ujian dengan teliti					
6.	Saya menjalankan tugas dengan sepenuh hati					
7.	Saya hanya mempelajari kemampuan yang dimiliki secara teori saja					
8.	Saya hanya memberikan semangat kepada diri sendiri tanpa melakukan latihan ketika menghadapi ujian					
9.	Soal yang akan saya terima tidak akan menyulitkan saya dalam menyelesaikan ujian pengampuhan					
10.	Waktu yang diberikan pada ujian pengampuhan tidak akan menyulitkan saya					

11.	Saya sulit untuk mengerjakan soal ujian pengampuhan					
12.	Masalah yang saya hadapi semakin membuat saya ragu untuk mengambil sebuah keputusan					
13.	Masa depan yang saya lalui akan lebih baik					
14.	Saya bisa menghadapi masalah dalam ujian pengampuhan					
15.	Saya tidak berekspektasi tinggi terhadap diri sendiri					
16.	Saya ragu memberikan pendapat dalam penyelesaian masalah					
17.	Saya menerima kritikan dari orang lain ketika melakukan kesalahan					
18.	Saya melihat masalah dari sudut pandang orang lain					
19.	Saya rasa semua kesalahan berasal dari yang saya lakukan					
20.	Masalah yang saya hadapi dalam ujian lebih berat dari orang lain					
21.	Saya mengambil keputusan dalam kelompok dengan resiko sekecil mungkin					
22.	Saya mempertimbangkan keputusan yang saya ambil					

23.	Saya mengambil keputusan dengan terburu-buru					
24.	Saya mengabaikan dampak dari keputusan yang saya ambil					
25.	Saya siap menerima hukuman saat tidak bisa menjawab pertanyaan pada ujian pengampuhan					
26.	Saya siap mendapat urutan terakhir ketika datang terlambat pada ujian pengampuhan					
27.	Saya marah apabila diberikan hukuman					
28.	Saya tidak suka diberikan kritikan ketika evaluasi					
29.	Saya dapat mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik					
30.	Saya menyelesaikan ujian dengan tepat waktu					
31.	Saya banyak menunda waktu untuk belajar					
32.	Saya memilih untuk bermain media sosial ketika sedang bingung dengan banyaknya tugas					
33.	Saya akan mendapatkan nilai yang baik apabila belajar dengan sungguh-sungguh					
34.	Sebelum menyimpulkan informasi yang didapat, saya mencari kebenaran dengan mencari informasi dari beberapa sumber					
35.	Saya membesar-besarkan masalah yang kecil					

36.	Saya melibatkan perasaan ketika mengambil keputusan Bersama					
37.	Tidak masalah bagi saya apabila ada yang tidak suka dengan usaha yang sedang saya lakukan					
38.	Saya memahami tidak semua rencana berjalan dengan lancar					
39.	Saya menyalahkan orang lain ketika tidak bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi					
40.	Saya iri dengan kemampuan yang dimiliki oleh orang lain					

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Corrected Item-Total Correlation skala kecemasan menghadapi ujian

Seluruh aitem skala kecemasan menghadapi ujian

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	106.7742	330.447	.608	.905
X02	106.3871	335.045	.530	.907
X03	107.1290	342.516	.353	.909
X04	107.8065	348.228	.260	.910
X05	107.9355	379.529	-.619	.919
X06	106.8065	343.695	.299	.910
X07	106.6129	326.445	.744	.903
X08	106.8710	330.183	.730	.904
X09	108.0645	350.462	.260	.910
X10	108.1613	355.340	.062	.913
X11	107.6774	337.492	.459	.908
X12	107.6129	331.578	.617	.905
X13	106.2903	354.813	.119	.911
X14	106.7097	340.480	.411	.908
X15	107.0000	334.733	.583	.906
X16	107.2258	335.981	.542	.906
X17	106.3226	352.092	.201	.911
X18	107.2903	341.013	.415	.908
X19	107.6129	338.045	.521	.907
X20	107.1290	332.116	.676	.905
X21	106.7419	337.798	.391	.909
X22	106.6452	342.103	.353	.909
X23	106.9032	328.757	.669	.904
X24	108.1613	347.473	.324	.909
X25	107.8387	338.606	.486	.907
X26	108.1935	356.761	.138	.911
X27	107.8710	336.183	.568	.906
X28	108.1935	345.695	.426	.908
X29	106.7419	338.598	.558	.906
X30	106.4516	338.789	.562	.906
X31	107.0645	326.262	.713	.904
X32	106.5161	332.925	.695	.905
X33	106.4839	335.258	.556	.906
X34	106.7742	338.314	.526	.907
X35	107.0968	333.624	.575	.906
X36	107.9355	338.996	.498	.907

