

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA DI SMA X PADA MASA PANDEMI COVID-19

Diah Arum Sari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. diah.17010664005@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Permasalahan Covid-19 menjadi salah satu problematika yang berdampak langsung bagi masyarakat, khususnya bagi para siswa SMA yang mengikuti pembelajaran daring dari rumah. Adanya peraturan-peraturan mengenai aktivitas akademik dapat membuat para siswa mengalami kecemasan bahkan merasa khawatir dan takut dengan suatu hal yang berhubungan dengan aktivitas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini melibatkan 238 siswa yang didapatkan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti. Sejumlah 30 siswa digunakan untuk *tryout*, dan sisanya 130 siswa aktif yang terdiri dari 38 siswa laki-laki dan 92 siswa perempuan dengan rentang usia antara 15-18 tahun, bersedia mengisi kuesioner untuk kebutuhan penelitian. Instrumen yang digunakan adalah skala efikasi diri yang disusun berdasarkan pengembangan teori milik Bandura (1997) dan skala kecemasan akademik berdasarkan pengembangan teori milik Calhoun & Acocella (1995). Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan uji korelasi *product moment* dengan bantuan *software SPSS 25.0 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik, dengan nilai *pearson correlation* sebesar -0.724 . Makna dari hasil penelitian tersebut yaitu semakin tinggi tingkat efikasi diri maka akan semakin rendah kecemasan akademik. Sebaliknya, jika tingkat efikasi diri rendah maka akan semakin tinggi kecemasan akademik yang dimiliki. Hasil penelitian ini didapatkan karena mereka memiliki tugas akademik yang sama dan saling berinteraksi satu sama lain.

Kata kunci: Efikasi Diri, kecemasan akademik, siswa, pandemi Covid-19

Abstract

The Covid-19 problem is one of the problems that has a direct impact on the community, especially for high school students who take online learning from home. The existence of regulations regarding academic activities can make students experience anxiety and even feel worried and afraid of something related to academic activities. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic anxiety in high school (SMA) students during the Covid-19 pandemic. The method used in this research is a quantitative approach method. The population in this study involved 238 students who were obtained using a purposive sampling technique with a sampling technique based on the researcher's considerations. A total of 30 students were used for the tryout, and the remaining 130 active students consisting of 38 male students and 92 female students with an age range of 15-18 years, were willing to fill out a questionnaire for research needs. The instrument used was a self-efficacy scale based on Bandura's (1997) theory development and an academic anxiety scale based on Calhoun & Acocella's (1995) theory development. The data analysis technique used is the product moment correlation test with the help of SPSS 25.0 software for windows. The results showed that there was a negative relationship between self-efficacy and academic anxiety, with a Pearson correlation value of -0.724 . The meaning of the results of this study is that the higher the level of self-efficacy, the lower the academic anxiety. On the other hand, if the level of self-efficacy is low, the academic anxiety will be higher. The results of this study were obtained because they had the same academic task and interacted with each other.

Keyword: *Self-efficacy, academic anxiety, students, Covid-19 pandemic*

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan penting dalam pembangunan suatu bangsa. Hal ini disebabkan karena pendidikan berpengaruh terhadap perkembangan manusia dan seluruh aspek kepribadiannya. Pendidikan yang baik,

akan menciptakan hal-hal yang baru sehingga nantinya dapat berguna untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu membangun bangsa yang lebih maju. Namun, masih banyaknya permasalahan-

permasalahan saat ini yang membuat terhalangnya proses tercapainya tujuan yang diharapkan oleh suatu bangsa.

Permasalahan tersebut merupakan salah satu prioritas utama yang harus segera terselesaikan, yang mana salah satunya menyangkut dengan permasalahan dalam pendidikan. Salah satu permasalahan pendidikan yang dirasakan saat ini yaitu adanya wabah virus Covid-19. Covid-19 tidak hanya melanda Indonesia, bahkan penyebarannya hingga ke dunia. Akibatnya pemerintah mengeluarkan kebijakan baru untuk menekan angka penyebaran virus Covid-19, yaitu dengan memberlakukan pembatasan sosial atau menjaga jarak bagi seluruh masyarakat. Kebijakan tersebut membuat aktivitas masyarakat yang tadinya di luar rumah, kini harus melakukan aktivitas mereka di rumah masing-masing.

Kebijakan pembatasan sosial juga berdampak pada sistem pembelajaran di sekolah. Berdasarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Covid-19, Mendikbud mengeluarkan keputusan untuk melakukan pembatalan ujian nasional (UN) tahun 2020. Selain itu, terdapat keputusan untuk tetap belajar di rumah. Mendikbud mengatakan jika pembelajaran daring atau jarak jauh dimaksudkan untuk memberikan pengalaman belajar bagi para siswa, tanpa membebani capaian kurikulum dalam kenaikan kelas maupun dalam kelulusan (Kemdikbud, 2020). Keadaan saat ini tentunya memberikan dampak bagi kualitas pembelajaran di sekolah. Siswa dan guru yang biasanya saling berinteraksi secara langsung di dalam ruang kelas, kini harus berinteraksi lewat virtual atau daring. Selain itu, guru dituntut untuk memberikan pembelajaran yang baik, serta menciptakan suasana belajar yang kondusif dan kreatif agar siswa dapat memahami materi pembelajaran tersebut. Namun, dewasa ini sekolah justru menjadi tempat yang membuat para siswanya menjadi terbebani dengan adanya tuntutan yang diberikan oleh sekolah. Banyaknya tuntutan yang diberikan oleh sekolah mengenai tugas-tugas akademik serta tuntutan nilai yang membuat para siswa mengalami kecemasan akademik. Mereka merasa stres bahkan kelelahan akibat adanya tuntutan tersebut. Menurut (Firmantyo & Alsa, 2017), kecemasan akademik adalah salah satu jenis kecemasan yang memiliki potensi dapat dirasakan oleh siswa dalam suatu lingkungan akademik. Kecemasan yang dialami berhubungan dengan adanya tuntutan eksternal, seperti adanya ujian, tugas serta adanya tekanan untuk mendapatkan nilai yang tinggi (Romano dkk., 2020). Di sisi lain tuntutan tersebut dapat bermanfaat bagi para siswa untuk mengembangkan potensi siswa serta untuk mengetahui kemajuan siswa dalam belajar disekolah. Namun, jika tuntutan tersebut

