

# The Relationship between Self-Efficacy and Anxiety in Facing the UTBK among Senior High School Students in Grade 12

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

Angelina Indah Permata Kasih<sup>1)</sup>, Widyastuti<sup>\*2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [wiwid@umsida.ac.id](mailto:wiwid@umsida.ac.id)

**Abstract.** *This study investigates the relationship between self-efficacy and anxiety in facing the UTBK (Computer-Based Written Examination) among 12th-grade high school students. The research involved 186 participants selected using simple random sampling. Data were collected using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (reliability = 0.829) and the General Self-Efficacy Scale (reliability = 0.751). The hypothesis proposed a significant negative correlation between self-efficacy and anxiety levels. Pearson's Product-Moment Correlation analysis using SPSS revealed a strong negative correlation ( $r = -0.924$ ,  $p = 0.000$ ), supporting the research hypothesis. These findings indicate that students with higher self-efficacy tend to experience lower levels of anxiety when preparing for the UTBK. Conversely, those with lower self-efficacy are more likely to experience heightened anxiety. The results emphasize the importance of enhancing students' self-efficacy to reduce exam-related anxiety and improve academic readiness.*

**Keywords - Anxiety in facing UTBK, High school students, Self-efficacy**

**Abstrak.** *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi UTBK pada siswa SMA kelas 12. Sebanyak 186 siswa berpartisipasi dalam penelitian ini dengan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Zung Self-Rating Anxiety Scale (reliabilitas = 0,829) dan General Self-Efficacy Scale (reliabilitas = 0,751). Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson melalui bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara efikasi diri dan kecemasan ( $r = -0,924$ ,  $p = 0,000$ ). Artinya, semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UTBK, dan sebaliknya. Temuan ini mendukung hipotesis yang diajukan dan menunjukkan pentingnya meningkatkan efikasi diri siswa sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesiapan akademik menjelang UTBK.*

**Kata Kunci - Efikasi diri, Kecemasan dalam menghadapi UTBK, Siswa SMA**

## I. PENDAHULUAN

Meningkatnya aktivitas kognitif pada remaja berkaitan dengan tujuan atau pandangan masa depan mereka. Tergantung pada minat mereka, remaja yang telah menyelesaikan Pendidikan SMA/SMK/ sederajat dapat melanjutkan studi ke perguruan tinggi. Terdapat tiga jalur seleksi yang harus dilewati oleh remaja yang telah lulus SMA/SMK/ sederajat untuk menjadi calon mahasiswa. Salah satu diantaranya yaitu SNBT atau Seleksi Nasional Berdasarkan Tes.[1] Dilansir dari website [ltmpt.ac.id](http://ltmpt.ac.id), para calon mahasiswa diwajibkan untuk mengikuti Ujian Tulis Berbasis Komputer atau UTBK. Karena UTBK merupakan bentuk tes yang dilaksanakan agar bisa mengikuti proses SNBT. Dilansir dari [kompas.com](http://kompas.com) yang ditulis oleh Luthfia Ayu Azanella, terdapat 184.942 peserta lolos SBMPTN 2021 atau hanya diterima sebanyak 23,78% peserta dari 777.858 pendaftar. Menurut [kompas.com](http://kompas.com) yang ditulis oleh Alinda Hardiantoro dan Sari Hardiyanto, terdapat 213.406 peserta lolos SBMPTN 2022 atau hanya diterima sebanyak 24% peserta dari 800.852 pendaftar. Menurut [dataindonesia.id](http://dataindonesia.id) yang ditulis oleh Monavia Ayu Rizaty, terdapat 223.217 peserta lolos SNBT 2023 atau 27,77% peserta dari 803.852 pendaftar. Hal ini berarti ada peningkatan jumlah peserta yang daftar SNBT setiap tahunnya [2].

