

## **HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN SISWA KELAS XII SMA NEGERI 3 TUBAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL BERBASIS KOMPUTER**

**Qonita Pranasari, Yeniar Indriana**

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

[qonitacuu@gmail.com](mailto:qonitacuu@gmail.com)

### **Abstrak**

Pengadaan Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) merupakan salah satu syarat untuk meningkatkan kualitas pendidikan yang lebih baik di jenjang berikutnya. Namun, walau adanya UNBK sudah diterapkan berulang kali, kekurangan dari sistem tersebut tetap dapat memicu timbulnya kecemasan pada siswa. Berdasarkan hal tersebut, untuk menanggulangi kecemasan, diperlukan adanya efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi UNBK. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 3 Tuban berjumlah 230 dengan sampel penelitian 139 siswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan dua buah skala yaitu skala kecemasan (31 item valid,  $\alpha = 0,938$ ) dan skala efikasi diri (31 item valid,  $\alpha = 0,920$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,711 dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan. Sumbangan efektif yang diberikan oleh efikasi diri terhadap variabel kecemasan adalah sebesar 50,5% dan sisanya 49,5% ditentukan oleh variabel lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

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

### **Abstract**

The application of Computer-based test (CBT) is one of the requirements to improve the quality of better education at the next level. But, although the CBT has been applied repeatedly, a deficiency of this system can still trigger anxiety in students. Based on this, to overcome anxiety, self-efficacy is needed. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and anxiety on XII grade students in 3 Tuban Senior High School. Population in this research is all of XII grade at Tuban 3 Tuban Senior High School, which is 230 students with 139 students as sample. Cluster random sampling is used as the technique in this research. Anxiety is measured using Anxiety Scale (31 item valid,  $\alpha = 0,938$ ) and self-efficacy measured using Self-efficacy Scale (31 item valid,  $\alpha = 0,920$ ). The result shows correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) = -0,711 with p value  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). That result shows that hypothesis was accepted, there is a significant negative relationship between self-efficacy and anxiety. That is, the higher self-efficacy, the lower anxiety. Self-efficacy effectively contributes 50,5% to anxiety and the rest 49,5% is formed by other variables not disclosed in this study.

**Keywords :** CBT, anxiety, self-efficacy

## **PENDAHULUAN**

Dalam dunia pendidikan, evaluasi pendidikan seringkali mengalami perubahan dan perkembangan. Tidak terkecuali di Indonesia. Perubahan dan perkembangan dalam evaluasi pendidikan terjadi karena dipandang belum mampu mengukur keseluruhan dari pendidikan dan dianggap belum cukup efisien. Perubahan dan perkembangan dalam bidang evaluasi tersebut salah satunya adalah berkaitan dengan pengadaan *Computer Based Test (CBT)* atau yang lebih dikenal dengan Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK). Sehubungan dengan itu, menurut peraturan BSNP 0031/BNSP/III/2015 tentang Prosedur Operasional Standar Penyelenggaraan Ujian Nasional Tahun Pelajaran 2014/2015 juga membenarkan bahwa UNBK merupakan sistem ujian yang digunakan dalam UN dengan menggunakan sistem komputer. Selain itu, UNBK juga merupakan kegiatan dari hasil pengukuran dan penilaian pencapaian standar kompetensi lulusan SMP/MTs, SMPLB, SMA/MA/SMAK/SMTK, SMALB, dan SMK/MAK secara nasional yang meliputi mata pelajaran tertentu dengan menggunakan teknologi komputer atau sistem komputer dalam teknis pelaksanaan ujiannya.

Beberapa kasus kecemasan sering kali terjadi terutama kepada siswa, Elliot dkk (dalam Anwar, 2009) menyatakan bahwa siswa sering mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian. Menurut Priest (dalam Lubis, 2009) Kecemasan merupakan perasaan yang dialami seseorang saat sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Menurut PPDGJ (2001) kecemasan disebabkan oleh situasi yang jelas dan sebenarnya tidak membahayakan. Perasaan bimbang dan gugup dalam menghadapi sesuatu yang penting seperti ujian atau ketidaksiapan individu untuk melakukan sesuatu seperti menghadapi ujian dapat memicu perasaan cemas (Safaria, 2009).

Ditinjau dari aspek kognitif, kecemasan dapat terjadi karena adanya persepsi negatif tentang kemampuan yang dimiliki. Persepsi akan kemampuan diri disebut sebagai efikasi diri. Efikasi diri merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Konsep efikasi diri pertama kali dikemukakan oleh Bandura. Efikasi diri mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu. Baron dan Byrne (2000) mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu. Menurut Bandura (dalam Nurlaila, 2011), efikasi diri akan meningkatkan kekebalan terhadap *stress*, cemas, depresi, dan mengaktifkan perubahan-perubahan biokemis yang dapat memengaruhi berbagai ancaman aspek dari fungsi kekebalan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rini (2013) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, hal ini dikarenakan siswa tersebut memiliki kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuannya, keyakinan mencapai target yang sudah ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan kognitifnya. Barlow (dalam Cervone & Pervin, 2012) juga menambahkan bahwa menurut teori kognitif sosial, orang dengan efikasi diri yang rendah terancam secara potensial dengan tingginya kebangkitan rasa cemas.

