

**RASA PERCAYA DIRI SISWA DALAM MENGHADAPI  
UJIAN SERTA BANTUAN GURU BIMBINGAN DAN  
KONSELING DALAM MENINGKATKANNYA**

*( Studi deskriptif di SMAN 1 Enam Lingsung )*

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**SRI WAHYUNI**  
**88062/2007**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## HALAMAN PENGESAHAN

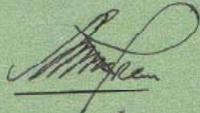
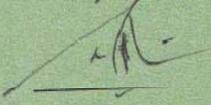
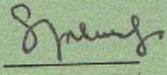
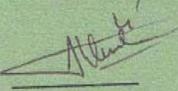
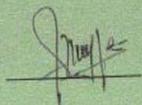
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang*

**RASA PERCAYA DIRI SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN  
SERTA BANTUAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING  
DALAM MENINGKATKANNYA  
(Studi Deskriptif di SMAN 1 Enam Lingsung)**

Nama : Sri Wahyuni  
NIM : 88062/2007  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, April 2012

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Prof. Dr. Mudjiran, MS, Kons.	
Sekretaris	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd, Kons.	
Anggota	: Dr. Syahniar, M.Pd, Kons.	
Anggota	: Dra. Zikra, M.Pd, Kons.	
Anggota	: Dra. Marwisni Hasan, M.Pd, Kons.	

## ABSTRAK

**Judul** : Rasa Percaya Diri Siswa Dalam Menghadapi Ujian Serta Bantuan Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan  
**Peneliti** : Sri Wahyuni (88062/2007)  
**Pembimbing** : 1. Prof. Dr. Mudjiran, M.S, Kons.  
2. Drs. Afrizal Sano, MPd, Kons.

Ujian yang diberikan kepada siswa untuk mengukur kemampuan dan penguasaan siswa dalam pembelajaran. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam pelaksanaan ujian adalah rasa percaya diri. Bantuan guru Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian serta bantuan guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian. Jenis penelitian ini deskriptif dan populasi siswa SMAN 1 Enam Lingkung dengan jumlah 96 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket. Teknik analisa data menggunakan teknik persentase.

Temuan penelitian menunjukkan: (1) Rasa percaya diri berkaitan dengan keyakinan dan keberanian siswa dalam menghadapi ujian tergolong kurang baik, sedangkan dari segi optimistis, kesiapan dan konsep diri positif siswa dalam menghadapi ujian tergolong cukup baik, (2) Rasa percaya diri siswa sehubungan dengan penguasaan materi pelajaran tergolong kurang baik, (3) Bantuan guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa berkaitan dengan keyakinan, keberanian, optimistis, kesiapan dan konsep diri positif siswa dalam menghadapi ujian tergolong baik.

Berdasarkan temuan penelitian ini diharapkan kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk mengembangkan program BK yang lebih tepat dan sesuai dengan kebutuhan siswa, agar Program yang diberikan dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul ” **Rasa Percaya Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian Serta Bantuan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan**”. Kemudian shalawat dan salam tidak lupa penulis kirimkan buat junjungan Nabi Muhammad SAW sebagai tauladan selama hidup di dunia ini.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Penulisan ini terlaksana berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang tulus kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Mudjiran, M.S, Kons, sebagai penasehat akademis sekaligus sebagai pembimbing I yang telah membimbing penulis dalam proses perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini
2. Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons, sebagai pembimbing II. Terima kasih atas bimbingan, motivasi, dan waktu yang Bapak luangkan untuk membantu terselesaikannya skripsi ini.
3. Kepada Ibu Dra. Marwisni Hasan, M.Pd., Kons, saya mengucapkan terimakasih banyak karena Ibu telah mau membimbing saya, sampai saya seminar proposal penelitian.
4. Ibu Dr. Syahniar, M.Pd, Kons, Ibu Dra. Zikra, M.Pd., Kons, dan Ibu Dra. Marwisni Hasan, M.Pd., Kons selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Siswa dan Personil SMA Negeri 1 Enam Lingsung yang telah memberikan kesempatan, meluangkan waktu dan memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Daharnis, M. Pd., Kons, sebagai ketua jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu sehingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Bapak Drs. Erlamsyah, M. Pd., Kons, sebagai sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu sehingga terselesaikannya skripsi ini.

8. Bapak/ibu dosen dan staf jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan studi dengan baik.
9. Orangtua dan keluarga yang selalu mendoakan dan memotivasi untuk menyelesaikan studi ini.
10. Rekan-rekan angkatan 2007 dan senior yang telah memberikan motivasi, masukan yang berharga dalam penulisan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan dibalas oleh Allah SWT. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, sekolah tempat penelitian dan jurusan Bimbingan dan Konseling serta para pembaca pada umumnya.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari baik isi maupun penulisan masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu kepada para pembaca, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi perbaikan dimasa yang akan datang.

Padang, April 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PERSETUJUAN LULUS UJIAN SKRIPSI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Rumusan dan Pembatasan Masalah .....	4
D. Asumsi .....	4
E. Pertanyaan Penelitian .....	4
F. Tujuan Penelitian .....	5
G. Manfaat Penelitian .....	5
H. Definisi Operasional .....	5

### BAB II KAJIAN TEORI

A. Rasa Percaya Diri.....	7
1. Pengertian Rasa Percaya Diri.....	7
2. Ciri-Ciri Orang Yang Percaya diri .....	9
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa percaya Diri.....	12
4. Faktor-Faktor penyebab Timbulnya Rasa Tidak Percaya Diri.....	15
5. Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri .....	18

B. Ujian.....	19
1. Pengertian Ujian.....	19
2. Persiapan menghadapi ujian dari segi fisik.....	19
3. Persiapan Menghadapi ujian dari segi materi pelajaran.....	21
C. Pengaruh Rasa Percaya diri Dalam Menghadapi ujian.....	23
D. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa.....	25
E. Kerangka Konseptual.....	28

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
C. Jenis dan Sumber Data.....	32
D. Instrumen Penelitian.....	32
E. Pengolahan Data.....	33
F. Teknik Analisa Data.....	33

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	47

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	58

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>
----------------------------	-----------

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

1. Pengadministrasian Populasi Siswa SMAN 1 Enam Lingsung Tahun Ajaran 2011/2012 .....	30
2. Sampel Penelitian .....	31
3. Penskoran Jawaban Angket .....	33
4. Kriteria Pengolahan Data Hasil Penilaian .....	34
5. Keyakinan siswa dalam menghadapi ujian .....	35
6. Keberanian siswa dalam menghadapi ujian .....	36
7. Rasa optimis siswa dalam menghadapi ujian .....	36
8. Kesiapan siswa dalam menghadapi ujian .....	37
9. Konsep diri positif siswa dalam menghadapi ujian .....	38
10. Penguasaan materi pelajaran siswa dalam menghadapi ujian.....	39
11. Bantuan Guru Pembimbing Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Untuk Yakin Pada Diri Sendiri Dalam Menghadapi Ujian .....	40
12. Bantuan Guru Pembimbing Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Untuk Berani Dalam Menghadapi Ujian .....	41
13. Bantuan Guru Pembimbing Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Untuk Optimis Dalam Menghadapi Ujian .....	42
14. Bantuan Guru Pembimbing Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Untuk siap Dalam Menghadapi Ujian .....	43
15. Bantuan Guru Pembimbing Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Untuk Mempunyai Konsep Diri Positif Dalam Menghadapi Ujian .....	44
16. Rangkuman Hasil Penelitian Rasa Percaya Diri Siswa Berkaitan Dengan Kondisi Mental dan Penguasaan Materi Pelajaran .....	45
17. Rangkuman Hasil Penelitian Bantuan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian .....	46

## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual .....	28
------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi- Kisi Instrumen Penelitian
2. Instrumen Penelitian
3. Sebaran Data Rasa Percaya Diri Siswa Dalam Menghadapi Ujian Serta Bantuan Guru Pembimbing Dalam Meningkatnya
4. Surat Izin Penelitian

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Sekolah merupakan tempat terjadinya kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru dan siswa. Belajar mengacu kepada kegiatan siswa, sementara mengajar mengacu kepada kegiatan guru. Menurut W. H. Bruton (dalam tim penyusun (2006:2) mengemukakan” belajar sebagai perubahan tingkah laku pada diri individu dan individu dengan lingkungannya”. Dan tugas seorang guru adalah mengajar. Undang-Undang Guru dan Dosen (2005:2) menyatakan”guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, mengarahkan dan melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik”.

Pada tahap kegiatan pembelajaran, untuk mengukur keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran salah satunya dengan melaksanakan evaluasi pembelajaran. Menurut A. Muri. Yusuf (2005:15) mengemukakan “evaluasi merupakan suatu proses sistematis untuk mengetahui bukti dalam menentukan peringkat penguasaan peserta didik dalam belajar dan efektifitas pembelajaran”. Pelaksanaan evaluasi pembelajaran dapat dilakukan melalui tes dan non tes.

Kedua bentuk tes tersebut merupakan bentuk ujian bagi siswa dalam mengukur kemampuan diri dalam pembelajaran. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan pelaksanaan ujian adalah rasa percaya diri. Chibita Wiranegara (2010:3) mengemukakan”rasa percaya diri adalah orang yang mampu dan yakin dengan kemampuan dirinya, menggunakan kemampuannya untuk berbuat sesuatu dan menangani segala sesuatu dengan tenang”.

Rasa percaya diri siswa sangat berpotensi dalam keberhasilan belajar, hal ini dapat dilihat dari kegiatan pembelajaran sehari-hari bahwa siswa yang memiliki kemampuan atau pintar akan menjadi tidak mampu untuk melakukan sesuatu jika siswa tersebut kurang mempunyai rasa percaya diri. Siapapun yang memiliki rasa percaya diri akan dapat menjalankan hidupnya dengan bebas dan penuh keoptimisan, tidak ragu-ragu, serta berani menghadapi tantangan dalam hidupnya, sejalan dengan di atas Rahmat (2000:109) mengatakan” rasa percaya diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri positif”.

Dalam menghadapi ujian, siswa harus siap dalam segi mental maupun penguasaan materi pelajaran, karena hal tersebut sangat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam menghadapi ujian. Dalam hal ini peranan Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan dalam membantu siswa untuk mengatasi masalah yang dihadapi siswa tersebut.

Prayitno dan Erman Anti ( 1994:32 ) mengemukakan:

Perkembangan siswa seutuhnya tidaklah mudah. Berbagai rintangan dan kegagalan, baik pada siswa sebagai kumpulan orang-orang maupun sebagai individu, yang apabila dibiarkan berlarut-larut akan memberikan dampak negatif yang lebih besar terhadap siswa yang bersangkutan.

Bimbingan dan Konseling pada dasarnya merupakan upaya bantuan untuk mewujudkan perkembangan siswa secara optimal baik secara kelompok maupun individual, sesuai dengan hakikat kemanusiaannya dengan berbagai potensi, kelebihan dan kekurangan, kelemahan serta permasalahannya.

Untuk itu peranan guru Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan untuk membantu siswa agar dapat berkembang secara optimal, salah satu perkembangan tersebut yaitu siswa dapat percaya akan kemampuan sendiri tanpa harus bergantung kepada orang lain. Sikap mandiri tersebut dapat dilihat dari rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa. Bantuan guru Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa pada masa remaja.

Kenyataan dilapangan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling dan guru mata pelajaran yaitu guru ekonomi dan matematika serta 2 orang siswa tanggal 3 Oktober 2011 di SMA N 1 Enam Lingkung diperoleh hasil bahwa saat menjelang ujian dan saat ujian berlangsung , banyaknya siswa .yang gugup, khawatir apakah hasil ujian yang akan diperoleh baik, pada waktu ujian berlangsung siswa resah dan sering keluar masuk kelas, ada siswa yang terlambat datang sewaktu ujian, bahkan ada yang ketahuan sedang melihat catatan dan mencontek punya teman.

Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk rmeneliti rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian serta bantuan guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkannya di SMAN 1 Enam Lingkung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian serta bantuan guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkannya, adapun masalah-masalah dan hal-hal yang dirasakan oleh siswa antara lain:

1. Siswa tidak yakin pada diri sendiri dalam menghadapi ujian
2. Siswa tidak berani dalam menghadapi ujian
3. Siswa tidak optimis atas hasil ujian yang didapat.

4. Siswa tidak siap untuk mengikuti ujian
5. Siswa tidak mempunyai konsep diri positif terhadap dirinya dalam menghadapi ujian

### **C. Rumusan dan Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah **“Rasa Percaya Diri Siswa dalam Menghadapi ujian serta Bantuan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan”**.

Untuk memfokuskan penelitian ini maka penelitian ini membatasi penelitian ini dalam beberapa hal yaitu:

1. Gambaran rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian.
2. Persiapan siswa dalam menghadapi ujian.
3. Bantuan guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa menghadapi ujian.

### **D. Asumsi**

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang dikemukakan maka peneliti berasumsi sebagai berikut :

1. Rasa percaya diri seseorang membantu dalam menentukan karirnya.
2. Setiap individu mempunyai rasa percaya diri yang berbeda-beda.
3. Rasa percaya diri merupakan hal yang harus dimiliki oleh setiap individu dalam melakukan sesuatu.

### **E. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yang akan ditinjau antara lain:

1. Bagaimana gambaran tentang rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian?

2. Bagaimana persiapan siswa dalam menghadapi ujian?
3. Bagaimana bantuan guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian?

#### **F. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini untuk mendeskripsikan:

1. Rasa percaya diri siswa
2. Persiapan siswa dalam menghadapi ujian.
3. Apa saja bantuan guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian.