Berdasarkan informasi tersebut, diketahui bahwa tingkat keparahan SNBT dalam tiga tahun terakhir ini sangat tinggi sehingga dapat menimbulkan gangguan mental bagi siswa yang akan menghadapi UTBK 2024. Siswa SMA kelas XII banyak yang mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian tulis berbasis komputer ini [3]. Konsentrasi belajar siswa terganggu saat menghadapi UTBK karena pola pikir yang menganggap UTBK sebagai ujian yang menantang. Kecemasan menyebabkan perasaan gelisah atau ketakutan yang dapat menimbulkan konsekuensi buruk terkait dengan perhatian, ingatan, dan metodologi pembelajaran [4]. Siswa yang merasa cemas akan sulit fokus, daya ingatnya melemah, dan mengalami kesulitan dalam menghadapi ujian. Kecemasan saat akan menghadapi ujian tulis

berbasis computer serta saat proses ujian berlangsung akan membuat siswa tidak dapat fokus saat mengerjakan tes UTBK tersebut [5].

Kecemasan disebabkan oleh keadaan yang kurang menentu. Kecemasan siswa menjelang UTBK dapat menyebabkan kerentanan terhadap hasil yang diperolehnya, kerentanan itu dapat mengganggu pola pikir yang berujung pada kecemasan. Ada 2 macam kecemasan, yakni *state anxiety* dan *trait anxiety* [6]. Kecemasan yang hanya berlangsung dalam waktu singkat atau dapat berubah dalam keadaan tertentu disebut dengan kecemasan keadaan. Kecemasan kualitas dicirikan sebagai kegugupan atau ketegangan yang khas yang cenderung menetap dalam kualitas karakter seseorang yang bertahan lama [7]. Maknanya kecemasan dalam menghadapi UTBK merupakan salah satu bentuk *state anxiety*, yaitu kecemasan yang muncul sehubungan dengan keadaan saat akan menghadapi UTBK. Ada 3 aspek dalam kecemasan, antara lain aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik [8]. Kartono Kartini mengidentifikasi dua jenis kecemasan antara lain kecemasan ringan yang dapat membantu seseorang untuk lebih berhati-hati saat menghadapi situasi di masa depan, serta kecemasan berat yang dapat mengganggu keseimbangan psikologis seseorang [8].

Studi terdahulu yang ditujukan pada 4 siswa yang telah mengikuti UTBK tahun 2020 menyatakan bahwa mereka merasakan kecemasan dengan beberapa gejala yaitu berupa rasa tidak nyaman saat bersiap dan menghadapi UTBK, misalnya detak jantung terasa makin cepat, badan gemetar di beberapa bagian, sering buang air kecil, keringat dingin, susah istirahat, dan rasa khawatir jika tidak lolos SBMPTN [9]. Hasil uji coba UTBK yang diikuti siswa kurang sesuai harapan akibatnya siswa yang ragu dengan kemampuannya. Saat dihadapkan pada UTBK, kecemasan memegang peranan penting dalam keberhasilan siswa. Siswa perlu mengendalikan kecemasannya melalui beberapa cara, yaitu dengan merasa yakin akan kemampuannya, kemampuan ini dikaitkan dengan hasil belajar dan ilmu yang telah didapatkan para siswa saat duduk di SMA [10]. Karena kecemasan siswa mempengaruhi keberhasilan dalam UTBK, maka siswa yang mempunyai rasa percaya diri akan mampu mengatasi kecemasannya [11]. Berdasarkan hasil survey awal dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada siswa SMA kelas 12 di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo, SMA 1 Krembung dan di SMA Persatuan di Sidoarjo yang telah mengikuti UTBK 2024, menunjukkan hasil bahwa di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo memiliki jumlah siswa cemas yang lebih banyak saat akan menghadapi UTBK. Hal ini dikarenakan rata-rata siswa merasa cemas saat menghadapi UTBK karena takut mendapatkan nilai yang kurang memuaskan yang membuat mereka tidak dapat diterima di perguruan tinggi negeri yang sudah dicita-citakan.

