

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* AKADEMIK DENGAN
KECEMASAN MENGIKUTI UJIAN DI SMA NEGERI 8 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh

IZZATUR RAHMAH

1105567/ 2011

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* AKADEMIK
DENGAN KECEMASAN MENGIKUTI UJIAN
DI SMA NEGERI 8 PADANG

Nama : Izzatur Rahmah
NIM/BP : 1105567/2011
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Februari 2016

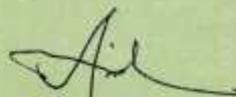
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons.
NIP. 19550805 198103 2 002

Pembimbing II,



Drs. Asnjidir Ilyas, M.Pd., Kons.
NIP. 19560616 198003 1 004

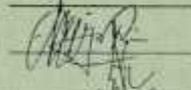
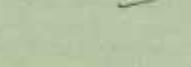
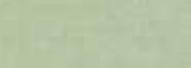
PENGESAHAN

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang
pada tanggal 14 Desember 2015*

Judul : Hubungan antara *Self Efficacy* Akademik dengan
Kecemasan Mengikuti Ujian di SMA Negeri 8 Padang
Nama : Izzatur Rahmah
NIM/BP : 1105567/2011
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 14 Desember 2015

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons.	
2. Sekretaris : Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons.	
3. Anggota : Prof. Dr. Nevivarni S., M.S.	
4. Anggota : Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.	
5. Anggota : Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Desember 2015
Yang menyatakan,



Izzatur Rahmah

ABSTRAK

Judul : Hubungan antara *Self Efficacy* Akademik dengan Kecemasan Mengikuti Ujian di SMA Negeri 8 Padang
Penulis : Izzatur Rahmah
Dosen : 1. Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons.
2. Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons.

Penelitian ini berawal dari kenyataan adanya siswa yang cemas mengikuti ujian, baik itu ujian tengah semester, ujian semester, ujian nasional, maupun ujian lainnya. Penyebab siswa cemas mengikuti ujian karena rendahnya *self efficacy* akademik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *self efficacy* akademik, kecemasan mengikuti ujian, dan menguji hubungan antara *self efficacy* akademik dengan kecemasan mengikuti ujian.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional. Populasi siswa kelas XI dan kelas XII di SMA Negeri 8 Padang yang berjumlah 502 orang. Jumlah sampel sebanyak 249 orang siswa, yang diperoleh dengan teknik *Proportional Random Sampling*. Data dikumpulkan dengan mengadministrasikan skala, dan dianalisis menggunakan persentase. Untuk melihat hubungan di antara kedua variabel, digunakan teknik *rank order correlation* melalui program statistik *SPSS for windows release 20.0*.

Hasil penelitian mengungkapkan *self efficacy* akademik siswa berada pada kategori tinggi, kecemasan mengikuti ujian berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat hubungan signifikan negatif antara *self efficacy* akademik dengan kecemasan mengikuti ujian. Besaran r hitung yaitu 0,314 berada pada taraf signifikansi 0,01. Oleh sebab itu, hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya tidak dapat diterima.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman dan Islam, memberikan rezeki dan kesehatan, memberikan hidup dan kehidupan. Salawat dan salam disampaikan pada Rasulullah SAW, begitu juga untuk para keluarga dan sahabat beliau yang telah membawa kita ke alam yang penuh berkah ini.

Berkat rahmat yang diberikan oleh Allah SWT maka peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* Akademik dengan Kecemasan Mengikuti Ujian”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons. sebagai Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I penulis, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran, membimbing serta memberi masukan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini
2. Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd. Kons. sebagai Pembimbing II penulis, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran, membimbing, mengarahkan dan memberi dukungan kepada penulis dari awal proposal sampai akhir skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.

3. Prof. Dr. Neviyarni. S.,M.S., Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons., Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons. selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktu untuk dapat memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons dan Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons selaku ketua dan sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin pada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini (periode 2011-2015).
5. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons. dan Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons. sebagai ketua dan sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan (periode baru)
6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu, saran dan kritik yang sangat berharga selama peneliti menuntut ilmu dalam perkuliahan.
7. Bapak Drs. Zamzami Rasyid selaku kepala sekolah SMA Negeri 8 Padang yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian ini.
8. Ayahanda Zainul Arizal, Ibunda Siti Aisyah, Kakak Miftahur Rahmah, Adik Ahmad Fiqri dan Azmi Arizal yang telah banyak memberikan motivasi, dorongan baik materil maupun moril.

