

Percaya Diri, Dukungan Sosial dan Kecemasan Siswa Menghadapi Seleksi Perguruan Tinggi

Sri Djuwitawati

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

M. As'ad Djalali

drmasda@gmail.com

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract. The goal of this research is to find the correlation between Self confidence and social endorsement with students' anxiety facing the University selection process. 163 students of XI grade of SMA Negeri 6 Madiun become the subject, (consist of 68 boys and 95 girls). Researcher use three kinds of way in this research they are; students' anxiety facing the University selection process scale, self confidence scale and self endorsement scale. The research data analyzed with correlation analysis level Spearman'Rho. The research results are; 1) Self confidence with students' anxiety facing University selection process is Rho 0,040 and $p = 0,610$ ($p < 0,05$), it means there is no negative correlation with students' anxiety facing the University selection process. 2) social endorsement with students' anxiety facing the University selection process resulted Rho 0,444 and $p = 0,000$ ($p < 0,05$), it means social endorsement has positive correlation between students' anxiety facing the University selection process.

Keywords : self confidence, social endorsement, and students' anxiety in facing the University selection process.

Intisari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan korelasi antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi proses seleksi Perguruan Tinggi. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 163 siswa dari kelas XI SMA Negeri 6 Madiun, (terdiri dari 68 anak laki-laki dan 95 perempuan). Peneliti menggunakan tiga macam cara dalam penelitian ini yaitu skala kecemasan siswa yang menghadapi seleksi perguruan tinggi, skala kepercayaan diri dan skala dukungan sosial. Data penelitian dianalisis dengan analisis korelasi dengan tingkat Spearman Rho. Hasil penelitian adalah; 1) tingkat Percaya diri dengan kecemasan menghadapi proses seleksi perguruan tinggi adalah Rho 0040 dan $p = 0.610$ ($p < 0,05$), berarti tidak ada korelasi negatif antara percaya diri dengan kecemasan menghadapi proses seleksi perguruan tinggi. 2) dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi proses seleksi perguruan tinggi menghasilkan Rho 0444 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), berarti dukungan sosial memiliki korelasi positif antara adanya dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi proses seleksi perguruan tinggi..

Kata kunci : kepercayaan diri, dukungan sosial, dan kecemasan siswa dalam menghadapi proses seleksi perguruan tinggi.

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi persaingan di dunia semakin ketat. Begitu juga Indonesia dalam dunia pendidikan memegang peran signifikan

dengan dikembangkannya melalui sistem pendidikan nasional. Pendidikan adalah program jangka panjang sesuai konstitusi 1945. Kualitas SDM merupakan investasi bangsa

Indonesia melalui penguasaan IPTEK. Remaja Indonesia sebagai generasi penerus bangsa memberikan tuntutan kecerdasan untuk menentukan keputusan tentang masa depan terkait dengan pilihan karier dengan berbagai tantangan di masa depan serta tanggung jawab terhadap masa depannya sendiri.

Pada dasarnya siswa menghadapi seleksi Perguruan Tinggi dipersiapkan sejak kelas X menuju kelas XI dalam pertimbangan penjurusan yaitu kelas IPA atau IPS. Pada saat kelas XI konselor sekolah banyak menemui siswa mengalami kecemasan dan kebingungan dalam menghadapi seleksi Perguruan Tinggi. Penentuan keputusan di Perguruan Tinggi adalah tuntutan yang harus diambil siswa SMA. Menurut Santrok (2003) masa remaja banyak tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Menurut Prayitno dkk (1998) pelayanan Bimbingan dan Konseling SMA yaitu membantu siswa merencanakan dan mengembangkan masa depan kariernya yang terdiri dari : 1) Pemantapan pemahaman diri berkenan dengan kecenderungan karier yang hendak dikembangkan. 2) Pemantapan orientasi dan informasi karier pada umumnya khususnya karier yang hendak dikembangkan. 3) Orientasi dan informasi terhadap dunia kerja dan usaha memperoleh penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidup, 4) orientasi dan infomasi terhadap pendidikan yang lebih tinggi khususnya sesuai dengan karier yang hendak dikembangkan.

