

KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN PRAKTEK DITINJAU DARI OPTIMISME, KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS AISYAH PRINGSEWU

Rully Afrita Harlianty¹, Hamid Mukhlis², Rima Wilantika³, Galuh Pradnya Farmasita⁴, Dessya Fitri Iwanda⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu
rullyafrita@gmail.com

Abstrak

Kecemasan menghadapi ujian praktek walaupun dianggap sesuatu yang wajar dan tidak seluruhnya merugikan bahkan dalam tingkat ringan dibutuhkan siswa terutama yang berkaitan dengan motivasi belajar, akan tetapi pada kenyataannya kecemasan menghadapi ujian dapat berakibat buruk terhadap hasil prestasi belajar. Penelitian ini menggunakan skala optimisme, skala kecerdasan emosional dan skala dukungan sosial dan skala kecemasan menghadapi ujian praktek. Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa optimism dan kecerdasan emosi tidak memiliki hubungan terhadap kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi ujian praktek. Sedangkan dukungan social memiliki hubungan terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian praktek.

Kata kunci : *kecemasan, ujian, praktek, optimis, kecerdasan emosional, dukungan sosial, mahasiswa*

Abstract

Anxiety about facing practical exams, although it is considered something normal and not entirely detrimental, even at a mild level, is needed by students, especially with regard to learning motivation, but in fact, anxiety facing exams can have a negative impact on learning achievement. This study uses an optimism scale, emotional intelligence scale and social support scale and anxiety scale facing practical exams. From the results of the study, it was found that optimism and emotional intelligence had no relationship to students' anxiety about facing practical exams. While social support has a relationship with student anxiety in facing practical exams.

Keywords: anxiety, exams, practice, optimism, emotional intelligence, social support, students

PENDAHULUAN

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun, termasuk para siswa yang memiliki tekanan menghadapi persoalan akademisnya. Kecemasan pada siswa timbul karena adanya perasaan terancam pada suatu hal yang belum jelas. Siswa yang mengalami kecemasan disebabkan oleh kesenjangan antara apa yang diharapkan oleh siswa dan kenyataan yang terjadi pada siswa terkait dengan persoalan akademik.

Kecemasan menghadapi ujian merupakan gejala emosi yang dialami oleh individu sebagai reaksi menghadapi ujian yang dapat mempengaruhi fisik dan psikis. Kecemasan dapat mempengaruhi beberapa hal, antara lain perubahan fisik yang menunjukkan adanya mual, muntah, peningkatan frekuensi nafas dan nadi, keringat berlebih dan ketegangan otot; perubahan mental menunjukkan khawatir, gelisah, bingung, penurunan tingkat konsentrasi, sudut pandang menyempit; sedangkan pada perubahan perilaku menunjukkan lebih suka menjauhi benda, tempat atau situasi tertentu (Hyman & Pedrick, 2011).

Rasa pesimis dapat menimbulkan pengaruh yang negatif yaitu dalam bentuk kecemasan yang berlebih dalam menghadapi tes. Sebaliknya rasa optimis akan menjadikan perasaan tenang dalam menghadapi tes. Menurut Segerestorm (dalam Adilia, 2011), optimisme merupakan cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Ia menambahkan bahwa berpikir positif yang dimaksud adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Seligman (2008) juga mengungkapkan bahwa orang-orang yang optimis akan cepat pulih dari keputusasaannya yang sementara. Kaum optimis adalah kaum yang selalu berpikir positif, dan mempunyai tingkat keberhasilan yang menjajikan dalam bekerja, sekolah, dan di dalam sebuah permainan, tidak pernah menyerah dalam menghadapi masalah, serta mereka melakukan pendekatan terhadap masalah mereka dengan pola pikir mereka sendiri. Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan jika mahasiswa bersikap optimis dalam menyusun skripsinya maka mahasiswa tersebut akan mencari pemecahan dari masalah, menghentikan pemikiran negatif, merasa yakin bahwa memiliki kemampuan, dan lain-lain.

Chew, B.H., Hassan, F. dan Zain, A. (2015) menyatakan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi berkaitan dengan perilaku yang baik, performa akademik yang baik dan peningkatan pada rasa empati. Hasil penelitian terhadap **159 mahasiswa STIKES** menunjukkan bahwa mahasiswa dengan Kecerdasan emosional yang tinggi lebih sadar akan kecemasan mereka dan tampil lebih baik dalam penilaian dibandingkan dengan mereka yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Mahasiswa dengan inteligensi Emosional yang tinggi melaporkan adanya kecemasan yang lebih rendah.