#### **G. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi peneliti sendiri sebagai calon guru Bimbingan dan Konseling yaitu menambah wawasan pengetahuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, sebagai bahan masukan untuk membantu siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.
3. Bagi jurusan Bimbingan dan Konseling sebagai bahan masukan untuk mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.

#### **H. Defenisi Operasional**

Untuk mengindari terjadinya kesalah pahaman terhadap defenisi yang digunakan, maka perlu dijelaskan beberapa istilah berikut ini :

1. Rasa Percaya Diri

Menurut Lauther (2004:1)”rasa percaya diri merupakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan

tanggung jawab atas perbuatan, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kekurangan dan kelebihan diri sendiri”.

Dalam penelitian ini rasa percaya diri yang dimaksud adalah rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian bagaimana kemampuan diri siswa yang dimiliki yaitu siswa merasa optimis, yakin, berani, siap, tidak cemas, mempunyai konsep diri positif dalam menghadapi ujian.

## 2. Bantuan Guru Bimbingan dan Konseling

Prayitno dan Erman Anti (1994:26) mengemukakan” bantuan guru Bimbingan dan Konseling yaitu bantuan yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling kepada peserta didik yang mengalami masalah agar masalah yang dihadapi dapat terselesaikan”.

Bantuan yang dimaksud adalah bantuan yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling kepada siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Rasa Percaya Diri**

##### **1. Pengertian Rasa Percayaan Diri**

Rasa percaya diri berkaitan erat dengan perasaan bahagia yang dirasakan oleh seseorang atau siswa. Rasa percaya diri menurut Akram Misbah Utsman (2005:31) yaitu “kebahagiaan terletak pada perasaan aman dan tenang yang dirasakan oleh seseorang atau individu”. Salah satu faktor terpenting yang menentukan sukses di sekolah adalah rasa percaya diri. Menurut Haris Clemes dan Reynold Bean (2001:8) menyatakan” Siswa yang sangat cerdas namun rasa percaya dirinya rendah, bisa mendapatkan hasil yang buruk di sekolah, sementara siswa dengan kecerdasan rata-rata dan rasa percaya diri yang tinggi biasanya sukses dalam belajar”.

Menurut Thursan Hakim (2002:72) tingkah laku tidak percaya diri antara lain yang mempengaruhi hasil belajar ialah:

- 1).takut menghadapi ujian,2).menarik perhatian yang kurang wajar,3) tidak bertanya dan menyatakan pendapat,4) grogi saat tampil di depan kelas,5). Timbul rasa malu yang berlebihan,6). Timbul sikap pengecut,7).sering menyontek saat menghadapi tes.

Menurut Paul J. Centi (1993:24) “adanya sikap individu yaitu yakin atas kemampuannya sendiri , berani, optimis, mempunyai konsep diri positif terhadap dirinya sendiri”. Rasa percaya diri yang dimaksud yaitu rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian baik kondisi mental maupun penguasaan materi pelajaran. Dilihat dari kondisi mental siswa yang terkait dengan rasa percaya diri

ketika seorang siswa saat menghadapi ujian, maka siswa penuh keyakinan, siap mental, serta mempunyai keberanian untuk menghadapi ujian tersebut.

Cipta giting (1997:5) mengemukakan” keberanian tersebut didapat dari melalui belajar dan adanya persiapan, hal tersebut meningkatkan rasa percaya pada diri sendiri”. Setiap melakukan sesuatu apapun seorang siswa harus mempunyai persiapan apalagi dalam menghadapi ujian siswa harus mempersiapkan diri baik dari segi mental maupun dalam segi penguasaan materi pelajaran karena kedua faktor tersebut sangat menentukan kesuksesan siswa dalam mendapatkan hasil ujian yang baik.

Barbara De Angelis (1997:5) mengemukakan” rasa percaya diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan ”. siswa mempunyai rasa percaya diri sewaktu menghadapi ujian, siswa tersebut tahu apa yang ia lakukan dalam menghadapi ujian seperti belajar sebelum menghadapi ujian dan mengerjakan soal-soal latihan.

Rasa percaya diri mempengaruhi prestasi belajar siswa Haris Clemes dan Reynold Bean (2001:16) mengemukakan”rasa percaya diri adalah rasa puas yang dialami siswa dalam mencapai hasil belajar yang baik”. Dengan adanya rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa akan membuat siswa untuk dapat melakukan sesuatu tanpa meminta bantuan dari teman atau orang lain. Begitu juga saat menghadapi ujian siswa akan yakin pada kemampuannya sendiri, siap menghadapi ujian, merasa optimis bahwa nilai yang didapat akan baik dari semester kemaren.

Rasa percaya diri sejati senantiasa bersumber dari nurani bukan dibuat-buat. Dari buku yang sama Barbara De Angelis (1997:10) mengemukakan”bahwa

kepercayaan diri berawal pada tekad pada diri sendiri, untuk melakukan segala yang kita inginkan dan dibutuhkan dalam hidup, ia terbina dari keyakinan diri sendiri”. Rasa percaya diri timbul untuk melakukan segala yang kita butuhkan, dengan adanya keyakinan dari dalam diri maka setiap individu atau siswa mampu untuk melakukan segala sesuatu yang baik termasuk siap dalam menghadapi ujian.

## 2. Ciri-Ciri Orang Yang Percaya diri

Adapun ciri-ciri rasa percaya diri yang dimiliki oleh seorang siswa adalah sebagai berikut:

### a. Yakin pada diri sendiri

Yakin pada diri sendiri adalah hal yang perlu dimiliki oleh setiap individu, karena dengan keyakinan pada diri sendiri seseorang atau individu dapat melakukan sesuatu hal. Menurut Taidin Suhaiman (1993) mengemukakan keyakinan pada diri sendiri adalah ”kepercayaan yang tidak terbelah”. Dengan adanya keyakinan yang kuat dan tidak mudah untuk digoyahkan oleh siapaun. Dalam hal ini siswa harus memiliki keyakinan pada dirinya, karena setiap siswa yang mempunyai keyakinan yang kuat dalam dirinya tidak terbagi, maka seorang siswa mampu untuk menghadapi apapun dalam hidupnya baik dalam belajar maupun menghadapi ujian.

### b. Berani

Berani merupakan ciri-ciri dari percaya diri, karna seseorang yang berani tidak takut menghadapi apapun karena seseorang yang berani telah memiliki keyakinan dalam dirinya bahwa ia yakin terhadap apa yang ia lakukan.

c. Optimis

Orang yang bersikap optimis adalah orang yang penuh percaya diri dan berani mengambil keputusan. Seseorang yang bersikap optimis adalah seseorang yang tidak takut menghadapi apapun, walaupun seseorang tersebut tahu bahwa banyak rintangan yang dihadapinya. Menurut Tadin Suhaimin (1993) mengemukakan optimis yaitu "sifat yang penuh dengan pikiran positif dan keyakinan pada diri sendiri".