Kecemasan merupakan salah satu tantangan psikologis yang umum dialami siswa SMA kelas 12, khususnya menjelang Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK). Tingkat kecemasan yang dialami siswa ini berkaitan erat dengan *self efficacy*, yaitu keyakinan siswa terhadap kemampuan diri mereka untuk menyelesaikan tugas tertentu, seperti mempersiapkan diri menghadapi ujian. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan antara lain : keyakinan terhadap kemampuan akademik, pengalaman sebelumnya karena *self efficacy* dibangun melalui pengalaman langsung, dukungan sosial baik dari orang tua, teman sebaya, dan guru dapat membantu siswa membangun *self efficacy* karena ketika siswa merasa didukung dan mendapatkan penguatan positif, mereka lebih percaya diri dalam menghadapi UTBK. Persiapan dan strategi belajar, siswa yang memiliki strategi belajar efektif dan persiapan yang baik cenderung memiliki *self-efficacy* tinggi, sehingga dapat membantu mereka mengelola kecemasan [12].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rismadiyah (2021), ditemukan hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UTBK 2020 ( $r=-0,315$ ,  $p<0,05$ ). Penelitian sebelumnya oleh Saraswati (2021) juga menunjukkan hubungan negatif antara *self efficacy* dan kecemasan saat menyusun skripsi ( $r = -0,445$ ), yang menunjukkan kekuatan hubungan yang cukup signifikan. Selain itu, penelitian Fatmawati (2022) menemukan hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa dengan koefisien korelasi  $-0,818$ . Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

*Self efficacy* juga memiliki peran penting dalam keberhasilan siswa saat menghadapi UTBK, karena *self efficacy* dapat memengaruhi tingkat kecemasan. *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan [13]. Seseorang dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih berhasil dibandingkan dengan mereka yang memiliki *self efficacy* rendah. Kemudian, motivasi belajar siswa juga dipengaruhi oleh *self efficacy*, di mana semakin tinggi *self efficacy* seorang siswa, maka semakin tinggi pula motivasi belajarnya. Motivasi untuk belajar sangat penting bagi siswa untuk mencapai hasil yang baik. Hal ini dapat menghambat siswa yang memiliki *self efficacy* rendah dalam menghadapi UTBK. Karena keberhasilan dalam SBMPTN didukung oleh kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri atau kemampuan diri dalam menghadapi UTBK.

*Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan memilah dan melakukan aktivitas penting untuk memperoleh pencapaian yang sesuai [14]. Seseorang yang menerima bahwa mereka dapat mencapai sesuatu dengan mengendalikan diri dan keadaan mereka saat ini akan cenderung bertindak lebih baik dan mencapai kesuksesan dibandingkan seseorang yang memiliki *self efficacy* yang rendah. Ada empat sumber *self efficacy*, yaitu pengalaman dominasi atau pengalaman sebelumnya, pengalaman perwakilan atau pengalaman modeling sosial, pengaruh verbal atau pengaruh sosial melalui perbaikan verbal, dan emosi individu [15]. Pengaruh *self efficacy* adalah pengambilan

keputusan tingkah laku yang disebabkan oleh individu mengingat adanya kepastian yang mereka rasakan dalam mengambil keputusan, individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan berusaha lebih keras dengan adanya inspirasi yang tinggi untuk mendapatkan keinginannya, individu yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan mudah untuk bangkit dalam menghadapi permasalahan, *Self-efficacy* yang tinggi menghasilkan pola pikir yang mendukung dalam mengatasi masalah, namun juga membuat individu lebih rentan terhadap stres [14].

Berdasarkan pemaparan latar belakang, teori, dan aspek-aspek tentang kecemasan dan *self efficacy* di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian karena sebagian besar siswa yang telah lulus SMA melanjutkan studi mereka ke perguruan tinggi, dan banyak di antaranya yang mengikuti UTBK sebagai bagian dari seleksi masuk perguruan tinggi negeri. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan dalam Menghadapi UTBK pada Siswa SMA Kelas 12.

## II. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan dengan metode korelasional [16]. Selanjutnya, dalam penelitian ini metode pengumpulan datanya menggunakan survei. Penelitian ini juga menggunakan variable x yaitu *self efficacy* dan variable y yaitu kecemasan dalam menghadapi UTBK. [9]. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA kelas 12 yang berjumlah 393 siswa di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 186 siswa sesuai dengan Tabel Isaac dan Michael dengan taraf signifikansi 5%. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Sampel yang diambil melalui beberapa pertimbangan dengan kriteria tertentu seperti (1) siswa kelas 12 SMA, (2) siswa yang telah mengikuti UTBK. [17].