9. Teman-teman seangkatan dan semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini. Semoga bantuan yang diberikan menjadi amal dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Peneliti menyadari skripsi ini ada kekurangan. Oleh sebab itu peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang. Akhirnya peneliti mengharapkan semoga skripsi ini berguna bagi kita semua dan bermanfaat bagi peningkatan mutu pendidikan.

Padang, Januari 2016

Izzatur Rahmah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Pertanyaan Penelitian	10
F. Asumsi Penelitian	11
G. Tujuan Penelitian	11
H. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian	13
1. Pengertian Kecemasan	13
2. Jenis Kecemasan.....	14
3. Gejala Kecemasan	17
4. Proses Terjadinya Kecemasan.....	17
5. Aspek Kecemasan	18
B. <i>Self Efficacy</i> Akademik	21
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i> Akademik	21
2. Proses Terbentuknya <i>Self Efficacy</i> Akademik.....	23
3. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i> Akademik.....	24
4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> Akademik.....	26
C. Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan Kecemasan	27
D. Peran Guru BK Berkaitan dengan <i>Self Efficacy</i> Akademik dan Kecemasan Mengikuti Ujian Akhir Semester	28
1. Layanan Informasi.....	28
2. Layanan Penguasaan Konten.....	28
3. Layanan Konseling Perorangan.....	29
4. Layanan Bimbingan Kelompok.....	29
5. Layanan Konseling Kelompok.....	30
E. Kerangka konseptual	31
F. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	32
C. Jenis dan Sumber Data	36
D. Definisi Operasional.....	37

E. Alat Pengumpul Data	38
F. Penyusunan Instrumen	39
G. Prosedur Pengumpulan Data	40
H. Pengolahan Data.....	40
I. Teknik Analisis Data	40
J. Keterbatasan Penelitian	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	43
1. Hasil Penelitian <i>Self Efficacy</i> Akademik di SMA Negeri 8 Padang	43
2. Hasil Penelitian Kecemasan Mengikuti Ujian	44
3. Hubungan <i>Self Efficacy</i> Akademik dengan Kecemasan Mengikuti Ujian di SMA Negeri 8 Padang.....	45
B. Pembahasan.....	47
1. <i>Self Efficacy</i> Akademik Siswa SMA Negeri 8 Padang	47
2. Kecemasan Mengikuti Ujian.....	55
3. Hubungan <i>Self Efficacy</i> Akademik dengan Kecemasan Mengikuti Ujian	58
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	60
KEPUSTAKAAN	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	33
2. Sampel Penelitian.....	35
3. Skor Jawaban Penelitian	39
4. Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian.....	41
5. <i>Self Efficacy</i> Akademik	43
6. Kecemasan Mengikuti Ujian.....	44
7. Hubungan <i>Self Efficacy</i> Akademik dengan Kecemasan Mengikuti Ujian	45
8. Rekapitulasi Data <i>Self Efficacy</i> Akademik dan Kecemasan Mengikuti Ujian	46

GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual Hubungan Antara <i>Self Efficacy</i> Akademik dengan Kecemasan Mengikuti Ujian	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Penelitian Awal	65
2. Rekapitulasi <i>Judge</i> Instrumen Penelitian	67
3. Hasil Uji Validitas	75
4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	82
5. Instrumen Penelitian	84
6. Pengolahan Data Hasil Penelitian	92
7. Pengolahan Data SPSS 20.0.....	120
8. Surat Izin Penelitian	121

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu dalam kehidupannya akan melewati proses belajar. Belajar inilah yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya, dimana proses belajar tersebut akan berlangsung sepanjang hayat. Hilgrad dan Bower (dalam M. Ngalim Purwanto, 2007:84) menyatakan:

Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respons bawaan, kematangan atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat, dan sebagainya).

Slameto (2013:2) juga mengungkapkan belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dari kedua pendapat itu dapat disimpulkan belajar merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan baik perubahan perilaku, sikap, keterampilan dan pengetahuan sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri.