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	36

Skala Kecemasan Menghadapi Ujian yang telah Valid

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	82.1935	292.295	.606	.926
X02	81.8065	297.095	.517	.927
X03	82.5484	302.389	.383	.929
X07	82.0323	286.832	.788	.923
X08	82.2903	290.546	.772	.924
X11	83.0968	299.757	.437	.929
X12	83.0323	291.899	.654	.925
X14	82.1290	303.916	.354	.930
X15	82.4194	293.652	.655	.925
X16	82.6452	295.637	.591	.926
X18	82.7097	304.080	.365	.929
X19	83.0323	301.499	.461	.928
X20	82.5484	292.456	.715	.925
X21	82.1613	301.140	.347	.931
X22	82.0645	305.062	.308	.931
X23	82.3226	288.826	.716	.924
X25	83.2581	299.465	.498	.928
X27	83.2903	297.146	.582	.926
X28	83.6129	308.778	.349	.929
X29	82.1613	300.473	.541	.927
X30	81.8710	299.049	.596	.926
X31	82.4839	287.791	.727	.924
X32	81.9355	292.462	.760	.924
X33	81.9032	295.490	.591	.926
X34	82.1935	299.295	.536	.927
X35	82.5161	292.791	.639	.926
X36	83.3548	299.370	.524	.927

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.929	27

Corrected Item-Total Correlation skala regulasi emosi

Skala seluruh aitem regulasi emosi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	74.4762	96.862	-.053	.777
X02	74.4286	107.257	-.562	.806
X03	75.9048	81.690	.726	.733
X04	75.3333	81.233	.600	.738
X05	75.5714	87.557	.397	.755
X06	74.2857	96.314	-.003	.773
X07	74.2857	97.814	-.125	.777
X08	75.2381	94.090	.069	.775
X09	74.5238	92.962	.200	.766
X10	75.4286	82.657	.588	.740
X11	75.0000	85.200	.618	.743
X12	76.0952	88.090	.505	.751
X13	74.0952	104.190	-.437	.798
X14	74.7619	101.690	-.258	.800
X15	75.1429	79.129	.649	.733
X16	75.6667	87.833	.325	.759
X17	74.5714	89.557	.313	.760
X18	74.8095	87.862	.430	.753
X19	75.2381	81.090	.581	.739
X20	75.4762	82.962	.544	.743
X21	74.4286	85.757	.507	.748
X22	74.1429	93.229	.332	.762
X23	74.9048	83.690	.614	.741
X24	74.5714	83.357	.695	.737

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.768	24

Skala regulasi emosi seluruh aitem valid

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X03	39.7143	81.314	.771	.871
X04	39.1429	80.829	.638	.877
X05	39.3810	86.248	.488	.884
X10	39.2381	81.590	.663	.876
X11	38.8095	86.762	.548	.881
X12	39.9048	86.890	.614	.880
X15	38.9524	79.148	.666	.875
X16	39.4762	86.962	.385	.889
X17	38.3810	89.848	.320	.891
X18	38.6190	88.548	.415	.886
X19	39.0476	79.748	.661	.876
X21	38.2381	87.990	.409	.887
X23	38.7143	83.014	.674	.876
X24	38.3810	83.348	.720	.874

