

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI PENILAIAN AKHIR TAHUN PADA
MASA PANDEMI COVID-19 SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 3 NATAR T.A 2020/2021**

(Skripsi)

Oleh

YULI HASANAH

1713052021



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PENILAIAN AKHIR TAHUN PADA MASA PANDEMI COVID-19 SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 NATAR T.A 2020/2021

Oleh

YULI HASANAH

Masalah dalam penelitian ini adalah kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi penilaian akhir tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi penilaian akhir tahun pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Natar tahun ajaran 2020/2021 pada semester genap. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan jenis korelasi, serta teknik pengumpulan data menggunakan skala *self efficacy* dan skala kecemasan. Subjek pada penelitian ini 125 siswa dari kelas VIII di SMP Negeri 3 Natar pada tahun ajaran 2020/2021. Hasil pada penelitian ini menunjukkan hasil uji normalitas diperoleh nilai sebesar $0.200 > 0.05$, maka dapat dikatakan nilai residual dari dua variabel berdistribusi normal, kemudian pada uji linearitas diketahui bahwa nilai signifikansi deviation linearity $0.536 > 0.05$, sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan yang linear antar variabel. Pada uji hipotesis didapatkan nilai Sig (2-tailed) antara *self efficacy* dengan kecemasan yaitu sebesar $0.002 < 0.05$ sehingga terdapat korelasi yang signifikan, dan diketahui nilai r hitung sebesar $-0.279 > r$ tabel 0.176 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi penilaian akhir tahun pada semester genap, serta menunjukkan hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan, yang artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan, sedangkan semakin rendah *self efficacy*, maka semakin tinggi kecemasan.

kata kunci : *self efficacy*, kecemasan, penilaian akhir tahun.

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN SELF EFFICACY WITH ANXIETY IN FACING YEAR END ASSESSMENT DURING THE COVID-19 PANDEMI STUDENTS OF CLASS VIII SMP NEGERI 3 NATAR ACADEMIC YEAR 2020/2021

By

YULI HASANAH

The issue in this study is the anxiousness that students feel as they approach the end of year assessment. This study intends to examine the association between self efficacy and anxiety in dealing with year end examinations for class VIII students at SMP Negeri 3 Natar in even semesters during the Covid-19 epidemic in the 2020/2021 academic year. This study uses data gathering approaches such as a self efficacy scale and an anxiety scale, as well as quantitative research with correlation types. In this study, 125 students from class VIII at SMP Negeri 3 Natar in the 2020/2021 academic year were used as subjects. The results of this study show that the normality test yielded a value of $0.200 > 0.05$, indicating that the residual values of the two variables are normally distributed. Additionally, the linearity test yielded a significance value of $0.536 > 0.05$, indicating that there is a linear relationship between variables. In hypothesis testing, the Sig (2-tailed) value between self-efficacy and anxiety is $0.002 < 0.05$, indicating a significant correlation, and it is known that the calculated r value is $-0.279 < r_{table} 0.176$, implying that there is a significant relationship between self efficacy and anxiety in the face of year end assessments in the even semester, and that there is a negative relationship between self efficacy and anxiety, that is, the higher one's self efficacy, the lower one's anxiety, and the lower one's self efficacy, the higher one's anxiety.

Keywords: self efficacy, anxiety, final assessment

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI PENILAIAN AKHIR TAHUN PADA
MASA PANDEMI COVID-19 SISWA KELAS VIII
SMP NEGERI 3 NATAR T.A 2020/2021**

Oleh

YULI HASANAH

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi

: **HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PENILAIAN
AKHIR TAHUN PADA MASA PANDEMI COVID-19
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 NATAR T.A
2020/2021**

Nama Mahasiswa

: *Yuli Hasanah*

No. Pokok Mahasiswa

: 1713052021

Program Studi

: S-1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A.

Yohana Oktariana, M.Pd.

NIP 19861102 200812 2 002

NIK 231304871006201

2. Ketua Jurusan

Dr. Riswandi, M.Pd.

NIP 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

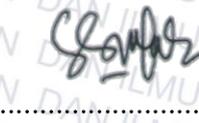
Ketua : **Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A.**



Sekretaris : **Yohana Oktariana, M.Pd.**



Penguji Bukan Pendamping : **Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 04 Februari 2022

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yuli Hasanah
NPM : 1713052021
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Natar T.A 2020/2021” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 23 Maret 2022

Yang Membuat Pernyataan



Yuli Hasanah

1713052021

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Yuli Hasanah lahir pada tanggal 27 bulan Juli tahun 1999 di Kabupaten Tanggamus, Kecamatan Wonosobo, Lampung. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan bapak alm. Asmui dengan ibu Masroh.

Penulis merupakan warga berkebangsaan indonesia dan beragama islam. Penulis tinggal dan dibesarkan oleh kedua orang tua di Natar, Lampung Selatan, Lampung. Adapun riwayat pendidikan penulis yang menempuh pendidikan formal dengan beberapa jenjang, yakni:

1. TK Al-Hairiah pada tahun 2004 dan lulus pada tahun 2005.
2. SD MIN Sinar Semendo (MIN 11 Bandar Lampung) pada tahun 2005 dan lulus pada tahun 2011.
3. SMP IT Miftahul Jannah pada tahun 2011 dan lulus pada tahun 2014.
4. SMAS Al-Kautsar Bandar Lampung pada tahun 2014 dan lulus pada tahun 2017.

Tahun 2017 penulis mengikuti seleksi bersama masuk perguruan tinggi (SBMPTN) dan dinyatakan lolos serta terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Selama menjadi mahasiswa, penulis pernah aktif di organisasi yaitu himpunan mahasiswa jurusan ilmu pendidikan (HIMAJIP) sebagai sekretaris bidang olahraga dan kesenian (2019), forum mahasiswa dan alumni bimbingan dan konseling universitas lampung (FORMABIKA) sebagai bendahara umum (2019). Selanjutnya pada tahun 2020 penulis melaksanakan kuliah kerja nyata (KKN) di

Kabupaten Mesuji, Kecamatan Way Serdang, Desa Tri Tunggal Jaya. Kemudian penulis juga melaksanakan pengenalan lapangan persekolahan (PLP) di SMP Negeri 3 Natar , Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung.

MOTTO

“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya), kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan balasan yang paling sempurna, dan sesungguhnya kepada tuhanmulah kesudahannya (segala sesuatu)”

(Q.S An-Najm:39-42)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmannirrohim

Alhamdulillahirobbil alamin puji syukur atas rahmat dan karunia yang telah Allah subhannahu wa ta'ala berikan, sehingga karya ini dapat terselesaikan.

Karya tulis ini kupersembahkan untuk:

Almarhum Ayahanda tercinta Asmu'i

dan

Ibunda terkasih Masroh

Yang telah membesarkan ku dengan penuh kasih sayang,
yang sudah banyak berkorban, berjuang, mendukung, membimbing ku,
dan terus mendoakanku

Terima kasih atas setiap pengorbanan yang tak terhitung.

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala limpahan rahmat, taufik dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19 Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Natar T.A 2020/2021”. Skripsi ini sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan program studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini tentunya tidak akan mungkin terselesaikan tanpa bantuan dan bimbingan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Pd.,M.A selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Ibu Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., MA selaku dosen pembimbing satu terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, semangat, motivasi, saran dan juga kritik yang membangun dalam penyusunan skripsi.
6. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd selaku dosen pembimbing dua yang telah memberi semangat, motivasi, serta bantuan selama bimbingan dan juga arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Shinta Mayasari, M.Psi.,Psi selaku dosen pembahas yang telah memberi motivasi dan juga bersedia menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

8. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
9. Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Natar yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
10. Para Guru bimbingan dan konseling, serta para guru wali kelas delapan SMP Negeri 3 Natar yang memberikan arahan dan bantuan selama pelaksanaan penelitian.
11. Siswa-siswi Kelas VIII SMP Negeri 3 Natar yang telah bersedia dan antusias dalam terselenggaranya penelitian.
12. Terima kasih kepada diri sendiri sudah bisa bertahan sampai titik ini, berdamai dengan masa lalu dan keadaan, sudah bisa menurunkan ego, dan tidak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.
13. Kedua orang tuaku, terima kasih sudah memberi dukungan moril dan materil, terima kasih sudah menyayangiku, selalu mendoakanku di setiap sholat, selalu memberikan dukungan, memberi semangat, selalu perhatian, dan selalu bangga dengan apapun hasil yang kudapatkan.
14. Adikku Astuti Hasnah, Uniku Rika Jum'a Virgosa, Kak Apung, serta keluargaku yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, serta semangat yang kalian berikan.
15. Terima kasih kepada sahabatku Jati Pratitis, Ririn Novita, Farah Lutfiah, Fifi Arfilia, Fransiska Disa, Puspita Ayu, Sindika Dwi, dan Kartika Maharani yang sudah mau kenal dari dulu hingga saat ini. Aku senang dipertemukan dengan kalian, orang-orang baik. Terima kasih sudah mau menyayangiku, menolongku, membantuku, memberi semangat, memberi motivasi, dan terima kasih sudah mau mendengar keluh kesahku, menemani, serta menghiburku.
16. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, dukungan, nasihat, motivasi dan doanya selama ini.
17. Serta semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih

Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'Ala melindungi dan membalas semua kebaikan yang sudah diberikan kepada peneliti. Peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan namun semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Aamiin. *Wassalamu'alaikum Warohmatullahi wa barakatuh.*

Bandar Lampung, 23 Maret 2022

Peneliti

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Yuli Hasanah', written in a cursive style.