diberikan terlalu berlebihan maka akan menimbulkan kecemasan akademik pada diri siswa tersebut. Siswa yang mengalami kecemasan akan menyebabkan munculnya perasaan tidak percaya diri akan kemampuannya, sehingga membuatnya merasa stres akibat beban yang harus terpenuhi.

Adapun gejala yang dimunculkan yaitu gejala fisik, psikis, dan sosial. Gejala fisik ini meliputi adanya peningkatan detak jantung, gemetar, keluar keringat, pusing, mual, dan lemah. Sedangkan gejala psiskis meliputi perasaan khawatir, kurangnya percaya diri, merasa rendah diri, tegang, tidak bisa berkonsentrasi, perasaan takut, gelisah, panic, susah tidur, dan kebingungan. Gejala-gejala tersebut akan menyebabkan terganggunya proses belajar siswa, terutama saat akan ujian. Ketika siswa mengalami gejala fisik, psikis, maupun sosial, maka besar kemungkinan siswa tersebut akan mengalami kegagalan (Permana dkk., 2016).

Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu guru BK yang ada di sekolah tersebut, dimana beliau membenarkan jika memang sekolah lebih menekankan bidang akademik dibandingkan bidang non akademik. Para siswa akan berlomba-lomba untuk meraih nilai tertinggi, hingga mereka nantinya bisa menjadi siswa yang berprestasi. Hal tersebut juga didukung dengan adanya wawancara yang dilakukan peneliti terhadap beberapa siswa, dimana mereka mengatakan SMA tersebut merupakan salah satu sekolah unggulan di Nganjuk, dan termasuk sekolah favorit yang dituju para siswa setelah lulus Sekolah Menengah Pertama. Sehingga banyak siswa yang belajar dengan giat untuk bisa masuk ke sekolah tersebut. Sebagai siswa di sekolah tersebut mereka ditekankan untuk bisa mendapatkan nilai yang terbaik. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti ingin mengetahui apakah siswa-siswi tersebut pernah mengalami kecemasan akademik akibat dari aturan-aturan yang diberikan oleh sekolah tersebut. Atau justru sebaliknya mereka memiliki tingkat efikasi yang tinggi. Terlebih diberlakukannya pembelajaran daring dirumah saat ini. Penelitian kali ini dilakukan pada siswa SMA kelas XI dari MIPA I sampai dengan MIPA VII. Hal tersebut berdasarkan arahan dari guru BK yang menyarankan untuk menggunakan siswa MIPA dan tidak menyertakan siswa IPS, dikarenakan sudah ada peneliti lain yang menggunakan responden tersebut.

Siswa yang dikatakan berhasil dalam akademiknya adalah siswa yang memiliki mental atau psikis yang baik, maka ia akan juga memiliki efikasi diri yang baik. Efikasi diri yang baik, akan membuat siswa memiliki kepercayaan dan merasa yakin akan kemampuan yang dimilikinya untuk berhasil dalam bidang akademiknya. Efikasi diri yaitu keyakinan atau

rasa percaya diri seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik (Huang, 2016). Efikasi diri yang tinggi, akan membuat siswa merasa yakin dan percaya diri atas kemampuan yang dimilikinya untuk dapat berhasil dalam akademiknya. Namun, jika siswa memiliki efikasi yang rendah, maka mereka akan mengalami persoalan dalam mengikuti ujian, siswa akan merasa khawatir, takut bahkan tertekan akan adanya kegagalan. Kondisi tersebut yang nantinya akan menghambat keberhasilan siswa dalam akademiknya.

Merujuk pada (Baron & Byrne, 2004), bahwa *self-efficacy* yang tinggi akan dapat mengatasi kecemasan dan depresi seseorang dengan cara meningkatkan perasaan yang kuat akan *self efficacy* yang dimilikinya. Dengan demikian, efikasi diri menjadi hal yang penting bagi siswa dalam mengikuti ujian, sebagai faktor penting untuk dapat mengurangi kecemasan (Baron & Byrne, 2004), juga mengatakan bahwa efikasi diri berkaitan dengan kepercayaan diri siswa terhadap kemampuannya untuk dapat melakukan tugas-tugas, mampu mengatur kegiatan belajar mereka, dan hidup dengan harapan akademik mereka.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Permana dkk., 2016), menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri yang dimiliki siswa terdapat pada kategori sedang, sedangkan pada tingkat kecemasan siswa berada pada kategori tinggi, serta ada hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian. Penelitian selanjutnya, dilakukan oleh (Putri dkk., 2017), dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan, yaitu jika efikasi diri tinggi maka kecemasan akan rendah. Begitu sebaliknya, jika efikasi diri rendah maka kecemasan dalam menghadapi ujian akan tinggi. Hal tersebut dapat diakibatkan karena beberapa faktor, diantaranya faktor individu yang membuat siswa kurang yakin akan dirinya dan faktor lingkungan yang berasal dari sekolah.