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.888	14

Corrected Item-Total Correlation skala kepercayaan diri

Skala kepercayaan diri seluruh aitem

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	132.0000	340.067	.553	.910
X02	131.7419	338.598	.696	.908
X03	132.0968	337.290	.676	.908
X04	131.5484	345.056	.659	.909
X05	131.5484	343.656	.554	.910
X06	131.4516	341.056	.566	.910
X07	132.0323	346.566	.434	.911
X08	132.0645	346.796	.402	.912
X09	132.5484	336.656	.549	.910
X10	132.1290	348.849	.368	.912
X11	132.5161	339.391	.578	.909
X12	133.0968	342.757	.510	.910
X13	131.6774	339.026	.565	.910
X14	131.8387	346.740	.475	.911
X15	132.8065	352.628	.206	.915
X16	132.9355	346.929	.379	.912
X17	131.3226	351.159	.465	.911
X18	131.8065	358.695	.151	.914
X19	131.9355	348.862	.354	.912
X20	132.0323	352.366	.349	.912
X21	132.1290	340.116	.604	.909
X22	131.2258	355.647	.238	.913
X23	131.5806	348.052	.539	.910
X24	131.5806	351.118	.383	.912
X25	131.9355	352.262	.288	.913
X26	131.9355	345.129	.423	.912
X27	132.6452	346.703	.418	.912
X28	131.8387	355.673	.187	.914
X29	131.9032	339.824	.589	.909
X30	132.4194	345.385	.457	.911
X31	132.8387	344.806	.430	.911
X32	132.9677	338.899	.548	.910
X33	131.3226	351.226	.333	.912
X34	131.2903	350.613	.471	.911
X35	131.2258	349.447	.611	.910
X36	131.6452	361.503	.048	.915
X37	131.6129	345.778	.463	.911
X38	131.3548	346.770	.471	.911
X39	131.3226	358.959	.156	.914
X40	132.9355	339.662	.478	.911

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.913	40

Skala kepercayaan diri aitem valid

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	107.0968	291.957	.621	.918
X02	106.8387	292.673	.710	.917
X03	107.1935	291.095	.700	.917
X04	106.6452	299.103	.661	.919
X05	106.6452	297.170	.574	.919
X06	106.5484	295.856	.552	.919
X07	107.1290	301.183	.415	.921
X08	107.1613	300.740	.401	.921
X09	107.6452	290.037	.578	.919
X10	107.2258	302.047	.385	.921
X11	107.6129	291.645	.638	.918
X12	108.1935	295.495	.551	.919
X13	106.7742	293.114	.575	.919
X14	106.9355	299.262	.520	.920
X16	108.0323	299.432	.416	.921
X17	106.4194	306.652	.390	.921
X19	107.0323	301.632	.382	.922
X20	107.1290	306.183	.340	.922
X21	107.2258	295.181	.585	.919
X23	106.6774	302.492	.517	.920
X24	106.6774	306.159	.335	.922
X26	107.0323	299.632	.411	.921
X27	107.7419	302.198	.374	.922
X29	107.0000	293.733	.604	.919
X30	107.5161	299.125	.466	.920
X31	107.9355	299.262	.419	.921
X32	108.0645	292.596	.568	.919
X33	106.4194	305.052	.327	.922
X34	106.3871	305.578	.420	.921
X35	106.3226	303.826	.583	.920
X37	106.7097	300.413	.444	.921
X38	106.4516	301.189	.456	.920
X40	108.0323	292.232	.521	.920

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	33

Lampiran 4 Skor Responden

Skor Responden

No	Kecemasan Menghadapi Ujian	Regulasi Emosi	Kepercayaan Diri
1.	79	42	101
2.	72	52	119
3.	87	49	95
4.	85	53	129
5.	85	50	111
6.	81	44	119
7.	74	48	125
8.	95	54	101
9.	85	52	118
10.	68	49	95
11.	79	51	111
12.	91	40	107
13.	65	53	125
14.	64	50	117
15.	73	43	115
16.	77	44	114
17.	71	60	93
18.	74	50	115

19.	81	43	119
20.	68	50	132
21.	67	47	121
22.	67	46	118
23.	91	34	109
24.	83	44	128
25.	60	45	119
26.	76	42	99
27.	89	42	99
28.	81	50	129
29.	76	49	115
30.	49	62	144
31.	76	46	125
32.	79	47	114
33.	75	44	111
34.	77	46	118
35.	75	45	102
36.	60	41	129
37.	70	45	121
38.	62	54	129
39.	81	45	119
40.	70	49	110

41.	71	53	128
42.	75	46	113
43.	63	48	139
44.	73	53	129
45.	75	49	125
46.	74	38	114
47.	73	50	127
48.	81	51	112
49.	81	48	114
50.	75	49	127
51.	77	46	113
52.	81	52	113
53.	82	39	104
54.	74	54	133
55.	53	53	141
56.	74	55	134
57.	79	44	110
58.	83	37	105
59.	64	50	122
60.	110	36	93
61.	84	45	104
62.	68	51	94