Yuli Hasanah

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	8
1.8 Kerangka Pikir	8
1.9 Hipotesis	11
II. TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Self Efficacy	12
2.1.1 Pengertian <i>Self Efficacy</i>	12
2.1.2 Fungsi <i>Self Efficacy</i>	14
2.1.3 Pengaruh <i>Self Efficacy</i> Terhadap Proses Dalam Diri Manusia	16
2.1.4 Klasifikasi <i>Self Efficacy</i>	17
2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	19
2.1.6 Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i>	20
2.2 Kecemasan Dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun.....	21
2.2.1 Pengertian Kecemasan Dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun	21
2.2.2 Aspek Komponen Kecemasan Dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun	24
2.2.3 Tingkat Gejala Kecemasan Dalam Menghadapi Pinilaian Akhir Tahun	25
2.3 Hubungan <i>Self Efficacy</i> Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun.....	27
III. METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Metode Penelitian	30
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	31
3.3 Variabel Penelitian	31
3.3.1 Variabel Bebas	31

3.3.2	Variabel Terikat.....	31
3.4	Definisi Operasional	32
3.4.1	<i>Self Efficacy</i>	32
3.4.2	Kecemasan Dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun	32
3.5	Teknik Pengumpulan Data	32
3.6	Populasi Dan Sampel.....	34
3.7	Uji Persyaratan Instrumen	34
3.7.1	Uji Validitas	35
3.7.2	Uji Reliabilitas	35
3.8	Teknik Analisis Data	36
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1	Hasil Penelitian.....	38
4.1.1	Persiapan Penelitian	38
4.1.2	Pelaksanaan Penelitian	38
4.1.3	Deskripsi Data	39
4.1.4	Analisis Data	43
4.2	Pembahasan	47
4.3	Keterbatasan Penelitian	51
V.	KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
5.1	Kesimpulan.....	52
5.2	Saran	53
	DAFTAR PUSTAKA	54
	LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Skor <i>Self Efficacy</i>	33
3.2 Skor Kecemasan Dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun	33
3.3 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	36
4.1 Jenis Kelamin Variabel <i>Self Efficacy</i>	39
4.2 Jenis Kelamin Variabel Kecemasan	40
4.3 Kelas Variabel <i>Self Efficacy</i>	40
4.4 Kelas Variabel Kecemasan	41
4.5 Indikator <i>Self Efficacy</i>	42
4.6 Indikator Kecemasan	42
4.7 Uji Normalitas	44
4.8 Uji Linieritas	44
4.9 Output Uji Korelasi.....	45
4.10 Pedoman Koefisien Korelasi	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka Pikir Penelitian	10

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Blueprint <i>Self Efficacy</i>	57
2. Blueprint Kecemasan	59
3. Instrumen <i>Self Efficacy</i>	62
4. Instrumen Kecemasan	69
5. Data Skor Skala <i>Self Efficacy</i>	75
6. Data Skor Kecemasan	80
7. Uji Validitas <i>Self Efficacy</i>	89
8. Uji Validitas Kecemasan.....	90
9. Uji Reliabilitas	91
10. Deskripsi Statistik	91
11. Uji Normalitas.....	92
12. Uji Linearitas.....	92
13. Uji Korelasi	94
14. Indikator <i>Self Efficacy</i>	95
15. Indikator Kecemasan.....	96
16. Surat Adopsi Skala.....	98
17. Surat Keterangan Penelitian.....	99
18. Surat Izin Penelitian	100

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pandemi covid-19 merupakan virus pada tahun 2019 yang disingkat menjadi covid-19 dan disebabkan oleh virus SARS-CoV-2. Masa pandemi covid-19 menyebabkan segala aktivitas dibatasi, mulai dari aktivitas sekolah, aktivitas dalam beribadah, aktivitas pada pusat belanja, dan lainnya. Pandemi covid-19 menimbulkan situasi baru khususnya pada lingkup sekolah, dimana pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah yang biasanya dilakukan secara tatap muka berubah menjadi pelaksanaan belajar mengajar secara *online* melalui aplikasi yang terdapat di *smartphone*. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang bertujuan mendidik dan mengajar para siswa yang dilakukan oleh tenaga pendidik. Para pendidik melakukan kegiatan belajar mengajar kepada siswa sesuai dengan mata pelajaran dan jenjang pendidikan. Semua siswa melalui tahapan jenjang pendidikan dari tingkat dasar menuju pendidikan tinggi berdasarkan perkembangan siswa di sekolah serta kemampuan siswa menghadapi ujian yang diperuntukkan untuk mengetahui hasil belajar siswa selama di sekolah.

Ujian merupakan hal yang penting sebagai evaluasi bagi siswa yang membuktikan apakah seorang siswa berhasil atau tidak dalam proses pembelajaran serta menjadi penentu siswa untuk dapat lanjut ke tingkat selanjutnya. Terdapat bermacam jenis ujian seperti ujian sekolah, ujian penilaian akhir tahun, ujian nasional, dan lainnya. Siswa akan merasakan kecemasan dan kekhawatiran pada dirinya karena tekanan akademis yang dihadapi oleh pelajar tersebut yang disebabkan rasa takut siswa mendapatkan nilai atau hasil yang tidak sesuai dengan standar penilaian. Pada pelaksanaan ujian kali ini pun berbeda dari pelaksanaan ujian sebelumnya, di mana situasi pandemi covid-19 saat ini menyebabkan siswa melaksanakan ujian penilaian

akhir tahun secara *online*, sehingga penyebab kecemasan siswa pun akan berbeda.

Psikologis setiap individu berbeda-beda dalam menghadapi sebuah keadaan dikarenakan adanya dinamika psikis, siswa yang psikisnya baik dapat menghadapi suatu keadaan dengan tenang, namun untuk siswa yang psikisnya tidak baik maka siswa akan mengalami kecemasan. Siswa yang mengalami kecemasan ketika ujian berlangsung, hal ini dapat menyebabkan siswa tidak dapat berkonsentrasi dan terganggu dengan kecemasannya, terlebih jika siswa tidak dapat mengatasi kecemasannya maka berpengaruh pada kognitif siswa yang dapat menyebabkan siswa gagal atau mendapat nilai di bawah standar pada ujian tersebut.

Menurut Miriam Schapiro (Nevid ,dkk, 2005) kecemasan merupakan keadaan khawatir mengenai suatu hal bersifat buruk yang dirasa akan segera terjadi Siswa yang merasa cemas berpikir bahwa akan terjadi hal yang buruk namun kenyataannya tidak pasti. Menurut Casbarro (Tresna, 2011) mengatakan bahwasannya kecemasan saat menghadapi ujian terjadi karena tiga aspek yang tidak dapat terkendali pada diri individu, yaitu (1) kognitif, hal ini berkaitan dengan pikiran sehingga dapat menjadikan siswa tidak berkonsentrasi dan merasa kesulitan dalam menjawab soal ujian. (2) afektif, hal ini berkaitan dengan perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan siswa, seperti merasa khawatir, takut, dan timbul rasa gelisah yang berlebih. (3) motorik, hal ini berkaitan dengan gerakan yang tidak terkendali, seperti mengetuk jari, atau menggerakkan tangan dan kaki. Berdasarkan hal di atas dapat diketahui siswa yang mengalami kecemasan akan merasa tidak konsentrasi, takut, dan gemetar saat pelaksanaan ujian. Kecemasan dapat berdampak buruk pada siswa, karena saat mengalami kecemasan seseorang akan mengalami reaksi kognitif, afektif dan psikomotorik, sehingga hal ini akan mengganggu siswa yang akan menghadapi ujian. Kecemasan yang dialami siswa dapat menyebabkan siswa kehilangan semangat belajar dan

menurunnya motivasi yang dimiliki siswa. Kecemasan yang dialami siswa dikarenakan siswa belum siap untuk menghadapi ujian tersebut.

Pada saat masa pandemi covid-19 saat ini, SMP Negeri 3 Natar menjalankan kegiatan belajar mengajar secara *online* termasuk saat pelaksanaan ujian penilaian akhir tahun. Kegiatan belajar mengajar dilakukan secara *online*, kemudian pengumpulan tugas dapat dikirimkan melalui *smartphone*. Namun, tidak semua siswa memiliki *smartphone* yang canggih dikarenakan keadaan ekonomi, hal ini dapat menyebabkan siswa sulit untuk melakukan kegiatan belajar mengajar dan melakukan ujian. SMP Negeri 3 Natar memiliki alternatif lain untuk siswa yang tidak memiliki *smartphone* dapat belajar dan ujian di sekolah sesuai dengan standar protokol kesehatan atau dapat hanya mengumpulkan tugas dan jawaban ujian langsung ke sekolah.

Peneliti melakukan observasi awal di SMP Negeri 3 Natar dan mendapatkan beberapa siswa yang akan melaksanakan ujian secara *offline* yaitu langsung di sekolah, kemudian peneliti melihat terdapat siswa yang merasa cemas seperti : 1) timbulnya rasa gelisah yang dialami siswa seperti hanya membolak-balikkan buku, atau memainkan pulpen, kemudian menggaruk kepala ataupun menggigit bibir. 2) timbulnya pikiran negatif yang dilontarkan siswa yaitu merasa mata pelajaran tersebut sulit, kemudian merasa tidak dapat mengerjakan ujian, dan merasa akan mendapat nilai di bawah rata-rata. (3) terdapat siswa yang gemetar dan berkeringat saat akan menghadapi ujian. Hal-hal tersebut dapat dipengaruhi karena keadaan di mana dalam ruangan tersebut hanya terdapat sedikit siswa yang mengerjakan ujian secara langsung dikarenakan tidak memiliki *smartphone*, sehingga dapat dipantau dengan mudah oleh pengawas ujian.

Peneliti juga mendapatkan bahwa terdapat siswa yang menyontek jawaban temannya, hal ini dilakukan oleh siswa yang memiliki *smartphone*, di mana siswa tersebut tidak melakukannya langsung di sekolah melainkan dapat mengerjakan soal ujian tersebut di rumah dan dapat menjawab soal tersebut

dengan mudah tanpa pengawasan. Siswa tersebut lebih memilih untuk menyontek milik temannya dikarenakan kurangnya rasa percaya pada kemampuan dirinya, dan kecemasan yang dialaminya yaitu merasa takut akan mendapatkan nilai yang rendah pada ujian tersebut jika dia mengerjakannya sendiri. Kejadian ini diketahui oleh guru di SMP N 3 Natar, dikarenakan guru tersebut telah mempersiapkan soal yang berbeda setiap anaknya, sehingga saat mengoreksi ditemukanlah jawaban yang benar-benar sama antara murid satu dengan yang lain.