Penelitian-penelitian di atas menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan terhadap kecemasan yang dialami oleh siswa. Efikasi diri yang tinggi akan membuat siswa tidak akan mengalami kecemasan, dan siswa akan menjadi percaya diri dan yakin untuk dapat berhasil dalam akademiknya. Efikasi diri adalah dorongan yang ada di dalam diri seseorang dalam kemampuannya untuk dapat merancang, melakukan, dan menghasilkan perilaku tertentu yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka (Sagone & De Caroli, 2013). Sedangkan menurut Kurniyawati (2012), efikasi diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa ia mampu melakukan tugasnya dengan baik.

Efikasi diri juga mampu membuat individu memiliki kekuatan untuk dapat menilai dirinya agar dapat menghasilkan pengaruh yang diinginkan. Menurut Bandura (1997), mendefinisikan efikasi diri sebagai suatu kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menyusun dan melakukan tindakan yang nantinya dapat diperlukan untuk menghasilkan sebuah pencapaian. Keyakinan tersebut mempengaruhi bagaimana mereka berpikir, merasakan, memotivasi diri sendiri, serta berperilaku. *Self-Efficacy* yang kuat akan membuat seseorang mampu meningkatkan kemampuan mereka baik dalam pencapaian pada tujuan maupun pada kesejahteraan dalam diri mereka. Mereka yang memiliki pandangan tentang *Self-Efficacy* yang tinggi akan memiliki kemampuan dalam mengatasi tugas-tugas yang sulit serta dapat melewati tantangan yang harus mereka hadapi dan bukan menghindari ancaman yang datang.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, dengan tujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa di SMA X pada masa pandemi Covid-19

Permasalahan yang terjadi apabila siswa memiliki efikasi yang rendah maka ia akan rentan untuk mengalami kecemasan. Kecemasan sendiri menurut Sigmund Freud (Feist & Feist, 2010), merupakan kondisi afektif yang dirasakan individu berupa perasaan tidak menyenangkan yang dibarengi dengan munculnya gejala fisik yang mengisyaratkan kepada seseorang adanya bahaya yang dapat mengancam dirinya, dimana perasaan tersebut menjadi kurang jelas, sulit untuk dipastikan, namun selalu dirasakan. Sedangkan menurut Psikolog Eksistensial Rollo May, kecemasan adalah kondisi yang disebabkan oleh adanya ancaman yang mengganggu kesadaran tentang diri seseorang. Perasaan tak berdaya tersebut menjadi sebab utama dalam memunculkan kecemasan (Hendri, 2013). Fitri (2017), menjelaskan kecemasan akademik sebagai suatu keadaan yang memunculkan perasaan takut dan khawatir pada suatu hal yang berkaitan dengan aktivitas akademik. Lebih lanjut, O'Connor (2007), menjelaskan bahwa perasaan takut dan khawatir tersebut muncul akibat adanya tuntutan-tuntutan dari sekolah yang harus dilaksanakan oleh para siswa. Tuntutan-tuntutan tersebut dapat berupa pemberian tugas sekolah yang membebani siswa, terjadinya persaingan antar siswa, adanya ujian, tuntutan waktu pengerjaan tugas, dan lingkungan sekolah yang kurang kondusif.

Menurut Bandura kecemasan akademik ialah kecemasan yang disebabkan oleh ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik (Pratiwi, 2020). Sedangkan menurut (Jeffrey, 2005) kecemasan diakibatkan karena adanya rasa khawatir yang memunculkan persepsi bahwa

akan terjadi sesuatu yang buruk. Siswa yang mengalami kecemasan atau perasaan gugup biasanya mereka sedang dihadapkan pada masalah di sekolah, menjelang ujian, ketika proses belajar, atau saat memilih karirnya. Ketika mengalami kecemasan siswa akan mencari rasa aman dan nyaman dengan cara berusaha keluar dari kegelisahan yang menimpanya (Hidayatin, 2013).

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan keadaan dimana di dalam diri seseorang memunculkan suatu keadaan yang tidak baik, seperti adanya perasaan takut dan khawatir pada situasi tertentu. Perasaan takut tersebut akibat dari kegagalan terhadap sesuatu yang ingin dicapai, namun hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan keinginan.

Terdapat beberapa aspek kecemasan akademik menurut Zeidner (1998), yaitu diantaranya sebagai berikut : Pertama, aspek kognitif yang berkaitan dengan reaksi kognitif yang negatif dalam diri individu ketika dihadapkan pada situasi ujian. Kedua, aspek afektif berkaitan dengan gejala fisiologis dan emosi. Ketiga, aspek psikomotor, berkaitan dengan tingkah laku yang timbul akibat dihadapkan pada situasi ujian.

Adapun faktor yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik menurut Ramaiah (2003), yaitu diantaranya adalah lingkungan tempat tinggal individu, emosi yang ditekan dalam jangka waktu yang lama, dan adanya sebab-sebab fisik. Pertama, lingkungan tempat tinggal individu akan mempengaruhi bagaimana cara berpikir baik tentang dirinya maupun tentang orang lain. Individu yang memiliki masalah yang menyakitkan baik dari keluarga, teman, atau rekan kerja akan membuatnya merasa tidak aman disekitar lingkungannya. Kedua, ketidakmampuan individu dalam menemukan persoalan tentang kecemasan yang dialaminya akan membuatnya merasa frustrasi dalam jangka waktu lama. Ketiga, pikiran serta tubuh manusia senantiasa saling berinteraksi, ketika ditimpa musibah seseorang akan memiliki perubahan perasaan yang dapat menimbulkan munculnya kecemasan.

