

Self-Efficacy and Anxiety in Facing School Exams

Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Sekolah

Nur Aini¹, Nengsih Sri Wahyuni², Fuad Ardiansyah³

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Email: ¹ nurainio821@gmail.com, ² nengsih.swahyuni@gmail.com, ³ fuadardiansyah@gmail.com

| Artikel Info | ABSTRACT |
|--|--|
| Riwayat Artikel: Penyerahan 2024-04-28 Revisi 2024-04-12 Diterima 2024-05-29 | <i>Researchers found a problem faced by junior high school students, namely feeling unable to face computer-based exams, which can trigger feelings of anxiety. This quantitative correlational research aims to determine the relationship between self-efficacy and anxiety in junior high students when facing school exams. In this study, researchers used a purposive sampling technique with a total of 251 junior high school students who were taking school exams and came from sorong district. The research instrument used a self-efficacy scale and an anxiety scale. This research uses two scales, namely the self-efficacy scale and the anxiety scale. The research results showed that there was a correlation of $r = -0.181$ and a significance value of 0.004 ($p < 0.05$), which means there is a relationship between self-efficacy and anxiety in the remaining junior high school students in facing school exams. The higher the self-efficacy, the lower the anxiety. Conversely, the lower self-efficacy, the higher the anxiety. The results of this research can serve as a reference and provide insight for students in facing school exams to increase their self-efficacy to minimize the anxiety that junior high school students have in facing school exams.</i> |
| Keyword: Self-Efficacy; Anxiety; Middle School Students | |

| ABSTRAK | Kata Kunci |
|--|--|
| Peneliti menemukan suatu permasalahan yang di hadapi pada siswa SMP yaitu merasa ketidakmampuan dalam menghadapi ujian berbasis komputer sehingga dapat memicu timbulnya perasaan cemas. Penelitian kuantitatif korelasional ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada siswa SMP dalam menghadapi Ujian Sekolah. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dengan total partisipan sebanyak 251 siswa SMP yang sedang dalam menghadapi ujian sekolah dan berasal dari kabupaten sorong. Instrumen penelitian menggunakan skala efikasi diri dan skala kecemasan. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala efikasi diri dan skala kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi sebesar $r = -0.181$ dan nilai signifikansi sebesar $0,004$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan pada siswa SMP dalam menghadapi ujian sekolah. Makin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasannya. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasannya. Hasil dari penelitian ini bisa menjadi acuan dan memberikan wawasan untuk para siswa dalam menghadapi ujian sekolah agar dapat meningkatkan efikasi diri nya sehingga dapat meminimalisir kecemasan yang dimiliki siswa SMP dalam menghadapi ujian sekolah. | Efikasi Diri; Kecemasan; Siswa SMP |

Copyright (c) 2024 Nur Aini, Nengsih Sri Wahyuni & Fuad Ardiansyah

| |
|--|
| Korespondensi: Nur Aini Program Studi Psikologi, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong Email: nurainio821@gmail.com |
|--|



LATAR BELAKANG

Kebijakan peniadaan ujian nasional pada Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (SE) Nomor 1 Tahun 2021 di tuangkan dalam surat Edaran yang menyatakan bahwa keputusan peniadaan ujian nasional dan penyetaraan terkait dengan semakin meluasnya penyebaran Covid-19 yang tidak dapat dipungkiri lagi, maka harus diambil langkah-langkah yang tanggap yang fokus pada fisik, kesehatan dan mental serta termasuk keamanan dan kesejahteraan siswa, pendidik dan tenaga kependidikan (Kemendikbud, 2021).

Syarat hasil kelulusan di buktikan melalui ujian sekolah yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan dengan penentuan siswa dapat menyelesaikan dalam bentuk portofolio, tugas latihan, ujian offline atau online, atau lainnya yang telah ditentukan oleh lembaga pendidikan. Dokumentasi kumpulan karya atau penampilan, adalah hasil penilaian yang dituangkan dalam buku raport, nilai perilaku/sikap dan kemampuan prestasi masa lalu, seperti *award*, nilai prestasi, (Mardiah, 2021). Ujian sekolah meruakan ujian tingkat akhir yang diselenggarakan oleh satuan pendidikan yang bertujuan untuk menilai pemenuhan kebutuhan kemampuan lulusan pada semua mata pelajaran sesuai dengan program pendidikan yang bersangkutan (Direktorat Sekolah Menengah, 2020).