Menurut jaringan terluas Indonesia (2015) bahwa total kursi PTN diperebutkan lewat seleksi SBMPTN 2015 mencapai 99.223 dengan kuota 30%, SNMPTN 50%, dan jalur mandiri 20%. Program di sekolah yang membantu berbagai masalah pribadi, belajar, sosial dan karier yang dihadapi siswa adalah Bimbingan Konseling. Dalam hal ini membantu siswa memahami dirinya sendiri, kemampuannya, menemukan sendiri apa yang akan dilakukan, menentukan hasil perbuatan

dan akan memecahkan masalahnya sendiri. Dalam menghadapi seleksi masuk Perguruan Tinggi banyak siswa merasa cemas, takut dan khawatir jika tidak diterima di Perguruan Tinggi yang diminati.

Menurut Sarastika (2014) kecemasan adalah suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental sebagai rekasi dari ketidak mampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Menurut Nevid dkk (2002) Anxietas / kecemasan (anxasi kita iety) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Dalam bentuk ekstrem kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari. Masalah yang terjadi merasa cemas dikarenakan siswa kurang percaya diri dengan kemampuannya, ketakutan bila tidak diterima di Perguruan Tinggi, kurang mandiri, tidak memiliki motivasi dan tidak tahu potensi yang dimiliki. Dalam hal ini siswa belum menemukan identitas dirinya, belum tahu apa yang akan dipilih dengan program ke depannya, pengaruh teman yang hanya ikut-ikutan dan rendahnya dukungan sosial di sekitar lingungan siswa berada.

Untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai arah penelitian perlu dirumuskan masalahnya. Adapun rumusan masalahnya adalah siswa merasa cemas disebabkan oleh beberapa hal sebagai berikut : 1) Siswa tidak kreatif untuk mencari informasi tentang Perguruan Tinggi, 2) Siswa kurang bertanggung jawab dengan kepentingannya menghadapi karier dan masa depannya, 3) Siswa kurang mandiri, 4) Siswa kurang mampu berkomunikasi dengan orang tua, 5) Perasaan siswa yang selalu takut salah, 6) Pengaruh teman dalam menentukan pilihan, 7) Siswa tidak memiliki motivasi dan merasa tidak mampu, 7) Siswa kurang minat melihat informasi melalui media elektronik, 8) Siswa yang bingung setelah lulus mau melanjutkan Perguruan Tinggi atau bekerja, Berdasarkan

rumusan masalah tersebut ,penulis lebih tertarik meneliti tentang kecemasan menghadapi seleksi Perguruan Tinggi yang disebabkan oleh kurang percaya diri dan kurang adanya dukungan sosial dari orang tua.

Menurut keaslian penelitian bahwa pernah ditemukan hasil penelitian yang terkait dengan percaya diri, dukungan sosial dan kecemasan oleh Widiyati (2012) sehingga ada persamaan variabel Y yaitu mengenai kecemasan dan dukungan sosial ,sedangkan variabel perbedaannya pada variabel X1 yaitu percaya diri. Manfaat penelitian ini bagi orang tua untuk memberikan masukan tentang tingkat percaya diri dengan memahami kemampuan anaknya dan adanya dukungan dari orang tua. Bagi konselor sekolah agar dapat menciptakan motivasi pada siswa sehingga memiliki rasa percaya diri dan mengatasi rasa cemas. Selain itu penelitian sebagai rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam upaya menjelaskan kecemasan siswa menghadapi seleksi Perguruan Tinggi. Bagi pembaca sebagai referensi dan sumber bacaan yang bermanfaat untuk perkembangan psikologi khususnya psikologi pendidikan. Bagi siswa sebagai generasi penerus bangsa mempunyai tanggung jawab menata masa depannya dalam menghadapi tingkat persaingan masuk Perguruan Tinggi. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan percaya diri dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi seleksi Perguruan Tinggi.