Banyaknya siswa yang mengalami kecemasan dikarenakan siswa kurang percaya diri dan tidak yakin dengan kemampuan yang mereka miliki, mereka tidak yakin pada diri mereka apakah mereka dapat mengerjakan ujian tersebut dengan baik atau tidak, mereka lebih merasa diri mereka tidak dapat mengerjakan ujian dengan baik. Siswa kurang yakin bahwa dirinya dapat menguasai atau mengatasi situasi tersebut dan menciptakan pikiran positif yang dapat membuat siswa lebih tenang. Cara penanganan setiap siswa berbeda tergantung dengan keyakinan siswa terhadap kemampuannya yang disebut dengan *self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Ghufron dan Risnawita, 2010). Bandura pun mengatakan bahwa *self efficacy* akan memengaruhi cara individu bereaksi terhadap situasi yang menekan. *Self efficacy* menekankan pada keyakinan individu pada kemampuan dirinya dalam mengontrol keadaan dan kemampuan dirinya untuk mengambil tindakan serta mengubah situasi dan dapat mencapai tujuan yang diinginkannya.

Penelitian terkait juga dilakukan oleh Ririanti (Rachmayanie, 2013) dengan judul “hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi ujian nasional di Madrasah Aliyah Negeri 2 Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah”. Pada penelitiannya, ririanti mendapatkan data bahwasannya kecemasan tidak hanya dialami oleh siswa dengan kecerdasan rendah, namun juga dapat dialami oleh siswa dengan kecerdasan tinggi. Hasil

dari penelitian Ririanti menyatakan adanya korelasi signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan yang menunjukkan korelasi negatif antara variabel X dan variabel Y, yang menyatakan bahwa semakin tinggi *self efficacy* siswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan siswa. Peneliti lain yang juga membahas *self efficacy* dengan kecemasan yaitu Sikka dkk (Putri dkk, 2017) serta Permana (Permana, 2014) yang menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami siswa dikarenakan para siswa terlalu memikirkan hasil yang akan mereka dapat pada ujian tersebut, kemudian kurangnya persiapan siswa dalam menghadapi ujian, dan kecemasan yang dialami siswa dapat menurunkan motivasi mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sikka dkk (Putri dkk, 2017) menunjukkan bahwa hasil penelitian ini memperoleh korelasi negatif, sehingga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan, yang menjelaskan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah kecemasannya begitupun sebaliknya. Pada penelitian ini menyatakan bahwa pengaruh *self efficacy* dan kecemasan memperoleh persentase 32,8% yang sisanya 67,2% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu eksternal yang ditunjukkan dengan rasa pesimis serta takut gagal, dan faktor eksternal yaitu dukungan dari sosial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Permana (Permana, 2014) menunjukkan hasil bahwa laki-laki berdominan memiliki *self efficacy* yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya juga membahas mengenai kecemasan siswa menghadapi ujian, namun pelaksanaan ujian saat itu masih berjalan normal dan dilaksanakan secara langsung di sekolah. Pada penelitian kali ini berbeda dari penelitian sebelumnya, di mana situasi pandemi covid-19 saat ini mewajibkan siswa untuk melaksanakan ujian ataupun penilaian akhir tahun secara *online* yang dikerjakan di rumah masing-masing siswa. Pelaksanaan penilaian akhir tahun yang berbeda dari sebelumnya dapat menimbulkan kecemasan tersendiri oleh siswa. Siswa yang tidak yakin dengan dirinya dalam pelaksanaan penilaian akhir tahun secara *online* dapat

menimbulkan kecemasan, dan kurangnya persiapan siswa dalam menghadapi penilaian akhir tahun dapat pula menimbulkan kecemasan.

Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi merasa dirinya mampu untuk mengubah situasi, dan akan berusaha dengan keras menghadapi tantangan dan situasi yang dihadapi, namun seseorang yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan menganggap bahwa dirinya tidak mampu dan cenderung mudah menyerah, karena mereka dengan *self efficacy* rendah merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka, cenderung cepat pesimis serta berpikir negatif, dan mudah merasa stres. Hal ini dikarenakan *self efficacy* yang rendah termasuk faktor kognitif dalam gangguan kecemasan.

Berdasarkan hal di atas skripsi ini disusun penulis untuk mengetahui apakah adanya hubungan *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi penilaian akhir tahun pada siswa di sekolah menengah pertama, dengan hal ini penulis melakukan penelitian dengan judul skripsi yaitu “hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi penilaian akhir tahun pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Natar T.A 2020/2021”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Terdapat siswa yang merasa khawatir, gelisah, dan gugup saat menghadapi ujian.
2. Terdapat siswa yang merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya saat menghadapi ujian.
3. Terdapat siswa yang mengalami reaksi afektif seperti meremas tangan dan mengetuk jari saat menghadapi ujian.
4. Terdapat siswa yang ragu-ragu dalam menjawab ujian.
5. Munculnya pikiran negatif seperti merasa soal ujian akan sulit dan berpikir akan mendapat nilai kecil.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, hal yang menjadi masalah adalah kecemasan siswa dalam menghadapi penilaian akhir tahun, maka dalam penelitian ini dibatasi pada mencari hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi penilaian akhir tahun pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Natar T.A 2020/2021.

1.4 Rumusan Masalah

Dengan melihat latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi penilaian akhir tahun pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Natar T.A 2020/2021.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi penilaian akhir tahun pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Natar T.A 2020/2021.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna dan dapat memberi masukan yang bermanfaat dalam perkembangan ilmu bimbingan dan konseling, dan dapat menambah pengetahuan mengenai teori yang ada dalam *self efficacy* dan kecemasan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Menjadi masukan bagi siswa untuk mengembangkan dan meningkatkan *self efficacy* yang siswa miliki, sehingga dapat mengurangi kecemasan siswa saat menghadapi ujian.

b. Bagi Guru BK

Menjadi masukan bagi guru BK dalam mengembangkan program bimbingan konseling pada bidang pribadi dan belajar.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ruang Lingkup Subjek

Ruang lingkup subjek pada penelitian ini adalah siswa di SMP Negeri 3 Natar.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek pada penelitian ini adalah *self efficacy* siswa dengan kecemasan siswa saat menghadapi penilaian akhir tahun.

3. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu Penelitian

Ruang lingkup tempat penelitian ini di SMP Negeri 3 Natar tahun ajaran 2020/2021.

1.8 Kerangka Pikir

Kerangka pikir merupakan dasar pemikiran peneliti yang di ambil dari fakta-fakta observasi dan juga kajian kepustakaan. Kerangka pikir di dalamnya memuat mengenai teori, dalil, ataupun konsep yang nantinya akan dijadikan dasar oleh peneliti. Kerangka pikir dapat menunjukkan alur pikir peneliti dalam penelitiannya serta keterkaitan antara variabel yang diteliti. Ujian merupakan hal penentu apakah siswa berhasil atau tidak pada setiap mata pelajaran, juga menjadi penentu apakah siswa dapat naik kelas atau tidak, dan

bahkan menjadi penentu pintar atau tidaknya siswa dari nilai yang mereka dapat saat ujian, dengan hal demikian dapat menimbulkan berbagai persepsi siswa dalam menghadapi ujian. Ujian merupakan penentu berhasil atau tidaknya siswa maka secara tidak langsung akan menimbulkan kecemasan bagi siswa dalam menghadapi ujian, terutama bagi siswa yang merasa tidak yakin pada dirinya sendiri yang mampu atau tidak dalam mengerjakan soal ujian.

Pada masa pandemi covid-19 seperti saat ini, apakah siswa masih memiliki kecemasan saat menghadapi ujian atau penilaian akhir tahun, dikarenakan setiap siswa tentunya berbeda satu dengan yang lainnya saat mengatasi atau menghadapi sesuatu, yaitu akan ada siswa yang yakin dengan dirinya ada juga siswa yang tidak yakin pada dirinya sendiri. Saat menghadapi ujian tentunya akan timbul rasa khawatir, cemas, ataupun gelisah yang dalam hal ini tentunya siswa yang yakin terhadap dirinya yaitu mereka yang *self efficacy* nya tinggi akan ada perbedaan dengan siswa yang tidak yakin dengan dirinya atau *self efficacy* nya rendah dalam mengatasi ujian. Bandura menyampaikan emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa siswa, dan saat siswa mengalami kecemasan, rasa takut, atau stres, maka kemungkinan mempunyai efikasi diri yang rendah.

Bandura mengatakan bahwa *self efficacy* itu berhubungan dengan *judgement* individu pada keyakinan dirinya mengenai kemampuan dirinya dalam melaksanakan ataupun melakukan tindakan seperti halnya melaksanakan tugas, mengatasi situasi dan menciptakan hasil yang positif, maupun menuju pada tingkat pencapaian tujuan tertentu. Siswa yang tidak yakin pada dirinya sendiri dan berpendapat bahwa tidak dapat mengerjakan ujian, maka kemungkinan dapat menyebabkan siswa sulit untuk mendapatkan hasil ujian yang baik.

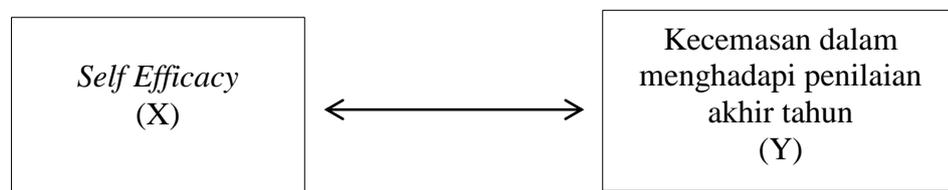
Bandura (Triyono dan Rifai, 2018) menyatakan bahwasannya *self efficacy* merupakan keputusan dan keyakinan yang berdasarkan dari pikiran individu,

di mana *self efficacy* merupakan keyakinan individu pada kemampuan dirinya dalam menghadapi, menyelesaikan, dan mengatasi situasi yang dihadapi. Bandura pun mengatakan bahwa individu yang tidak yakin dengan kemampuannya dalam mengatasi situasi cenderung akan beresiko mengalami kecemasan dan akan menghindari situasi.