Menurut Wafiq (2014) ujian sekolah merupakan kegiatan untuk mengukur pencapaian kapasitas siswa yang dilakukan oleh satuan pendidikan untuk mengukur pencapaian bakat siswa untuk mendapatkan penghargaan prestasi akademik, dan salah satu syarat kelulusan. Ujian sekolah bertujuan untuk aspek mengukur pengetahuan peserta didik yang dilakukan dalam bentuk soal pilihan ganda tertulis (*paper based test*-PBT) dan berbasis komputer (*computer based test*-CBT) sedangkan bentuk evaluasi kemampuan dan sikap adalah penilaian yang meliputi praktik, proyek, dan observasi satuan Pendidikan (Pakpahan, 2016).

Paper Based Test adalah ujian yang dilaksanakan atau diadakan dengan kerangka kerja berbasis kertas sebagai media pengenalan soal dan tempat menjawab. Salah satu keuntungan memilih ujian berdasarkan kerangka ini adalah tidak sulit untuk menulis di lembar pertanyaan, lebih enak dipandang karena dapat menyimpan jawaban sementara dengan memeriksa pertanyaan atau jawaban sebelumnya serta keyakinan pada jawaban tertentu (Maulida, 2019). Salah satu kelemahan menggunakan kerangka penulisan ini adalah jawaban mudah robek, lebih lama karena membutuhkan banyak investasi untuk mencoret atau menggelapkan jawaban, dan biasanya lebih merepotkan saat mengganti jawaban (Deni, et al., 2020).

Supriyantini (2010), menyatakan bahwa bahwa dalam menghadapi ujian reaksi emosional yang ditunjukkan siswa diantaranya rasa cemas. Sebagian siswa menganggap ujian adalah sesuatu yang harus diselesaikan, tapi bagi siswa yang lain menganggap itu adalah kewajiban yang harus di lakukan.

Kurangnya kemampuan siswa untuk mendominasi media berbasis komputer membuat keterbiasaan mereka untuk mengikuti tes berbasis computer sehingga dapat menyebabkan siswa merasa tidak mampu untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya dalam ujian.

Kecemasan siswa dalam menyelesaikan soal tes berbasis *paper based test* (PBT) secara tidak sengaja berdampak pada pelaksanaan tes (Suhardi, 2018).

Masalah lain yang menjadi penghambat atau hambatan dalam pelaksanaan tes berbasis komputer, yaitu jaringan lambat sehingga membutuhkan investasi yang lama, serta cuaca buruk misalnya hujan badai yang berpeluang terjadinya listrik padam sehingga ujian menjadi gagal dan membuat siswa merasa kesal dan mendorong siswa untuk gagal dalam ujian karena jadwal atau waktu tambahan dan batasan waktu yang berbeda. Kendala-kendala tersebut menghambat pelaksanaan USBK yang tidak cepat terselesaikan dapat menimbulkan kecemasan pada siswa sehingga membuat siswa tidak fokus dalam mengerjakan soal-soal ujian (Harmiyuni dan Sailan, 2016).

Penelitian Lauditta dan Ariana (2021) menunjukkan bahwa siswa yang baru atau tidak terbiasa mengelola Tes Berbasis CBT memiliki risiko lebih tinggi menghadapi dampak mental seperti rasa cemas. Kecemasan yang berlebihan dalam proses ujian dapat menyebabkan siswa tidak fokus dalam menyelesaikan soal-soal ujian dengan baik saat menggunakan ujian berbasis komputer.

