

# Angelina Indah Permata Kasih 2

*by* Psikologi Umsida

---

**Submission date:** 10-Mar-2025 10:21AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2563262108

**File name:** Angelina\_Indah\_Permata\_Kasih\_Universitas\_Muhammadiyah\_Sidoarjo.docx (555.49K)

**Word count:** 4559

**Character count:** 30017

33

## HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UTBK PADA SISWA SMA KELAS 12

26 **Angelina Indah Permata Kasih<sup>1</sup>, Widyastuti<sup>2</sup>**  
Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia  
[angelinaindahpk@gmail.com](mailto:angelinaindahpk@gmail.com)<sup>1</sup>, [wivid@umsida.ac.id](mailto:wivid@umsida.ac.id)<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.xxxxx/xxxxx>  
Widyastuti, M. Psi., Psikolog  
Email: [wivid@umsida.ac.id](mailto:wivid@umsida.ac.id)  
Published: xxxxxx, 2025



Copyright: © 2021 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi UTBK pada siswa SMA kelas 12. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA kelas 12 dengan jumlah sampel 186 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan simple random sampling. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan (Zung Self-Rating Anxiety Scale) dengan reliabilitas 0,829 dan skala efikasi diri (General Self-efficacy Scale) dengan reliabilitas 0,751. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis korelasi product moment dengan bantuan SPSS untuk menjawab hipotesis penelitian. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi UTBK pada siswa SMA kelas 12. Analisis data menggunakan Korelasi Product Moment Pears. Hasil penelitian menunjukkan  $r = -0,924$ ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti hipotesis penelitian diterima. Semakin tinggi self efficacy, maka semakin rendah kecemasan. Sebaliknya, semakin rendah self efficacy, semakin tinggi pula kecemasan dalam menghadapi UTBK pada siswa SMA kelas 12.

**Kata Kunci** – Efikasi diri; Kecemasan dalam menghadapi UTBK; Siswa SMA

### PENDAHULUAN

Perkembangan kemampuan berpikir pada usia remaja memiliki korelasi dengan aspirasi dan proyeksi kehidupan mereka di masa mendatang. 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 [lmtpt.ac.id](http://lmtpt.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 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 komputer 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]. Menurut Kartono Kartini, kecemasan terbagi menjadi dua kategori yaitu *kecemasan* tingkat rendah yang berfungsi sebagai peringatan dini dalam mengantisipasi situasi di masa depan, serta kecemasan tingkat parah yang berpotensi mengganggu keseimbangan mental individu [8].

Penelitian sebelumnya yang melibatkan 4 peserta UTBK 2020 mengungkapkan bahwa mereka mengalami kecemasan yang ditandai dengan berbagai indikasi, termasuk perasaan tidak tenang ketika mempersiapkan diri dan saat berlangsungnya 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 **tidak** 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].

Studi yang dilaksanakan oleh Rismadiyanti (2021) mengungkap keberadaan hubungan **inversi** antara self efficacy dan level kecemasan para pelajar ketika berhadapan dengan UTBK 2020 ( $r = -0,315, p < 0,05$ ). Penelitian terdahulu yang dikerjakan Saraswati (2021) juga menyingkap relasi **negatif** antara self efficacy dengan kecemasan dalam rangkaian penyusunan **tugas akhir** ( $r = -0,445$ ), mengindikasikan keterhubungan yang **kuat**. Kemudian, investigasi Fatmawati (2022) mengkonfirmasi eksistensi relasi **negatif yang sangat intens** antara self efficacy dengan kecemasan mahasiswa ketika menghadapi sidang skripsi dengan angka korelasi  $-0,818$ . Melihat temuan-temuan ini, **asumsi awal yang dipostulasikan dalam kajian ini mendapatkan validasi empiris**.

**Kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri (self efficacy)** memiliki peran vital dalam keberhasilan siswa ketika menghadapi UTBK, karena dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mereka. Self efficacy diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mencapai **target** yang diharapkan [13]. Orang dengan self efficacy tinggi umumnya mencapai hasil **lebih baik dibandingkan mereka yang memiliki self efficacy rendah**. Selain itu, motivasi belajar siswa **juga** dipengaruhi oleh self efficacy, dimana **semakin tinggi self efficacy yang dimiliki siswa, semakin besar pula** motivasi belajarnya. Motivasi belajar merupakan faktor esensial bagi siswa untuk memperoleh hasil optimal. Hal ini dapat menjadi hambatan bagi siswa dengan self efficacy rendah dalam menghadapi UTBK. Keberhasilan SBMPTN sangat ditopang oleh rasa percaya terhadap kompetensi diri dalam menghadapi tantangan 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 dan 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]. Dampak self efficacy tercermin dalam pemilihan perilaku yang didasarkan pada keyakinan yang dirasakan individu saat membuat keputusan. Seseorang dengan self efficacy tinggi akan mengerahkan usaha lebih besar dengan motivasi kuat untuk mencapai keinginannya. Mereka juga lebih resilient saat menghadapi rintangan. Self efficacy yang tinggi memunculkan pola pemikiran positif dalam penyelesaian masalah, namun juga dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap tekanan psikologis [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. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi Korelasi antara Self Efficacy dengan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas 12 SMA dalam Menghadapi UTBK.