Dalam Sumber yang sama Tadin Suhaimin (1993) mengemukakan seseorang yang bersikap optimis memiliki kualitas dalam diri antara lain:

1. Fokus, selektif, dan memiliki sasaran yang jelas.
2. Memiliki keyakinan.
3. Punya kemampuan menggunakan akal sehat dalam menghadapi tantangan hidup.
4. Punya kemampuan untuk memperbaiki diri secara terus menerus.
5. Percaya pada kemampuan sendiri.
6. Memiliki perasaan yang baik terhadap dirinya.

Dari pernyataan di atas seseorang yang memiliki sikap optimis. Akan lebih siap menghadapi kehidupannya. Seorang siswa yang mempunyai sikap positif dalam menghadapi kehidupannya, cenderung akan lebih mempunyai kesiapan terhadap dirinya sendiri dan hal tersebut akan membuat seorang siswa lebih sukses menjalani hidupnya, termasuk optimis dalam menghadapi ujian, karena siswa yang bersikap positif cenderung lebih berhasil dibandingkan siswa yang ragu-ragu atau tidak mempunyai sikap positif.

d. Siap

Siap adalah hal yang harus dimiliki setiap individu dalam melakukan sesuatu apapun, dengan penuh kesiapan individu dapat menjalani hal tersebut

dengan baik. Seorang siswa hendaklah harus siap dalam melakukan tugasnya, terutama dalam belajar apalagi seorang siswa dalam menghadapi ujian.

Dalam kenyataan sehari-hari setiap siswa yang akan menghadapi ujian tidak terlepas dari stress. Menurut Muhammad Ali (2008) menyatakan "stress merupakan kondisi psikis yang disebabkan oleh berbagai perasaan yang negatif terhadap sesuatu hal seperti rasa takut, khawatir, cemas, tertekan, dan rasa diri tidak aman".

Perasaan tersebut jika dibiarkan akan membahayakan siswa tersebut, dari sumber yang sama Muhammad Ali (2008) menyatakan "yang diperlukan pelajar adalah kesiapan yaitu persiapan mental disaat ujian, dengan adanya persiapan mental tersebut seorang siswa akan lebih siap menghadapi ujian. Dengan adanya persiapan menghadapi ujian yaitu belajar sebelum menghadapi ujian akan membuat siswa siap menghadapi ujian.

e. Mempunyai Konsep Diri Positif

Mempunyai Konsep diri positif merupakan gambaran yang tampak bagi orang yang percaya diri. Menurut Calhoun dan Accolla (1995) menyatakan "konsep diri merupakan gambaran mental terhadap diri sendiri yang terdiri dari pengetahuan tentang diri pengharapan bagi diri dan penilaian terhadap diri sendiri".

Seseorang yang memiliki konsep diri positif mampu untuk mengetahui bagaimana dirinya, dapat menerima diri apa adanya dan mampu untuk menutupi kekurangan dengan kelebihan yang dimiliki. Menurut Brooks dan Emmart (1976) menyatakan orang yang memiliki konsep diri positif yaitu:

- a). Mampu mengatasi persoalan-persoalan objektif yang dihadapi, b). Merasa setara dengan orang lain, pemahaman tersebut tidak menyebabkan individu tidak merasa lebih atau

kurang terhadap orang lain, c). Menerima pujian tanpa rasa malu, pemahaman terhadap pujian diberikan terhadap individu berdasarkan dari hasil yang telah dikerjakan sebelumnya,d). Merasa mampu memperbaiki diri.

Dari pernyataan tersebut seorang siswa haruslah mempunyai konsep diri positif. Karena dengan mempunyai konsep diri positif seorang siswa mampu untuk mengerjakan sesuatu dengan baik, apalagi dalam menghadapi ujian. Sheerer (dalam Cronbach, 1963) mengemukakan ciri-ciri konsep diri positif adalah sebagai berikut:

1. Mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya.
2. Menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan manusia lainnya.
3. Mampu menempatkan diri pada kondisi yang tepat.
4. Bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukan.
5. Menyadari dan tidak merasa malu akan keadaan dirinya.
6. Kelemahan yang dimiliki tidak membuatnya menyalahkan diri sendiri.

Dari ciri-ciri di atas seorang siswa yang mempunyai konsep diri positif akan mampu untuk dapat mengatasi semua kecemasan, ketakutan di dalam dirinya, sewaktu akan menghadapi ujian karena dengan adanya konsep diri positif akan membantu siswa lebih tenang dan yakin terhadap dirinya dalam menghadapi ujian.

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa percaya Diri

Fakto-faktor yang mempengaruhi dilihat dari beberapa faktor antara lain:

#### a. Lingkungan Keluarga

Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap manusia, lingkungan keluarga sangat mempengaruhi pembentukan awal rasa percaya diri pada seseorang. Rasa percaya diri

merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari.

Menurut Thursan Hakim (2002:120) menyatakan "rasa percaya diri baru bisa tumbuh dan berkembang baik sejak kecil, jika seseorang berada pada lingkungan keluarga yang baik, namun sebaliknya jika lingkungan tidak memadai menjadikan individu kehilangan rasa percaya diri".

Pendidikan keluarga merupakan pendidikan utama yang sangat menentukan baik buruknya kepribadian seseorang. Selanjutnya Thursan Hakim (2002:121) menjelaskan:

pola pendidikan keluarga bisa diterapkan dalam membangun rasa percaya diri anak adalah sebagai berikut: 1). Menerapkan pola pendidikan yang demokratis, 2). Melatih anak untuk berani berbicara banyak hal, 3). Menumbuhkan sikap mandiri pada anak, 4). Memperluas lingkungan pergaulan anak, 5). Tumbuhkan rasa berani anak. 6). Berikan keyakinan anak dalam mengerjakan sesuatu hal, 7). Tumbuhkan sikap bertanggung jawab, 8). Kembangkan sikap optimis anak.

#### b. Pendidikan Formal

Sekolah bisa dikatakan sebagai lingkungan kedua bagi anak, di mana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga. Sekolah memberikan ruang pada anak untuk mengekspresikan rasa percaya dirinya. Thursan Hakim (2002:122) menjelaskan:

bahwa rasa percaya diri siswa di sekolah dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan sebagai berikut: 1). Memupuk keberanian bertanya, 2). Berani mengerjakan soal-soal di depan kelas, 3). Bersaing dalam mencapai prestasi. 3). siap menghadapi ujian, 4). Menerapkan disiplin yang konsisten, 5) peran guru/pendidik yang aktif bertanya pada siswa.

Peran guru sangat dibutuhkan dalam mengembangkan rasa percaya diri siswa, siswa yang mempunyai rasa percaya diri cenderung lebih dapat berkembang dengan baik, dilihat dari prestasi belajar maupun lingkungan sosial.