Efikasi diri adalah suatu aspek dalam pengetahuan tentang diri individu yang berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Hal tersebut karena efikasi diri mengambil peran dalam mempengaruhi individu untuk dapat menentukan tujuan, termasuk di dalamnya perkiraan-perkiraan tentang berbagai kejadian yang akan di hadapi. Efikasi diri adalah dorongan yang ada di dalam diri seseorang dalam kemampuannya untuk dapat merancang, melakukan, dan menghasilkan perilaku tertentu yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka (Sagone & De Caroli, 2013). Sedangkan menurut

Kurniyawati (2012), efikasi diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa ia mampu melakukan tugasnya dengan baik. Efikasi diri juga mampu membuat individu memiliki kekuatan untuk dapat menilai dirinya agar dapat menghasilkan pengaruh yang diinginkan. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Bandura tentang efikasi diri yang mengarah kepada keyakinan peserta didik terhadap kemampuannya dan kesanggupannya untuk dapat mencapai serta mampu menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan menentukan target serta waktu untuk dapat menyelesaikannya (Alwisol, 2009). Selain itu, efikasi diri mengacu pada seberapa besar keyakinan peserta didik terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan aktivitas akademik, serta aktivitasnya dalam belajar.

Bandura (1997), mendefinisikan efikasi diri sebagai suatu keyakinan akan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat menyusun dan melaksanakan suatu tindakan yang dibutuhkan untuk dapat menghasilkan suatu pencapaian. Keyakinan tersebut mempengaruhi bagaimana mereka berpikir, merasakan, memotivasi diri sendiri, serta berperilaku. *Self-Efficacy* yang kuat akan membuat seseorang mampu meningkatkan kemampuan mereka baik dalam pencapaian pada tujuan maupun pada kesejahteraan dalam diri mereka. Mereka yang memiliki pandangan tentang *Self-Efficacy* yang tinggi akan memiliki kemampuan dalam mengatasi tugas-tugas yang sulit serta dapat melewati tantangan yang harus mereka hadapi dan bukan menghindari ancaman yang datang.

Efikasi diri akan membantu individu dalam memutuskan berapa banyak usaha yang mereka lakukan untuk dapat menyelesaikan tugas, berapa lama mereka dapat bertahan ketika sedang dalam kesulitan, dan seberapa kuat mereka muncul dalam situasi yang dapat merugikan diri mereka. Semakin tinggi gagasan mereka tentang efikasi diri, maka akan semakin besar pula upaya mereka dalam melakukan tindakan-tindakan positif serta memiliki usaha untuk berubah menjadi lebih baik lagi (Bandura, 1986). Selain mempengaruhi perilaku, efikasi diri juga berpengaruh terhadap pikiran dan perasaan seseorang melalui gagasan tentang efikasi diri yang rendah serta cenderung berpikir bahwa tugas dirasa tampak sulit daripada yang sebenarnya. Pikiran-pikiran tersebut terus meningkat dan menjadikan seseorang merasa dirinya telah gagal dalam menyelesaikan tugas, hingga dapat membuatnya depresi (Van Dinther dkk., 2011).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa efikasi diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki oleh individu dalam kemampuannya untuk dapat menilai, mengevaluasi, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik untuk dapat

mencapai apa yang diinginkannya. Dengan efikasi diri yang tinggi seseorang akan mampu meningkatkan tujuan serta kesejahteraan dalam diri mereka.

Terdapat tiga aspek dalam efikasi diri menurut Bandura (1995), sebagai berikut : Pertama, Tingkat kesulitan tugas (*Level*), yaitu berkaitan dengan permasalahan tentang tingkat derajat kesulitan dalam suatu tugas. Tingkat kesulitan berhubungan perilaku yang sesuai untuk dapat menyelesaikan tugas akademik serta dapat menghindari perilaku yang dapat menghambat tugas akademik. Kedua, Kekuatan (*Strength*), yaitu berkaitan dengan tingkat kekuatan individu pada kemampuannya yang dimiliki. Keyakinan yang kuat akan mampu mendorong individu untuk gigih dalam berusaha mencapai tujuan, meskipun belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya, jika keyakinan yang dimiliki individu lemah maka ia tidak bisa menyelesaikan tugas akademiknya dengan baik. Ketiga, Generalisasi (*Generality*), yaitu berkaitan dengan penalaran secara luas tentang tingkah laku individu dalam menilai kemampuannya untuk bisa menyelesaikan tugasnya. Tidak mudah putus asa dan tetap teguh merupakan perilaku yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan tugas akademik.

Berdasarkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura (Ghufron, Nur, 2012), diantaranya: Pertama, pengalaman keberhasilan, yaitu suatu sumber informasi yang memberikan pengalaman pribadi seseorang baik itu tentang keberhasilan maupun kegagalan. Pengalaman keberhasilan dapat membantu mengurangi dampak negatif dari pengalaman kegagalan yang pernah dilalui, dimana individu akan mampu meningkatkan motivasi dirinya untuk mampu berhasil dalam melewati hambatan-hambatan tersulit. Kedua, pengalaman orang lain, yaitu mengamati kesuksesan orang lain dengan kemampuan sebanding dalam mengerjakan tugas yang sama. Ketiga, persuasi verbal yaitu memusatkan individu pada beberapa saran dan nasehat agar dapat meningkatkan kemampuan yang dimilikinya serta mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Keempat, kondisi fisiologi yaitu situasi dan kondisi yang dapat menekan akan dipandang oleh individu sebagai suatu tanda untuk dapat melemahkan performa kerja individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2020), memiliki perbedaan pada subjek penelitian, yaitu menggunakan subjek atlet dan menggunakan situasi serta kondisi yang berbeda. Penelitian oleh Zahidah dan Naqiyah (2020), memiliki perbedaan pula pada subjek penelitiannya, yaitu siswa SMP dan menggunakan situasi yang berbeda, tidak dilakukan saat pembelajaran daring. Keduanya memiliki persamaan pada hasil penelitian,

yakni memiliki hubungan yang signifikan dan berkorelasi negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik.