Kecemasan

Menurut Davison dan Neale (2001) Generalized Anxiety Disorder (GAD) adalah dilihat dari sudut pandang sebagai berikut : 1) Sudut pandang Psikologi, 2) Sudut pandang Cognitive Behavioral, 3) Sudut pandang Biologis. Menurut Sarastika (2014) kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan

jasmaniah.Menurut Oltamnas dan Emery (2013) Anxiety / kecemasan dapat merujuk pada suatu suasana perasaan dan sindrom yang melibatkan reaksi emosional.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Cullen dalam terbitannya berjudul “*System of Nosology*” bahwa munculnya perilaku neurotik dengan karakteristik kecemasan yang tidak realistik dan beberapa hal lain adalah karena adanya gangguan pada sistem saraf atau malfungsi neurologis (dalam Coleman, 1980). Menurut Devision dan Neale (2001) bahwa diagnosis kecemasan muncul sebagai berikut : 1) Simtom-simtom gangguan cemas tidak sepenuhnya spesifik, 2) Faktor etiologi yang menyebabkan gangguan cemas dapat diaplikasikan pada lebih dari satu gangguan.

Menurut Sarastika (2014) faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah sebagai berikut :a) Faktor predisposisi meliputi peristiwa traumatis, konflik emosional, konsep diri terganggu, frustasi, gangguan fisik, pola mekanisme coping keluarga, riwayat gangguan kecemasan, medikasi, b) Faktor presipitasi meliputi ancaman fisik, harga diri, sumber internal, eksternal. Menurut Nevid dkk (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sebagai berikut : a) Faktor perspektif kognitif meliputi prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang self defeating/ irasional, sensitif berlebihan terhadap ancaman, sensitif kecemasan, salah mengatribusi sinyal-sinyal tubuh, Self Efficacy rendah, b) Faktor biologis meliputi faktor genetis, Neurotransmitter, aspek biokimia pada gangguan panik, gangguan Obsesif Kompulsif.

Menurut Olmanass dan Emery (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sebagai berikut : a) Ketakutan adaptif dan maladaptif, b) Faktor Sosial meliputi peristiwa kehidupan yang stress Common sense, kemalangan pada masa anak-anak, hubungan kelekatan dan kecemasan perpisahan, c) Faktor

psikologis meliputi proses belajar, faktor kognitif, persepsi terhadap kontrol, minisinterpretasi katastropik, perhatian terhadap ancaman dan bias pemrosesan informasi, supresi pikiran gangguan obsesif kompulsif, d) Faktor Biologi meliputi faktor genetik, Neurobiologi.

Ciri-ciri kecemasan menurut Nevid dkk (2002) sebagai berikut : a) Ciri -ciri fisik, b) Ciri-ciri behavioral, c) Ciri-ciri kognitif. Menurut Oltmanns dan Emery (2002) ciri-ciri kecemasan sebagai berikut : a) Kekhawatiran eksesif, b) Serangan panik, c)Fobia, d) Obsesi dan Kompulsif, Cara menanggulangi atau mengurangi kecemasan menurut Nevid dkk (2002) ,Davison &Neale (2001) sebagai berikut : a) Pendekatan psikodinamika, b) Pendekatan humanistik, c) pendekatan Biologis, d) Pendekatan Belajar meliputi desensitisasi sistematik, pemaparan gradual, flooding, terapi kognitif, terapi virtual/fobia, terapi kognitif behavioral. Penangangan kecemasan menurut Olmanns dan Emery (2002) sebagai berikut : a) Studi kasus singkat, b) Intervensi psikologis meliputi desensitasi sistematik dan paparan interoseptif, paparan dan pencegahan respon, relaksasi dan breathing retraining, terapi kognitif, c) Intervensi Biologis meliputi pemberian obat anti kecemasan, obat antidepresan.