#### c. Pendidikan Non Formal

Salah satu modal untuk bisa menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh rasa percaya diri adalah kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Dalam pendidikan non formal faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri menurut Barbara De Angelis (1997:4) yaitu:

- 1). Kemampuan pribadi: rasa percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukan.
- 2) Keberhasilan seseorang: keberhasilan seseorang ketika mendapatkan apa yang selama ini diharapkan dan cita-cita akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri.
- 3). Keinginan: ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah diperbuat untuk mendapatkannya.
- 4). Tekat yang kuat: rasa percaya diri yang datang ketika seseorang memiliki tekat yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri siswa dalam mencapai kesuksesan dalam belajar maupun pergaulan adalah faktor internal dan eksternal. Lingkungan keluarga, sekolah maupun lingkungan masyarakat sangat mempengaruhi pembentukan kepribadian siswa agar dapat mengembangkan rasa percaya diri.

#### 4. Faktor-Faktor penyebab Timbulnya Rasa Tidak Percaya Diri

Ada beberapa faktor penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri pada siswa. Rasa percaya diri akan menghambat seseorang dalam mencapai prestasi belajar. Menurut Paul J. Centi (1993:51) Faktor Timbulnya rasa tidak percaya diri yaitu:

a. Rasa Malu

Rasa malu merupakan satu penghambat seseorang dalam melakukan sesuatu, seorang siswa yang memiliki rasa malu dalam belajar baik dalam menghadapi ujian maka siswa tersebut akan merasa was-was. Menurut J.F. Shipley (1985:15) menyatakan:

hal yang terjadi pada seseorang yakni, setiap kali timbul keinginan akan sesuatu selalu dicegah oleh kemauan tersebut agar tidak mengerjakan, jadi kemauan pada waktu itu sedang bersahabat dengan rasa malu, kedua unsur itu lalu melumpuhkan akal sehat seseorang.

Rasa malu disebabkan karena pengalaman yang tidak mengenakan, seperti seseorang yang baru pertama kali mengerjakan sesuatu tetapi tidak berhasil, dan ditertawakan oleh orang lain dan hal itu menyebabkan seseorang menjadi rendah diri atau rendahnya rasa percaya diri, dan hal itu juga dari pengalaman masa kecil yang pahit.

Rasa malu mempengaruhi hasil belajar seorang siswa, siswa yang mempunyai rasa malu yang berlebihan cenderung untuk menyembunyikan dirinya. Paul J. Centi (1993:56) mengemukakan” mereka yang terlalu memandang unsur-unsur negatif yang ada pada diri mereka, mereka terpaku pada pandangan bahwa dirinya tak layak dan tak mampu”. Hal inilah yang menghambat prestasi siswa dalam mencapai keberhasilan dalam belajarnya dan tidak mampu mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian.

b. Rasa Diri Tidak Aman

Rasa diri tidak aman bersumber dari gambaran dan konsep diri yang rendah. Gejalanya adalah rasa malu yang keterlalauan, orang yang berkonsep diri negatif dan rendah mempercayai ketidak cakapan mereka. Siswa yang

merasa diri tidak aman akan risih dalam menghadapi ujian dan hal itu sangat mempengaruhi hasil yang didapat setelah ujian.

Akram Misbah Utsman (2005:25) menyatakan "anak yang merasa tidak aman akan memilih untuk mengucilkan dirinya, ia akan melarikan diri dari tanggung jawabnya, tidak ikut andil dalam perdebat di kelas, tidak mau menjawab pertanyaan guru dan tidak siap menghadapi ujian". Agar seorang anak dapat mempersiapkan diri dalam belajar maupun menghadapi ujian haruslah tercipta rasa aman dari diri sianak.

#### c. Kecemasan

Kecemasan timbul karena emosi yang tidak stabil, kecemasan dapat dilihat dari fisik seseorang seperti tangan gemetar, wajah pucat, berkeringat dingin dan panik. Menurut pendapat Cipta Ginting (1997:53) menyatakan "kecemasan sering timbul sebagai akibat kekhawatiran akan gagal, kekhawatiran dan kecemasan disebabkan karena kurangnya persiapan siswa sewaktu menghadapi ujian, sehingga memicu stres dan hal itu sangat membahayakan siswa itu sendiri"..

Lebih lanjut kecemasan membuat siswa tidak bisa berfikir dengan jernih, kesalahan yang tidak perlu dilakukan dalam menjawab soal ujian bisa saja terjadi, seperti siswa salah membuat jawaban karena terlalu cemas dan hal tersebut akan mempengaruhi hasil ujian siswa tersebut.

#### d. Takut

Takut adalah faktor penyebab rasa tidak percaya diri selanjutnya, takut didasari oleh ketidak berdayaan, karena terlalu takut seseorang bisa mundur atau berhenti melakukan sesuatu hal. Pengalaman-pengalaman masa kecil

mempengaruhi kepribadian seseorang tersebut. Jika seseorang tidak diberikan kebebasan dalam melakukan sesuatu, maka setelah besar seseorang akan mempunyai sikap pengecut, sehingga tidak bisa menghadapi sesuatu tanpa bantuan orang lain.

Dalam hal ini siswa yang mempunyai rasa takut yang berlebihan,. Cipta Ginting (1997:40) mengemukakan”ketakutan yang sering dihadapi siswa dalam menghadapi ujian adalah selalu berfikir negatif mengenai hasil yang akan didapat akibatnya timbulnya rasa tidak percaya diri siswa dalam menghadapi ujian”. hal yang terburuk yang dilakukan siswa ialah lari dari tanggung jawabnya sebagai seorang siswa, yaitu tidak mengikuti ujian. Untuk menghindari kejadian tersebut ialah membantu siswa tersebut untuk mengatasi ketakutan yang di alami siswa.

Selanjutnya Jacinta. F. Rini ( 2004:13) mengemukakan faktor-faktor penyebab rasa tidak percaya diri yaitu:

1. Suka mengembangkan sikap pendapat negatif tentang diri sendiri sehingga rendah diri.
2. Menjadi penakut karena terbiasa sejak kecil untuk tidak melakukan kesalahan sehingga takut salah dalam mencoba sesuatu yang baru.
3. Sering terpengaruh dengan pendapat orang lain yang mana pendapat tersebut membuat seorang mundur atau ragu-ragu.
4. Berada dilingkungan yang mayoritas tidak punya rasa percaya diri yang tinggi.

Timbulnya rasa tidak percaya diri disebabkan oleh berbagai hal yaitu dari faktor internal dan eksternal, faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang, dalam menjani kehidupannya.

##### 5. Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa adalah tidak lagi berpura-pura yakin secara berlebihan. Kita harus jujur pada cara kita tersebut mengesampingkan kegelisahan diri, jujur cara kita mengabaikan angan-angan yang harus memiliki. Setiap orang memang mempunyai angan-angan yang bertumpuk dikepala tentang segala yang ingin kita lakukan dan alami dalam hidup ini. Kalau kita tidak punya keinginan, kebutuhan atau hasrat apa pun, kita tidak akan pernah mengalami kegagalan, sehingga kita tidak perlu menghadapi kenyataan betapa rendahnya rasa percaya diri.

Banyak orang yang berhenti bercita-cita, karena tidak akan mampu mewujudkannya, takut gagal atau merasa diri tidak mampu, dalam hal ini siswa harus mempunyai keyakinan yang lebih. Menurut Barbara De Angelis (1997:36) mengatakan”orang yang mempunyai angan-angan, namun tidak melakukan apapun untuk mewujudkannya, malah membiarkan perasaan takut melumpuhkan orang tersebut, itulah yang disebut tidak sehat”.