63.	54	54	107
64.	57	62	111
65.	81	40	104
66.	83	45	119
67.	78	50	112
68.	81	42	99
69.	53	54	139
70.	74	48	119
71.	83	43	108
72.	121	54	89
73.	73	48	121
74.	86	40	109
75.	74	48	123
76.	90	36	106
77.	70	52	113
78.	75	47	95
79.	61	45	113
80.	63	50	124
81.	78	49	119
82.	89	42	108
83.	78	49	117
84.	82	49	126

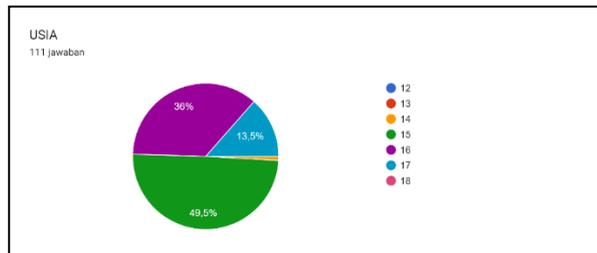
85.	88	44	100
86.	69	53	123
87.	81	42	99
88.	90	44	109
89.	75	42	99
90.	87	50	109
91.	70	56	102
92.	79	49	121
93.	80	40	106
94.	84	44	99
95.	73	38	104
96.	73	52	118
97.	95	41	98
98.	93	42	118
99.	86	55	114
100.	73	53	125
101.	87	44	124
102.	74	34	123
103.	75	47	119
104.	87	41	112
105.	109	53	92
106.	72	42	104

107.	76	47	123
108.	110	47	95
109.	73	51	109
110.	83	44	115
111.	72	41	107

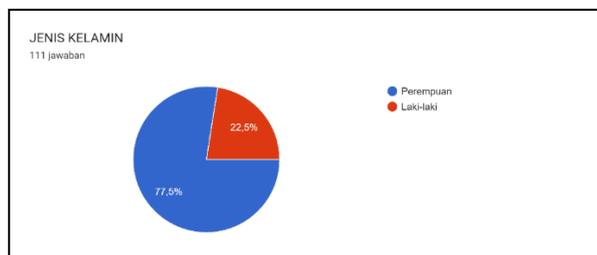
Lampiran 5 Hasil Uji Deskriptif

Hasil Uji Deskriptif

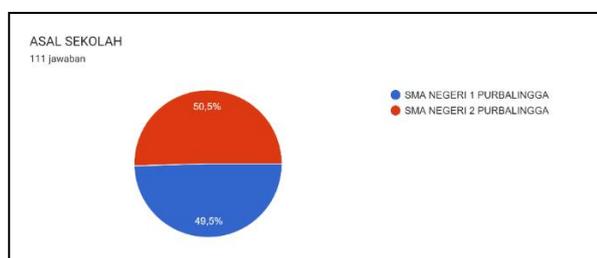
a. Data usia subjek



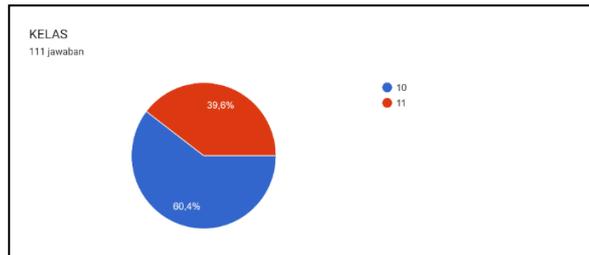
b. Data jenis kelamin



c. Asal sekolah



d. Tingkat kelas



Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	111	72	49	121	77.32	11.422
RE	111	28	34	62	47.11	5.531
KD	111	55	89	144	114.07	11.708
Valid N (listwise)	111					

Lampiran 6 Uji Kategorisasi

Uji Kategorisasi

Kategorisasi kecemasan menghadapi ujian

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	$X < 65,898$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$65,898 \leq X < 88,742$	Sedang
$(M + 1SD) \geq X$	$\geq 88,742$	Tinggi

Y

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	12.6	12.6	12.6
	Sedang	84	75.7	75.7	88.3
	Tinggi	13	11.7	11.7	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

Kategorisasi regulasi emosi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	$X < 41,579$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$41,579 \leq X < 52,641$	Sedang
$(M + 1SD) \geq X$	$\geq 52,641$	Tinggi