#### **METODE**

Metodologi yang diaplikasikan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Desain penelitian menggunakan metode korelasional [16]. Pengumpulan data dilaksanakan melalui survei. Peneliti menggunakan self efficacy sebagai variabel x dan kecemasan menghadapi UTBK sebagai variabel y [9]. Subjek penelitian mencakup 393 siswa kelas 12 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo. Sampel yang dilibatkan berjumlah 186 siswa, ditetapkan berdasarkan Tabel Isaac dan Michael dengan tingkat signifikansi 5%. Mekanisme pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Partisipan diseleksi berdasarkan kriteria tertentu meliputi (1) status sebagai siswa kelas 12 SMA, (2) telah berpartisipasi dalam UTBK [8].

Instrumen yang digunakan adalah skala Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) yang dikembangkan oleh William W.K. Zung, berlandaskan gejala kecemasan dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II). Instrumen ini telah ditranslasi ke 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

9  
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 0,283 dan paling tinggi adalah 0,918 [18]. Skala Kecemasan Zung SAS 28 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.

Instrumen pengukuran ini memuat 20 item pertanyaan, masing-masing diberi penilaian dari 1 hingga 4, dengan interpretasi (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sebagian waktu, 4: hampir setiap waktu). Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) terdiri dari 20 butir kuesioner, dimana 5 butir berkaitan dengan indikator emosional yang mengarah pada penurunan kecemasan dan 15 butir berkaitan dengan manifestasi fisik kecemasan yang menunjukkan peningkatan. Dengan skala penilaian 20-80, klasifikasi tingkat kecemasan dibagi menjadi: Nilai 20-44 mengindikasikan kecemasan ringan, Nilai 45-59 mengindikasikan kecemasan sedang, Nilai 60-74 mengindikasikan kecemasan berat, dan Nilai 75-80 mengindikasikan kecemasan panik [18].

Penelitian ini juga menerapkan skala self efficacy yang dikembangkan oleh Wiranita (2017), divalidasi menggunakan metode Cronbach's Alpha, terdiri dari 19 butir dan mencapai nilai reliabilitas 0,626. Dimensi self efficacy mencakup magnitude atau level yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap kesulitan tugas, strength yang berkaitan dengan ketahanan, dan generality yang berkaitan dengan keyakinan pribadi [19]. Instrumen pengukuran yang diimplementasikan berupa kuesioner General Self Efficacy Scale (GSES) yang dirancang oleh Dr. James dan E.Mandzux dari Universitas George Mason, yang didasarkan pada kerangka teoretis yang dikembangkan oleh Albert Bandura dari Stanford.

Instrumen penelitian yang digunakan diadaptasi dari studi Widiani tahun 2022. Penelitian mengimplementasikan skala Likert dengan empat opsi respons, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen tersebut mencakup 10 pernyataan positif (favourable), yang diujicobakan pada 30 responden untuk memeriksa validitas dan reliabilitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh 10 item valid dengan rentang koefisien antara 0,462 sampai 0,694, dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,751, yang mengonfirmasi bahwa instrumen tersebut 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.

## HASIL DAN DISKUSI

Partisipan dalam penelitian ini adalah pelajar tingkat akhir SMA kelas 12 yang akan menjalani evaluasi berbasis komputer. Sampel penelitian berjumlah 186 pelajar yang telah melengkapi kuesioner penelitian melalui formulir daring yang <sup>5</sup> distribusikan secara online. Penelitian ini bermaksud mengeksplorasi korelasi antara self efficacy dengan tingkat kecemasan yang dialami siswa SMA kelas 12 ketika menghadapi <sup>31</sup> UTBK. Data yang terkumpul kemudian diproses menggunakan aplikasi SPSS versi 22 for Windows. Prosedur pengujian asumsi yang dilaksanakan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian normalitas bertujuan mengevaluasi pola distribusi data dan memastikan apakah variabel penelitian memiliki distribusi normal. Dalam penelitian ini, pengecekan normalitas dilakukan melalui Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan program SPSS versi 22 untuk Windows.