CBT dikenal sebagai model ujian yang dapat menimbulkan kecemasan pada siswa dibandingkan dengan ujian yang menggunakan *Paper Based Test* (PBT). Dampak kecemasan yang dirasakan oleh individu dapat berupa perasaan tidak nyaman, cemas, khawatir yang berhubungan dengan bahaya luar (eksternal) maupun bahaya dalam (internal) yang muncul dalam bentuk perasaan takut (Anisa, 2018).

Gejala kecemasan berhubungan dengan *Computer Based Test* (CBT) yang dialami oleh siswa antara lain hilangnya konsentrasi siswa, rasa gugup, perasaan lemah dan sedih, kelelahan dan sulit tidur sebelum ujian, serta badan berkeringat dan ketakutan saat ujian (Abiantoro, 2019). Kecemasan membuat seseorang menjadi kurang aktif karena pikirannya berpusat pada hal-hal yang akan terjadi. Kecemasan ini dapat menurunkan ketertarikan siswa terhadap hasil yang akan diperoleh nantinya jika tidak dapat menjawab pertanyaan dengan baik. Kecemasan dapat mengurangi motivasi atau inspirasi dan meningkatkan perasaan negatif atau tidak adanya kepercayaan pada kepastian dan kemampuan untuk menyelesaikan soal ujian (Andriyani, 2022).

Ditinjau dari aspek afektif siswa yang mengalami kecemasan tinggi dapat menyebabkan keresahan diri, kekacauan emosi, jam istirahat terganggu, menurunkan nafsu makan, dan menurunkan kesehatan tubuh, sehingga dapat menjadi penyebab siswa gagal dalam ujian (Zeidner (1998). Sedangkan ditinjau dari aspek kognitif setiap individu yang mengalami kecemasan dapat terjadi karena adanya persepsi negatif tentang kemampuan yang mereka miliki seperti pemikiran terhadap penilaian situasi yang dianggap akan menyulitkan, berfokus pada konsekuensi dan hasil dari kegagalan, berpikir, mendapatkan hasil ujian yang tidak sesuai keinginannya sehingga siswa merasa persepsi terhadap kemampuan dirinya atau disebut sebagai efikasi dirinya rendah (Permana, 2016).

Menurut Fatimah dkk, (2021) *self-efficacy* merupakan batas kemampuan untuk pengaturan diri individu. Konsep efikasi diripertama kali dikemukakan oleh Bandura, bahwa *self-efficacy* mengacu pada kesan kemampuan individu untuk mengkoordinasikan dan menyelesaikan kegiatan untuk menunjukkan kemampuan tertentu. Penelitian Nurlaila (2017) menunjukkan bahwa dinamika kecemasan dalam perspektif kognitif terjadi karena adanya rasa pesimis terhadap kemampuan seseorang, misalnya merasa tidak mampu menghadapi ujian, tidak mampu memikirkan keadaan yang menimbulkan kecemasan yang berlebihan.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri adalah kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian individu itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Efikasi diri ditandai dengan tidak adanya rasa takut terhadap ancaman dari luar. Efikasi diri siswa sangat penting dalam mendukung hasil belajar siswa dalam mencapai prestasi belajar, khususnya kemajuan dalam ulangan/ujian. Ketika efikasi diri individu tinggi maka mereka dapat melakukan pekerjaan dan berkomitmen dalam menghadapi kesulitan sehingga dapat mencapai hasil yang dicapai, begitu pula sebaliknya ketika efikasi diri siswa rendah maka tidak dapat menyelesaikan suatu tugas sehingga mereka tidak dapat mencapai hasil yang dicapai (Mahmudi, 2014).