Selanjutnya, penelitian tentang kecemasan akademik juga dilakukan oleh Qudsyi dan Putri (2016), yang memiliki persamaan pada subjek penelitian yaitu siswa SMA. Perbedaannya terletak pada situasi, dimana dilakukan saat siswa sedang ujian nasional serta tidak dilakukan saat situasi pandemi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan, dan dapat dikatakan bahwa jika efikasi diri yang dimiliki semakin tinggi maka akan semakin berkurang kecemasan yang dirasakan menjelang ujian. Kemudian pada penelitian milik Benmansour (1999) memiliki persamaan yaitu menggunakan siswa SMA sebagai subjek penelitian. Perbedaannya terletak pada situasi ujian dan situasi saat pandemi. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa terdapat variabel motivasi dan efikasi diri yang dapat mempengaruhi kecemasan. Sehingga, dapat dikatakan jika siswa dengan efikasi dan motivasi yang tinggi, maka kemungkinan kecil mengalami kecemasan. Permana dkk. (2016), menyebutkan bahwa siswa laki-laki memiliki tingkat efikasi diri yang rendah dibandingkan dengan siswa perempuan yang memiliki tingkat efikasi diri sedang, namun mereka sama-sama memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat negatif antara efikasi diri dengan kecemasan. Perbedaannya terletak pada situasi dan kondisi, dimana dilakukan saat ujian dan dalam situasi pandemi.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat dua peneliti yang menggunakan subjek berbeda dan tiga peneliti yang menggunakan subjek yang sama. Perbedaannya terletak pada situasi penelitian, dimana tidak dilakukan saat pandemi Covid-19. Beberapa peneliti yang menggunakan subjek sama, memiliki perbedaan yaitu tidak dilakukan saat ujian melainkan difokuskan pada pembelajaran di kelas dan tugas-tugas sekolah selama pembelajaran daring. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek siswa SMA yang sedang melakukan pembelajaran daring ditengah-tengah situasi pandemi.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait adakah hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada siswa SMA di SMA X yang sedang melaksanakan pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa di SMA X pada masa pandemi Covid-19. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif

korelasi. Variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah efikasi diri, yang diartikan sebagai perilaku percaya diri yang dimiliki individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau ketika menghadapi rintangan. Sedangkan untuk Variabel terikat (Y), yaitu kecemasan akademik, yang dapat juga diartikan sebagai suatu kondisi yang dialami individu berupa perasaan takut, cemas, ketika dihadapkan pada situasi ujian, dimana diikuti oleh gangguan fisik dan psikis.

Populasi penelitian ini terdiri dari 238 siswa kelas XI di SMA X. Metode pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah metode *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan yang didasarkan atas pertimbangan peneliti, bahwa sampel yang dipilih mewakili karakteristik, sebagai syarat untuk menjadi subjek penelitian (Jannah, 2018). Adapun kriteria tersebut adalah sebagai berikut :

1. Siswa-siswi aktif di SMA X
2. Siswa-siswi kelas XI-MIPA I- XI-MIPA VII

Berdasarkan kuesioner yang telah disebarakan oleh peneliti, sebanyak 78 siswa tidak bersedia untuk menyelesaikan kuesioner, 30 siswa yang lain mengisi kuesioner untuk keperluan *try out*. Sedangkan data yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 130 siswa, yang terdiri dari 38 siswa laki-laki dan 92 siswa perempuan dengan rentang usia antara 15-18 tahun.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian kali ini berdasarkan pada skala yang ditunjukkan untuk mengetahui tingkat efikasi diri dan kecemasan akademik. Skala efikasi diri yang digunakan merupakan pengembangan teori dari (Bandura, 1997), dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Sedangkan skala kecemasan akademik merupakan pengembangan teori dari (Calhoun & Acocella, 1995), dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju.

Peneliti telah melakukan *try out* pada 30 siswa berdasarkan skala efikasi diri dan kecemasan akademik. Pelaksanaan *try out* sendiri, bertujuan untuk mengetahui validitas serta reliabilitas suatu data penelitian. Hasil dari *try out* tersebut yaitu, terdapat 30 item yang valid pada skala efikasi diri dan 30 item valid pada skala kecemasan akademik. Berikut merupakan hasil perhitungan uji realibilitas dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*:

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Instrument	<i>Alpha Cronbach</i>
ED	.0.859
KA	.0.957

Instrumen penelitian dikatakan reliable jika nilai koefisien reliabilitas > 0.06 . Hasil Uji Reliabilitas diatas menunjukkan bahwa skala efikasi diri (ED) memiliki reliabilitas sebesar 0.859, sedangkan skala kecemasan akademik (KA) memiliki reliabilitas sebesar 0.957. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa kedua skala tersebut reliable.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan *software SPSS 25.0 for window*. Hasil Uji normalitas yang didapatkan sebesar 0.396. Suatu data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila mempunyai nilai $\text{sig} > 0.05$, dan data yang tidak berdistribusi normal mempunyai nilai < 0.05 . Sehingga dapat disimpulkan nilai residual pada uji normalitas berdistribusi normal, dikarenakan $0.396 > 0.05$.

Uji linieritas yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran data pada variabel X dan Y memiliki hubungan yang linier atau tidak. Hasil yang didapatkan dari perhitungan data ini memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.315, sehingga dapat disimpulkan sebaran data pada penelitian ini adalah linier. Hal ini, dikarenakan nilai signifikansi sebesar $0.315 > 0.05$.

