

Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan dalam Menghadapi UTBK pada Siswa SMA Kelas 12

Oleh:

Angelina Indah Permata Kasih,

Widyastuti

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari, 2025



Pendahuluan

Remaja yang telah dinyatakan lulus dari SMA/SMK/ sederajat dapat melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi sesuai dengan minat yang mereka miliki. Terdapat tiga pilihan jalur masuk yang ke perguruan tinggi negeri yang bisa diikuti. Salah satu diantaranya yaitu SNBT atau Seleksi Nasional Berdasarkan Tes. Oleh karena itu, para siswa diwajibkan untuk mengikuti UTBK. Karena UTBK merupakan bentuk tes yang dilaksanakan agar bisa mengikuti proses SNBT.

Siswa SMA kelas 12 banyak yang mengalami kecemasan saat akan menghadapi UTBK ini. Kecemasan merupakan perasaan gelisah atau ketakutan yang intens, berlebihan, dan terus-menerus sehubungan dengan situasi sehari-hari, sehingga dapat menimbulkan konsekuensi buruk terkait dengan perhatian, ingatan, dan metodologi pembelajaran.

Self efficacy juga berperan penting dalam keberhasilan siswa dalam menghadapi UTBK. *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang untuk dapat mencapai sesuatu dengan kemampuan yang dimilikinya. Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi pasti akan mendapatkan hasil yang baik dibandingkan seseorang yang memiliki *self efficacy* rendah.

Oleh karena itu, para siswa perlu mengendalikan kecemasannya yaitu dengan merasa yakin akan kemampuan diri sendiri (meningkatkan *self efficacy* yang telah dimiliki).

Rumusan masalah : Bagaimana hubungan antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan dalam menghadapi UTBK pada siswa SMA kelas 12?

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bagaimana hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan dalam menghadapi UTBK pada siswa SMA kelas 12?

Metode

- Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode korelasional.
- Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA kelas 12 yang berjumlah 393 siswa di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 186 siswa.
- Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Pengukuran penelitian ini menggunakan skala Likert.
- Pengukuran skala kecemasan menggunakan kuesioner skala Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) yang terdiri dari 20 aitem.
- Pengukuran skala Self Efficacy menggunakan kuesioner skala General Self-Efficacy Scale (GSES) yang terdiri dari 10 aitem.

Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara self efficacy dan kecemasan dalam menghadapi UTBK pada siswa kelas 12 SMA. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,924$ dengan tingkat signifikansi $0,000$ ($P < 0,05$), yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan antara self efficacy dan kecemasan bersifat terbalik, di mana peningkatan self efficacy pada siswa cenderung disertai dengan penurunan tingkat kecemasan mereka. Artinya, semakin tinggi keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan akademik, termasuk UTBK, semakin rendah juga kecemasan yang dirasakan. Sebaliknya, siswa dengan self efficacy rendah akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi dalam menghadapi UTBK. Hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki self-efficacy dalam kategori sedang ($64,52\%$) dan tingkat kecemasan dalam kategori sedang ($63,98\%$).

Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA kelas 12 yang sedang menghadapi ujian tulis berbasis komputer. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 186 siswa yang telah mengisi kuesioner penelitian pada link gform yang telah dibagikan secara online. Kemudian data dianalisis menggunakan program *SPSS versi 22 for Windows*. Tahapan uji asumsi yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Untuk menguji normalitas dalam penelitian ini, digunakan uji Kolmogorov-Smirnov Test.

Dari hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel self efficacy memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 dan variabel kecemasan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,064. Nilai signifikansi tersebut lebih dari 0,05 ($P > 0,05$). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data pada variabel self efficacy dan variabel kecemasan berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan analisis ANOVA, menunjukkan bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* kedua variabel pada penelitian ini adalah 0,146 yang berarti nilai tersebut lebih dari 0,05 ($> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel self efficacy dan variabel kecemasan.

Temuan Penting Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara self efficacy dan kecemasan dalam menghadapi UTBK pada siswa kelas 12 SMA. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,924$ dengan tingkat signifikansi $0,000$ ($P < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan antara self efficacy dan kecemasan bersifat terbalik, di mana peningkatan self efficacy pada siswa cenderung disertai dengan penurunan tingkat kecemasan mereka. Artinya, semakin tinggi keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan akademik, termasuk UTBK, semakin rendah juga kecemasan yang dirasakan. Sebaliknya, siswa dengan self efficacy rendah akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi dalam menghadapi UTBK. Hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki self-efficacy dalam kategori sedang (64,52%) dan tingkat kecemasan dalam kategori sedang (63,98%).

Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis : Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, dengan memperkuat teori mengenai hubungan antara self efficacy dan kecemasan dalam konteks ujian penting seperti UTBK.

Manfaat praktis :

Bagi siswa, memberikan pemahaman bahwa self efficacy berperan penting dalam mengurangi kecemasan, sehingga siswa dapat meningkatkan keyakinan diri mereka sebagai strategi menghadapi UTBK.