Alat ukur yang digunakan penelitian ini adalah skala Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) yang dikembangkan oleh William W.K. Zung, yang didasarkan pada gejala kecemasan dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II). Alat ukur ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Nasution et al., (2013). Instrumen ini dikembangkan dan mempunyai cakupan yang sama dengan instrumen Anxiety State Inventory (ASI). Skala Kecemasan Self-Rating Zung digunakan dalam penelitian ini karena merupakan alat ukur standar dan umum digunakan untuk mengukur status psikologis kecemasan baik anak-anak maupun orang dewasa. Instrumen ini juga telah digunakan dalam berbagai penelitian. Penelitian ini mengadopsi skala Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS) dari Wiwi Mardiah pada tahun 2022.

Sebagai instrumen standar dan sudah baku, Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS) tidak diuji validitasnya dalam penelitian ini. Hasil pengujian instrumen SAS yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan telah diuji coba oleh Nasution dkk., tahun 2013, dimana angka  $r$  yang ditentukan berada pada nilai terendah yaitu sebesar 0,663 dan paling tinggi adalah 0,918 [18]. Skala Kecemasan Zung SAS memiliki koefisien uji Cronbach's Alpha sebesar 0,71. Penelitian Nasution dkk., (2013) menunjukkan hasil uji Cronbach's Alpha pada instrumen SAS yang telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia yaitu sebesar 0,829. Kedua pengujian tersebut menunjukkan koefisien  $>0,5$ , menurut penelitian yang berbeda, instrumen tersebut dikatakan reliabel dengan hasil pengujian bernilai  $>0,5$ . Sehingga, instrumen ini dikatakan reliabel untuk digunakan.

Terdapat 20 pertanyaan, setiap pertanyaan diberi nilai 1 sampai 4 dengan detail yaitu (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sebagian waktu, 4: hampir setiap waktu). Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) terdiri atas 20 aitem kuesioner, dimana 5 item berhubungan dengan gejala emosional kearah penurunan kecemasan dan 15 aitem berhubungan dengan gejala kecemasan fisik ke arah peningkatan kecemasan. Dengan rentang penilaian 20-80, yang dikelompokkan antara lain: Skor 20-44 berarti kecemasan ringan, Skor 45-59 berarti kecemasan sedang, Skor 60-74 berarti kecemasan berat dan Skor 75-80 berarti kecemasan panic [18].

Dalam penelitian ini juga menggunakan skala *self efficacy* dari Wiranita (2017) yang diukur menggunakan teknik Cronbach's Alpha yang memiliki 19 aitem dan memiliki reliabilitas 0,626. Aspek-aspek *self efficacy* yaitu magnitude atau level yang berhubungan kemampuan diri seseorang saat menghadapi tugas yang sulit, strength yang berhubungan dengan kekuatan, dan generalality yang berhubungan dengan keyakinan diri seseorang [19]. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner skala General Self Efficacy Scale (GSES) yang di susun oleh Dr. James dan E.Mandzux dari Universitas George Mason, yang berlandaskan pada teori yang dikembangkan oleh Albert Bandura dari Stanford.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian Widiani pada tahun 2022. Penelitian ini menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala tersebut terdiri dari 10 item yang bersifat positif (*favourable*), yang kemudian diuji coba pada 30 sampel untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur. Hasil uji coba menunjukkan 10 item yang valid dengan rentang skor antara 0,462 hingga 0,694, serta nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,751, yang menunjukkan bahwa alat ukur ini valid dan reliabel [20].

Teknik analisis data untuk uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* karena uji korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data dari dua variabel tersebut adalah sama serta menggunakan aplikasi SPSS untuk menganalisa datanya.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi UTBK pada siswa SMA kelas 12. Kemudian data dianalisis menggunakan program *SPSS versi 22 for Windows*. Tahapan uji asumsi yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui pola distribusi data dan menentukan apakah variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas dalam penelitian ini, digunakan uji Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan program *SPSS versi 22 untuk Windows*.

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 ( $P > 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada variabel self efficacy dan variabel kecemasan berdistribusi normal. Uji linearitas bertujuan untuk mengukur apakah hubungan dalam data penelitian bersifat linier. 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.