Evaluasi uji normalitas memaparkan bahwa variabel self efficacy meraih nilai signifikansi 0,200 sementara variabel kecemasan memperoleh nilai signifikansi 0,064. Kedua angka signifikansi tersebut melampaui batas 0,05 ( $P > 0,05$ ). Konsekuensinya, dapat ditarik inferensi bahwa sebaran data pada kedua variabel penelitian mengikuti pola distribusi normal. Pengujian linearitas diimplementasikan guna mengkaji apakah interaksi antar variabel dalam investigasi ini berpola linear. <sup>9</sup> Output uji linearitas yang diperoleh melalui metodologi ANOVA memperlihatkan bahwa nilai signifikansi deviation from linearity untuk kedua variabel tercatat 0,146 yang melewati ambang batas 0,05 ( $> 0,05$ ). Evidensi ini mengisyaratkan keberadaan relasi linear antara konstruk self efficacy dan variabel <sup>17</sup> kecemasan.

Analisis uji korelasi product moment menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,924 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $P < 0,05$ ), yang mengkonfirmasi adanya hubungan signifikan antara self-efficacy dan kecemasan dalam menghadapi UTBK pada pelajar kelas 12 SMA. Koefisien bernilai negatif menggambarkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang berlawanan arah; ketika <sup>18</sup> tingkat self-efficacy meningkat, tingkat kecemasan menurun saat menghadapi UTBK, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti valid.

Temuan penelitian ini konsisten dengan studi yang dilakukan Rismadiyati <sup>11</sup> (2021), yang menemukan hubungan negatif signifikan (nilai korelasi -0,315;  $P < 0,05$ ) antara self efficacy dan kecemasan dalam menghadapi UTBK 2020. Serupa dengan itu, studi oleh Fatmawati dan Laksmiwati (2022) mengonfirmasi adanya hubungan negatif signifikan antara self-efficacy dan kecemasan menghadapi ujian, dengan koefisien korelasi mencapai -0,818. Studi terkait lainnya dari Lacosta dan Sarajar (2024) juga mendokumentasikan hubungan negatif signifikan ( $r = -0,223$ ) antara kecemasan dan self-efficacy dalam konteks 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.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat kecemasan sedang ketika berhadapan dengan UTBK. Fenomena ini dapat dihubungkan dengan level self-efficacy yang dimiliki para siswa. Mereka yang memiliki self-efficacy tinggi umumnya menunjukkan level kecemasan yang rendah saat menghadapi UTBK, sementara siswa dengan self-efficacy rendah cenderung mengalami kecemasan tingkat tinggi ketika berhadapan dengan 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.

Tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UTBK dapat dipengaruhi oleh beragam aspek, baik yang berasal dari dalam individu maupun lingkungan eksternal. Self efficacy, yang merupakan keyakinan seseorang terhadap kapabilitasnya dalam menyelesaikan tugas spesifik, menjadi salah satu faktor kunci yang memengaruhi tingkat kecemasan. Aspek internal seperti self efficacy memainkan peranan krusial dalam menentukan intensitas kecemasan seseorang ketika menghadapi UTBK. Para siswa yang memiliki self efficacy tinggi biasanya lebih yakin dalam menghadapi ujian, sehingga mengalami kecemasan yang lebih minimal. 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 dan 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

2  
semakin tinggi self efficacy seseorang, semakin rendah tingkat kecemasannya, dan sebaliknya.

Bandura mendefinisikan self efficacy sebagai kepercayaan seseorang terhadap kapasitasnya dalam menuntaskan suatu tugas. Pelajar dengan self efficacy tinggi umumnya memiliki kepercayaan diri lebih baik, menerapkan metode belajar yang lebih efisien, dan lebih mampu menangani tekanan. Di sisi lain, pelajar dengan self efficacy rendah lebih rentan mengalami kecemasan karena merasa tidak kompeten dalam menghadapi tantangan akademis seperti UTBK. Klasifikasi self efficacy ini dapat dihubungkan dengan data kecemasan yang telah diperoleh sebelumnya, yang memperlihatkan bahwa mayoritas pelajar memiliki tingkat kecemasan kategori sedang. Hal ini konsisten dengan teori bahwa pelajar dengan self efficacy sedang tetap mengalami tingkat kecemasan tertentu, meski tidak ekstrem.

Akan tetapi, pelajar dengan self efficacy rendah cenderung lebih mudah merasakan kecemasan tinggi, yang dapat berdampak buruk pada perform<sup>35</sup> ujian mereka. Selain itu, beberapa kajian terdahulu juga mengungkap adanya korelasi negatif antara self-efficacy dan kecema<sup>31</sup>n dalam konteks ujian. Penelitian yang dilakukan oleh Rambe turut menemukan hubungan negatif yang signifikan antara self efficacy dan kecemasan<sup>34</sup> tika menghadapi ujian nasional berbasis komputer. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat self efficacy individu, semakin rendah kecemasan yang dirasakan saat menghadapi ujian.

Menurut Albert Bandura, terdapat empat faktor utama yang memengaruhi self efficacy, yang juga berhubungan dengan tingkat kecemasan siswa yang pengalaman keberhasilan<sup>4</sup> (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<sup>3</sup> 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.