Menurut Feist dan Feist (2010), keyakinan individu tentang *self-efficacy* mempengaruhi jenis gerakan yang akan mereka mulai, seberapa besar upaya yang akan mereka lakukan, berapa lama mereka akan menarik diri meskipun ada hambatan dan kekecewaan dan solidaritas mereka terlepas dari kemunduran.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan pada siswa, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2017) juga meneliti variabel efikasi diri dan kecemasan dengan hasil penelitian sebagian besar siswa dalam menghadapi ujian nasional merasakan kecemasan ditambah pula ujian nasional yang dihadapi menggunakan ujian berbasis komputer. Kecemasan yang muncul disebabkan oleh faktor individu yaitu kurang yakin akan diri sendiri dan faktor lingkungan yaitu dari sekolah, yang menyebabkan kecemasan siswa tetap ada (Jendra, 2020). Penelitian tersebut salah satu yang ikut mendukung penelitian ini dalam menggunakan variabel efikasi diri dengan kecemasan pada siswa.

Dari hasil penelitian Cubukcu (2008) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan, karena terdapat dua pandangan antara *self-efficacy* dan Bahasa asing diketahui tidak berhubungan, dengan asumsi seberapa peran Bahasa asing dalam tingkat kecemasan dan pembelajaran bahasa asing. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti akan mengaitkan *self-efficacy* dengan kecemasan karena berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan persamaan hasil yang

sama dengan perbedaan objek penelitian yang berbeda, selain itu partisipan dalam penelitian ini khusus pada siswa SMP kelas IX.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah penelitian yang berfokus pada pendekatan kuantitatif dan metode analisis korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel efikasi diri sebagai independen, dan kecemasan sebagai variabel dependen.

Subjek Penelitian

Partisipan penelitian adalah siswa SMP kelas IX berlokasi dikabupaten sorong yang berjumlah 900 siswa. Penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan mendapatkan partisipan berjumlah 251 siswa yang diambil dari 5% dari jumlah populasi siswa SMP kelas IX.

Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala kecemasan dan skala efikasi diri dengan 4 alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini dilakukan dengan pengisian kuesioner yang disebarkan kepada subjek. Pengukuran variabel efikasi diri dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Siti Salmiah (2021) berdasarkan teori efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Memiliki daya item yang bergerak dari .30 sampai .752 dengan nilai *cronbach alpha* mencapai 0,943. Selanjutnya untuk pengukuran kecemasan dimodifikasi yang terdiri dari aspek menurut Zeidner (1998) yaitu aspek kognitif, aspek afektif dari skala yang disusun oleh Hara Permana (2014) berdasarkan teori kecemasan yang dikemukakan oleh Freud (2013) dan berisi 60 item. Memiliki daya beda item yang bergerak dari .250 sampai .709 dengan nilai *cronbach alpha* mencapai .925.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik Korelasi Person Product Moment dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Program For Social Science*) for Windows Release versi 21.0. guna untuk membuktikan hipotesis hubungan antara kedua variabel.

HASIL PENELITIAN

Hasil Deskriptif Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang bersekolah dikabupaten sorong berada ditingkat kelasIX SMP yang sedang menghadapi ujian sekolah. Jumlah subjek keseluruhan pada sampel penelitian yaitu berjumlah 251 siswa.

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Kategori | Jumlah | Presentase |
|--|-----------|------------|
| Nama Sekolah | | |
| MTs Muhammadiyah 1 Salawati Kabupaten Sorong | 32 Siswa | 12,7% |
| SMP GUPPI Salawati Kabupaten Sorong | 42 Siswa | 16,7% |
| SMP Negeri 14 Kabupaten Sorong | 29 Siswa | 11,6% |
| SMP Negeri 19 Kabupaten Sorong | 23 Siswa | 9,2% |
| SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong | 64 Siswa | 25,5% |
| SMP PGRI Kabupaten Sorong | 41 Siswa | 24,3% |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 109 Siswa | 43% |
| Perempuan | 142 Siswa | 57% |

Berdasarkan tabel di atas, penelitian ini didominasi oleh subjek dari berbagai sekolah dengan jumlah keseluruhan yaitu 251 siswa diantaranya MTs Muhammadiyah 1 Salawati Kabupaten Sorong berjumlah 32 siswa dengan jumlah persentase 12,7%, SMP GUPPI Salawati Kabupaten Sorong berjumlah 42 siswa dengan jumlah persentase 16,7%, SMP

Negeri 14 Kabupaten Sorong berjumlah 29 siswa dengan jumlah persentase 11,6%, SMP Negeri 19 Kabupaten Sorong Berjumlah 23 siswa dengan jumlah persentase 9,2%, SMP Negeri 9 Kabupaten Sorong berjumlah 64 dengan jumlah persentase 25,5%, dan SMP PGRI Kabupaten Sorong berjumlah 41 siswa dengan persentase 24,3%.

