

## HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA KELAS XII DI SMA NEGERI 10 SEMARANG

\* Esti Tri Astarina<sup>1</sup>, Rohmatun<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang  
Email: [estitriastarina@gmail.com](mailto:estitriastarina@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada kelas XII di SMA Negeri 10 Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala kecemasan dan skala efikasi. Skala kecemasan berjumlah 27 aitem berdaya beda tinggi dengan koefisien korelasi skor aitem total bergerak antara 0,31 - 0,76 dengan reliabilitas 0,915. Skala efikasi diri berjumlah 28 aitem berdaya beda tinggi dengan koefisien korelasi skor aitem total bergerak antara 0,301 - 0,718 dengan reliabilitas 0,909. Uji hipotesis menggunakan teknik *Product Moment* dengan korelasi  $r_{xy} = -0.408$  dengan taraf signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 10 Semarang. Dari hasil tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa jika semakin tinggi tingkat efikasi yang dimiliki siswa, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki siswa dalam menghadapi ujian nasional, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat efikasi diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki siswa dalam menghadapi ujian nasional pada kelas XII di SMA Negeri 10 Semarang. Sumbangan efektif efikasi diri terhadap kecemasan sebesar 16.6%, dan selebihnya diperoleh dari faktor-faktor lain yang tidak disertakan dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** *Efikasi Diri, Kecemasan*

### Abstract

*This study aimed to determine whether there is a relationship between self-efficacy and anxiety in facing national examinations in class XII at SMA Negeri 10 Semarang. This research used quantitative methods. Sampling method used is cluster random sampling. methods of data collection using anxiety scale and self-efficacy scale. Anxiety scale obtained 27 high-powered aitem with correlation coefficient of moving aitem score total between 0,31 – 0,76 with reliability 0,915. Self-efficacy scale obtained 28 high-powered aitem with correlation coefficient of moving aitem score total between 0,301 - 0.718 with reliability 0,909. Hypothesis test using Product Moment analysis technique with a correlation of  $r_{xy} = -0.408$  with the significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The results show that there is a very significant negative relationship between self-efficacy and anxiety in facing national examinations in class XII students of SMA Negeri 10 Semarang.*

*From these results it can be concluded that if the higher the level of efficacy students have, the lower the level of anxiety students have in facing a national exams, and vice versa the lower the level of self-efficacy a students has, the higher anxiety he has student in facing the national exam in class XII at SMA Negeri 10 Semarang. The effective contribution of self-efficacy to anxiety was 16,6% while the others were obtained from other factors.*

**Keywords:** *Self-Efficacy, Anxiety*

## 1. PENDAHULUAN

Indonesia memiliki ujian kelulusan yang diselenggarakan di setiap jenjang pendidikan SD, SMP, dan SMA. Ujian Sekolah adalah ujian yang dilakukan pihak sekolah yang dilaksanakan sebelum Ujian Nasional. Ujian Sekolah juga mengujikan mata pelajaran yang diberikan di sekolah. Ujian Sekolah, Praktik dan Nasional menjadi tolak ukur kelulusan. Ujian nasional biasa disingkat dengan UN, yang merupakan sistem evaluasi standar pendidikan dasar dan menengah secara nasional dan persamaan mutu tingkat pendidikan antar daerah yang dilaksanakan oleh pusat penilaian pendidikan. Ujian Nasional di tiap jenjang pendidikan memiliki kesulitan yang berbeda-beda sesuai dengan apa yang telah diterima di sekolah. Ujian Nasional merupakan tes yang diselenggarakan secara nasional sebagai penentu kelulusan siswa, tes didalamnya menguji beberapa mata pelajaran yang diterima disekolahan (Muntholi'ah, 2013).

Hasil Ujian Nasional kemudian sebagai penentu lanjut tidak ke tahap jenjang pendidikan selanjutnya. Ujian Nasional di indonesia menggunakan teknik pengerjaan yang berubah ubah guna mengurangi tingkat kecurangan. Perubahan perubahan yang terjadi dalam ujian nasional bertujuan menghasilkan siswa yang benar benar layak lulus. Salah satu contoh perubahan yang terjadi adalah pada ujian nasional tingkat SMA. Ujian nasional SMA dilaksanakan dengan memberi barcode yang berbeda beda pada lembar soal ujian nasional sehingga setiap siswa yang mengerjakan mendapatkan soal yang berbeda beda tiap siswanya, sebelumnya ujian nasional dilakukan tanpa penggunaan kode yang berbeda beda pada lembar soalnya. Tahun 2015 ujian nasional dilaksanakan berbeda yaitu menggunakan komputer atau disebut UNBK (Ujian Nasional Berbasis Komputer). Ujian nasional berbasis komputer ini dipercaya dapat mengurangi tingkat kecurangan saat ujian nasional, serta menghasilkan siswa yang berkualitas (Pakpakan, 2016).