Pendidik dan peserta didik merupakan unsur yang tidak terpisahkan dalam proses belajar mengajar di sekolah. Keberhasilan seorang pendidik dalam kegiatan pendidikan akan dicerminkan oleh keberhasilan peserta didik dalam belajar. Dalam mengukur berhasil atau tidaknya pendidik dan peserta

didik dalam belajar diperlukan kriteria-kriteria tertentu sehingga hasil yang diperoleh benar-benar menggambarkan keberhasilan yang sesungguhnya dicapai. Untuk mengetahui sejauh mana siswa dikatakan berhasil dalam belajar maka diperlukan evaluasi hasil belajar. Oemar Hamalik (2006:159) menyatakan:

Evaluasi hasil belajar adalah keseluruhan kegiatan pengukuran (pengumpulan data dan informasi), pengolahan, penafsiran dan pertimbangan untuk membuat keputusan tentang tingkat hasil belajar yang dicapai oleh peserta didik setelah melakukan kegiatan belajar dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Evaluasi terhadap hasil belajar mencakup: (a) Evaluasi mengenai tingkat penguasaan peserta didik terhadap tujuan-tujuan khusus yang ingin dicapai dalam unit-unit program pengajaran yang bersifat terbatas, (b) Evaluasi mengenai tingkat pencapaian peserta didik terhadap tujuan-tujuan umum pengajaran (Anas Sudijono, 2011:30). Selain itu, pelaksanaan evaluasi hasil belajar juga tercantum dalam UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 pasal 58 (1) yang mengatakan “evaluasi belajar peserta didik dilakukan untuk memantau proses, kemajuan dan hasil belajar peserta didik secara berkesinambungan.” Jadi, evaluasi hasil belajar merupakan hal yang penting untuk dilakukan agar dapat mengetahui kemajuan dan keberhasilan yang dicapai oleh pendidik dan peserta didik. Terkait hal itu, diperlukan alat ukur untuk mengukur keberhasilan itu. Alat ukur tersebut yang lazim disebut dengan tes.

Tes yang dapat diujikan kepada peserta didik oleh pendidik dalam melakukan evaluasi hasil belajar terdiri dari beberapa jenis. Misalnya dari

segi bentuk pelaksanaannya tes terbagi atas tiga yaitu tes tertulis, tes lisan dan tes perbuatan. Dari segi bentuk soal dan kemungkinan jawabannya tes terbagi atas dua yaitu tes essay dan tes objektif. Selain itu ada juga tes yang dikelompokkan sesuai dengan fungsi tes tersebut seperti tes formatif, tes summatif, tes penempatan dan tes diagnostik. Selain tes yang telah disebutkan diatas, masih banyak tes yang dapat dilakukan dalam bidang pendidikan yang di lingkungan sekolah dikenal dengan ujian.

Ujian yang dilaksanakan dalam rangka evaluasi hasil belajar memiliki banyak manfaat. Menurut Anas Sudijono (2011:11) bagi pendidik, ujian yang diberikan pada peserta didik dapat memberikan informasi sejauh mana usaha yang telah dilakukan selama ini membawa hasil, sehingga pendidik dapat menentukan langkah-langkah yang perlu diambil. Sedangkan bagi peserta didik, hasil ujian tersebut dapat memberikan dorongan untuk memperbaiki, meningkatkan dan mempertahankan prestasi yang dimiliki. Arikunto (dalam Dimiyati dan Mudjiono, 2009:200) menyatakan hasil dari kegiatan evaluasi hasil belajar pada akhirnya ditujukan untuk (a) diagnostik dan pengembangan, (b) seleksi, (c) kenaikan kelas, (d) penempatan.