Strauss & Sayless (1980) menyatakan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang berinteraksi dengan manusia lainnya dan menciptakan persahabatan. Selain mengadakan intraksi sosial, manusia membutuhkan dukungan dari orang lain sebagai cara untuk meningkatkan harga diri, kepercayaan diri. Individu yang mendapat dukungan sosial yang baik maka kecemasan dapat berkurang bahkan dapat hilang. Sebaliknya jika individu mendapatkan dukungan sosial yang rendah, maka siswa cenderung mengalami gangguan psikologis akibat dari rasa cemas yang berlebih dalam menghadapi ujian.

Kehadiran sumber-sumber dukungan yang sesuai merupakan determinan utama bagi penyesuaian diri, sementara ketidakhadiran dukungan sosial dapat menimbulkan kesepian dan kehilangan, juga akan menimbulkan kecemasan. Keseimbangan dalam pertukaran sosial akan menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan, siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian apabila mendapatkan dukungan sosial baik berupa nasehat, saran, informasi serta timbal balik dari orang-orang yang berarti bagi dirinya dapat menimbulkan dan meningkatkan kepercayaan diri sehingga siswa mampu mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian dengan baik (Cohen & Syne, 1985).

METODOLOGI

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode Skala. Metode ini dianggap mempunyai keuntungan sebagai pengumpul data yang baik. Skala terdiri dari 1) skala kecemasan, 2) skala Optimisme, skala optimisme disusun oleh penulis dengan mengacu pada teori optimisme dari Seligman (1995) optimisme melibatkan tiga aspek yang diukur yaitu: kepermanenan, pervasif dan personalisasi. 3) skala kecerdasan emosional, skala kecerdasan emosional yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun berdasarkan indikator-indikator dari kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (2000). 4) skala dukungan sosial, skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh House dalam Cohen & Syne (1985). Butir-butir pernyataan dinyatakan dalam pernyataan yang bersifat positif (*favourable*) dan bersifat negatif (*unfavourable*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu, analisis regresi berganda dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20.0.

1. Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-smirnov Z</i>	Sig (p)	Bentuk
Kecemasan	0,853	0,460	Normal
Optimisme	0,938	0,343	Normal
Kecerdasan Emosi	0,910	0,379	Normal
Dukungan Sosial	0,924	0,379	Normal

2. Uji linearitas

Variabel	<i>Linearity</i>		<i>Dev.From linearity</i>		Keterangan
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
Hubungan optimism terhadap kecemasan	49,927	0,000	1,206	0,273	Linear
Hubungan kecerdasan emosi terhadap kecemasan	62,166	0,000	1,136	0,334	Linear
hubungan dukungan social terhadap kecemasan	4,272	0,043	1,438	0,128	Linear

3. Uji Multikolinearitas

Variabel	<i>Tolerance</i>	VIF	Keterangan
Optimisme	0,190	5,253	Tidak terjadi multikolinearitas
Kecerdasan emosi	0,227	4,410	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan social	0,618	1,617	Tidak terjadi multikolinearitas

4. Uji hipotesis

a. Hasil uji regresi berganda

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda di peroleh nilai F change sebesar 22,781

dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) yang sangat signifikan. Artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, sehingga ada peran negatif yang sangat signifikan antara optimism, kecerdasan emosi, dan dukungan social terhadap kecemasan pada mahasiswa STIKES.

b. Hubungan antar variable

Model Constant	Unstandardized Coefficient		Standar Zed coefficient Ts			Correlations	
	B	Std. Error	Beta	t	Sig	Zero order	Partial
Optimisme	0,306	0,181	0.312	1,691	0,094	0,592	0,179
Kecerdasan emosi	0,457	0,161	0,480	2,839	0,006	0,637	0,293
Dukungan Sosial	-0,244	0,108	-231	-2,258	0,026	0,204	-0,237

Berdasarkan analisis regresi berganda nilai peran t sebesar 1,691 dengan taraf signifikansi sebesar 0,094 ($p > 0,05$) artinya tidak ada hubungan optimism terhadap kecemasan pada siswa mahasiswa STIKES. Hipotesis ketiga diperoleh nilai t sebesar 2,839 dengan taraf signifikansi 0,006 ($p < 0,05$) hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini di tolak, artinya tidak ada hubungan kecerdasan emosi terhadap kecemasan pada siswa mahasiswa STIKES. Hipotesis keempat diperoleh nilai t sebesar -2,258 dengan taraf signifikansi 0,026 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis peneliti diterima artinya ada peran yang signifikan dukungan sosial terhadap kecemasan pada mahasiswa di STIKES.