Selanjutnya, setelah diketahui bahwa sebaran data tersebut bersifat normal dan linier, maka dapat dilanjutkan ke tahap analisis data dengan menggunakan uji hipotesis korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui apakah penelitian ini akan diterima atau tidak. Taraf signifikansinya adalah 0.05. Jika $p < 0.05$, maka berkorelasi, dan jika $p > 0.05$, maka tidak berkorelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengambilan data yang telah dilakukan pada 130 siswa di SMA X, maka dapat diketahui hasil dari uji statistik deskriptif berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
ED	130	60	111	84.38	11.212
KA	130	36	112	72.96	22.080
Valid N (listwise)	130				

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari jumlah keseluruhan total subjek sebanyak 130 siswa pada variabel Efikasi Diri (ED) dan Kecemasan Akademik (KA), diperoleh hasil rata-rata variabel Efikasi Diri (ED) sebesar 84.38 dengan nilai minimal sebesar 60 dan nilai maxsimal sebesar 111. Sedangkan hasil rata-rata dari variabel Kecemasan Akademik (KA) sebesar 72.96 dengan nilai minimal sebesar 36 dan nilai maximal sebesar 112. Sehingga dapat dikatakan, pada tabel hasil data statistik deskriptif sebaran data variabel Kecemasan Akademik (KA) lebih bervariasi dibandingkan dengan variabel Efikasi Diri (ED).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
ED*KA	.396 ^{cd}	Distribusi Normal

Hasil dari tabel diatas menunjukkan nilai signifikansi pada variabel Efikasi Diri (ED) dan variabel Kecemasan Akademik (KA) sebesar 0.396 yang jika dibandingkan dengan 0.05, maka 0.396 lebih besar dari 0.05 ($0.396 > 0.05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa uji normalitas pada tabel diatas berdistribusi normal dikarenakan ($p > 0.05$).

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
ED*KA	.315	Linier

Tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel efikasi diri dan kecemasan akademik adalah linier. Hal ini, dikarenakan nilai signifikansi sebesar $0.315 > 0.05$. Uji hipotesis pada penelitian ini digunakan dengan tujuan untuk memutuskan apakah hipotesis yang akan diuji ditolak atau diterima.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Pearson Correlation	Nilai Sig.	Keterangan
ED*KA	-.724**	.000	Korelasi Negatif

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dikatakan bahwa nilai *pearson correlation* antara variabel efikasi diri dan kecemasan akademik, didapatkan hasil -0.724. Korelasi negatif menjelaskan bahwa jika efikasi diri semakin tinggi, maka semakin rendah kecemasan

akademik. Begitu pula sebaliknya, jika efikasi semakin rendah maka akan semakin tinggi kecemasan akademik yang dimiliki.

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari perhitungan uji hipotesis *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan akademik siswa SMA X. Hasil ini diperoleh dari nilai *pearson correlation* sebesar -0.724. Korelasi negatif menunjukkan jika efikasi diri semakin tinggi maka semakin rendah kecemasan akademik, begitu sebaliknya jika efikasi diri semakin rendah maka kecemasan akademik semakin tinggi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu (Qudsyi & Putri, 2016), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif, signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan. Penelitian selanjutnya yaitu (Purnamasari, 2020), yang menunjukkan bahwa efikasi memberikan kontribusi yang besar terhadap kecemasan seseorang. Penelitian lain yaitu Permana, dkk (2016), yang menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian.

Kecemasan akademik dapat muncul ketika individu merasa takut dan khawatir terhadap situasi yang mengancam dirinya baik dari luar maupun dari dalam (disini individu yang mengalami kecemasan akademik saat pembelajaran daring), sehingga dapat mengakibatkan munculnya kegelisahan yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari terutama fisik dan mental seseorang. Kecemasan membuat siswa merasa gelisah dan khawatir ketika mengikuti pembelajaran, merasa takut mendapatkan nilai jelek, dan kurang percaya diri terhadap kemampuan yang mereka miliki. Sehingga membuat beberapa siswa memilih tidak aktif dalam kelas, merasa bosan terhadap pembelajaran, bahkan mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru.

Seperti yang diungkapkan oleh Smith, bahwa kecemasan merupakan suatu ketakutan tanpa ada arah yang jelas. Kecemasan timbul dalam wujud perasaan khawatir dan gelisah serta perasaan lain yang tidak menyenangkan. Perasaan ini biasa disertai dengan perasaan tidak percaya diri ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, sehingga membuat individu merasa cemas dengan apa yang akan ia hadapi. Hal ini dapat diasumsikan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi kecemasan individu (Atkinson, R.L, R.C., & E.R, 2010).

Secara universal, beberapa siswa memiliki tingkat kecemasan akademik yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu diantaranya: 1) Faktor dalam

diri seseorang (internal), yang terjadi pada aspek kognitif, seperti keterbatasan kemampuan yang dimiliki siswa, aspek afektif seperti perilaku sensitif, gampang tersinggung, kurang kepedulian, acuh tak acuh serta mudah goyah atau fluktuatif. Berikutnya, dari aspek psikomotor yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan siswa, merasa tidak bugar, sakit, dan mengganggu sebagian alat indera. 2) Faktor luar (eksternal), berasal dari lingkungan keluarga, seperti tuntutan kondisi sosial ekonomi keluarga, status keluarga, pendidikan yang diajarkan dalam keluarga, metode mendidik yang diajarkan oleh orangtua dinilai terlalu otoriter sehingga dapat menurun pada anak-anaknya. Lingkungan tempat sekolah anak, seperti teman sebaya yang dapat mengancam, pengaturan kelas yang kurang baik yang dilakukan guru, serta guru yang kurang mampu menciptakan kondisi kelas yang kondusif, kurang memberikan motivasi pada siswa dan minimnya atensi guru dalam menanggulangi konflik sosial yang terdapat di sekolah serta di kelas. Lingkungan masyarakat seperti suasana atau keadaan yang dapat mengucilkan mereka, status sosial, dan tempat tinggal yang pada umumnya tidak dapat menunjang dan memotivasi anak sehingga dapat mengancam kondisi mereka (Suarti dkk., 2020).