Menurut Sarastika cara mengatasi kecemasan sebagai berikut : a) Kenali diri, b) Mengatasi kelemahan diri, c) Melupakan kegagalan masa lalu, d) Melakukan persiapan, e) Menanyakan kemungkinan buruk yang terjadi, f) Pernafasan perut, g) Visualisasi dengan cara positif, h) Fokus apa yang terjadi saat ini, i) Tersenyum, j) Menatap mata lawan bicara, k) Mengubah suara dalam diri kita, l) Tampil dengan rapi

Percaya Diri

Percaya diri merupakan penghargaan pada diri sendiri dan merupakan pendukung

kesuksesan dan pendorong tercapainya aktualisasi diri. Setiap orang menghargai dirinya sendiri. Menurut Coopersmith (1967) menghargai diri sendiri merupakan hal yang penting dalam kehidupan seseorang. Harga diri diartikan suatu respon atau evaluasi seseorang mengenai dirinya sendiri terhadap pandangan orang lain mengenai dirinya dalam interaksi sosial (Coopersmith, 1967). Menurut Tailor kepercayaan diri adalah kunci motivasi menuju kehidupan yang berhasil dan bahagia.

Menurut Anand (2009) percaya diri adalah berupa perasaan tenteram, tanpa rasa sedih, takut dan khawatir itu semua akan datang kepada orang-orang yang beriman. Menurut Lauster (Hakim, 2005) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga tindakannya tidak terlalu cemas, tanggung jawab, sopan, memiliki dorongan prestasi, mengenal kelebihan kekurangan diri. Menurut Laning. Menurut Sarastika (20014) percaya diri adalah suatu keyakinan untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginannya.

Menurut Setiawan (2014) dan Anand (2009) istilah percaya diri adalah sebagai berikut : a) Self Concept, b) Self Esteem, c) Self Efficacy, d) Self Confidence. Menurut Suryanto dkk (2012) bahwa harga diri adalah evaluasi seseorang tentang dirinya sendiri.Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri menurut Tailor (2009) sebagai berikut : a) Keluarga, b) Hubungan luar yang mempengaruhi kita, c) Berani mengekspresikan diri kita. Menurut Anand (2009) faktor yang mempengaruhi percaya diri adalah sebagai berikut : a) Adanya kepercayaan bagaimana seseorang memperjuangkan keinginanya untuk meraih sesuatu, b) Kepercayaan diri terkait dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah yang menghambat.

Menurut Chandra (2010) faktor yang mempengaruhi percaya diri adalah : a) Keadaan responsif, b) Keberanian, c)

Kesuksesan autentik. Menurut Sarastika (2014) percaya diri dipengaruhi oleh 2 hal yaitu : a) Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pengalaman hidup, b) Faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, c) Lingkungan. Menurut Laning (2009) faktor yang mempengaruhi percaya diri sebagai berikut : a) Interaksi antara orang tua dan anak remaja, b) Adanya potensi yang maju dan berkembang,

Ciri-ciri percaya diri menurut Tailor (2009) adalah sebagai berikut : a) Menyadari kualitas diri istimewa, b) Berpikir melakukan hal terbaik yang kita berikan dan mengembangkannya, c) Mengundang masukan dan mendengarkan dengan pikiran terbuka, d) Menunjukkan bahasa tubuh terbuka dan aman, e) Membangun optimisme. Menurut Lauster (Fasikh, 1994) karakteristik individu yang memiliki percaya diri adalah : a) Aspek percaya diri pada kemampuan diri, b) Aspek bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, c) Aspek memiliki konsep diri positif, d) Aspek berani mengungkapkan pendapat. Menurut Chandra (2010) ciri-ciri percaya diri adalah :a) Mengembangkan rasa menghargai diri sendiri, b) Harga diri dan aktualisasi diri. Menurut Sarastika (2014) indikator percaya diri adalah :a) Keyakinan akan kemampuan diri, b) Optimis tentang diri, harapan dan kemampuan, c) Obyektif memandang permasalahan, d) Bertanggung jawab, e) Rasional terhadap masalah. Menurut Setiawan ciri-ciri percaya diri adalah : a) Self idea, b) Self Image, c) Self esteem