Kecemasan sendiri menurut Miriam Schapiro (Nevid, dkk, 2005) yang mengatakan bahwa kecemasan merupakan keadaan di mana rasa khawatir muncul mengenai suatu hal yang buruk akan terjadi pada diri kita. Hal-hal yang menjadi kecemasan bagi kita dapat berupa ujian, kesehatan, lingkungan, percintaan, dan lainnya. Pada saat kita merasa cemas maka akan memunculkan respons afektif di mana tubuh memunculkan respons seperti gemetar, kemudian akan memunculkan respons kognitif yaitu munculnya pikiran negatif seperti merasa akan gagal, dan akan memunculkan juga respons psikomotorik di mana akan memunculkan perilaku menghindar.

Bandura mengatakan (Nevid, dkk, 2005) bahwa saat seorang individu tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki olehnya untuk menghadapi segala situasi ataupun tantangan, maka individu tersebut akan semakin cemas untuk berhadapan dengan situasi dan tantangan tersebut. Namun sebaliknya, jika seorang individu merasa yakin dengan dirinya untuk menghadapi situasi atau tantangan, individu tidak akan dihantui oleh rasa takut dan kecemasan jika individu tersebut berusaha melakukannya.

Untuk mempermudah dan lebih memperjelas maka kerangka pikir dapat digambarkan sebagai berikut



Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian

1.9 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban dari rumusan masalah yang masih bersifat sementara sampai terbukti melalui data yang terkumpulkan oleh peneliti (Arikunto, 2014).

Hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara dari rumusan masalah penelitian yang masih berdasarkan pada teori yang relevan, dan belum berdasarkan fakta yang diperoleh peneliti melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2019). Pada hal ini dapat disimpulkan bahwasannya hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara dari suatu permasalahan penelitian yaitu rumusan masalah, di mana jawaban dari dugaan tersebut dapat dibuktikan dengan data-data yang telah dikumpulkan dan didapat oleh peneliti.

Hipotesis dalam penelitian ini yang penulis ajukan adalah *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi penilaian akhir tahun. Berdasarkan pengajuan dari hipotesis tersebut dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ha :Ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi penilaian akhir tahun pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Natar T.A 2020/2021.

Ho :Tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi penilaian akhir tahun pada masa pandemi covid-19 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Natar T.A 2020/2021.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self Efficacy*

2.1.1 *Pengertian Self Efficacy*

Terdapat beberapa ahli yang berpendapat mengenai *self efficacy*, namun Bandura lah yang merupakan tokoh pertama kali mengenalkan *self efficacy*. Bandura menyebutkan bahwa *self efficacy* itu berhubungan dengan *judgement* individu pada keyakinan mengenai kemampuan dirinya dalam melaksanakan ataupun melakukan tindakan seperti halnya melaksanakan tugas, mengatasi situasi dan menciptakan hasil yang positif, ataupun menuju pada tingkat pencapaian tujuan tertentu (Manuntung, 2018). Bandura pun mengatakan bahwasannya *self efficacy* atau efikasi diri mempunyai pengaruh yang kuat dalam perilaku individu, dengan kata lain *self efficacy* merupakan keyakinan individu pada kemampuan dirinya dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut teori kognitif sosial Bandura (Mukhid, 2009) mengatakan bahwa *self efficacy* dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan sejauh mana individu dalam memperkirakan kemampuan dirinya dalam membuat dan menjalankan tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Bandura mengartikan *self efficacy* sebagai bentuk keyakinan individu pada kemampuan diri dalam bentuk kontrol pada keberfungsian dirinya.

Bandura dan Woods (Manuntung, 2018) juga menjelaskan bahwasannya efikasi diri atau *self efficacy* mengacu pada keyakinan individu mengenai kemampuan dalam meningkatkan motivasi, kemampuan kognitif, serta tindakan yang akan diambil dalam mengatasi situasi. Baron dan Byrne (Triyono dan Rifai, 2018) berpendapat bahwa *self efficacy* adalah bagaimana

seorang individu menilai dirinya atas kemampuan ataupun kompetensi yang dimilikinya dalam melakukan sesuatu untuk mencapai dan juga menghasilkan sesuatu.

Pendapat dari para peneliti mengenai *self efficacy* atau efikasi diri, dengan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwasannya *self efficacy* adalah keyakinan individu pada dirinya mengenai kemampuan dalam mengatasi situasi tertentu sehingga dapat sesuai dengan tujuan dan harapan yang diinginkan. *Self efficacy* menunjukkan usaha yang dilakukan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan *self efficacy* mengacu pada besarnya keyakinan mengenai kemampuan individu dalam meningkatkan motivasi, meningkatkan kemampuan kognitif, serta meningkatkan dalam pengambilan tindakan dalam mengatasi situasi yang dihadapi.

Pendapat menurut Alwisol (Oktariani, 2018) mengenai *self efficacy* yaitu merupakan persepsi pada diri siswa mengenai kemampuan diri dalam mengatasi situasi tertentu yang dialami. *Self efficacy* juga berpengaruh pada keberhasilan siswa, dikarenakan siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi saat mengerjakan tugas atau menghadapi ujian, maka memungkinkan keberhasilan, namun jika *self efficacy* yang dimiliki siswa rendah maka memungkinkan hal yang dikerjakan siswa mengalami kegagalan jika diiringi dengan perilaku menghindar. Pendapat lain mengenai *self efficacy* juga disampaikan oleh Miserandino (Assaat, 2007) yang mengatakan bahwa *self efficacy* lebih mempengaruhi pada prestasi siswa di sekolah dibandingkan dengan kemampuan yang sesungguhnya dimiliki siswa. Siswa yang tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki dirinya menyebabkan prestasi di sekolah cenderung rendah, begitupun sebaliknya saat siswa memiliki *self efficacy* yang tinggi dan yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dapat menyebabkan prestasi di sekolah cenderung baik.

Siswa di SMP 3 Natar dapat dikatakan memasuki usia remaja, di mana masa remaja dapat dikatakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa

dewasa, yang kemudian akan ada perubahan baik dari fisik, cara berpikir, sosial, serta emosional. Masalah yang sering dihadapi remaja yaitu permasalahan dengan orang tua, pencarian jati diri, permasalahan sosial, dan permasalahan akademik. Scunk & Meece (Susanto, 2018) mengatakan bahwasannya remaja sering mengalami penurunan kemampuan dan penurunan *self efficacy* ketika remaja berada pada masa transisi SD menuju SMP, siswa yang sudah menduduki jenjang SMP lebih fokus pada persaingan dan perbedaan pada kemampuan yang mereka miliki, sehingga siswa tidak fokus pada pembelajaran. Faktor yang memengaruhi perkembangan *self efficacy* pada remaja yaitu perubahan perkembangan, sekolah, teman sebaya, dan keluarga.

Self efficacy seseorang akan sangat memengaruhi bagaimana cara bertindak ataupun bagaimana cara mengambil keputusan untuk mencapai hasil atau tujuan yang diinginkan, hal ini akan menentukan ketekunan, keyakinan, dan seberapa banyak usaha yang akan dikerahkan oleh nya untuk hasil atau tujuan yang diinginkannya tersebut. *Self efficacy* siswa dalam hal ini dapat menentukan bagaimana besarnya usaha yang dilakukan siswa, ketekunan siswa dalam belajar, dan keyakinan nya dalam menghadapi dan mengerjakan tugas ataupun ujian.

2.1.2 Fungsi *Self Efficacy*

Terdapat beberapa pendapat ahli mengenai fungsi dari *self efficacy*. Bandura yang merupakan tokoh pertama yang mengenalkan *self efficacy* berpendapat bahwasanya fungsi *self efficacy* dapat memengaruhi kepercayaan diri dan dapat membuat individu menentukan dalam penentuan mengambil tindakan. Menurut Pajares dan Schunk (Hartono, 2012) yang mengatakan fungsi *self efficacy* yaitu untuk meningkatkan usaha yang akan dilakukan individu tersebut dan juga meningkatkan ketekunannya dalam berusaha, sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkannya. Bandura (Manuntung, 2018) menyebutkan tentang beberapa fungsi dari *self efficacy* yaitu sebagai berikut :

1. Fungsi Kognitif

Bandura mengatakan bahwa *self efficacy* berpengaruh pada proses kognitif seseorang dan bervariasi. Saat seorang individu memiliki *self efficacy* yang kuat maka akan memengaruhi tujuannya, karena semakin kuat *self efficacy* seorang individu maka akan semakin kuat tujuannya, dapat mengatur rencana yang akan dilakukannya, dan dapat berkomitmen pada dirinya. *Self efficacy* yang kuat dapat memengaruhi langkah kedepannya yang akan diambil oleh individu tersebut.

2. Fungsi Motivasi

Self efficacy pun berperan penting dalam pengaturan motivasi dalam diri seseorang. Motivasi terbentuk secara kognitif yang ditimbulkan dari pemikiran mengenai harapan masa depan yang diinginkan seseorang tersebut yang akan membentuk kepercayaan diri pada kemampuan yang dapat dilakukannya agar harapan tercapai sesuai tujuan yang diinginkan. *Self efficacy* yang dimiliki seseorang akan berpengaruh pada keputusan yang dipilih, optimis atau tidaknya, komitmen atau tidaknya dan seberapa besar usaha yang akan dilakukan seorang tersebut pada situasi yang dihadapinya.

3. Fungsi Afeksi

Fungsi afeksi *self efficacy* mempunyai kemampuan dalam berupaya mengatasi masalah (*coping*) pada situasi yang dirasa sulit atau menekan, serta berpengaruh pula pada tingkat motivasi seorang tersebut. *Self efficacy* berperan dalam kecemasan, yaitu dalam mengontrol stress yang terjadi pada individu tersebut. Bandura mengatakan bahwa *self efficacy* mengatur dalam menghindari kecemasan. Seorang individu yang merasa tidak memiliki coping dalam dirinya, akan memandang segala situasi adalah ancaman, sehingga akan memunculkan perasaan khawatir pada hal-hal yang belum tentu terjadi. Pemikiran seperti itu akan membuat individu tersebut menekan dirinya yang akan menjadikan individu tersebut meremehkan kemampuannya dan tidak percaya akan kemampuan dirinya.