---

### KESIMPULAN

Berdasarkan studi yang telah dijalankan dan hasil pengujian hipotesis, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat korelasi negatif antara self efficacy dan kecemasan dalam menghadapi UTBK pada siswa tingkat 12 SMA. Pengujian hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi  $-0,924$  dengan tingkat signifikansi  $0,000$  ( $P < 0,05$ ), yang menegaskan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dapat dinyatakan valid. Koefisien korelasi bernilai negatif mengindikasikan bahwa hubungan antara self efficacy dan kecemasan bersifat berlawanan arah, di mana ketika self efficacy siswa meningkat, tingkat kecemasan mereka cenderung menurun. 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.

---

### 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 Kumiaty 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. Dwiidyanti, A. Santoso, and D. Y. Wijayanti, "Hubungan Efikasi Diri

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember Proceeding Series (2025)

ISBN :

EISN :

ISSN :

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 univristas 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/Bab1\\_182303018\\_Fa\\_niyGading\\_Psikologi.pdf](http://repository.unjaya.ac.id/id/eprint/641/3/Bab1_182303018_Fa_niyGading_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/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.

# Angelina Indah Permata Kasih 2

## ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

14%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://journal.upy.ac.id">journal.upy.ac.id</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://journal.pubmedia.id">journal.pubmedia.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://lib.unnes.ac.id">lib.unnes.ac.id</a> Internet Source	1%
5	Esi Lacosta, Dewita Karema Sarajar. "Hubungan Self-Efficacy dan Kecemasan Menghadapi SNBT 2023", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024 Publication	1%
6	<a href="http://digilib.uinkhas.ac.id">digilib.uinkhas.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://repositori.uma.ac.id">repositori.uma.ac.id</a> Internet Source	1%
8	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	1%
9	<a href="http://repository.upi.edu">repository.upi.edu</a> Internet Source	1%
10	Suyanti Suyanti, Albadri Albadri. "Self Efficacy dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada	1%

Mahasiswa", PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi,  
2021

Publication

---

11	<a href="http://journal.uny.ac.id">journal.uny.ac.id</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Internet Source	1 %
14	<a href="http://garuda.kemdikbud.go.id">garuda.kemdikbud.go.id</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://repository.poltekkes-tjk.ac.id">repository.poltekkes-tjk.ac.id</a> Internet Source	<1 %
16	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
17	Shabilla Yasmin Priyanti, Mardi Mardi, Achmad Fauzi. "Analisis Kecemasan Akademis Melalui Self Efficacy dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Jurusan Akuntansi", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2021 Publication	<1 %
18	<a href="http://dspace.uii.ac.id">dspace.uii.ac.id</a> Internet Source	<1 %
19	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper	<1 %
20	<a href="http://id.scribd.com">id.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://nursepedia.lenteramitralestari.org">nursepedia.lenteramitralestari.org</a> Internet Source	<1 %

---

22	<a href="http://elearning.medistra.ac.id">elearning.medistra.ac.id</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://repository.unissula.ac.id">repository.unissula.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://repository.uir.ac.id">repository.uir.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V Student Paper	<1 %
26	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	<1 %
27	Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha Student Paper	<1 %
28	<a href="http://jurnal.umt.ac.id">jurnal.umt.ac.id</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://repository.uinjkt.ac.id">repository.uinjkt.ac.id</a> Internet Source	<1 %
30	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
31	Mega Purnama Dewi, Widyastuti Widyastuti. "Keterlibatan Ayah dan Regulasi Emosi Remaja di Pamotan", Journal of Islamic Psychology, 2024 Publication	<1 %
32	<a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
33	<a href="http://etheses.iainkediri.ac.id">etheses.iainkediri.ac.id</a> Internet Source	<1 %
34	<a href="http://repository.uksw.edu">repository.uksw.edu</a>	

Internet Source

<1 %

35

Nurbaiti Trisetiani, Freddi Sarman, Nelyahardi Gutji. "Korelasi Antara Self Efficacy dengan Kemantapan Pengambilan Keputusan Studi Lanjut Siswa", JAMBURA Guidance and Counseling Journal, 2022

Publication

<1 %

36

Submitted to Universitas Pelita Harapan

Student Paper

<1 %

37

[eprints.ulm.ac.id](http://eprints.ulm.ac.id)

Internet Source

<1 %

38

[jurnalunibi.unibi.ac.id](http://jurnalunibi.unibi.ac.id)

Internet Source

<1 %

39

[repository.unib.ac.id](http://repository.unib.ac.id)

Internet Source

<1 %

40

[repository.unika.ac.id](http://repository.unika.ac.id)

Internet Source

<1 %

41

[repository.usd.ac.id](http://repository.usd.ac.id)

Internet Source

<1 %

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 10 words

Exclude bibliography  On