Uji Deskripsi Data penelitian

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian *Descriptive Statistic*

| | N | Minimum | maximum | mean | Std. Deviation |
|--------------------|-----|---------|---------|--------|----------------|
| Efikasi diri | 251 | 96 | 171 | 131.41 | 13.393 |
| Kecemasan | 251 | 91 | 140 | 116.34 | 7.866 |
| Valid N (listwise) | | | | | |

Pada tabel 2 hasil deskripsi data penelitian hasil pengukuran efikasi diri dan kecemasan. Tabel diatas menjelaskan terdapat hasil bahwa skala efikasi diri dengan nilai mean sebesar 131.41, sedangkan skala kecemasan

dengan nilai mean sebesar 116.34. sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-efficacy* siswa tergolong tinggi dan kecemasan siswa tergolong rendah.

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Tests of Normality

| Statistic | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|--------------|---------------------------------|-----|-------|--------------|-----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Efikasi Diri | .047 | 251 | .200* | .996 | 251 | .733 |
| Kecemasan | .052 | 251 | .093 | .994 | 251 | .388 |

Pada tabel 3 dapat diketahui untuk variabel efikasi diri diperoleh nilai *Test Statistic* sebesar 0,047 dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), sedangkan pada variabel kecemasan diperoleh nilai *Test Statistic* sebesar 0,052 dengan nilai signifikan 0,93 ($p < 0,05$). Dengan demikian nilai kedua

variabel tersebut berdistribusi normal. Hasil uji linieritas diperoleh nilai Linearity sebesar 8,890 dengan nilai signifikan 0.003 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan.

Uji Linearitas

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|------------------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|-------|------|
| Kecemasan-Efiaksi Diri | (Combine d) | 4417.967 | 57 | 77.508 | 1.354 | .068 |
| | Linearity | 508.946 | 1 | 508.946 | 8.890 | .003 |
| | Deviation from Linearity | 3909.022 | 56 | 69.804 | 1.219 | .164 |
| | Between Group | | | | | |
| | Within Groups | 11048.566 | 193 | 57.246 | | |
| | Total | 15466.534 | 250 | | | |

Berdasarkan tabel 4 hasil $F_{Linearity} = 8,890$ dan nilai signifikansi = 0,003 maka dapat disimpulkan bahwa antara

variabel efikasi diri dengan kecemasan memiliki hubungan linear.

Uji hipotesis

Tabel 5. Uji Korelasi

| | | Efikasi Diri | Kecemasan |
|--------------|-----------------|--------------|-----------|
| Efikasi Diri | Pearson | 1 | -.181** |
| | Correlation | | |
| | Sig. (2-tailed) | | .004 |
| | N | 251 | 251 |
| Kecemasan | Pearson | -.181** | 1 |
| | Correlation | | |
| | Sig. (2-tailed) | .004 | |
| | N | 251 | 251 |

Berdasarkan tabel 5 hasil koefisien korelasi sebesar ($r = -0,181$ dengan nilai (sig.) 0,004 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dan kecemasan pada siswa SMP dalam menghadapi ujian sekolah. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah rasa cemas. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan, artinya semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah kecemasannya, dan sebaliknya jika efikasi diri siswa rendah maka kecemasannya semakin tinggi. Dilihat dari hasil uji deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa tingkat self-efficacy siswa dalam kategori tinggi dilihat dari nilai mean sebanyak 131.41 dan tingkat kecemasan siswa pada kategori rendah dilihat dari nilai mean sebanyak 116.34 sehingga data tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan siswa SMP kelas IX di Kabupaten Sorong memiliki perasaan kecemasan yang sangat rendah. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Qonita dan Yeniar (2019) yang menyatakan bahwa memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap faktor self-efficacy dan kecemasan dengan hasil koefisien yang negatif, yang artinya bahwa semakin tinggi self-efficacy seseorang maka semakin rendah rasa cemas seseorang. Sebaliknya, semakin rendah self-efficacy seseorang, maka semakin tinggi rasa cemasnya.