4. Fungsi Selektif

Fungsi selektif berpengaruh pada pemilihan seseorang mengenai situasi atau tujuan yang akan dipilihnya. Seseorang berkemungkinan akan menghindari situasi yang dirasa diluar batas kemampuan yang dimilikinya, namun seseorang tersebut siap dengan situasi yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Maksudnya disini adalah saat siswa dihadapkan dengan soal ujian yang dirasa sulit dan tidak sesuai dengan kemampuan peserta didik, maka siswa berkemungkinan menghindari soal ujian tersebut, dan akan dikerjakan saat semua soal yang dianggap mudah sudah dikerjakan. karena saat siswa berhadapan dengan soal yang dianggap siswa mudah atau sesuai dengan kemampuannya, maka siswa berkemungkinan akan langsung mengerjakannya.

2.1.3 Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Proses dalam Diri Manusia

Bandura (Manuntung, 2018) menyebutkan bahwasannya *self efficacy* memengaruhi proses dalam diri manusia, yaitu:

1. Proses Kognitif

Self efficacy akan memengaruhi pola pikir mengenai bagaimana seorang individu akan mendorong ataupun menghambat perilaku dirinya. Seorang individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mendorong pola pikir individu tersebut menuju capaian kesuksesan dan pemikiran tersebut akan didorong untuk menjadi capaian kesuksesan yang nyata, karena *self efficacy* yang kuat akan memengaruhi tujuan dari seorang tersebut. Begitu pula dengan *self efficacy* yang rendah akan memengaruhi keyakinan diri mengenai kemampuannya, dikarenakan efikasi diri yang rendah maka keyakinan mengenai kemampuannya akan berkurang bahkan merasa dirinya tidak mampu.

2. Proses Motivasi

Proses motivasi *self efficacy* merupakan hal penting yang berperan dalam memengaruhi seorang individu untuk membentuk sebuah motivasi dalam

dirinya. Motivasi dapat muncul melalui harapan yang diinginkan oleh seorang individu yang akan memunculkan motivasi keinginan untuk mencapai tujuannya. Seseorang yang mempunyai *self efficacy* tinggi maka motivasi dan harapan seseorang pun akan semakin tinggi dan keyakinan diri serta usaha yang dikerahkan pun semakin besar.

3. Proses Afektif

Self efficacy berpengaruh pada pengaturan kondisi afektif atau emosi seseorang. Saat seseorang memiliki *self efficacy* yang tinggi maka individu tersebut akan mampu mengelola ancaman, sehingga tidak tertekan dengan diri mereka dan dapat menurunkan tingkat kecemasan. Sebaliknya saat individu memiliki *self efficacy* rendah, maka individu tersebut akan sulit mengontrol diri dari ancaman dan akan menimbulkan kecemasan bahkan dapat memunculkan depresi.

2.1.4 Klasifikasi *Self Efficacy*

Self efficacy terbagi menjadi dua bentuk yaitu, *self efficacy* rendah dan *self efficacy* tinggi. Seorang individu akan berkemungkinan memiliki *self efficacy* yang rendah ataupun *self efficacy* yang tinggi tergantung dari individu itu sendiri bagaimana mereka melihat diri mereka dan bagaimana mereka mempercayai diri mereka. Hal ini disampaikan oleh Bandura (Hartono, 2012) yang mengatakan bahwa seorang individu dapat dikategorikan menjadi individu yang memiliki *self efficacy* tinggi dan individu yang memiliki *self efficacy* rendah. Berikut ini merupakan pemaparan ciri individu yang memiliki *Self Efficacy* tinggi dan individu yang memiliki *Self Efficacy* rendah, yaitu :

1. Ciri Individu yang Memiliki *Self Efficacy* Tinggi

Siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi memiliki ciri yaitu mereka percaya dan yakin bahwasannya mereka mempunyai kemampuan dalam mengubah suatu kejadian atau peristiwa untuk menjadi lebih baik. Para siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan lebih berhasil terutama dalam

bidang akademik, dan memiliki rasa cemas dan depresi yang rendah. Selain itu mereka juga mampu bertahan dan akan semakin giat berusaha saat berada dalam kesulitan, karena mereka percaya mereka mampu dan yakin dengan kemampuannya. Siswa akan menganggap suatu masalah yang muncul merupakan sebuah tantangan yang harus mereka lalui, sehingga mereka akan lebih komitmen dengan tujuannya dan akan mempertahankan usahanya dalam meraih tujuan tersebut. Ciri-ciri di atas menunjukkan bahwa siswa dengan *self efficacy* tinggi saat mengerjakan penilaian akhir tahun akan lebih optimis dan tidak merasa cemas berlebih, karena siswa akan berusaha mengerjakan penilaian akhir tahun dengan sebaik-baiknya.

2. Ciri Individu yang Memiliki *Self Efficacy* Rendah

Bandura (Triyono dan Rifai, 2018) mengatakan bahwa seorang dengan kepercayaan diri yang kurang dan tidak percaya pada tingkat kemampuan yang dimiliki cenderung menghindari dari pada mencoba mengerjakannya kemudian individu dengan efikasi diri rendah juga akan menunda tugasnya. Bandura juga mengatakan bahwa untuk seorang individu yang mempunyai *self efficacy* rendah mempunyai ciri yaitu merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya saat menghadapi suatu masalah karena merasa masalah tersebut terlalu sulit untuk dihadapi. Siswa akan lebih mudah untuk putus asa saat menghadapi rintangan, selain itu siswa yang *self efficacy* rendah cenderung beranggapan bahwa dirinya akan gagal dan tidak bisa mencapai hasil yang baik atau yang sesuai dengan tujuannya. Siswa dengan *self efficacy* rendah merasa jika mereka tidak bisa mengerjakan ujian tersebut, dan merasa pada dasarnya dirinya memang tidak mampu mengerjakan segala sesuatu.

2.1.5 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (Ghufron dan Risnawita, 2010) menyebutkan bahwa terdapat hal-hal yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu:

1. Pengalaman Keberhasilan

Pengalaman merupakan pengaruh paling besar terhadap *self efficacy* seorang individu dikarenakan berdasarkan pada pengalaman otentik atau pengalaman nyata yang dirasakan oleh individu. Saat siswa mempunyai pengalaman kesuksesan maka akan meningkatkan *self efficacy* pada dirinya, namun jika siswa mengalami pengalaman kegagalan yang berulang maka akan menyebabkan *self efficacy* yang rendah.

2. Pengalaman Orang Lain

Selain pada pengalaman diri sendiri, seorang individu juga bergantung pada pengalaman yang dirasakan orang lain. Seorang individu akan mengamati pengalaman yang dirasakan oleh orang lain dalam hal tertentu, jika pengamatan individu terhadap orang lain merupakan pengamatan keberhasilan pada bidang tertentu, maka akan meningkatkan *self efficacy* pada dirinya sesuai dengan bidang yang sama. Saat seorang melihat keberhasilan orang lain, maka hal tersebut akan memotivasi dirinya dan mengatakan bahwa saat orang lain bisa maka saya pun bisa melakukan hal yang sama, sedangkan pengamatan individu pada kegagalan orang lain, hal tersebut juga akan menurunkan tingkat kepercayaan individu pada kemampuan dirinya. Hal yang membentuk *self efficacy* mudah dipengaruhi yaitu kurangnya pemahaman individu mengenai kemampuan orang lain, atau kurangnya pemahaman mengenai kemampuan dirinya sendiri.

3. Persuasi Verbal

Persuasi verbal digunakan untuk meyakinkan individu mengenai kemampuannya dan dapat mengarahkan individu untuk lebih berusaha, karena individu yang diyakinkan secara verbal mengenai kemampuannya

akan lebih berusaha untuk mencapai keberhasilan. Pengaruh ini tidak bertahan lama jika individu tersebut mengalami kegagalan.

4. Kondisi Fisiologis

Kondisi seorang individu akan memengaruhi penilaian individu pada kemampuannya, karena sebagian dipengaruhi kondisi fisiologis. Emosi dan keadaan yang dirasakan memberi isyarat mengenai hal yang tak diinginkan dan menyebabkan menghindari hal yang tak diinginkan tersebut.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi *self efficacy* ada empat, yaitu pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis. Hal tersebut dapat mempengaruhi *self efficacy* yang dimiliki individu menjadi tinggi ataupun rendah.

2.1.6 Aspek-aspek *Self Efficacy*

Bandura (Manuntung, 2018) mengatakan bahwa *self efficacy* seorang individu dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu:

1. Aspek Tingkat

Pada aspek ini dilihat dari tingkat kesulitan suatu tugas atau suatu situasi yang terjadi. Saat siswa diberikan tugas sesuai dengan tingkat kesulitan, maka perbedaan *self efficacy* siswa berkemungkinan terbatas pada tingkat mudah, sedang, dan berkemungkinan pada tingkat sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasa oleh para siswa. Pada tingkat ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yaitu mencoba atau menghindari. Saat siswa dihadapkan dengan tugas yang dirasa mampu untuk mengerjakannya, maka dia akan mencoba untuk mengerjakannya, namun saat siswa dihadapkan dengan tugas yang dirasa diluar kemampuannya maka siswa akan menghindari.

2. Aspek Keluasan

Pada aspek ini berhubungan dengan penguasaan individu atau siswa pada kemampuannya sesuai dengan bidang tingkah laku. Siswa dengan *self efficacy* rendah akan menghindari tugas atau situasi diluar kemampuan atau dirasa sulit, sedangkan *self efficacy* tinggi akan mencoba dan menyelesaikan tugas atau situasi tersebut.

3. Aspek Kekuatan

Pada aspek ini menekankan pada tingkat kekuatan atau lemahnya individu pada keyakinan dirinya untuk mengatasi situasi. *Self efficacy* akan menunjukkan tindakan yang dilakukannya dan menunjukkan hasil sesuai harapan. Aspek kekuatan berhubungan dengan aspek tingkat, yaitu di mana tingkat kesulitan makin tinggi maka semakin lemah keyakinan untuk menyelesaikan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* terdapat tiga aspek, yaitu aspek tingkat, aspek keluasan, dan aspek kekuatan. Aspek tersebut berhubungan satu sama lain sehingga dapat membentuk *self efficacy* siswa. Bandura (Manuntung, 2018) juga mengatakan bahwa *self efficacy* yang dimiliki setiap siswa itu berbeda satu sama lain dimana berdasarkan pada tiga aspek tersebut.