X1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	14.4	14.4	14.4
	Sedang	76	68.5	68.5	82.9
	Tinggi	19	17.1	17.1	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

Kategorisasi kepercayaan diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	$X < 102,362$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$102,362 \leq X < 125,778$	Sedang
$(M + 1SD) \geq X$	$\geq 125,778$	Tinggi

X2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	17.1	17.1	17.1
	Sedang	75	67.6	67.6	84.7
	Tinggi	17	15.3	15.3	100.0
	Total	111	100.0	100.0	

Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		111
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.35681965
Most Extreme Differences	Absolute	.065
	Positive	.065
	Negative	-.037
Test Statistic		.065
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Uji Linieritas

Hasil linieritas regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi ujian

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi Ujian*Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	3662.560	23	159.242	1.296	.194.194
		Linearity	1700.342	1	1700.342	13.841	.000
		Deviation From Linearity	1962.218	22	89.192	.726	.801
	Within Groups		10687.764	87	122.848		
	Total		14350.321	110			

Hasil linieritas kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi Ujian*Kepercayaan Diri	Between Groups	(Combined)	8294.269	39	212.674	2.493	.000
		Linearity	4244.825	1	4244.825	49.765	.000
		Deviation From Linearity	4049.444	38	106.564	1.249	.207
	Within Groups		6056.056	71	85.297		
	Total		14350.324	110			

Lampiran 8 Hasil Hipotesis

Hipotesis pertama

Correlations

		Kecemasan	RE
Kecemasan	Pearson Correlation	1	-.344**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	111	111
RE	Pearson Correlation	-.344**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	111	111

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hipotesis kedua

Correlations

		Kecemasan	KD
Kecemasan	Pearson Correlation	1	-.544**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	111	111
KD	Pearson Correlation	-.544**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	111	111

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hipotesis ketiga

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.573 ^a	.329	.316	9.443	.329	26.465	2	108	.000

a. Predictors: (Constant), KD, RE

b. Dependent Variable: Kecemasan

Lampiran 9 Surat Izin Dinas Pendidikan Wilayah IX



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH IX

Jalan Raya Pucang No. 67 Kecamatan Bawang, Kabupaten Banjarnegara 53471
Surat Elektronik : cabdisdikwil9@gmail.com

Banjarnegara, 17 November 2022

Nomor : 071 / 4623
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Penelitian
An. Sri Anggraeni

Kepada Yth :
Kepala SMA Negeri 1 Purbalingga
Kepala SMA Negeri 2 Purbalingga
Kepala SMA Negeri 1 Kemangkon
Kabupaten Purbalingga
di -
PURBALINGGA

Diberitahukan dengan hormat berdasar Surat Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, nomor: 3348/Un.10.7/D1/KM.00.01/11/2022 tanggal 16 November 2022 perihal Ijin Penelitian diberitahukan bahwa Mahasiswa berikut:

Nama : Sri Anggraeni
NIM : 1807016049
Program Studi : Psikologi, S1
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Kami berikan **Rekomendasi** untuk dapat melaksanakan Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir Skripsi dengan judul "**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PENGAMPUHAN PADA REMAJA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PRAMUKA DI SMA NEGERI KABUPATEN PURBALINGGA**" yang akan dilaksanakan mulai **18 November 2022 s.d. Selesai** di SMA Negeri 1 Purbalingga, SMA Negeri 2 Purbalingga dan SMA Negeri 1 Kemangkon.

Demikian atas perkenan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

a.n Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wil. IX
Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan
Provinsi Jawa Tengah
Kepala Sub Bagian Tata Usaha



Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Sri Anggraeni
Tempat Tanggal Lahir : Purbalingga, 18 Maret 2000
Alamat Rumah : Kembangan RT.03/RW.08, Bukateja,
Purbalingga
HP : 085869777399
E-mail : srianggraeni671@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

- a. MI Ma'arif NU 1 Kembangan
- b. MTS Minhajut Tholabah
- c. SMA Negeri 1 Bukateja
- d. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

2. Pengalaman Organisasi

- a. Divisi Pendidikan Keluarga Mahasiswa Banyumas (2019)
- b. Sekretaris II UKM KEMPO (2020-2021)
- c. Sekretaris I UKM KEMPO (2021-2022)

3. Pengalaman Magang

- a. Rumah Pintar Bangjo Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia
(PKBI) Jawa Tengah (2021)