Berdasarkan hasil uji korelasi product moment, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,924 dengan signifikansi 0,000 ( $P < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara self-efficacy dan kecemasan dalam menghadapi UTBK pada siswa SMA kelas 12. Nilai negatif pada koefisien korelasi mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel self efficacy dan variabel kecemasan bersifat negatif, yaitu semakin tinggi self-efficacy, semakin rendah kecemasan saat menghadapi UTBK, dan sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang diperoleh oleh Rismadiyah (2021), yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan (nilai korelasi -0,315;  $P < 0,05$ ) antara self efficacy dan kecemasan dalam menghadapi UTBK 2020. Selain itu, penelitian Fatmawati dan Laksmiwati (2022) juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan kecemasan menghadapi ujian, dengan koefisien korelasi -0,818. Penelitian lainnya yang relevan adalah penelitian Lacosta dan Sarajar (2024), yang juga menemukan hubungan negatif signifikan ( $r = -0,223$ ) antara kecemasan dan self-efficacy dalam menghadapi SNBT 2023.

Table 1. Kategorisasi Kecemasan

VARIABEL	KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
Kecemasan dalam menghadapi UTBK	TINGGI	$50,94 \leq X$	33	17.74%
	SEDANG	$30,84 < X \leq 50,94$	119	63.98%
	RENDAH	$X \leq 30,84$	34	18.28%

Berdasarkan tabel hasil kategorisasi tingkat kecemasan diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang berjumlah 119 siswa (63,98%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta ujian mengalami kecemasan dalam tingkat menengah saat menghadapi situasi akademik seperti UTBK. Selain itu, terdapat 33 siswa (17,74%) yang memiliki kecemasan tinggi, yang berarti mereka mungkin mengalami tekanan emosional yang lebih besar, seperti ketakutan berlebih terhadap kegagalan atau kurangnya rasa percaya diri. Sementara itu, 34 siswa (18,28%) memiliki kecemasan dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa mereka lebih mampu mengelola stres dan memiliki tingkat ketenangan yang lebih baik dalam menghadapi ujian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami kecemasan dengan tingkat sedang saat menghadapi UTBK. Hal ini dapat terkait dengan tingkat self-efficacy yang mereka miliki. Siswa dengan self-efficacy tinggi cenderung memiliki kecemasan yang rendah saat menghadapi UTBK, sementara siswa dengan self-efficacy rendah cenderung mengalami kecemasan yang tinggi saat menghadapi UTBK. Menurut Spielberger, kecemasan terbagi menjadi dua jenis utama yaitu State Anxiety (Kecemasan Situasional), kecemasan yang muncul dalam situasi tertentu, seperti menghadapi UTBK. Siswa yang mengalami state anxiety cenderung merasa cemas hanya saat ujian berlangsung, tetapi tidak selalu merasa cemas dalam kehidupan sehari-hari. Trait Anxiety (Kecemasan Kepribadian), kecemasan yang bersifat lebih permanen dan merupakan bagian dari kepribadian seseorang. Siswa dengan trait anxiety tinggi cenderung lebih mudah cemas dalam berbagai situasi, termasuk dalam menghadapi UTBK. Dalam konteks UTBK, siswa dengan state anxiety tinggi mungkin mengalami gejala seperti detak jantung meningkat, tangan

berkeringat, dan kesulitan berkonsentrasi saat ujian. Sedangkan siswa dengan trait anxiety tinggi akan merasa cemas sejak jauh sebelum ujian berlangsung.