2.2 Kecemasan dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun

2.2.1 Pengertian Kecemasan dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun

Merasakan cemas, khawatir, gelisah merupakan hal normal yang akan dialami oleh setiap individu termasuk para siswa. Kecemasan juga merupakan suatu hal yang akan menimpa seseorang pada waktu tertentu di kehidupannya. Seorang yang merasakan cemas, khawatir, dan gelisah terjadi saat akan menghadapi situasi tertentu, misalkan saja saat ujian, menunggu hasil ujian, ataupun menunggu hasil pengumuman dan lainnya.

Sarason (Zeidner, 1998) mengatakan bahwa kecemasan dilihat sebagai fenomena dua dimensi, termasuk komponen kognitif mengenai kekhawatiran dan afektif yaitu emosional. Khawatir secara khusus dilihat sebagai perhatian kognitif mengenai konsekuensi kegagalan, sedangkan emosionalitas didefinisikan sebagai persepsi reaksi yang ditimbulkan. Priest (Permana, 2014) mengatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang dialami seseorang mengenai suatu hal yang akan terjadi. Priest pun menambahkan bahwa kecemasan yang terjadi merupakan keadaan umum yang akan dialami seseorang dari waktu ke waktu sebagai respons terhadap situasi yang dirasa mengancam atau tidak menyenangkan.

Sigmund Freud (Feist, 2014) mengatakan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang kurang menyenangkan disertai dengan gejala fisik dalam memperingatkan seseorang mengenai kemungkinan datangnya situasi bahaya, sehingga saat datangnya situasi yang dirasa berbahaya atau mengancam maka seorang individu akan menimbulkan respons yang akan dimunculkannya sesuai dengan situasi yang dihadapinya. Biasanya perasaan yang dirasakan tidak dapat dipastikan namun selalu terasa. Menurut Freud bukan hanya ego yang bisa merasakan kecemasan tetapi id, superego, dan dunia luar juga terkait pada salah satu dari tiga jenis kecemasan. Kecemasan neurosis disebabkan oleh ketergantungan ego pada id, kemudian kecemasan moral disebabkan oleh ketergantungan ego pada superego, dan kecemasan realistik disebabkan oleh ketergantungan dengan dunia luar. Pendapat di atas mengenai kecemasan dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan oleh individu mengenai suatu hal buruk yang akan terjadi.

Miriam Schapiro (Nevid, dkk, 2005) juga berpendapat yang mengatakan bahwa kecemasan merupakan keadaan di mana rasa khawatir muncul mengenai suatu hal yang buruk akan terjadi pada diri kita. Hal-hal yang menjadi kecemasan bagi kita seperti ujian, kesehatan, lingkungan, percintaan, dan lainnya.

Pendapat di atas dapat kita simpulkan bahwa kecemasan merupakan situasi yang terjadi akibat respons pada keadaan yang kurang menyenangkan atau terasa mengancam menurut individu tersebut, situasi yang dialami siswa dapat berupa saat siswa menghadapi ujian, di mana siswa akan merasakan khawatir mengenai materi yang akan muncul pada soal ujian serta khawatir mengenai hasil ujian yang akan keluar. Kita dapat mengetahui bahwasannya kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian pada masa pandemi adalah rasa khawatir akan sesuatu yang belum pasti terjadi dengan disertai penyebab yang tidak jelas dan perasaan yang tidak menentu dikarenakan situasi yang menekan dan hal ini tidak berlangsung lama. Kecemasan juga merujuk pada reaksi individu terhadap bahaya yang akan memperingatkan tubuh atau diri individu tersebut sehingga menimbulkan pikiran secara naluri bahwasannya ada bahaya yang akan dihadapinya. Kecemasan juga merupakan reaksi pada suatu bahaya yang mungkin akan benar terjadi adanya.

Menurut Sigmund Freud (Dewandari, 2020) kecemasan tingkah laku atau gejala baik kognitif, afektif maupun psikomotorik yang ditimbulkan oleh individu yang merasakan kecemasan merupakan bentuk usaha mempertahankan diri dalam melawan. Pendapat dari Thobias (Permana, 2014) mengatakan bahwa kecemasan sering dialami oleh siswa yang akan menghadapi ujian seperti penilaian akhir tahun, di mana kecemasan tersebut menyebabkan kepanikan, timbul khawatir, sehingga dapat memicu stres jika kecemasan yang dialami siswa berlangsung lama. Kecemasan yang dialami oleh siswa ini dapat disebabkan ketidaksiapan siswa dalam menghadapi ujian pada masa pandemi saat ini. Kecemasan yang dihadapi siswa juga dapat mengganggu siswa berupa menurunnya motivasi belajar, kesulitan tidur, sulit berkonsentrasi dan hal lainnya. Siswa yang mengalami kecemasan saat ujian maka akan mengalami gangguan fisik maupun psikis.

2.2.2 Aspek Komponen Kecemasan dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun

Siswa yang mengalami kecemasan menghadapi penilaian akhir tahun pada masa pandemi, maka akan ada tiga aspek yang muncul yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik dengan gejala yang berbeda-beda.

1. Aspek Kognitif

Pada aspek kognitif menurut Miriam (Nevid, 2005) terdapat faktor yang mempengaruhi kognitif dengan kecemasan, yaitu:

- a. Munculnya pikiran negatif saat menghadapi ujian
- b. Munculnya pikiran bahwa soal yang dihadapi akan sulit
- c. Munculnya pikiran akan mendapat nilai rendah
- d. Berfikir akan gagal
- e. Lebih fokus pada mengkritik diri dibanding percaya dengan kemampuan.
- f. Keyakinan irasional

2. Aspek Afektif

Pada aspek afektif menurut Sarason (Zeidner, 1998) akan memunculkan gejala fisiologis dan emosi, yaitu:

- a. Berkeringat
- b. Tangan menjadi dingin
- c. Badan terasa gemetar
- d. Merasa gelisah
- e. Merasa gugup

3. Aspek Psikomotorik

Pada aspek psikomotorik menurut Nevid (Dewandari, 2020) merupakan perilaku yang ditimbulkan saat menghadapi situasi

- a. Menimbulkan gerakan yang tidak jelas seperti: mengetuk jari, meremas tangan, menggoyangkan kaki, dan lainnya
- b. Menunda saat mengerjakan soal atau ujian yang dirasa sulit
- c. Munculnya perilaku menghindar

Maka dapat kita simpulkan bahwasannya saat siswa merasakan kecemasan menghadapi penilaian akhir tahun maka siswa akan memunculkan reaksi komponen kognitif, afektif dan psikomotorik. Pada komponen kognitif berpengaruh pada pikiran negatif seperti pada siswa yang menghadapi ujian akan berpikir gagal dalam ujiannya. Pada afektif berkaitan dengan perasaan atau respons tubuh yang ditimbulkan seperti gugup, tegang dan takut. Pada psikomotorik berkaitan dengan perilaku yang muncul seperti berusaha menunda dan menghindari situasi yang dialami.

2.2.3 Tingkat Gejala Kecemasan dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun

O'Connor (Rifai, 2018) membagi kecemasan yang dialami siswa saat menghadapi penilaian akhir tahun ataupun ujian dan tugas sekolah menjadi dua, yaitu:

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan ditandai dengan beberapa gejala yaitu merasakan gejala afektif dengan timbulnya rasa mual atau sakit perut, pusing, berkeringat, dan naiknya nada suara saat berbicara. Gejala lain pada kecemasan akademik ringan yaitu pada aspek kognitif seperti berpikir akan gagal dalam mengerjakan tugas ataupun ujian, berpikir akan kehabisan waktu, munculnya rasa ragu pada diri sendiri, dan merasa murid lain lebih baik dibandingkan diri sendiri.

2. Kecemasan Berat

Kecemasan akademik berat ditandai dengan gejala antara lain mengalami gangguan tidur, rasa pusing yang berat, hilangnya rasa pada tangan dan kaki, serta mengalami kepanikan dan munculnya rasa kesal yang terus menerus. Pada gejala kognitif maka muncul pikiran mengenai pendapat buruk orang lain pada diri sendiri, munculnya rasa gelisah, takut, khawatir, hingga depresi.

Menurut Kusumawardhani (Rifai, 2018) menjelaskan mengenai gejala yang ditimbulkan oleh siswa saat mengalami kecemasan yaitu siswa akan merasa mudah lelah, sulit untuk berkonsentrasi, gelisah, dan timbulnya ketegangan otot. Dapat disimpulkan bahwa saat siswa mengalami kecemasan maka akan muncul gejala mulai dari gejala ringan hingga gejala berat jika kecemasan yang dialami siswa berlangsung terus menerus.

Kemudian menurut Hildegard Peplau (Dewandari, 2020) mengatakan bahwa ada empat tingkat gejala kecemasan menghadapi ujian yang dialami oleh siswa.

1. Kecemasan Ringan

Menurut Hildegard Peplau, kecemasan ringan merupakan kecemasan yang biasa terjadi pada kehidupan sehari-hari. Seperti saat ujian siswa dihadapkan dengan mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa tersebut, maka akan menyebabkan siswa merasa gugup.

2. Kecemasan Sedang

Siswa yang mengalami kecemasan sedang, siswa hanya akan berfokus pada masalah yang dihadapinya, namun tetap dapat menerima masukan dari orang lain. Hal ini dapat berupa seperti kesulitan yang dialami siswa saat menjawab soal ujian yang diragukan jawabannya oleh siswa, siswa tersebut masih dapat menerima masukan atau arahan baik dari teman ataupun pengawas dikarenakan sudah mengetahui jawaban namun ragu dengan jawabannya.

3. Kecemasan Berat

Tingkat kecemasan berat, yaitu seorang individu atau siswa yang mengalami kecemasan berat tidak dapat berpikir untuk hal lain dan hanya berfokus pada permasalahannya sehingga sulit untuk berpikir terbuka. Seperti saat siswa mengalami kesulitan untuk menjawab soal ujian yang belum ia pelajari sebelumnya.

4. Panik

Siswa yang mengalami kepanikan akan kehilangan kendali diri dan sulit fokus, karena kehilangan kontrol pada dirinya dan akan terjadi peningkatan motorik, akan berkurangnya kemampuan bersosialisasi, serta tidak dapat berpikir rasional. Contohnya saat siswa sudah hampir memasuki akhir waktu, namun belum dapat menjawab soal ujian dengan baik dan masih terdapat soal yang belum terjawab, maka akan menimbulkan kepanikan yang dialami siswa.