Cara menanggulangi rasa tidak percaya diri menurut Tailor (2009) adalah sebagai berikut : a) Menaklukan penghambat kepercayaan diri, b) Mengubah pemikiran negatif menjadi positif, c) Belajar mengeluarkan kekhawatiran kita, d) Visualisasikan dan mewujudkan tujuan kita. Menurut Anand (2009) resep untuk menumbuhkan percaya diri adalah : a)

Mempelajari agama, b) Berpikir positif, c) berbaik hati pada diri sendiri, d) Belajar terus, e) Melakukan saja. Menurut Nasrullah (2008) kiat-kiat agar selalu percaya diri adalah : a) Analisa diri kita, b) Hidup dengan pola hidup sehat, c) Jaga kebersihan diri, d) memperhatikan penampilan kita, e) Memperkaya wawasan dengan berbagai media, f) Memperluas pergaulan, g) Melatih diri seolah-olah tampil di depan umum, h) tampil di setiap kesempatan, Menurut Setiawan (2014) cara membangun rasa percaya diri. Menurut Laning (2009) cara meningkatkan percaya diri adalah : a) Berusaha mencari teman sebanyak-banyaknya, b) Menunjukkan brain, beauty dan behaviour, c) Bersikap optimisme dengan perhitungan yang matang, d) Dapat dipercaya. Menurut Sarastika (2014) cara membangun percaya diri adalah : a) Evaluasi diri secara obyektif, b) Memberi penghargaan yang jujur terhadap diri, c) Positif thinking, d) Gunakan self affirmation, e) Berani mengambil resiko, f) Belajar bersyukur, g) Menetapkan tujuan realistik.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial berasal dari kata-kata social suport. Menurut Chaplin (1999) dukungan sosial adalah : a) Mengadakan atau menyediakan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain, b) Memberikan dorongan atau pengorbanan semangat dan nasehat kepada orang lain dalam situasi pembuatan keputusan. Dukungan sosial adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya sehingga orang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintai (Cohen dan Syme, dalam Setiadi 2008).

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Fitriyah dan Jauhar (2014) adalah : a) Keluarga, b) Teman, c) Kehidupan sosial. Dan faktor yang

mempengaruhi dukungan sosial adalah : a) Peranan keluarga dalam perkembangan anak, b) Pembentukan dan pengaruh sikap, c) Pengalaman pribadi, d) Pengaruh orang lain yang dianggap penting, e) Pengaruh kebudayaan, f) Media masa, g) Lembaga pendidikan dan lembaga agama, h) Pengaruh faktor emosional. Menurut Gunarsa dan Gunarsa (2012) bahwa tercapai tidaknya cita-cita seseorang tergantung dari : a) Pilihan masa depan, b) Orang tua, c) Pendidik, d) Diri sendiri. Menurut Feirig dan Lewis (Friedman 1998) faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu keluarga besar dan keluarga kecil secara kualitatif menggambarkan pengalaman perkembangan. Menurut Saravino (2002) faktor yang mempengaruhi perolehan dukungan sosial adalah : a) Penerimaan dukungan /recipient, b) Penyediaan dukungan/provider, c) Komposisi dan struktur jaringan sosial, d) Hubungan bervariasi.