Kecemasan dalam menghadapi UTBK dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersumber dari dalam diri individu maupun dari lingkungan eksternal. Salah satu faktor utama yang memengaruhi tingkat kecemasan adalah self efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Faktor internal seperti self efficacy, memiliki peran penting dalam menentukan seberapa tinggi kecemasan seseorang saat menghadapi UTBK. Siswa dengan self efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi ujian, sehingga tingkat kecemasannya lebih rendah. Sebaliknya, siswa dengan self efficacy rendah merasa kurang mampu menghadapi ujian, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan yang tinggi. Menurut teori Bandura, individu dengan self efficacy yang tinggi lebih berani menghadapi tantangan, gigih dalam berusaha, serta tidak mudah menyerah. Sebaliknya, self efficacy yang rendah akan menyebabkan rasa takut, keraguan, serta tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Pengalaman ujian sebelumnya, jika siswa pernah mengalami kegagalan dalam ujian sebelumnya, mereka lebih cenderung mengalami kecemasan tinggi saat menghadapi UTBK karena merasa takut akan kegagalan yang sama. Sebaliknya, siswa yang memiliki pengalaman ujian yang sukses akan memiliki self efficacy lebih tinggi dan kecemasan yang lebih rendah. Strategi belajar dan persiapan akademik, siswa yang memiliki strategi belajar yang baik dan telah mempersiapkan diri dengan matang cenderung memiliki self efficacy tinggi dan merasa lebih siap menghadapi ujian, sehingga tingkat kecemasannya lebih rendah. Sebaliknya, kurangnya persiapan dapat menurunkan self efficacy dan meningkatkan kecemasan karena siswa merasa tidak cukup kompeten untuk menghadapi UTBK. Kondisi emosional dan fisiologis seperti stres, kelelahan, dan kurang tidur sebelum ujian dapat meningkatkan kecemasan dan menurunkan self efficacy. Siswa yang dapat mengelola stres dengan baik cenderung memiliki self efficacy lebih tinggi dan mampu mengatasi kecemasan.

Faktor eksternal yaitu tekanan dari orang tua dan lingkungan sosial, harapan yang tinggi dari orang tua atau guru dapat meningkatkan kecemasan siswa, terutama jika mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut. Sebaliknya, dukungan sosial yang positif dari keluarga dan teman dapat meningkatkan self efficacy siswa dan membantu mereka mengatasi kecemasan. Perbandingan sosial, siswa yang sering membandingkan dirinya dengan teman-teman yang dianggap lebih pintar atau lebih siap cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Sebaliknya, melihat orang lain berhasil dalam persiapan ujian akan meningkatkan self efficacy jika siswa merasa bahwa mereka juga bisa mencapai keberhasilan yang sama. Beban akademik, banyaknya materi yang dipelajari dan keterbatasan waktu dapat meningkatkan kecemasan, terutama bagi siswa dengan self efficacy yang rendah akan merasa tidak mampu untuk menguasai seluruh materi pada waktu yang tersedia. Siswa dengan self efficacy yang tinggi akan lebih percaya diri dalam mengelola waktu belajar serta mengatasi beban akademik dengan lebih efektif.

Table 2. Kategorisasi *Self Efficacy*

VARIABEL	KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE (%)
Self Efficacy	TINGGI	$34,65 \leq X$	33	17.74%
	SEDANG	$26,25 < X \leq 34,65$	120	64.52%
	RENDAH	$X \leq 26,25$	33	17.74%

Berdasarkan tabel hasil kategorisasi self efficacy diatas, sebanyak 120 siswa (64,52%) tergolong dalam kategori self efficacy sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat self efficacy yang cukup dalam menghadapi UTBK, meskipun masih ada kemungkinan mereka merasakan keraguan atau ketidakpastian dalam beberapa aspek. Selain itu, terdapat 33 siswa (17,74%) yang memiliki self efficacy tinggi, menunjukkan bahwa mereka memiliki kepercayaan diri yang kuat terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi UTBK. Sementara itu, 33 siswa lainnya (17,74%) masuk dalam kategori self efficacy rendah, berarti mereka memiliki keyakinan yang lemah terhadap kemampuan akademik dan berpotensi mengalami kecemasan yang tinggi. Hubungan antara self efficacy dan kecemasan bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi self efficacy seseorang, semakin rendah tingkat kecemasannya, dan sebaliknya.

## B. Pembahasan

Menurut Bandura, self efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas. Siswa yang memiliki self efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri, menggunakan strategi belajar yang lebih efektif, dan mampu mengelola stres dengan lebih baik. Sebaliknya, siswa dengan self efficacy rendah lebih mudah mengalami kecemasan karena merasa kurang mampu dalam menghadapi tantangan akademik seperti UTBK. Hasil kategorisasi self efficacy ini dapat dikaitkan dengan data kecemasan sebelumnya, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecemasan dalam kategori sedang. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa siswa dengan self efficacy sedang masih memiliki tingkat kecemasan tertentu, meskipun tidak berlebihan.