Bandura mengemukakan bahwa ancaman psikologis merupakan salah satu dari sumber stres. Intensitas yang ditimbulkan stres dapat berkaitan dengan tingkat efikasi diri seseorang (Ridhoni, 2013). Bandura juga mengungkapkan bahwa seseorang dengan efikasi diri yang tinggi, akan dapat menciptakan kemampuan yang dibutuhkan seseorang. Mereka akan berusaha menghadapi tuntutan akademik yang ditimbulkan karena adanya berbagai rintangan. Sedangkan seseorang yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah, akan percaya jika segala situasi akan sulit untuk dihadapi (Ridhoni, 2013).

Efikasi diri adalah keyakinan dalam diri seseorang terhadap kemampuannya dalam merancang, melakukan, dan menghasilkan perilaku yang dapat mempengaruhi kehidupan individu (Sagone & De Caroli, 2013). Siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi, memiliki kepercayaan diri akan kemampuan yang dimilikinya, sehingga ia merasa yakin dapat berhasil dalam bidang akademik. Menurut Baron & Byrne (2004), *self-efficacy* yang tinggi membuat siswa terhindar dari depresi serta dapat mengatasi kecemasan mereka dengan cara meningkatkan perasaan yang kuat pada *self-efficacy* yang dimilikinya. Sebaliknya, siswa yang memiliki *self-efficacy* yang rendah mereka akan mengalami berbagai persoalan dalam bidang akademiknya, seperti kegagalan dalam mengikuti proses pembelajaran, kegagalan dalam mengerjakan tugas yang diberikan, dan kegagalan dalam

mengikuti ujian. Sehingga membuat mereka merasa khawatir dan takut akan kegagalan tersebut.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri individu menurut, Bandura (Feist & Feist, 2010), yaitu diantaranya: pengalaman penguasaan, bentuk sosial, persuasi sosial, dan kondisi fisik dan emosional. Pengalaman penguasaan merupakan performa atau kinerja masa lalu, dimana performa dapat berhasil dalam menaikkan *self-efficacy* individu, sedangkan pengalaman akan kegagalan akan dapat menurunkan *self-efficacy* individu. Bentuk sosial merupakan suatu pengamatan melalui observasi yang dilakukan untuk menilai keberhasilan seseorang baik dengan cara menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang diamati, saat dalam mengerjakan tugas.

Persuasi sosial merupakan pemusatan individu dalam memberikan arahan berupa nasihat, saran-saran, serta beberapa bimbingan yang dapat meningkatkan kemampuan individu sehingga mampu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu dengan keyakinan yang kuat akan mampu bekerja keras untuk dapat mencapai suatu keberhasilan. Akan tetapi persuasi sosial tidak memiliki pengaruh yang besar terhadap individu, dikarenakan pengalaman tersebut tidak secara langsung dialami oleh individu. Sehingga, ketika dalam kondisi yang tertekan individu mengalami penurunan pada persepsi terhadap sugesti saat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan.

Kondisi fisik serta emosional merupakan emosi yang dapat menurunkan kinerja seseorang ketika sedang dalam kondisi ketakutan yang hebat, kecemasan, atau bahkan dalam kondisi stress yang tinggi. Sehingga, hal tersebut dapat mengakibatkan seseorang memiliki ekspektasi yang rendah terhadap efikasi diri.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa efikasi diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik siswa. Berdasarkan faktor bentuk sosial, siswa cenderung mengamati kemampuan keberhasilan yang dicapai oleh teman mereka. Hal ini dibuktikan dengan wawancara peneliti pada salah satu guru BK, dimana guru tersebut mengatakan jika banyak dari siswa yang berlomba-lomba untuk dapat mencapai nilai terbaik, baik dalam nilai tugas maupun dalam ujian. Menurut (Gunarsa, 2008), apabila salah satu dari teman atau lawan memiliki peringkat atau nilai dibawahnya, maka akan dapat mengakibatkan munculnya kepercayaan diri yang terlalu berlebihan. Begitu sebaliknya, apabila teman atau lawan tersebut memiliki nilai diatasnya maka akan menyebabkan menurunnya kepercayaan dirinya, sehingga jika mereka melakukan kegagalan atau kesalahan mereka akan cenderung untuk menyalahkan diri sendiri. Selanjutnya, pada faktor kondisi fisik dan emosional, siswa dengan

performa yang rendah akan mengalami ketakutan, kecemasan bahkan dalam kondisi stress ketika ia mengalami kegagalan dalam usahanya untuk mendapatkan nilai. Kecemasan dan ketakutan yang dialami siswa berkaitan dengan prestasi belajarnya di sekolah, siswa akan terus menerus merasa khawatir jika tidak dapat menyelesaikan tugas sekolahnya dengan baik (Halgin & Whitbourne, 2010). Hal ini membuktikan bahwa tingkat kecemasan akademik yang tinggi akan dapat berpengaruh terhadap tingkat efikasi diri seseorang.

Sejalan dengan penelitian milik (Zahidah & Naqiyah, 2020), yang menyatakan bahwa kecemasan akademik yang terjadi pada siswa dapat disebabkan karena menurunnya efikasi diri. Sehingga, membuat siswa tidak yakin dalam melaksanakan kegiatan akademiknya. Kegiatan akademik tersebut berupa penyelesaian tugas-tugas sekolah, serta kurang percaya diri dengan apa yang telah dikerjakan. Oleh sebab itu, efikasi diri berperan penting dalam proses pemilihan tujuan dan pelaksanaan oleh siswa. Adanya efikasi menjadikan siswa memiliki tingkah laku yang sesungguhnya. Tingkah laku tersebut dapat dilihat dari bagaimana siswa mampu merasakan apa yang terjadi disekitarnya, bagaimana cara siswa dalam menyelesaikan masalah, dan bagaimana cara siswa dalam menemukan solusi atas permasalahannya tersebut.