Menurut Nur & Prihastuti (2017) tahap selanjutnya setelah siswa menghadapi ujian nasional, mereka akan menunggu pengumuman apakah mereka dinyatakan lulus atau tidak. Siswa yang lulus dan mampu akan melanjutkan pendidikan ke jenjang Universitas. Pendidikan dalam tahap ini tidak hanya sekedar pendidikan saja tetapi sudah menjadi ajang bergengsi bagi setiap orang tua agar anaknya lulus dari SMA dan melanjutkan di Universitas terkemuka. Orang tua memberikan tekanan tekanan kepada anaknya agar mendapatkan hasil yang baik dan diterima di universitas terkemuka. Beban siswa yang akan menjalani rangkaian ujian pun bertambah dengan adanya tekanan tekanan dari orang tua serta perubahan sistem UN menjadi UNBK, adanya Ujian Nasional Berbasis Komputer membuat kekhawatiran siswa akan kemungkinan kesalahan kesalahan teknis yang berpengaruh dengan hasil UNBK mereka. Siswa harus mempersiapkan diri supaya hasil UNBK-nya bagus, kemudian mempersiapkan diri guna memasuki Universitas terkemuka. Akibatnya dengan adanya tekanan yang diberikan

orang tua, lingkungan, serta sistem UN yang berubah maka timbul kecemasan pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional. Siswa merasa cemas dan terbebani akan kegagalan dalam mengikuti UN.

Muchlis (Tawakal & Hartati, 2014) menjelaskan kecemasan merupakan kondisi pengalaman subjektif serta kondisi emosional yang memiliki ciri-ciri seperti ketegangan fisiologis, tekanan yang diikuti konflik dan ancaman. Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk siswa yang mempunyai tekanan ketika akan menghadapi UN. Kecemasan yang dialami siswa timbul dikarenakan siswa memiliki perasaan terancam pada suatu hal yang belum jelas. Permana, Harahap, & Astuti (2016) memberikan pernyataan tentang kecemasan, bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan yang sebenarnya dialami siswa terkait UN disebabkan siswa cemas akan mendapatkan hasil UN yang tidak sesuai dengan standar.

Siswa memiliki kondisi yang bermacam-macam dalam menghadapi ujian nasional, hal ini dikarenakan adanya dinamika psikis yang berbeda-beda pada tiap siswa. Kecemasan menghadapi UN pada siswa menyebabkan terganggunya proses belajar siswa tersebut dan juga dapat berpengaruh pada hasil ujian. Konsentrasi siswa ketika belajar untuk menghadapi UN pun terganggu, sehingga siswa tidak dapat berkonsentrasi secara maksimal. Efek yang muncul tersebut dapat menjadi faktor kegagalan siswa dalam ujian. Sarwono (2012) juga mengungkapkan pendapatnya tentang kecemasan, menurut Sarwono kecemasan merupakan takut yang tidak jelas obyeknya dan tidak jelas pula alasannya. Yusuf (2009) menyatakan pendapatnya kecemasan merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kurang kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.

Kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah efikasi diri yang merupakan faktor personal yang menjadi pembeda antara individu satu dengan individu lainnya Philip dan Gully (Engko, 2008). Penelitian yang telah dilakukan oleh Permana, Harahap, & Astuti (2016) juga memperlihatkan bahwa efikasi diri mempunyai pengaruh penting terhadap kecemasan yang dialami oleh siswa. Apabila siswa memiliki efikasi diri yang tinggi siswa tidak akan mengalami kecemasan, terlebih siswa akan yakin berhasil dalam menempuh ujian. Siswa membutuhkan kondisi psikis yang baik agar mempunyai efikasi diri yang baik, jika siswa mempunyai efikasi diri yang baik maka siswa akan mempunyai keyakinan bahwa dirinya akan sukses menghadapi UNBK. Baron dan Byrne (2005) mendefinisikan efikasi diri sebagai suatu evaluasi diri mengenai kemampuan dan kompetensi dirinya dalam melakukan suatu tugas, mengatasi hambatan dan mencapai tujuan.