Keberhasilan siswa dalam menghadapi ujian ditentukan oleh kesiapan siswa tersebut. Siswa yang tidak siap menghadapi ujian akan memperoleh hasil yang berbeda dengan siswa yang memiliki kesiapan. Hasil ujian rendah menunjukkan siswa tersebut telah gagal. Salah satu faktor yang menyebabkan nilai rendah adalah adanya kecemasan dalam mengikuti ujian. Sebuah penelitian menemukan sejumlah hubungan antara kecemasan dan prestasi

akademik. Siswa yang mempunyai kecemasan tinggi cenderung mendapat skor yang lebih rendah dari pada skor siswa yang kurang cemas. (Sarason, dkk., dalam Sri Esti Wuryani, 2004: 388). Prestasi rendah dapat memicu kecemasan, demikian juga sebaliknya, Kecemasan juga dapat menimbulkan prestasi rendah. Kecemasan dapat memperbaiki prestasi pada tugas-tugas sederhana atau pada keterampilan yang telah lama dipraktikkan, tetapi tidak berlaku bagi penyelesaian tugas yang lebih sulit dan kompleks atau keterampilan yang tidak pernah dipraktikkan.

Kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat atau akan terjadi (Saludin Muis, 2009:14). Atkinson, dkk (1983:212) menyatakan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Sehubungan dengan hal itu, Nana Syaodih Sukmadinata (2007:84) menyatakan kecemasan dan kekhawatiran memiliki nilai positif dan negatif. Kecemasan akan bernilai positif apabila intensitasnya tidak begitu kuat, sebab kecemasan dan kekhawatiran yang ringan dapat dijadikan motivasi. Kecemasan dan kekhawatiran yang sangat kuat bersifat negatif sebab dapat menimbulkan gangguan baik secara fisik maupun psikis.

Artinya kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan bersifat emosional yang dialami ketika seseorang berpikir tentang sesuatu yang tidak

menyenangkan. Terkait dengan pelaksanaan ujian sekolah, kecemasan dalam mengikuti ujian dapat diartikan sebagai kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami ketika seseorang berpikir tentang pelaksanaan ujian.

Sigmund Tobias (dalam Sri Esti Wuryani, 2004:388) menjelaskan bagaimana kecemasan mempengaruhi siswa yang sedang belajar dan mempengaruhi siswa yang sedang mengerjakan tes untuk mencapai prestasi belajar. Ketika siswa sedang belajar materi baru, perhatian sangat diperlukan. Siswa akan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi apabila ia berpikir materi yang baru ia pelajari tidak dapat ia mengerti. Tidak hanya itu, siswa yang sedang mengerjakan tes juga akan merasakan cemas jika ia tidak memahami pelajaran yang dianggap sulit serta memiliki ingatan jangka pendek sehingga tidak dapat mengorganisasikan pelajaran dengan baik.

Dadang Hawari (2011:66-67) menyatakan keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain: cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung; merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut; takut sendirian, takut pada keramaian dan orang banyak; gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan; gangguan konsentrasi dan daya ingat; serta keluhan somatik misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan perkemihan, dan lain sebagainya. Pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan kecemasan tidak hanya dapat dirasakan oleh penderitanya, tetapi juga dapat diamati dari tingkah laku serta gejala fisik yang ditimbulkan.

Calhoun dan Acocella (dalam Triantoro Safari, 2012:55-56) mengemukakan aspek-aspek kecemasan dalam tiga reaksi, yaitu: (a) reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain, (b) reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya, (c) reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran.

Kecemasan tidak bisa benar-benar dihilangkan dari setiap individu, tetapi kecemasan bisa dikurangi. Tingkat kecemasan seseorang berbeda-beda setiap kali menghadapi situasi yang berbeda pula. Salah satu untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah *self efficacy*. Bandura (dalam Triantoro Safaria, 2012:52) menyatakan hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan salah satunya adalah *self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas. Semakin rendah keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas maka akan semakin tinggi tingkat kecemasannya. Sebaliknya, semakin tinggi keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, maka semakin rendah tingkat kecemasannya.

Bandura (dalam Ghufro dan Rini, 2010:80) membagi *self-efficacy* menjadi tiga dimensi, yaitu : (a) dimensi tingkat (*level*) yaitu dimensi yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu

melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat, (b) dimensi generalisasi (*generality*) yaitu dimensi yang berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya apakah terbatas pada suatu aktivitas atau situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi, (c) dimensi kekuatan (*strenght*) yaitu dimensi yang berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Gusriko Hardianto (2014:50) tentang hubungan antara *self efficacy* akademik dengan hasil belajar siswa di SMA Negeri 2 Solok Selatan, terungkap secara umum siswa SMA Negeri 2 Solok Selatan memiliki tingkat *self-efficacy* akademik bervariasi, sebagian besar berada pada kategori tinggi, begitu pula dengan hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa SMA Negeri 2 Solok Selatan berada pada kategori tinggi. Hal itu menunjukkan semakin tinggi tingkat *self-efficacy* akademik siswa maka semakin tinggi pula hasil belajar yang diperoleh siswa. Sebaliknya semakin

rendah tingkat *self-efficacy* akademik maka semakin rendah pula hasil belajar siswa.