Menurut Cohen dkk (1985) ada empat dukungan sosial adalah : a) Dukungan praktis /tangible suport atau bantuan bersifat pelayanan, b) Dukungan informasi /appraisal suport, c) Dukungan harga diri /self esteem, d) Dukungan belonging. Cara menanggulangi /mengurangi kendala menurut Fitriyah dan Jauhar tugas orang tua adalah : a) Memenuhi kebutuhan pokok sandang, pangan, kesehatan, b) Memberi ikatan hubungan emosional, c) Memberi landasan yang kokoh, d) Membimbing dan mengendalikan perilaku, e) Memberikan berbagai pengalaman hidup yang normal, f) Mengajarkan cara berkomunikasi, g) Membantu anak bagian dari keluarga, h) Memberi tauladan. Upaya mengatasi masalah dewasa ini adalah : a) Penentuan identitas diri yang berawal dari keluarga, b) Sukses meniti jenjang karier didukung keluarga, teman, c) Kemandirian dengan cara komunikasi, kesempatan, tanggung jawab, konsisten, kemandirian

HIPOTESIS

Berdasarkan dari rumusan masalah dan landasan teori diatas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah : a). Ada hubungan antara percaya diri, dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi seleksi perguruan tinggi. b) Ada hubungan antara percaya diri dengan kecemasan siswa menghadapi seleksi perguruan tinggi. c) Ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi seleksi perguruan tinggi

METODE

Responden pada penelitian ini adalah siswa siswi kelas XI SMAN 6 Madiun berjumlah 226. Pelaksanaan penelitian tanggal 27 Mei sampai dengan 3 Juni 2015. Try out dilaksanakan 2 kelas dengan jumlah siswa 60 dan sample penelitian dengan jumlah 5 kelas yaitu 163 siswa.

Tehnik analisa data adalah Regresi Ganda dan Analisa jalur. Variabel yang digunakan adalah variabel bebas percaya diri (X_1) dan dukungan sosial (X_2), variabel tergantung kecemasan (Y). Alat ukur varibel percaya diri digunakan adalah yang sudah pernah digunakan oleh Daik (2013) dengan jumlah skala aitem yang memenuhi diskriminasi adalah 50 aitem yang memiliki corrected aitem total $>0,30$. Sedangkan alat ukur skala dukungan sosial menurut teori Cohen dan Syme (1996) nilai diskriminasi berkisar antara 0,302 – 0,642. Hasil uji reliabilitas Alpha dukungan sosial sebesar 0,939. Untuk skala kecemasan menurut teori Nevid, dkk (2002) nilai diskriminasi item berkisar antara 0,319 – 0,729. Hasil uji reliabilitas Alpha kecemasan sebesar 0,949.

Penelitian menguji hubungan percaya diri dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi seleksi Perguruan Tinggi. Data dianalisa dengan Analisis Regresi Ganda dengan asumsi sebagai berikut : 1) Sampel

diambil secara random, 2) Variabel tergantung dan variabel independen bersifat continous, 3) Variabel dependen berdistribusi normal dengan hasil analisa menunjukkan koefisien Kolmogorov Smirnov $Z = 0,982$, $p = 2,290$ dan ($p > 0,05$) variabel kecemasan dinyatakan normal, 4) Sifat hubungan masing-masing variabel independen dengan variabel dependen tidak linier. Kaidah uji linier hubungan sebesar $F = 0,029$, $p = 0,866$ dan ($p > 0,05$) variabel percaya diri dan kecemasan tidak linier. Sedangkan uji linier menggunakan besaran $F = 28,884$, $p = 0,000$ dan ($p < 0,05$) variabel dukungan sosial dan kecemasan linier. 5) Hasil asumsi menunjukan salah satu asumsi tidak terpenuhi uji linier yaitu percaya diri dan kecemasan maka diperlukan pengganti model skala korelasi Spearman.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil uji asumsi menunjukan asumsi tidak memenuhi syarat yaitu tidak ada linieritas percaya diri dengan dukungan sosial. Percaya diri menunjukan toleransi 0,833 ,VIF 1,200 dan dukungan sosial menunjukan toleransi 0,833, VIF 1,200. Hasil korelasi jenjang Spearman antara variabel percaya diri (X1) dan kecemasan (Y) diperoleh $Rho = 0,040:p = 0,610$ ($p > 0,05$). Hipotesa percaya diri dan kecemasan ditolak. Hasil korelasi dukungan sosial (X2) dan kecemasan (Y) diperoleh $Rho = 0,444 :p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hipotesa dukungan sosial dan kecemasan dinyatakan diterima