## 2. METODE

Metode pengumpulan data menggunakan skala yaitu skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional dan skala efikasi diri. Skala kecemasan menghadapi dunia kerja terdiri dari 27 aitem, estimasi reliabilitas skala kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,915. Sedangkan skala efikasi diri terdiri dari 28 aitem, estimasi reliabilitas skala kepercayaan diri diperoleh koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,909. Teknik uji daya beda aitem menggunakan teknik korelasi *Product Moment* yang dikembangkan oleh Pearson. Penelitian ini menggunakan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* untuk mengetahui koefisien reliabilitas. Teknik analisis yang digunakan peneliti yaitu uji statistik *product moment*.

Perhitungan statistik dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 20.0.

Berdasarkan hasil dari perhitungan SPSS dengan menggunakan teknik *product moment* menghasilkan korelasi  $r_{xy}$  sebesar -0.408, dengan taraf signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional pada kelas XII di SMA Negeri 10 Semarang. Sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Sumbangan efektif yang diberikan variabel kepercayaan diri terhadap kecemasan sebesar 16,6%. Hal ini dapat diketahui dari *R square* sebesar 0.166. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh lain yang belum diungkap pada variabel kecemasan menghadapi Ujian Nasional seperti konsep diri, kepercayaan diri, dan kontrol diri.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil Uji Asumsi

Dalam menganalisis data, peneliti melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis menggunakan program SPSS versi 20.0. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 20.0. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Std Deviasi	K-SZ	Sig	P	Ket
<b>Kecemasan</b>	71.85	11.26	0.064	0.200	>0.05	Normal
<b>Efikasi Diri</b>	66.38	12.69	0.092	0.052	>0.05	Normal

#### b. Hasil Uji Linieritas

Hasil uji linieritas pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dengan kepercayaan diri diperoleh nilai  $F_{linier}$  sebesar 18.134 dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut membuktikan bahwa antara variabel kecemasan menghadapi ujian nasional dengan efikasi diri terdapat hubungan yang *linier*.

Berdasarkan hasil dari perhitungan SPSS dengan menggunakan teknik *product moment* menghasilkan korelasi  $r_{xy}$  sebesar -0.408, dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada kelas XII Di SMA Negeri 10 Semarang. Sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Sumbangan efektif yang diberikan variabel efikasi diri terhadap kecemasan sebesar 16,6 %. Hal ini dapat diketahui dari *R square* sebesar 0,166.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. Teknik korelasi yang digunakan adalah *product moment* berfungsi untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. Hasil yang diperoleh dari variabel kecemasan dan efikasi diri mendapatkan nilai korelasi  $r_{xy}$  (-0.408) dengan taraf signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional

pada kelas XII Di SMA Negeri 10 Semarang. Semakin efikasi kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki. Sebaliknya semakin rendah tingkat efikasi diri maka semakin tinggi tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. Hal ini dapat dikatakan bahwa hipotesis dapat diterima.

Hasil ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permana, Harahap, & Astuti (2016) berpendapat bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes. Nilai koefisien korelasinya sebesar ( $r_{xy} = -0,575$ ). Artinya, saat efikasi diri siswa tinggi maka kecemasan menurun dan sebaliknya jika kecemasan siswa tinggi maka efikasi diri siswa menurun, maka hipotesis penelitian diterima. Efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 33.0%, sedangkan kecemasan memberi sumbangan 67.0%.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai korelasi  $r_{xy} = -0,408$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan yang diperoleh dari nilai korelasi dan taraf signifikansi di atas dapat disimpulkan, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Penelitian ini memiliki hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional pada kelas XII di SMA Negeri 10 Semarang. Semakin tinggi efikasi diri pada siswa, maka tingkat kecemasannya akan menurun. Namun, apabila efikasi diri yang dimiliki kurang, maka tingkat kecemasan pada siswa semakin bertambah.