Bagi guru dan konselor sekolah, memberikan informasi yang dapat digunakan untuk merancang program atau intervensi yang bertujuan meningkatkan self efficacy siswa, guna menurunkan tingkat kecemasan.

Referensi

- [1] T. V. Lalita, "Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah," *J. Psikol. Klin. dan Kesehat. Ment.*, vol. 03, no. 2, pp. 60–66, 2014, [Online]. Available: <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk6d1247d357full.pdf>
- [2] A. E. Lauditta and A. D. Ariana, "Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ujian SBMPTN pada Siswa SMA," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 2, pp. 1246–1252, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i2.29053.
- [3] A. M. Wohon and A. Ediaty, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang," *J. EMPATI*, vol. 8, no. 2, pp. 399–405, 2019, doi: 10.14710/empati.2019.24404.
- [4] F. Julia and H. Laksmiwati, "Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa," *Penelit. Psikol.*, vol. 9, no. 8, pp. 63–73, 2022, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/49470>
- [5] E. F. Rismadiyanti, "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UTBK 2020," *Acta Psychol.*, vol. 3, no. 2, pp. 148–155, 2022, doi: 10.21831/ap.v3i2.46192.
- [6] L. Fitria and I. Ifdil, "Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 6, no. 1, p. 1, 2020, doi: 10.29210/120202592.
- [7] Alifiya Nurasmaul Husna, Lukman, and Kurniati Zainuddin, "Hubungan Antara Self-Efficacy dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar," *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 6, pp. 1080–1087, 2023, doi: 10.56799/peshum.v2i6.2382.
- [8] I. Purnamasari, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 8, no. 2, p. 238, 2020, doi: 10.30872/psikoborneo.v8i2.4907.
- [9] S. Nurfitriyani, T. Umari, and Donal, "Hubungan self efficacy dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada siswa SMA," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 7, no. 3, pp. 30828–30832, 2023.
- [10] N. R. Zulfa, "Hubungan Antara Self Efficacy dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir," vol. 01, pp. 41–57, 2022, [Online]. Available: <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/26889>

Referensi

- [11] Sikka Widyaning Putri, Rini Risnawita Suminta, and Diah Handayani, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa," *Happiness, J. Psychol. Islam. Sci.*, vol. 1, no. 2, pp. 111–124, 2022, doi: 10.30762/happiness.v1i2.334.
- [12] M. Mariatun, A. Munir, and C. Metia, "Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Siswa pada Pelajaran Matematika Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sinabang," *Tabularasa J. Ilm. Magister Psikol.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2020, doi: 10.31289/tabularasa.v2i1.281.
- [13] A. F. Jendra and S. Sugiyo, "The Effect of Self-Efficacy on Presentation Anxiety of Grade XI Students at SMA Negeri 1 Wuryantoro," *Konseling Edukasi J. Guid. Couns.*, vol. 4, no. 1, pp. 138–159, 2020.
- [14] N. Saraswati, M. Dwidiyanti, A. Santoso, and D. Y. Wijayanti, "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan," *Holist. Nurs. Heal. Sci.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–7, 2021, doi: 10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7.
- [15] W. S. Riani and Y. A. Rozali, "Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa univeristas esa unggul," *J. Psikol.*, vol. 12, no. 1, pp. 1–9, 2014, [Online]. Available: <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1457>
- [16] I Nurdianawati, "Uji Instrumen," *Metodol. Penelit. kuantitatif*, vol. 1, no. 69, pp. 5–24, 2021.
- [17] L. Maistika and H. A. S. Murti, "Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa-Siswi SMA Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan Jawa Tengah," *JlIP - J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 6, no. 10, pp. 8215–8223, 2023, doi: 10.54371/jiip.v6i10.2274.
- [18] N. Pawarti, M. Iqbal, D. A. Ramdini, and C. Yuliyanda, "Er Rp a Us," *Skripsi*, pp. 1–10, 2019, [Online]. Available: http://repository.unjaya.ac.id/id/eprint/641/3/Bab_1_182303018_Fa_niy_Gading_Psikologi.pdf
- [19] M. Ulfah, G. R. Affandi, and S. Psi, "The Correlation between Self-Efficacy and Learning Achievement of Industrial Electrical Engineering Study Students at SMK YPM 8 Sidoarjo [Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prestasi Belajar Siswa Jurusan Teknik Elektro Industri Studi di SMK YPM 8 Sidoar," vol. 1, pp. 1–8, 2022, doi: 10.21070/ijccd.v4i1.843.
- [20] F. Y. Haninditya, "Hubungan Antara Kecemasan Performa Musikal dan Efikasi Diri pada Pemusik," *Acta Psychol.*, vol. 3, no. 2, pp. 156–162, 2022, doi: 10.21831/ap.v3i2.46194.

