Zemira Putri Hadi Utomo. (5060810). Pelatihan Optimisme: Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Klinis (2010).

INTISARI

Ujian merupakan suatu situasi sederhana yang menuntut mahasiswa untuk menunjukkan kemampuan dan keterampilan yang telah dipelajari dalam perkuliahan sehingga ujian memiliki fungsi sebagai tolak ukur dalam menentukan tingkat prestasi dan performansi mahasiswa. Selain itu, ujian juga digunakan sebagai sarana untuk melakukan evaluasi terhadap pembelajaran dan pemahaman mahasiswa akan materi kuliah. Maka dari itu, ujian merupakan hal yang sangat esensial dalam Perguruan Tinggi. Berdasarkan hasil *survey* awal didapati bahwa ujian dipandang berat oleh mahasiswa sehingga setiap kali dihadapkan pada situasi ujian, mahasiswa mengalami kecemasan. Akan tetapi, para mahasiswa ini terkadang tidak menyadari muncul kecemasan menghadapi ujian tersebut yang ditunjukkan melalui perilaku menyalahkan lingkungan akan segala sesuatu yang tidak berjalan dengan lancar sesuai dengan harapan mereka.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyadarkan mahasiswa akan kecemasan menghadapi ujian yang dimiliki serta akibatnya bagi performansi mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti mengadakan penelitian tentang kecemasan menghadapi ujian yang akan diatasi dengan meningkatkan optimisme mahasiswa melalui metode pelatihan. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada skor kecemasan menghadapi ujian dengan kategori cukup hingga sangat tinggi.

Penelitian ini bersifat kuantitatif-eksperimen dengan desain *true experiment* (*between-group design*) yaitu desain eksperimen ulang (*pre-test – post-test control group design*). Data yang didapat melalui pelatihan akan dianalisis dengan uji statistik U-Mann Whitney dan uji statistik Wilcoxon.

Berdasarkan hasil uji statistik dan data skor rata-rata didapati adanya peningkatan optimisme dengan nilai sig. 0,008 dan skor rata-rata 2,6 dan terjadi penurunan kecemasan menghadapi ujian dengan skor rata-rata 45,6 pada pengukuran *post-test*. Penurunan kecemasan ini disebabkan karena dampak pelatihan yang mengarahkan perubahan pada level kognitif, afektif, dan konatif. Maka dari itu, pelatihan optimisme memang tepat untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa.

Kata kunci : Kecemasan menghadapi ujian, optimisme, mahasiswa, pelatihan optimisme