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis dapat menyampaikan saran kepada :

##### **1. Bagi Siswa**

Efikasi diri adalah hal penting yang dibutuhkan dalam persiapan unuk menghadapi ujian nasional. Mempunyai efikasi diri yang sebaik mungkin akan berpengaruh pada tingkat kecemasan pada diri individu. Siswa diharapkan mempersiapkan diri dengan memiliki efikasi diri yang baik dalam rangka persiapan ujian nasional sehingga siap untuk menghadapi ujian nasional dan memiliki hasil yang baik dengan tingkat kecemasan yang rendah.

##### **2. Peneliti Mendatang**

Peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian menggunakan variabel lain yang memberikan pengaruh terhadap kecemasan, contohnya dari aspek kognitif, aspek afektif, aspek somatik dan aspek motorik.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan karunianya sehingga peneliti mampu melaksanakan serangkaian penelitian dengan lancar. Peneliti juga mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada pihak-pihak yang telah membantu peneliti selama pelaksanaan penelitian, baik secara moril maupun materil. Pada kesempatan ini, dengan penuh kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Ruseno Arjanggih, S.Psi, M.A, Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam perijinan dan persetujuan penelitian.
2. Ibu, Dra. Rohmatun, M.Si, Psi selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, membimbing, memberikan saran, dukungan dan membantu dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Abdurrohman, S.Psi, M.Si selaku dosen wali yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan motivasi selama menuntut ilmu dan menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
4. Siswa Siswi SMA Negeri 10 Semarang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
5. Wakil Kepala Sekolah SMA Negeri 10 Semarang yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri 10 Semarang.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga kepada peneliti.
7. Bapak dan Ibu staf Tata Usaha dan Perpustakaan serta seluruh Karyawan Fakultas Psikologi yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam urusan administrasi serta atas kerjasamanya selama ini.
8. Papah dan Mamah yang senantiasa memberikan do'a, memberi nasihat, semangat, serta dukungan baik berupa material, moral dan spiritual.
9. Saudara-saudara peneliti beserta istri A Rian serta Teh Ferina, A Puja serta Teh Ajeng, Nenek ku nin Emah dan semua keluarga besar yang selalu memberikan *support* dan motivasi kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Orang terdekat ku Naufal Haidar Kharis, S.Psi yang telah banyak membantu peneliti dalam menemukan inspirasi penelitian, membantu proses penelitian, memberikan kebahagiaan, candaan, motivasi dan saran sehingga skripsi ini dapat berjalan lancar.
11. Sahabat-sahabat terbaik yang selalu ada Dwi Sulistyani , S.Psi, Elok Farida Husnawati, S.Psi, Emira Firdaus Rona, S.Psi terimakasih atas kasih sayang, bantuan secara fisik atau moril selama ini sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
12. Teman-teman terbaik yang membantu peneliti Sindy, Dania, Ayu, Wulan, Rizqi, Fandi (dan masih banyak lagi) yang telah bersedia menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah bagi peneliti serta memberikan dukungan.
13. Teman-teman angkatan 2013 (TEENAGER) dan teman-teman Kelas B sebagai teman seperjuangan yang memberikan banyak pengalaman selama proses studi.
14. Teman-teman Kos Tulip yang memberikan banyak pengalaman serta menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah bagi peneliti serta memberikan dukungan dan motivasi.
15. Semua pihak yang telah memberikan bantuan, doa, dukungan dan semangat kepada peneliti yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas doa dan dukungannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). Psikologi Sosial (Edisi ke sepuluh). Alih Bahasa : Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.
- Engko, C. (2008). Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Individual Dengan Self-Steem Dan Self Efficacy Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Bisnis dan Akuntansi* , Vol.10 No.1, 1-12.
- Muntholi'ah. (2013). Ujian Nasional, Dulu, Kini, Dan Yang Akan Datang : Tinjauan Normatif. *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol.7 No.1, 162-180.
- Nur, A, M. & Prihastuti (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Self Efficacy Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII SMA X. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Perkembangan*, Vol.6, 74-81.
- Pakpakan, R. (2016). Model Ujian Nasional Berbasis Komputer : Manfaat & Tantangan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol.1 No.1, 19-35.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (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, 1-18.
- Sarlito Wirawan Sarwono. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tawakal, M., & Hartati, S. C. (2014). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* , Vol.2 No.2, 1-6.
- Yusuf. (2009). *Guru dan pembelajaran bermutu*. Bandung: Rizqi Press.