Penelitian terkait dengan efikasi diri dan kecemasan juga dilakukan oleh Mills yang berjudul *A Reevaluation of the Role of Anxiety: Self-Efficacy, Anxiety, and Their Relation to Reading and Listening Proficiency* pada tahun 2006 silam. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara efikasi diri dan kecemasan. Lain halnya dengan penelitian yang dilakukan tahun 2009 oleh Tahmassian yang berjudul *Relationship Between Self-Efficacy and Symptoms of Anxiety, Depression, Worry and Social Avoidance in a Normal Sample of Students*,

yang menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dan kecemasan.

Adanya hasil yang bertentangan dari dua penelitian tersebut, memicu peneliti menjadi tertarik untuk menggali lebih lanjut mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Tuban dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Tuban dalam menghadapi UNBK. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 3 Tuban. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XII dari total tujuh kelas yang ada di SMA Negeri 3 Tuban. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 139 siswa yang berasal dari kelas XII IPA 2, XII IPA 3, XII IPA 4, XII IPS 2, dan XII IPS 3. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan dua buah skala yaitu skala kecemasan (31 item valid,  $\alpha = 0,938$ ) yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Calhoun dan Acocella (dalam Safaria, 2009) dan skala efikasi diri (31 item valid,  $\alpha = 0,920$ ) yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Bandura (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan *Statistical Package for Science (SPSS) 21 for Windows*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum melakukan analisis data untuk menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji normalitas pada variabel efikasi diri diperoleh nilai  $K-Z = 0,835$  dengan  $p = 0,488$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti sebaran datanya berbentuk normal. Hasil uji normalitas pada variabel kecemasan didapatkan nilai  $K-Z = 0,868$  dengan  $p = 0,439$  ( $p > 0,05$ ) yang menandakan bahwa sebaran data pada variabel ini juga berbentuk normal. Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa uji normalitas pada variabel efikasi diri dan variabel kecemasan memiliki distribusi normal. Pada hasil uji linieritas, nilai hubungan antar variabel adalah sebesar 139.869 dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga data termasuk dalam kategori linier.

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan. Angka koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,711$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Koefisien korelasi yang memiliki nilai negatif berarti arah hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini adalah negatif. Semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin rendah kecemasan seseorang. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri seseorang maka semakin tinggi kecemasan seseorang. Pada penelitian ini, efikasi diri memberikan sumbangan efektif pada kecemasan sebesar 50,5% dengan sisa 49,5% ditentukan oleh variabel lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Tuban dalam menghadapi ujian nasional berbasis komputer dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa berada pada kategori rendah sebesar 66,18%, sangat rendah sebesar 22,30%, tinggi sebesar 10,79%, dan kategori sangat tinggi sebesar 0,71%. Data tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan siswa SMA Negeri 3 Tuban dalam penelitian ini memiliki kecemasan yang rendah.

Ketika siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian, hal tersebut dapat mengganggu proses belajar siswa dan dapat memengaruhi hasil ujian. Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akan berpengaruh pada kinerja otak siswa dalam belajar. Pengaruh kecemasan tersebut akan mengganggu daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas siswa dalam belajar. Kemudian jika kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan memerosotkan kebugaran tubuh, maka hal tersebut dapat menjadi penyebab siswa gagal ujian (Turmudhi, 2004).

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan oleh peneliti, terdapat 66,90% siswa memiliki efikasi diri tinggi, kategori rendah sebesar 18,70%, kategori tinggi sebesar 14,38%, dan 0% siswa berada pada kategori sangat rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan siswa SMA Negeri 3 Tuban dalam penelitian ini memiliki efikasi diri yang tinggi.

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010), efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Bandura (dalam Nurlaila, 2011) juga menambahkan, ketika individu mempunyai efikasi diri tinggi dan dikelilingi oleh lingkungan yang responsif, target yang sudah ia tentukan kemungkinan besar akan tercapai. Siswa yang sedang menghadapi ujian dan memiliki efikasi diri yang tinggi, akan memiliki kecemasan yang rendah. Hal ini disebabkan karena efikasi diri akan meningkatkan kekebalan terhadap *stress*, cemas, dan depresi. Selain itu, dapat pula mengaktifkan perubahan-perubahan biokemis yang dapat memengaruhi berbagai ancaman aspek dari fungsi kekebalan. Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran dalam hubungannya dengan cemas dan *stress* yang melibatkan *immunosuppression* dan perubahan fisiologis seperti detak jantung, tekanan darah, dan hormon stress.

Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Rini (2013). Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, hal ini dikarenakan siswa tersebut memiliki kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuannya, keyakinan mencapai target yang sudah ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan kognitifnya. Efikasi diri yang tinggi membantu membuat perasaan tenang dalam mendekati tugas dan kegiatan yang sulit. Sebaliknya, orang yang meragukan kemampuan dirinya, mereka bisa percaya bahwa sesuatu itu lebih sulit daripada yang sesungguhnya (Mukhid, 2009).

Efikasi diri pada siswa memang sangat penting dalam menunjang keberhasilan siswa dalam meraih prestasi belajar siswa, terutama keberhasilan siswa dalam ujian. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010), keyakinan manusia mengenai efikasi diri memengaruhi bentuk tindakan yang akan mereka pilih untuk dilakukan, sebanyak apa usaha yang akan mereka berikan ke dalam aktivitas ini, selama apa mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, serta ketangguhan mereka mengikuti adanya kemunduran. Kemudian menurut Feist & Feist (2010), manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses dari pada manusia yang mempunyai efikasi diri rendah. Selanjutnya Seiferd (dalam Mukhid, 2009) menambahkan bahwa perasaan efikasi diri yang lebih tinggi, akan

berdampak pada usaha, kegigihan, dan ketahanan yang lebih besar, sedangkan efikasi diri rendah berfungsi sebagai penghalang yang mendorong menghindari suatu tujuan.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ada beberapa, bagi subjek penelitian yaitu para siswa kelas XII yang akan menghadapi UNBK, untuk mempertahankan tingkat efikasi diri dan menurunkan tingkat kecemasan dengan memperbaiki aspek reaksi emosional, kognitif, dan fisiologis, dengan cara mengatur susasana hati, selalu berpikiran positif, tidur dan istirahat yang cukup, mengatur pernafasan, dan berolahraga. Bagi orangtua siswa diharapkan dapat mendampingi dan memberikan perhatian lebih dengan cara memberikan saran, motivasi, dan semangat kepada anaknya ketika akan menghadapi ujian. Bagi pihak sekolah peneliti menyarankan para guru untuk melakukan *survey* kepada para siswa agar dapat mengetahui tingkat efikasi dirinya. Dari *survey* tersebut akan ditemukan para siswa yang memiliki efikasi diri rendah dan dapat dikumpulkan untuk diberi penangangan, misalnya dengan pengadaan seminar dan pelatihan-pelatihan motivasi guna meningkatkan efikasi diri para siswa. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kecemasan diharapkan dapat meneliti dengan populasi yang berbeda dan menimbangakan variabel-variabel lain dari faktor yang memengaruhi kecemasan.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Tuban dalam menghadapi ujian nasional berbasis komputer dengan nilai koefisien korelasi  $r = -0,711$  dan signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki seseorang. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki. Efikasi diri memberikan sumbangan efektif pada kecemasan sebesar  $50,5\%$  dengan sisa  $49,5\%$  ditentukan oleh variabel lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Baron, R. A. & D. Byane. (2000). *Psikologi Sosial Edisi Sembilan*. Alih Bahasa: Juwita. Jakarta: Erlangga.
- Cervone, D. & L. A. Pervin. (2012). *Kepribadian: Teori dan Penelitian Jilid 2*. Alih Bahasa: Anwar. Jakarta: Salemba Humanika.
- Feist, J. & G. J. Feist. (2010). *Teori Kepribadian*. Alih Bahasa: Sjahputri. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi, Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Maslim, R. (2001). *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ III*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika.
- Mills, N., Pajares, F., & Herron, C. (2006). *A Reevaluation of the Role of Anxiety: Self-Efficacy, Anxiety, and Their Relation to Reading and Listening Proficiency*. Foreign Language Annals Vol. 39 No. 2.

Mukhid, A. (2009). Self-efficacy (Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan. *Tadris*, 4 (1), 108-119.

Nurlaila, S. (2011). Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Jurnal GUIDENA*, Vol 1, No.1.

Rini, H. P. (2013). *Self-efficacy* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Online Psikologi*, 1(1), 36-38.

Safaria & Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Yogyakarta: Bumi Aksara.

Tahmassian, K. & Niloufar, J. M. (2006). *Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety, depression, worry and social avoidance in a normal sample of students*. *Iran J Psychiatry Behav Sci* 2011; 5(2): 91-8.

Turmudhi, A. M. (2004). Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah. *Kedaulatan Rakyat* (26 Maret 2004). Hlm.23.