Efikasi diri merupakan persepsi individu mengenai seberapa baik individu tersebut dapat menyelesaikan suatu tugas atau masalah yang dihadapi (Safitri & Masykur, 2017). Efikasi diri merupakan keyakinan diri dalam melaksanakan tugas untuk mencapai hasil tertentu (Rustika, 2016). Saat dihadapkan masalah atau tugas, seseorang yang memiliki keyakinan untuk berhasil akan lebih optimis dalam melaksanakan tugas, mengambil keputusan dengan lebih tenang, berani menghadapi tekanan dan ancaman, serta dapat mengendalikan situasi. Sementara seseorang dengan efikasi rendah (tidak yakin dengan kemampuannya) akan mengalami kecemasan dan kesulitan dalam mengontrol situasi di sekitarnya (Shofiah & Raudatussalamah, 2014).

Siswa yang memiliki keyakinan yang tinggi menjadi sangat penting dalam menghadapi ujian sekolah. Bandura (2012) menjelaskan bahwa self-efficacy merupakan penentu utama karena self-efficacy akan mempengaruhi perilaku seseorang. Berarti ketika siswa merasa yakin akan suatu hal yang dilakukan dalam menyelesaikan suatu tugas maupun ujian sekolah, maka siswa akan terus berusaha untuk menyelesaikannya apapun hambatan yang dimilikinya. Siswa yang memiliki rasa optimis yang tinggi meskipun dihadapkan ada situasi yang sangat menekan, siswa pasti akan mampu menghadapi berbagai macam situasi sulit (S. utami et al., 2020).

Individu yang memiliki self-efficacy rendah adalah individu yang mempertanyakan kemampuannya untuk menghindari usaha-usaha sulit yang mereka hadapi dan melihat apa yang terjadi sebagai ancaman bagi diri mereka sendiri (Wahid dkk., 2022). Orang yang memiliki minat rendah dan rasa tanggung jawab yang lemah sehingga mereka tidak dapat mencapai tujuan yang mereka inginkan, meskipun melakukan usaha yang sulit, mereka biasanya mengikuti kekurangan mereka sendiri dan mencoba menggunakan berbagai cara untuk mencapai hasil yang baik dengan memusatkan perhatian pada menyelesaikan pekerjaan dan berharap. Tugas sebagai ujian yang mereka hadapi sehingga mereka dapat mencapai hasil yang baik.

Selanjutnya, hasil konsekuensi skor koefisien korelasi (r_{xy}) untuk hubungan antara self-efficacy dan kecemasan dalam menghadapi tes adalah $-0,181$, yang berarti bahwa hubungan antara self-efficacy dan kecemasan dalam menghadapi tes adalah negatif. Kemudian hasil uji signifikansi menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) = 0,004 ($p < 0,05$) maka hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi ujian dinyatakan sangat tinggi sehingga dapat dikatakan semakin tinggi self-efficacy maka semakin rendah rasa cemas menghadapi ujian sekolah. Kemudian lagi, semakin rendah self-efficacy, semakin tinggi rasa cemas.