2.3 Hubungan *Self Efficacy* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun

Pandemi covid-19 yang terjadi sejak tahun 2019 ini menyebabkan banyak perubahan pada dunia pendidikan. Proses kegiatan belajar mengajar yang biasa dilakukan secara langsung di sekolah berubah menjadi kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan secara *online* melalui *whatsapp*, *classroom*, dan lainnya. Perubahan yang terjadi tidak hanya pada proses belajar mengajar namun juga terjadi pada keberlangsungan ujian. Pelaksanaan ujian yang biasa dilakukan langsung di sekolah berubah menjadi dilaksanakan secara *online* dan dikerjakan melalui *smartphone* masing-masing siswa di rumah. Perubahan yang terjadi pada dunia pendidikan terutama dalam pelaksanaan ujian, dapat berdampak pada kecemasan yang dirasakan siswa.

Kecemasan dapat terjadi kapanpun dan di manapun serta dapat menimpa siapa saja, tak terkecuali para siswa. Hal yang sering menjadi penyebab siswa merasakan kecemasan yaitu saat akan menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester, ataupun ujian nasional. Kecemasan yang dirasakan siswa ini pun tidak hanya terjadi pada saat ujian sebelum dimulai, namun juga terjadi saat berlangsungnya ujian dan saat ujian berakhir.

Kecemasan yang dirasakan siswa di karenakan kurangnya keyakinan diri siswa dalam menjawab ataupun mengerjakan soal ujian. Saat siswa tidak merasa yakin dengan kemampuannya hal ini berdampak pada spekulasi siswa

mengenai hasil yang akan mereka dapat, siswa yang merasa tidak yakin dengan kemampuannya akan merasa gagal dan mendapatkan nilai yang buruk.

Prietest (Permana, 2014) mengatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang dialami seseorang mengenai suatu hal yang akan terjadi. Sedangkan menurut Homeopathy (Ramaiah, 2003) mengatakan bahwa kecemasan merupakan hasil dari hasil pikiran yang merasakan ketidaknyamanan pada situasi yang dirasa negatif tetapi belum dapat dipastikan kebenarannya. Saat siswa merasakan kecemasan hal ini disebabkan siswa berpikir negatif tentang situasi yang akan dihadapinya, yang secara tidak langsung karena siswa tidak yakin dengan diri mereka akan kemampuan untuk menghadapi situasi tersebut, atau yang dapat kita sebut siswa memiliki *self efficacy* yang rendah.

Seiring dengan penyampaian Bandura yang menyebutkan bahwasannya *self efficacy* memengaruhi proses dalam diri manusia, terutama pada proses kognitif yang jika siswa memiliki *self efficacy* yang rendah akan memengaruhi keyakinan diri mengenai kemampuannya, dikarenakan jika efikasi diri rendah maka keyakinan mengenai kemampuannya akan berkurang bahkan merasa dirinya tidak mampu untuk mengerjakan ujian tersebut. Saat siswa merasa tidak mampu dalam mengerjakan ujiannya maka akan timbul kecemasan pada dirinya yang terjadi karena timbulnya pikiran negatif mengenai ketidak berhasilan atau kegagalan yang akan dialaminya. Saat siswa memiliki *self efficacy* tinggi maka akan memengaruhi kepercayaan diri mengenai kemampuannya, siswa dengan efikasi diri tinggi akan lebih berusaha dan mencoba situasi atau rintangan yang dihadapinya serta lebih optimis sehingga rasa cemas akan berkurang.

Self efficacy dan kecemasan merupakan dua hal atau dua variabel yang berkaitan, dikarenakan saat siswa memiliki *self efficacy* yang rendah maka

akan mengalami kecemasan, namun jika siswa memiliki *self efficacy* yang tinggi maka tidak akan mengalami kecemasan (Nevid, dkk, 2005)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ririanti (Rachmayanie, 2013) yang membahas mengenai hubungan *self efficacy* dengan kecemasan menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya dialami oleh siswa yang memiliki kecerdasan tinggi, namun juga dialami oleh siswa dengan kecerdasan rendah. Hasil yang diperoleh Ririanti menyatakan adanya korelasi signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan, di mana semakin tinggi *self efficacy* siswa maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi ujian. Penelitian yang terkait dengan *self efficacy* dan kecemasan juga dilakukan oleh Sikka, dkk (Putri, dkk, 2017) dan Permana (Permana, 2014) yang menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami siswa dikarenakan ketidak yakinan siswa terhadap kemampuan mereka. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki siswa maka kecemasan menghadapi penilaian akhir tahun akan semakin rendah. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penelitian sebelumnya yaitu bagaimana pelaksanaan ujian berlangsung. Penelitian sebelumnya membahas mengenai efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian, di mana ujian dilaksanakan secara *offline* atau langsung di sekolah. Pada penelitian ini dilakukan pada saat pandemi covid-19 terjadi, dimana pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dan juga pelaksanaan ujian berlangsung secara *online* dan dikerjakan melalui *smartphone* di rumah masing-masing siswa.

Dari penjelasan yang sudah tersampaikan, maka dapat ditarik sebuah hubungan, yaitu *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap kecemasan. Sehingga peneliti berpendapat bahwa adanya hubungan *self efficacy* dengan kecemasan siswa saat menghadapi penilaian akhir tahun.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian dapat dikatakan merupakan proses pengumpulan data yang dilakukan menggunakan cara ilmiah berdasarkan pada rasional yang berarti masuk akal, empiris yang berarti dapat juga diamati oleh orang lain, dan sistematis yaitu dalam penelitian menggunakan langkah yang masuk akal, di mana hal ini dilakukan dengan tujuan tertentu. Sehingga dapat kita ketahui bahwa metode penelitian merupakan prosedur dalam mempelajari langkah yang tepat untuk mengetahui jawaban dari rumusan masalah dan tujuan penelitian dengan menggunakan cara ilmiah dalam mengumpulkan data yang valid.

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2017) penelitian kuantitatif merupakan penelitian di mana data penelitian berbentuk angka dan dianalisis menggunakan statistik.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian korelasional. Korelasi dalam penelitian digunakan untuk mengukur dua variabel dan menentukan ada atau tidaknya hubungan variabel satu dengan yang lain dan seberapa tingkat hubungan variabel tersebut. Korelasi ada tiga jenis analisa yang dapat digunakan untuk penelitian yaitu korelasi *pearson product-moment*, *phi coefficient* dan *point-biserial*. Pada penelitian ini menggunakan korelasi *pearson product-moment* yang digunakan untuk mengukur dua variabel.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang dipilih penulis untuk melakukan penelitiannya yaitu dilakukan di SMP Negeri 3 Natar dan waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada tahun pelajaran 2020/2021.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan hal apa saja yang telah terlebih dahulu ditetapkan oleh peneliti di mana dapat berupa objek, sifat, nilai, atribut, dan lainnya untuk dapat dipelajari serta ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Sedangkan menurut Arikunto (Arikunto, 2014) variabel merupakan apa saja yang menarik bagi peneliti untuk penelitian. Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa variabel dapat berupa apa saja, di mana hal itu menarik bagi peneliti untuk penelitian dan dapat dipelajari serta dapat disimpulkan. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

3.3.1 Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi variabel terikat atau biasa disebut dengan variabel independent. Variabel bebas dapat juga dikatakan variabel yang menjadi penyebab variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas yaitu *self efficacy*.

3.3.2 Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas biasanya disebut variabel dependent, variabel terikat juga merupakan variabel utama dalam penelitian. Penelitian ini yang menjadi variabel terikat yaitu kecemasan menghadapi penilaian akhir tahun.

3.4 Definisi Operasional

3.4.1 *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan siswa pada kemampuannya dalam melaksanakan tugas, menghadapi situasi, serta dalam mencapai hal yang ditargetkan. Setiap siswa memiliki kemampuan atau *Self efficacy* yang berbeda berdasarkan pada aspek luas bidang tugas yang meliputi sumber daya sosial, kompetensi akademik, regulasi diri dalam belajar, memanfaatkan waktu luang dan kegiatan ekstrakurikuler, efikasi diri dalam regulasi diri, serta pengharapan orang lain.

3.4.2 Kecemasan dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun

Kecemasan saat siswa akan menghadapi ujian merupakan respons perasaan tidak menyenangkan dan pikiran negatif mengenai kejadian yang belum pasti kebenarannya yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala *self efficacy* dengan skala kecemasan. Menggunakan skala dalam kuesioner dapat memudahkan dalam mengumpulkan data dalam bentuk angka dan dapat dianalisis menggunakan statistik. Skala jenis likert biasa digunakan dalam pengumpulan data kuantitatif. Skala jenis likert memberikan pilihan dengan rentan yang berlawanan yaitu positif dan negatif dengan menggunakan kata seperti sangat setuju hingga sangat tidak setuju.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu skala untuk mengukur *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi penilaian akhir tahun pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Natar tahun pelajaran 2020/2021. Dalam penelitian ini terdapat dua skala yaitu skala *self efficacy* dan skala kecemasan menghadapi penilaian akhir tahun.

Skala pada *self efficacy* merupakan skala adaptasi dari penelitian Permana (Permana, 2014) di mana peneliti tersebut mengadopsi skala dari Bandura. Memperoleh data yang dapat diuji kebenarannya sesuai dengan permasalahan yang diteliti, maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala di mana menggunakan pilihan seperti sama sekali tidak yakin mampu melakukan (SSTY), tidak yakin mampu melakukan (TY), kadang yakin mampu melakukan (KY), yakin mampu melakukan (Y), dan sangat yakin mampu melakukan (SY). Dalam pemberian skor dalam skala ini yaitu skor terbesar yaitu 5 untuk pilihan sangat yakin mampu melakukan, sedangkan skor terkecil yaitu 1 untuk pilihan sama sekali tidak yakin mampu melakukan.