Data penelitian menunjukan : 1) Rerata kecemasan 120 dan SD 40 dengan korelasi tinggi 46,62 %, 2) Rerata percaya diri 120 dan

DAFTAR PUSTAKA

Anand Nelson (2009,)*Grasping The Success*,
Sidoarjo ,Masmedia Buana Pustaka
Chandra Giovanni (2010) *Penduan Pendampingan Kecerdasan Emosi*,

SD 33,33 dengan korelasi tinggi 58,28%, 3) Rerata dukungan sosial 120 dan SD 44 dengan korelasi sangat tinggi 72,29%. Hipotesa pertama untuk mengetahui hubungan percaya diri (X1) dan kecemasan (Y) diperoleh hasil negatif. Dengan demikian hipotesa percaya diri dan kecemasan dinyatakan ditolak. Kemungkinan siswa tidak cemas walaupun percaya diri karena motivasi untuk melanjutkan Perguruan Tinggi rendah. Hipotesa ke dua untuk mengetahui hubungan dukungan sosial (X2) dan kecemasan diperoleh hasil positif. Dengan demikian hipotesa dukungan sosial dan kecemasan dinyatakan terbukti.

KESIMPULAN dan SARAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa untuk menghadapi seleksi Perguruan Tinggi siswa merasa cemas, kurang percaya diri disebabkan karena tingkat persaingan yang ketat. Cemas merupakan proses emosi yang bercampur baur yang terjadi jika seseorang mengalami tekanan perasaan dan frustasi karena pertentangan batin dan konflik. Dukungan sosial bisa menjadi peredam akan kecemasan dan ketidakpercayaan diri siswa. Baik yang diberikan oleh orang tua dalam bentuk kasih sayang maupun guru melalui kegiatan konseling yang dilakukan di sekolah. Dan siswa juga diharapkan mampu terlibat secara aktif pada kegiatan konseling agar membantu menyelesaikan hambatan-hambatan yang ada dalam dirinya.

Chaplin, J. P. (1999). Kamus Lengkap Psikologi. penerjemah : Kartini Kartono. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
Cohen, S dan Syme SL (1985) *Social Suport and Health Florida* , Academik PressInc

- Coleman, J.C., Butcher, S.N., Carson, R.C. (1980). *Abnormal Psychology And Modern Life, Sixth Edition*, Scoot, Foresman and Company
- Coopersmire S. (1967). The Antecedent of Self Esteem. San Francisco : W.H. Freeman and Company.
- Daik (2013), *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Motivasi BerprestasiDengan Self Regulated Learning Siswa SMA Kristen Petra 1 Surabaya,*
- Davison, G.C & Neale J.M. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Fitriyah lailatul dan Jauhar Mohammad. (2014) *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta, Prestasi Pustaka Jakarta.
- Gunarsa Singgih dan Gunarsa Singgih Yulia (2012), *Psikologi Untuk Membimbing*, Jakarta, PT BPK Gunung Mulia.
- Hakim, Thursam. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Swara
- Laning VD (2009) *Remaja Idaman*, Klaten, Penerbit Cemapaka Putih
- Nevid S Jeffrey, Rathus A Spencer dan Greene Beverly. (2002), *Psikologi Abnormal*, Jakarta, Penerbit Erlangga.
- Oltmanns F Thomas dan Emery Robert (2013) *Psikologi Abnormal* , Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Taylor Ros (2009) *Mengembangkan Kepercayaan Diri*, Penerbit Erlangga
- Santrock, J.W. (2003). Perkembangan Remaja. Jakarta : Erlangga
- Sarastika Pradipta (2014) *Stop Minder dan Grogi* , Yogyakarta, Araska
- Setiawan Pongky (2014) *Siapa Takut Tampil Percaya Diri*, Yogyakarta, ParasmuTangerang Selatan , Jelajah Nusa.