Rasa percaya diri tumbuh bukan karena kita tidak merasa takut. Ia tumbuh dari keyakinan kita untuk melakukan sesuatu, walaupun takut setengah mati. Selanjutnya Barbara De Angelis (1997:38) mengemukakan”rasa percaya diri sejati bukan tumbuh dari tiadanya rasa takut dalam diri kita, ia tumbuh dari keyakinan untuk terus melakukannya, walaupun takut setengah mati”.

Jika kita menunggu rasa takut hilang sebelum melangkah meraih angan-angan, sampai sekarang pun kita masih tetap menunggu. Jangan biarkan rasa takut akan kegagalan mengungkung hidup kita. Timbulnya rasa takut justru menunjukkan besarnya angan-angan kita dan semakin besar angan-angan kita, semakin besar pula ketakutan kita. Akui saja ketakutan itu, tetapi bertindaklah.

Rasa percaya diri timbul karena tahu bahwa keinginan kita lebih besar dari pada rasa takut yang menyelimuti.

## **B. Ujian**

### 1. Pengertian Ujian

Untuk menguji pemahaman siswa mengenai seberapa jauh dan seberapa dalam pemahaman siswa tersebut selama mengikuti proses belajar mengajar di sekolah, maka dilakukan ujian. Yang dimaksud dengan ujian menurut cipta ginting (1997:47) "ujian yaitu untuk mengukur berapa banyak materi telah diketahui atau dikuasai oleh setiap peserta didik".

Ujian akan mendorong siswa untuk membaca, menelaah dan mengulang pelajaran yang telah lalu. Dengan adanya ujian siswa dapat mengukur dan mengetahui kemampuan dirinya sejauh mana ilmu yang diperoleh selama belajar tiga bulan di sekolah, melalui hasil belajar yang diperoleh melalui ujian.

### 2. Persiapan menghadapi ujian dari segi fisik

Persiapan memelihara kondisi tubuh faktor ekstern lainnya dalam menghadapi ujian. Menurut M. Ngalim Purwanto (1995:102-105) ada beberapa faktor mempengaruhi persiapan menghadapi ujian yaitu:

#### a. kesehatan

Seorang siswa akan terganggu dalam mengikuti ujian yang sedang dijalani, jika kesehatan seseorang terganggu maka hasil yang diperoleh tidaklah maksimal. Ketika sakit siswa tersebut tidak akan konsentrasi dalam ujian karena badan atau fisik yang dirasakan yaitu: lelah, kurang bersemangat, pusing, mudah mengantuk jika badannya lemah, kurang darah atau pun ada gangguan-gangguan lainnya. Menurut cipta ginting (1997:64)

mengemukakan”di dalam tubuh yang segar terdapat jiwa yang sehat, jika badan sehat dan bugar, stres yang sering berhubungan dengan masalah studi tidak akan menjadi hal yang serius”. Jadi untuk menjaga kesehatan tubuh yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan serat, vitamin, olah raga dan rekreasi.

b. Keadaan keluarga

Munurut M. Ngalim Purwanto (1995:104) mengatakan”suasana dan keadaan keluarga juga memepengaruhi persiapan anak menghadapi ujian”. Dorongan dan perhatian dari keluarga berpengaruh positif terhadap keberhasilan siswa dalam belajar terutama dalam menghadapi ujian kaerna seorang siswa sewaktu menghadapi ujian harus berkontrasi dan tidak diganggu oleh fikiran lainnya.

c. Lingkungan

Menurut Slameto (1985:60)” mengemukakan suasana rumah juga merupakan faktor yang tidak ternasuk faktor yang disengaja”. Suasana rumah yang gaduh, ramai dan semrawut tidak akan memberi ketenangan kepada anak sewaktu belajar. Agar anak dapat belajar dengan baik perlulah diciptakan suasana rumah yang tenang dan tentram.

3. Persiapan Menghadapi ujian dari segi materi pelajaran

Mempersiapkan diri sebelum ujian adalah hal yang sangat penting, tanpa adanya persiapan kita tidak akan dapat melakukan sesuatu dengan semaksimal mungkin, apalagi dalam menghadapi ujian tentulah kita harus menyiapkan diri dengan baik. Persiapan tersebut tersebut meliputi kondisi fisik dan mental.

Menurut Sumadi Suryabrata (1989:79) Hal-hal yang harus dipersiapkan sebelum menghadapi ujian adalah sebagai berikut:

a. Penjadwalan Waktu

Belajar sedikit tetapi sering adalah hal yang baik dari pada sekali belajar banyak tetapi tidak sering. Menurut cipta Ginting (1997:48) mengemukakan”belajar untuk menghadapi ujian tidak hanya dilakukan semalam saja menjelang ujian, tetapi sejak materi itu dipelajari”. Jangan menunda mempelajari bahan-bahan ujian. Kalau kebiasaan belajar yang baik telah terbentuk, maka belajar menghadapi ujian bukan soal besar.

b. Mempelajari kembali

Dalam mempelajari kembali apa yang pernah dipelajari itu ada kegiatan utama Menurut Sumadi Suryabrata ( 1989:79-81) yaitu:

1. Menggunakan Ringkasan

Siswa yang telah menyusun ringkasan yang baik akan benar-benar menikmati hasil jerih payahnya itu menyiapkan diri untuk ujian. Siswa tersebut tidak akan memerlukan waktu lama untuk menelaah teks lengkap yang harus dibacanya, kecuali mengenai hal-hal yang masih ragu, karena siswa tersebut akan dapat menyiapkan diri dengan memepergunakan ringkasan yang telah dibuatnya.

2. Mengerjakan Latihan

Latihan-latihan atau soal-soal hendaklah dikerjakan, jangan cuma dibaca saja, sebab sering kali orang sudah telah merasa tahu. Menurut Cipta Ginting (1997:48) mengemukakan” setelah mempelajari dan memahami, materi itu perlu diulang secara berkala, agar yang telah dikuasai tidak

terlupakan”. Mengerjakan latihan ini jangan dinanti pada waktu mendekati ujian, tetapi sebelum ujian.

### 3. Mempersiapkan Perlengkapan Ujian

Menurut Sumadi Suryabrata (1989:80) mengemukakan”tersedianya semua perlengkapan yang diperlukan dalam ujian sangat besar artinya bagi berhasil atau gagalnya seseorang dalam ujian”. Akan tersedianya perlengkapan itu secara lengkap biasanya tidak begitu terasa tetapi ada alat yang tidak tersedia maka hal tersebut akan memecahkan konsentrasi dalam ujian.

Persiapan yang baik dalam menjelang ujian akan mempengaruhi berhasil tidaknya seorang siswa dalam menghadapi ujian serta hasil belajar yang diperoleh.