Tabel 3.1 Skor *Self Efficacy*

Alternatif Jawaban	Skor
Sama sekali tidak yakin mampu melakukan (SSTY)	1
Tidak yakin mampu melakukan (TY)	2
Kadang yakin mampu melakukan (KY)	3
Yakin mampu melakukan (Y)	4
Sangat yakin mampu melakukan (SY)	5

Skala untuk kecemasan menghadapi penilaian akhir tahun yaitu menggunakan skala kecemasan yang peneliti adopsi dari peneliti Permana (Permana, 2014). Pada skala kecemasan menghadapi penilaian akhir tahun menggunakan skala likert di mana menggunakan alternatif jawaban yaitu tidak pernah (TP), jarang (J), sering (SR), dan selalu (SL). Dengan skor nilai 1, 2, 3, dan 4 untuk pernyataan *favorable*, sedangkan 4, 3, 2, dan 1 untuk pernyataan *unfavorable*.

Tabel 3.2 Skor Kecemasan dalam Menghadapi Penilaian Akhir Tahun

Alternatif Jawaban	<i>favorable,</i>	<i>unfavorable</i>
Tidak pernah (TP),	1	4
Jarang (J)	2	3
Sering (SR)	3	2

Selalu (SL).	4	1
--------------	---	---

3.6 Populasi dan Sampel

Populasi dapat dikatakan merupakan keseluruhan dari individu yang akan menjadi target penelitian yang telah sesuai dengan karakteristik dan kualitas yang telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII SMP N 3 Natar yang berjumlah 192 orang yang terdiri dari enam kelas.

Sampel penelitian merupakan bagian individu yang mewakili populasi yang menjadi target penelitian dan mempunyai karakteristik serta kualitas yang telah ditetapkan peneliti. Cara menentukan berapa jumlah sampel yang diperlukan dari 192 orang, peneliti melihat dari tabel penentu jumlah sampel yang dikembangkan dari *Isaac* dan *Michael*, terdapat di buku Sugiyono (Sugiyono, 2017), sehingga dapat diketahui jumlah sampel yang akan digunakan yaitu sebanyak 125 orang, dengan menggunakan tingkat kesalahan 5% dan tingkat toleransi 95% dengan teknik pengambilan sampel yaitu *sampling insidental*.

3.7 Uji Persyaratan Instrumen

Suatu penelitian akan diragukan hasil penelitiannya jika alat ukur yang digunakan peneliti tidak memenuhi standar validitas dan reliabilitas. Mendapatkan data hasil penelitian yang valid dan lengkap maka alat ukur harus memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas, dikarenakan akan berpengaruh pada kesimpulan yang ditarik. Instrumen yang baik harus memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas.

3.7.1 Uji Validitas

Validitas yaitu mengukur akurasi atau skala pada suatu tes dalam menjalankan fungsi pengukurannya dan sejauh mana item pada instrumen tersebut relevan, maka instrumen akan dikatakan valid jika dapat mengukur tingkat validitas angket yang diteliti. Validitas yang tinggi menghasilkan data yang secara akurat dapat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran. Dalam mengevaluasi kualitas tes sebagai instrumen ukur maka validitas merupakan pertimbangan utama.

Untuk mengukur validitas item dapat menggunakan bantuan SPSS 2.4 sehingga mempermudah penghitungan, dengan kriteria pengujian untuk uji validitas ini adalah:

- a. Bila probabilitas (sig.) $< 0,1$ maka instrumen valid
- b. Bila probabilitas (sig.) $> 0,1$ maka instrumen tidak valid
- c. Nilai r hitung $> r$ tabel, maka instrumen valid

Berdasarkan pada tabel hasil uji validitas untuk variabel *self efficacy* (X) seluruh item pernyataan mengenai variabel *self efficacy* menunjukkan bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu 0,176, dan nilai Sig. $< \text{Alpha}$ (0,1), sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap instrumen pernyataan variabel *self efficacy* dinyatakan valid. Hasil untuk kecemasan dalam menghadapi penilaian akhir tahun berdasarkan pada tabel hasil uji validitas untuk variabel kecemasan (X) seluruh item pernyataan mengenai variabel kecemasan menunjukkan bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu 0,176, dan nilai Sig. $< \text{Alpha}$ (0,1), sehingga disimpulkan bahwa setiap instrumen pernyataan variabel kecemasan dapat dikatakan valid.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sejauh mana hasil ukur pada suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas merupakan konsistensi dari suatu alat ukur, atau dapat juga dikatakan sejauh mana dapat mengukur subyek yang sama dalam

waktu berbeda tetapi tetap menunjukkan hasil yang sama. Pada penelitian ini penulis menggunakan bantuan SPSS 2.4 dengan teknik pengukuran yang digunakan untuk menguji reliabilitas yaitu *Cronbach Alpha*. Instrumen penelitian akan dikatakan reliabel jika *Cronbach Alpha* $>0,6$. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 24, sehingga diperoleh hasil pengujian reliabilitas yaitu :

Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Variabel	<i>Cronbach alpha</i>	Kriteria <i>cronbach alpha</i>
<i>Self Efficacy</i>	0,920	0,60
Kecemasan Menghadapi Penilaian Akhir Tahun	0,854	0,60

Pada uji reliabilitas didapatkan hasil uji reliabilitas pada *self efficacy* yaitu 0,920 di mana lebih besar dari 0,6 sehingga dapat dikatakan reliabel. Kemudian untuk hasil uji reliabilitas pada kecemasan menghadapi penilaian akhir tahun yaitu *cronbach's alpha* 0,854 di mana lebih besar dari 0,6 sehingga dapat dikatakan reliabel.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan agar dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan. Pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif merupakan cara yang menggambarkan serta mendeskripsikan hasil dari data yang telah terkumpulkan, dan statistik deskriptif digunakan untuk mencari hubungan antar variabel dengan menggunakan analisis korelasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi *product moment* untuk membuktikan hubungan dua variabel di mana variabel tersebut merupakan variabel interval atau ratio, dan sumber yang sama.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data yang telah terkumpulkan berdistribusi normal atau mendekati normal. Pada uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 24.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel terdapat hubungan yang linier atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan SPSS 24 untuk menguji linieritas, jika signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan terdapat hubungan antar variabel *self efficacy* dengan kecemasan.

3. Uji Hipotesis

Pada uji hipotesis di sini peneliti menggunakan metode korelasi *product moment* yang digunakan untuk mencari hubungan variabel *self efficacy* dengan kecemasan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan bantuan SPSS 24.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 125 siswa di SMP Negeri 3 Natar bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi penilaian akhir tahun pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Natar. Hal ini sesuai dengan hasil yang telah didapatkan pada uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi di mana nilai r hitung sebesar -0.279 dan nilai signifikan sebesar 0.002 . Nilai r hitung atau Pearson Correlation bernilai negatif sehingga menunjukkan bentuk hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi penilaian akhir tahun menggambarkan semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi penilaian akhir tahun, begitupun sebaliknya, jika *self efficacy* yang dimiliki siswa rendah, maka kecemasan yang dirasakan siswa semakin tinggi.

Berdasarkan hasil perhitungan dari penelitian ini didapatkan kategorisasi di mana menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini tergolong memiliki *self efficacy* dan kecemasan yang sedang, yaitu *self efficacy* sebanyak $53,6\%$ dan kecemasan sebanyak 44% .

5.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut ini saran yang dapat peneliti berikan:

1. Bagi Siswa

Saran yang dapat peneliti sampaikan untuk siswa laki-laki yaitu terus meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa, serta untuk siswa perempuan untuk dapat terus konsisten dengan *self efficacy* yang dimiliki.

2. Bagi Sekolah SMP Negeri 3 Natar

Pada penelitian di SMP Negeri 3 Natar menunjukkan hasil bahwa banyak siswa perempuan lebih dominan memiliki *self efficacy* yang tinggi dibanding laki-laki, sehingga pihak sekolah dapat lebih meningkatkan *self efficacy* pada siswa laki-laki dan pada siswa perempuan agar lebih konsisten. Peningkatan *self efficacy* juga dapat diberikan pada setiap kelas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu dapat meneliti lebih lanjut mengenai faktor lain yang dialami siswa, serta dapat mengembangkan atau membuat instrumen yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Assaat, I. I. 2007. Persepsi atas Program Akselerasi dan Stres Akademik. *Jurnal Provitae*. 3 : 30-54.
- Dewandari, Brigitta Adelia. 2020. *Cari Tahu Tentang Gangguan Kecemasan*. PT. Mediantara Semesta, Jakarta.
- Feist, Jess & Gregory J. Feist. 2014. *Teori Kepribadian*. Salemba Humanika, Jakarta.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S. 2010. *Teori – Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Hanifah, S B Waluya, Isnarto, M Asikin, Rochmad. 2020. Analisis *Self Efficacy* dalam Pembelajaran Matematika Dilihat Dari Gender. *In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*. 3 : 262-267.
- Hartono, D. R. 2012. *Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*. (Skripsi). Universitas Sebelas Maret. Jawa Tengah.
- Manuntung, Alfeus. 2018. *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Wineka Media, Malang.
- Mukhid, A. 2009. *Self efficacy : Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya Terhadap Pendidikan*. *Jurnal Pendidikan Islam*. 4 : 106-122.
- Nevid, Jeffreys., Rathus, Spencer A., & Greene, Beverly. 2005. *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima/ Jilid 1. Erlangga, Jakarta.
- Oktariani, O. 2018. Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Self Regulated Learning* pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*. 2 : 98-112.
- Permana, H. 2014. *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. 2017. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *Jurnal Happiness*. 1 : 111-124.

- Rachmayanie, R. 2013. Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Ujian Nasional di Madrasah Aliyah Negeri 2 Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah. *Jurnal Ilmiah Keagamaan, Pendidikan, dan Dakwah*. 9 : 1-12.
- Ramaiah Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor, Jakarta.
- Rifai, M. Ekhsan. 2018. *Pentingnya Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dalam Kecemasan Matematika*. CV Sindunata, Jawa Tengah.
- Sugiyono. 2017. *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Susanto, Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah : Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Prenadamedia Group, Jakarta.
- Tresna, I. G. 2011. Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Edisi Khusus*. 1 : 90-104.
- Triyono & Muh. Ekhsan Rifai. 2018. *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. CV. Sindunata, Jawa Tengah.
- Zeidner, M. 1998. *Anxiety. The State of The Art*. Kluwer Academic Publishers, NewYork.