Menurut Bandura efikasi diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas untuk memperoleh nilai akademik (Myers, 2012). Bandura juga menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan suatu hal yang harus diyakini untuk dapat mengetahui solusi yang tepat dalam mengatasi suatu masalah serta mampu memperoleh hasil yang diharapkan (Ghufron, Nur, 2012).

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan diatas, dapat dikatakan bahwa penelitian ini memiliki hasil uji korelasi yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Dengan kata lain, jika efikasi diri tinggi maka kecemasan akademik rendah, dan jika efikasi rendah maka kecemasan akademik tinggi. Hal ini diperkuat pula dengan adanya wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada salah satu guru BK dan beberapa siswa SMA yang sedang melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Hasil wawancara tersebut membuktikan jika kebanyakan siswa mengalami kecemasan akibat adanya tuntutan untuk mendapatkan nilai terbaik, dikarenakan merupakan salah satu SMA unggulan di kota tersebut. Sehingga, solusi yang tepat yaitu dengan cara mengurangi kecemasan akademik siswa dan meningkatkan efikasi diri.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapatkan dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel efikasi diri dan kecemasan akademik siswa di SMA X dimasa pandemi covid-19. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), yang diartikan dengan adanya hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa SMA. Selanjutnya, dapat dibuktikan dengan adanya nilai koefisien korelasi kedua variabel sebesar -0.724, yang diartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Nilai negatif dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang maka akan semakin rendah kecemasan akademik yang dimiliki. Sebaliknya, jika efikasi yang dimiliki rendah maka kecemasan akademik yang dimiliki seseorang akan tinggi atau meningkat.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran bagi peserta didik sebagai subjek penelitian, bagi pihak sekolah, dan bagi peneliti selanjutnya. Bagi peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi, untuk dapat menguranginya dengan cara meningkatkan dan mempertahankan efikasi diri serta menumbuhkan kepercayaan dalam diri. Tingginya efikasi diri akan membuat peserta didik menjadi percaya diri dalam berpikir dan berperilaku ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, khususnya pada bidang akademik.

Bagi pihak sekolah, diharapkan agar lebih memahami peserta didik dengan cara menemukan kelebihan serta kemampuan atau potensi yang ada pada diri siswa melalui kegiatan akademik dan non akademik. Selain itu, perlu diadakan bimbingan konseling, dengan mengajarkan bahwa belajar tidak hanya untuk mendapatkan hasil, melainkan dapat memahami isi dari pelajaran saat proses berlangsung.

Sedangkan untuk peneliti lain yang menggunakan tema yang sama, diharapkan untuk melakukan kajian ulang agar dapat digunakan sebagai referensi. Selanjutnya, disarankan untuk mencari faktor-faktor lain yang berperan dalam mempengaruhi kecemasan akademik peserta didik, seperti tingkah laku, kepribadian, kecerdasan, jenis kelamin, dan lingkungan tempat individu tinggal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, M. (2009). *Psikologi Kepribadian, edisi revisi*. Malang: UMM Press.
- Atkinson, R.L, R.C., & E.R, H. (2010). *Pengantar Psikologi Jilid II*. Erlangga.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and*

- action. Englewood cliffs, NJ: prentice Hall.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. W.H Freeman and Company.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial jilid 1*.
- Benmansour, N. (1999). *Motivational orientations, self-efficacy, anxiety and strategy use in learning high school mathematics in Morocco*.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1995). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan. Semarang: IKIP Semarang.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). Teori kepribadian. Jakarta: Salemba Humanika, 31.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2017). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–11.
- Fitri, H. U. (2017). *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Kognitif Restructuring dan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 9 Palembang*. Pascasarjana.
- Ghuftron, Nur, & R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi olahraga prestasi. Jakarta: Gunung Mulia.
- Halgin, R. P., & Whitbourne, S. K. (2010). Psikologi abnormal: Perspektif klinis pada gangguan psikologis. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hendri, N. (2013). Model-model konseling. Medan: Perdana Publishing.
- Hidayatin, A. (2013). Hubungan Antara Religiusitas Dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII MAN 1 Model Bojonegoro. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1).
- Huang, C. (2016). Achievement goals and self-efficacy: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 19, 119–137.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jeffrey, N. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Erlangga.
- Kemdikbud. (2020). *Mendikbud Terbitkan SE tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Covid-19*.
<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>
- Kurniyawati, R. (2012). *Hubungan antara efikasi diri dengan motivasi belajar siswa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Myers, D. G. (2012). Psikologi sosial. Jakarta: Salemba Humanika, 189–229.
- O'Connor, F. (2007). *Frequently asked questions about academic anxiety*. The Rosen Publishing Group, Inc.
- 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. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 51–68.
- Pratiwi, I. (2020). *Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di MAN 1 Medan*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238–248.
- Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. *Happiness*, 1(2), 111–124.
- Qudsyi, H., & Putri, M. I. (2016). Self-efficacy and anxiety of National Examination among high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 268–275.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Ridhoni, F. (2013). Metode tukar pengalaman untuk meningkatkan efikasi diri pada pecandu narkoba. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(3).
- Romano, L., Tang, X., Hietajärvi, L., Salmela-Aro, K., & Fiorilli, C. (2020). Students' trait emotional intelligence and perceived teacher emotional support in preventing burnout: the moderating role of academic anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4771.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 92, 838–845.
- Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman, A. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(2), 111–117.
- Van Dinther, M., Dochy, F., & Segers, M. (2011). Factors affecting students' self-efficacy in higher education. *Educational research review*, 6(2), 95–108.
- Zahidah, I., & Naqiyah, N. (2020). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN MOTIVASI

BERPRESTASI DENGAN KECEMASAN
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII
SMP NEGERI 20 SURABAYA. *Jurnal BK
UNESA*, 11(1).

Zeidner, M. (1998). *The state of the art*. New York:
Kluwer Academic Publisher.