Kecemasan merupakan perwujudan psikologis seperti khawatir, gelisah, tegang dan kurang percaya diri (Bakar, dalam Nurhidayati, 2004). Permana, Harahap, dan Astuti (2016) menjelaskan bahwa ketika mahasiswa mengalami permasalahan saat menyelesaikan masalah akademik, mereka sering mengalami kecemasan. Permasalahan dari hasil ketidaksesuaian antara harapan siswa dan apa yang sebenarnya terjadi akan mengalami tekanan dengan kemampuan

R	R square	Adjusted square	R	Change R square	Statistic F change	Sig change	F
-0,665	-0,443	-	0,423	-0,443	22,781	0.000	

akademiknya. Dengan demikian siswa yang mengalami tekanan dalam situasi ini perlu menyelesaikan masalah akademik. Masalah akademik ini dapat menimbulkan kecemasan (Permana, Harahap, dan Astuti 2016). Kecemasan biasanya terkait dengan beberapa hal termasuk dukungan sosial, kecerdasan emosi, dan optimism.

Kecemasan yang berlebihan akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami tekanan psikologi, penurunan perhatian dan konsentrasi sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik (Maddox, 2011). Kecemasan akademik adalah hasil dari proses dalam tubuh dan otak yang membutuhkan perhatian, seperti menyelesaikan tugas atau menghadapi ujian. Semua hal yang berhubungan dengan situasi pendidikan di perguruan tinggi dapat menimbulkan kecemasan akademik (Amanda & Nugrahaeni, 2019). Kecemasan yang tinggi dapat juga menimbulkan gangguan fungsi sosial individu, misalnya perasaan cemas yang melanda mahasiswa dapat membuat mahasiswa tersebut kurang dapat mengaktualisasikan potensi dirinya (Nugroho, 2011).

Hasil penelitian yang telah dilakukan melalui *SPSS* ternyata didapatkan hasil bahwa ternyata tidak ada hubungan antara optimism dan kecerdasan emosi terhadap kecemasan, akan tetapi variable dukungan social terdapat hubungannya dengan kecemasan. Penelitian Amylia (2014) menyebutkan apabila dukungan sosial yang diterima individu dari lingkungan secara positif, maka individu tersebut akan menganggap kejadian yang telah terjadi kepada dirinya menjadi sesuatu yang tidak terlalu buruk sehingga rasa cemas yang dialami akan berkurang dan merasa aman serta nyaman karena merasa diperhatikan, dicintai dan dirinya dapat diterima di lingkungan dengan baik. Taylor (2005) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan kecemasan dan depresi selama masa stress. Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai pihak yaitu, keluarga, pasangan, orang tua, teman sebaya dan komunitas (Sarafino & Smith, 2011).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa optimism dan kecerdasan emosi tidak memiliki hubungan dengan kecemasan mahasiswa menghadapi ujian praktek sedangkan dukungan social memiliki hubungan terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian praktek. Semakin tinggi dukungan social yang diberikan kepada mahasiswa maka semakin rendah kecemasan yang akan dirasakan mahasiswa.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan variabel kecemasan diharapkan untuk memperluas lingkup penelitian dan menghubungkan dengan variabel selain dukungan sosial dengan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amylia, Y. &. (2014). Hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada penderita leukemia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 79-84.
- Cohen, S and Syne, S.I. (1985). *Social Support And Health*. London: Academic Press Inc.
- Hyman & Pedrick. (2011). *Anxiety Disorder*. Minneapolis : Lerner Publishing Group, Inc.
- Adilia, M. D. (2010). Hubungan Self Esteem dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc
- Seligman. (2008). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment* . New York: The Free Press.
- Strauss, G., & Sayles, L. R. (1980). *Personel : The Human Problems of Management*. Prentice - hall of india, New Delhi.
- Taylor. (2005). *Psikologi Sosial*. Edisi 12. (terjemah Tri Wibowo). Jakarta: Kencana Predana Media Grup