### **C. Pengaruh Percaya diri Dalam Menghadapi ujian**

Dalam menghadapi ujian tentulah seseorang sedikit banyaknya merasakan kecemasan, apalagi ujian merupakan penentu bagi seseorang dalam menjalani hidup kedepannya. Hal tersebut berkaitan dengan rasa percaya diri seseorang menurut Cipta Ginting (1997:50) mengemukakan”rasa percaya diri berperan penting dalam mencapai hasil ujian yang optimum sesuai dengan kemampuan dan persiapan”.

Rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan seorang siswa panik dalam menjawab soal, siswa tersebut tidak dapat menentukan mana yang penting dan yang tidak. Mana yang didahulukan dan mana yang tidak. Hal tersebut membuat siswa tidak dapat berpikir dengan baik begitu banyaknya rasa takut yang dihadapi. Hal itu terjadi karena rendahnya rasa percaya diri. Cipta

Ginting (1997:50) menambahkan”rendahnya rasa percaya pada diri sendiri mudah menimbulkan kekhawatiran, kecemasan dan rasa gugup”.

Rendahnya rasa percaya diri seorang siswa dapat menyebabkan nilai yang diperoleh lebih rendah dari kemampuan siswa yang sebenarnya. Hal ini terjadi karena siswa tersebut tidak percaya akan kemampuannya sendiri. Persiapan yang memadai akan meningkatkan kepercayaan pada diri sendiri, seorang siswa akan mempunyai bekal jika siswa tersebut melakukan persiapan sebelum menghadapi ujian yaitu dengan mengulang pelajaran yang telah dipelajari.

Menurut Winarno surakhman (1982:84) mengemukakan”menempuh ujian dengan persiapan yang matang akan sangat berbeda dengan menempuh ujian tanpa persiapan”. Jika persiapan seorang siswa sudah matang siswa tersebut akan lebih siap menghadapi ujian dibandingkna siswa yang tidak mempunyai persiapan sedikitpun. Adapun hal-hal yang dapat dilakukan dalam mengerjakan ujian dengan baik yaitu sebelum menjawab soal, bacalah petunjuk soal, perhatikan jumlah waktu yang tersedia. Selanjutnya Cipta Ginting (1997:50) menambahkan:

surveilah dengan cepat semua pertanyaan, lalu alokasikan waktu dan tentukan urutan soal yang ingin dikerjakan. Kerjakanlah soal yang paling mudah terlebih dahulu. Jika mengerjakan soal yang paling sukar, energi dan waktu dapat terbuang, dengan hasil yang tidak pasti. Kegagalan pada soal yang pertama dikerjakan itu dapat menimbulkan rasa khawatir dan stres, ini dapat menyebabkan menurunkan kemampuan mengerjakan soal.

Rasa percaya diri mempengaruhi siswa dalam menghadapi ujian. Persiapan yang matang sebelum menghadapi ujian sangatlah penting. Rasa percaya diri yang rendah disebabkan oleh tidak adanya persiapan dalam mengahadapi ujian dan siswa tersebut akan gugup, khawatir dan cemas. Sebaliknya siswa yang memiliki persiapan sewaktu menghadapi ujian akan lebih mempunyai rasa percaya diri.

## **D. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Rasa Percaya diri Siswa dalam Menghadapi Ujian**

Guru Bimbingan dan Konseling mempunyai peranan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian upaya dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

### **1. Layanan Informasi**

Layanan informasi sangat penting dalam pelayanan Bimbingan dan Konseling, Layanan ini berfungsi untuk memberikan informasi yang dibutuhkan siswa. Menurut Prayitno dan Herman Amti (1999:259) mengemukakan "layanan informasi yaitu bertujuan dengan memberikan informasi kepada-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani tugas atau kegiatan". Jadi guru Bimbingan dan Konseling di sini dapat memberikan layanan mengenai bagaimana meningkatkan rasa percaya diri dan layanan lainnya sesuai dengan kebutuhan siswa.

Prayitno (2004:6) mengemukakan "layanan informasi diperlukan akan memungkinkan siswa memahami dan menerima diri dan lingkungannya secara objektif. Dengan adanya layanan informasi yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling memungkinkan siswa untuk memahami dirinya dan dapat menempatkan diri secara baik.

dengan adanya pemberian layanan yang dibutuhkan maka siswa akan yakin pada dirinya sendiri dalam menghadapi ujian, sewaktu menghadapi ujian hal ini sangat penting, untuk mempersiapkan siswa menghadapi ujian.

### **2. Layanan Konseling perorangan**

Melalui layanan konseling perorangan guru Bimbingan dan Konseling dapat mengatasi masalah yang dihadapi siswa. Prayitno (2004:5) mengemukakan "tujuan layanan konseling perorangan yaitu mengembangkan dan pemeliharaan potensi klien dan berbagai unsur positif dalam dirinya".

Dari pendapat tersebut tugas guru Bimbingan dan Konseling yaitu untuk mengembangkan dan memelihara berbagai unsur positif dalam dirinya siswa, siswa yang memiliki rasa rendah diri dalam menghadapi ujian maka guru Bimbingan dan Konseling sangat perlu untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian. Tugas guru Bimbingan dan Konseling yaitu agar siswa tersebut mempunyai konsep diri positif, optimis, berani, siap dan yakin kepada dirinya sendiri bahwa ia mampu menghadapi ujian dengan baik tanpa harus khawatir dengan hasil yang didapat.

### 3. Layanan Penguasaan Konten

Prayitno (2004:2) mengemukakan "layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan kepada individu maupun kelompok untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar". Layanan penguasaan konten membantu individu penguasaan konten, individu diharapkan mampu memenuhi kebutuhan serta mengatasi masalah-masalah yang dialami.

Prayitno (2004:2) menambahkan bahwa:

Layanan penguasaan konten perlu bagi individu atau klien untuk menambah wawasan dan pemahaman, mengarahkan penilaian sikap, penguasaan cara-cara atau kebiasaan tertentu untuk memenuhi kebutuhannya dan mengatasi masalah-masalahnya.

Dari pendapat di atas guru Bimbingan dan Konseling perlu memberikan layanan penguasaan konten agar siswa dapat mengubah cara atau kebiasaan yang kurang baik dan sikap yang baik untuk dapat mengatasi masalah yang dihadapi siswa tersebut. Dari buku yang sama Prayitno (2004:6) mengemukakan“layanan penguasaan konten merupakan unit konten yang di dalamnya terkandung fakta, data, konsep, proses, hukum, aturan, perspsi, sikap dan tindakan”. Layanan tersebut dibutuhkan siswa untuk dapat merubah sikap persepsinya terhadap diri siswa agar siswa optimis dalam menghadapi ujian.