Namun, siswa dengan self efficacy yang rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan yang tinggi, yang dapat berpengaruh negatif terhadap hasil ujian mereka. Selain itu, beberapa penelitian sebelumnya juga mengungkapkan terdapat hubungan negatif antara self-efficacy dan kecemasan dalam menghadapi ujian. Penelitian lain oleh Rambe juga menemukan hubungan negatif yang signifikan antara self efficacy dan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional berbasis komputer. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat self efficacy seseorang, semakin rendah kecemasan yang dirasakannya saat menghadapi ujian.

Menurut Albert Bandura, terdapat empat faktor utama yang memengaruhi self efficacy, yang juga berhubungan dengan tingkat kecemasan siswa yang pengalaman keberhasilan (Performance Accomplishments), siswa yang pernah berhasil dalam ujian sebelumnya akan memiliki self efficacy yang lebih tinggi dan cenderung kurang mengalami kecemasan. Sebaliknya, siswa yang sering gagal lebih rentan terhadap kecemasan karena kurangnya keyakinan dalam menghadapi ujian. Pengalaman tidak langsung (Vicarious Experience), individu dapat meningkatkan self efficacy dengan mengamati keberhasilan orang lain dalam menyelesaikan suatu tugas. Melihat orang lain berhasil dapat menumbuhkan keyakinan bahwa mereka juga bisa mencapai hasil serupa jika berusaha dengan tekun dan gigih.

Dukungan verbal (Verbal Persuasion), motivasi dan sugesti dari orang lain dapat membantu individu membangun keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi tantangan. Kata-kata penyemangat dan dorongan positif dapat membuat seseorang merasa lebih mampu dalam menyelesaikan tugas yang sebelumnya dianggap sulit. Kondisi fisiologis dan emosional (Physiological and Emotional States), keadaan fisik dan emosi seseorang berpengaruh terhadap keyakinan mereka dalam menyelesaikan tugas. Reaksi emosional seperti stres, kecemasan, atau ketegangan dapat mengurangi rasa percaya diri, sedangkan kondisi fisik yang baik dan pikiran yang positif dapat meningkatkan keyakinan diri individu terhadap kemampuannya. Siswa dengan self efficacy yang tinggi cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah saat menghadapi UTBK. Sebaliknya, siswa dengan self efficacy rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dalam menghadapi UTBK.

#### IV. KESIMPULAN

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 ( $63,98\%$ ).

Hal ini berarti sebagian besar siswa memiliki tingkat keyakinan diri yang cukup dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan, namun tetap mengalami kecemasan dalam situasi tertentu, kondisi ini mengindikasikan adanya keseimbangan antara kepercayaan pada kemampuan diri dan adanya kekhawatiran, sehingga perlu diterapkan strategi yang tepat untuk meningkatkan self efficacy sekaligus mengelola kecemasan agar tidak menghambat proses belajar dan pencapaian akademik pada siswa. Penulis menyadari bahwa penelitian ini memiliki banyak keterbatasan. Oleh karena itu, disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan metode kualitatif guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif, terutama saat mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan pada siswa. Selain itu, memperluas cakupan subjek penelitian akan membantu memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Penggunaan berbagai metode dan menambahkan variabel lain dalam penelitian selanjutnya guna memperoleh temuan yang lebih komprehensif.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa kelas 12 yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi dan kontribusi yang sudah diberikan sangat berharga bagi kelancaran penelitian ini. Penulis juga sangat berterima kasih kepada seluruh pihak sekolah di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo, termasuk para guru dan staf yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

## REFERENSI

- [1] T. V. Lalita, "Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah," *J. Psikol. Klin. dan Kesehatan. 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 Kesehatan. Ment.*, vol. 1, no. 2, pp. 1246–1252, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i2.29053.
- [3] A. M. Wohon and A. Ediati, "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>
- [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," *JHIP - J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 6, no. 10, pp. 8215–8223, 2023, doi: 10.54371/jhip.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](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 Sidoarjo," vol. 1, pp. 1–8, 2022, doi: 10.21070/ijcccd.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.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*