Berdasarkan hasil skor koefisien hubungan, bahwa efikasi diri sangat terkait dengan kecemasan ujian pada siswa. Penemuan-penemuan ini sesuai dengan pendapat Bandura (1977) yang mengatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu untuk dapat melakukan tugas, mencapai tujuan dan

mengatasi rintangan. Menurut Bandura, orang yang memiliki self-efficacy tinggi akan menghadapi kehidupan yang lebih baik yaitu lebih mantap, kurang gelisah dan putus asa serta lebih efektif secara akademis. Sejalan dengan penelitian Rismadiyanti, E. F. (2021), yang menyatakan nilai koefisien korelasi person terhadap dua variabel menunjukkan hasil yang negatif. Hal tersebut mengartikan bahwa terdapat hubungan timbal antara variabel kecemasan dan efikasi diri dalam menghadapi ujian. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami kecemasan yang rendah ketika menghadapi ujian. Begitu pula sebaliknya, jika siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah maka cenderung mengalami kecemasan yang tinggi. Oleh karena itu, tinggi rendahnya kecemasan dapat mempengaruhi tingkat efikasi diri siswa ketika menghadapi ujian.

Menurut pendapat Bandura bahwa self-efficacy sangat berguna untuk melatih kontrol diri atas rasa cemas. Feist dan Fiest (2010) mengungkapkan bahwa ketika seseorang menghadapi tingkat kecemasan yang tinggi, biasanya ia memiliki kemampuan yang rendah, sedangkan mereka yang memiliki kemampuan tinggi merasa siap untuk mengatasi hambatan dan melihat risiko sebagai masalah yang tidak perlu dihindarkan.

Menurut penelitian yang dilakukan Nur'aini (2018) menyatakan self-efficacy yang tinggi dapat berhasil mengubah sesuatu yang terjadi, sebaliknya self-efficacy rendah tidak dapat berhasil mengubah sesuatuyang terjadi. Individu yang memiliki kemampuan yang sangat tinggi akan selalu beranggapan dan berkomitmen bahwa suatu ancaman dalam kehidupan merupakan sebuah kejadian harus dihadapi bukan dihindari (Permana, 2016).

Bandura (dalam Nurlaila, 2011) individu mempunyai efikasi diri tinggi dan dikelilingi oleh lingkungan yang responsive, target yang sudah ditentukan kemungkinan besar akan tercapai. Siswa sedang menghadapi ujian dan memiliki efikasi diri yang tinggi, akan memiliki kecemasan yang rendah. Hal ini disebabkan kerana efikasi diri akan meningkatkan kekebalan terhadap stress, cemas, dan depresi. Selain itu, dapat pula mengaktifkan perubahan-perubahan biokemis yang dapat mempengaruhi berbagai ancaman aspek dari fungsi kekebalan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Rini (2013) siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecemasan rendah, hal ini dikarenakan siswa tersebut memiliki kepercayaan diri, keyakinan dan kemampuannya, keyakinan mencapai target yang sudah ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan kognitifnya.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ada beberapa, bagi subjek peneliti yaitu para siswa kelas IX yang dalam menghadapi ujian sekolah, untuk mempertahankan tingkat efikasi diri dan menurunkan tingkat kecemasan dengan memperbaiki aspek reaksi emosional, kognitif, dan fisiologis, dengan cara mengatur suasana hati, selalu berpikiran positif, tidur dan istirahat yang cukup, mengatur pernapasan, dan olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi

diri dengan kecemasan. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasannya dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasannya. Saran yang diajukan dalam penelitian ini, siswa diharapkan untuk mempertahankan efikasi diri agar memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat meminimalisir adanya kecemasan ketika menghadapi ujian. Untuk menumbuhkan efikasi diri, siswa perlu memiliki kontrol yang baik terhadap dirinya sendiri dan juga lingkungannya sehingga diharapkan mampu mempersiapkan ujian, seperti belajar dengan baik yang dapat menumbuhkan rasa yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Mengenai keterbatasan hasil penelitian, peneliti menyarankan peneliti selanjutnya agar dapat memperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam khususnya terkait hal yang sama menggunakan metode kualitatif, dapat mengungkapkan lebih lanjut faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyai, N. (2022). Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Yang Mengerjakan Skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Bandura, A. (1997). Regulative function of perceived self-efficacy. In *Personnel selection and classification* (pp. 279-290). Psychology Press.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. In *Journal of management* (Vol. 38, Issue, 1, pp. 9-44). Sage publications Sage CA: Los Angeles, CA.
- Cubukcu, F. (2008). A Study on the Correlation between Self Efficacy and Foreign Language Learning Anxiety. *Online Submission*, 4(1), 148-158.
- Freud, S. (2013). On Freud's "Inhibitions, symptoms and anxiety". *Internasional Psychoanalytical Association*.
- Feist, Jess, and Fiest, Gregory J. (2010). *Teori Kepribadian*. Edisi ketujuh. Terjemahan Smita Prathita Sjahputri. Jakarta: Salemba Humanika.
- Jendra, A. F., & Sugiyono, S. (2020). Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counselig*, 4(1), 138-159.
- Harmiyumi, & Sailan, M. (2016). Persepsi Siswa Tentang Pelaksanaan Ujian Nasional Berbasis Komputer di SMK Komputer Mutiara Ilmu makassar. 41.
- Kemendikbud, (2021). Kemendikbud Tiadakan Ujian Nasioanal. <https://www.kemendikbud.go.id/main/blog/2021/02/kemendikbud-tiadakan-ujian-nasional-2021>. (Diakses pada 20 Maret 2023).
- Lauditta, A. E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ujian SBMPTN pada siswa SMA. *Bul. Ris. Psikol dan Kesehatan. Ment*, 1(2), 1246-1252.
- Litani, E. A. C., & Christian, H. S. (2024). *Academic Self-efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *PSIKOBORNEO: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 129-135.
- Mardiah, L. (2021). Penggunaan Google Fomulir Pada Ujian Satuan Pendidikan Siswa Kelas XII SMA Azharyah Palembang. *Journal of Innvation in Teaching and Instructional Media*, 2021, 1.1: 196-2023.
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(02), 183-194.
- Maulida, K., & Wirdanengsih, W. (2019). Upaya Yang Dilakukan Sekolah Di Daerah Terpencil Menghadapi Kebijakan Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK). *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi Dan Pendidikan*, 2(3), 245-252.
- Nurlaila, S. (2011). Pelatihan Efikasi diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Jurnal GUIDENA*, Vol 1, No.1.
- Nur 'aini, A., Sholih, S., & Dalimunthe, R. Z. (2018). Meningkatkan Efikasi Diri (*Self-Efficacy*) Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing (PTK Pada Siswa Kelas IX SMK Negeri I Kota Serang). *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 3(2).

- Pakpahan, R. (2016). Model ujian nasional berbasis komputer: manfaat dan tantangan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 1(1), 19-35.
- Permana, Hara, dkk. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX di MTS AL HIKMAH Brebes. *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 1, Hal. 51-67.
- Pranasari, Q., & Indriana, Y. (2019). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN SISWA KELAS IXX SMA NEGERI 3 TUBAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL BERBASIS KOMPUTER. *Jurnal EMPATI*, 7(4), 1292-1297.
- Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. *Happiness*, 1(2), 111-124.
- Rismadiyah, E. F. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UTBK 2020. *Acta Psychologia*, 3(2), 148-155.
- Rini, H. P. (2013). *Self-efficacy* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Online Psikologi*, 1(1), 36-38.
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1-2). Doi: 10.22146/bpsi.11945.
- Salmiah, S. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Perilaku Menyontek Pada Siswa Mts Al-Jamiyatul Washliyah Kecamatan Kubu Babussalam (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Suhardi, I. (2018). Kajian deskriptif perbandingan model pengujian paper based test dan computer based test: tinjauan dari aspek psikomotorik, konteks dan suasana, serta psikologi pengguna. *Jurnal Media Komunikasi Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 5(2).
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Kejuaraan Nasional pada atlet tenis Lapangan Pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6(April), 98-105.
- Shofiah, V., & Raudatussalamah. (2014). Self-efficacy dan self-regulation sebagai unsur penting dalam pendidikan karakter (Aplikasi pembelajaran Mata Kuliah Akhlak Tawasuf). *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2), 214-229).
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stress akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 8.
- Zeidner, M. (1998). *Anxiety: The State of The Art*. NewYork: Kluwer Academic Publishers.