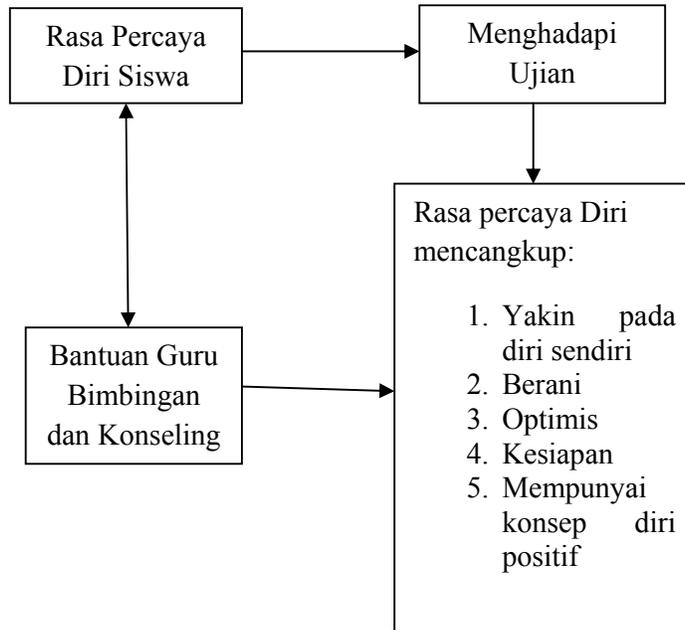
Hal ini juga berkaitan dengan masalah yang dihadapi siswa dalam menghadapi ujian, untuk itu guru Bimbingan dan Konseling perlu untuk menerapkan cara belajar yang baik agar siswa tidak takut lagi menghadapi ujian dan mempunyai rasa percaya diri.

#### 4. Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004:1) mengemukakan”bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam susana kelompok. Gadza (dalam prayitno dan Herman Amti 1999:309) mengemukakan”bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu menyusun rencana keputusan yang tepat. Dalam bimbingan kelompok masalah atau topik bahasan sesuai dengan kebutuhan siswa atau anggota kelompok.

## E. Kerangka Konseptual

Berdasarkan penelitian di atas uraian yang telah dijelaskan yaitu penelitian ini dapat digambarkan melalui kerangka konseptual



**Gambar 1: Rasa Percaya Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian serta Bantuan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan.**

Berdasarkan kerangka konseptual di atas dapat digambarkan bahwa dalam menghadapi ujian rasa percaya diri merupakan hal yang harus dimiliki seorang siswa, rasa percaya diri tersebut meliputi yaitu yakin pada diri sendiri, berani, optimis, siap, mempunyai konsep diri yang positif. Jika seorang siswa kurang memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi ujian, maka bantuan guru Bimbingan dan Konseling sangat diperlukan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa tersebut.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian serta bantuan guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkannya dapat disimpulkan:

1. Rasa percaya diri siswa berkaitan dengan keyakinan dan keberanian siswa dalam menghadapi ujian tergolong kurang baik, sedangkan dari segi optimistis, kesiapan dan konsep diri positif siswa dalam menghadapi ujian tergolong cukup baik.
2. Rasa percaya diri siswa sehubungan dengan penguasaan materi pelajaran tergolong kurang baik.
3. Bantuan guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa berkaitan dengan keyakinan, keberanian, optimistis, kesiapan dan konsep diri positif siswa dalam menghadapi ujian tergolong baik.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa, agar dapat memahami, mengembangkan dan mengarahkan diri lebih baik dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian dan dapat untuk menguasai materi pelajaran sebelum menghadapi ujian karena hal tersebut merupakan bekal untuk dapat sukses dalam menghadapi ujian.

2. Bagi guru pembimbing, sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan program BK yang lebih tepat dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Hal ini bisa dilakukan seperti memberikan layanan BK untuk membantu siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian seperti layanan informasi, serta memberikan penguatan kepada siswa berupa penghargaan dll.
3. Peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya rasa percaya diri siswa dalam pemilihan karir serta bantuan guru Bimbingan dan Konseling dalam meningkatkannya.

## KEPUSTAKAAN

- Akram Misbah Utsman.2005. *25 Kiat Membentuk Anak Hebat*.Jakarta:Gema Insani.
- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: FIP IKIP Padang.
- 2005.*Evaluasi pendidikan*.padang: FIP UNP.
- Barbara De Angelis.1997.*Percaya Diri*.Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Brook dan Ermmart. 1976. *Sebelas Karakter Orang Yang Mempunyai konsep Diri Positif*. <http://tripleidin-wordpress.com/> /2007/0514. Di Akses tanggal 22 Desember 2011.
- Chibita Wiranegara.2010.*Total Self-Confidance*.Yogyakarta: New Diglossia.
- Cipta ginting.1997.*Kiat Belajar Diperguruan Tinggi*.Bandung :ITB.
- Calhoun dan Accolla. 1995. konsep Diri Positif Pada Anak. <http://edukasi-kompas.com/pembentukan/2011/09/05>. Di Akses tanggal 22 Desember 2011
- Harris Clemes dan Reynold Bean.2001.*Membangkitkan Harga Diri Anak*.Jakarta:Mitra Utama.
- . Jacinta.F.Rini.2004.*Memaksimalkan Rasa Percaya Diri*.Jakarta: Sebelas Juni.
- Lauther.2002.Pengertian Percaya Diri.<http://miklotof.wordpress.com/2010/06/23>. Di Akses tanggal 16 November 2011.
- J.F Shipley.1985.*Rasa Malu Sebagai Hambatan kemajuan*.Yogyakarta:Kanisius.
- Muhammad Ali. 2008.Psikologi Perkembangan Remaja.<http://Undip.ac.id110382111>. Novikarism\_Wijaya. Pdf. Diakses tanggal 26 Desember 2011.
- M. Ngalim Purwanto. 1995. Psikologi pendidikan. Bandung: Sinar Baru.
- Paul J. Centi.1993. *mengapa rendah diri*. Yogyakarta: Kanisius.
- Prayitno, dan Erman Amti.1994. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Padang :FIP UNP.
- .....1999. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Padang :FIP UNP

- Prayitno.2004.Layanan L.1-L.9:Padang:UNP.
- Rahmat. 2000. Pengertian Percaya Diri.<http://miklotof.wordpress.com/2010/06/23> Di Akses tanggal 16 November 2011.
- Rochelle, Sammel Albin. 1986. *Emosi*.Yogyakarta: Kanisius.
- Ros Taylor.2011.kiat-Kiat PD.Jakarta:Gramedia.
- Slameto.1985. *Belajar Dan Faktor-Faktor Mempengaruhi*.Jakarta:PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 1989. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- ..... 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sumadi Suryabrata.1989.*Proses belajar mengajar di Universits*.yogyakarta: Andi Offset.
- Taidin Suhaimin. 1993. Penegertian, kepentingan dan keajaiban keyakinan diri dan rasa optimis. <http://www..com>. Di Akses tanggal 22 Desember 2011.
- Thursan Hakim.2002.*Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*.Jakarta:Puspa Swara.
- Tim Penyusun. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*.Padang:Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang Repuplik Indonesia Tentang Guru Dan Dosen.2005.Surabaya:Kasindo utama.
- Winarno Surakhman.1982.*Cara Belajar Terbaik di Universits*.Bandung:Tarsito.