Penelitian awal yang peneliti lakukan pada tanggal 20 Januari 2015 di kelas XI IA 2 dengan jumlah siswa sebanyak 26 orang, mengungkapkan siswa merasa cemas baik sebelum ujian, saat ujian, maupun setelah ujian. Kecemasan yang dialami siswa tersebut berupa, cemas mengikuti ujian karena masih adanya materi yang belum dikuasai, cemas jika waktu pelaksanaan ujian semakin dekat, cemas waktu yang diberikan tidak cukup untuk menjawab seluruh soal, cemas jika pengawas mengawasi ujian dengan ketat, cemas jika banyak teman yang telah selesai menjawab semua soal, merasa cemas duduk di depan pengawas dan merasa cemas orangtua akan kecewa melihat nilai yang diperoleh. Kecemasan siswa tersebut juga memberikan dampak pada diri siswa itu sendiri. Seperti jantung berdebar-debar sebelum memasuki ruang ujian, jawaban yang diisi pada lembar jawaban berbeda dengan jawaban yang diyakini benar, serta adanya siswa yang lupa materi pelajaran yang telah dihafal.

Selain itu, juga terungkap dari observasi yang peneliti lakukan selama melaksanakan PLKP-S di SMA Negeri 8 Padang periode Februari-Juni 2014, beberapa siswa memiliki tingkat *self efficacy* akademik yang rendah. Hal itu terbukti dari adanya siswa yang membuat tugas sebelum jam pelajaran berlangsung atau sebelum masuk kelas, serta adanya siswa yang mencontoh kepada teman lain dalam mengikuti ulangan/ujian maupun membuat tugas. Peneliti melakukan wawancara dengan dua orang guru BK SMA Negeri 8

Padang di tanggal 20 Januari 2015 untuk melihat gambaran terkini *self efficacy* akademik siswa. Hasil wawancara mengungkapkan kondisi yang peneliti temui ketika pelaksanaan PLKP-S di SMA Negeri 8, tetap sama dengan kondisi saat ini. Tidak hanya mencontoh tugas teman, membuat tugas sebelum masuk kelas siswa-siswa juga banyak yang malu bertanya pada guru dan meminta temannya yang lain untuk menanyakan apa yang tidak dimengerti.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya serta adanya fenomena yang terjadi di lapangan tentang kecemasan siswa mengikuti ujian sekolah, maka penulis tertarik untuk membahas mengenai **“Hubungan Antara *Self-Efficacy* Akademik dengan Kecemasan Mengikuti Ujian di SMA Negeri 8 Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Adanya siswa yang membuat PR sebelum masuk kelas.
2. Adanya siswa yang mencontoh tugas teman yang telah selesai.
3. Adanya siswa yang cemas mengikuti ujian karena masih adanya materi yang belum terkuasai.
4. Adanya siswa yang cemas jika waktu pelaksanaan ujian semakin dekat.
5. Adanya siswa yang cemas waktu yang diberikan tidak cukup untuk menjawab seluruh soal.
6. Adanya siswa yang cemas jika pengawas mengawasi ujian dengan ketat.

7. Adanya siswa yang cemas jika banyak teman yang telah selesai menjawab semua soal,
8. Adanya siswa yang merasa cemas duduk di depan pengawas.
9. Adanya siswa yang merasa cemas orangtua akan kecewa melihat nilai yang diperoleh.
10. Adanya siswa yang mengalami jantung berdebar-debar sebelum memasuki ruang ujian.
11. Adanya siswa yang mengisi lembar jawaban berbeda dengan jawaban yang diyakini benar.
12. Adanya siswa yang lupa materi pelajaran yang telah dipelajari.

C. Batasan Masalah

1. *Self-efficacy* akademik siswa SMA Negeri 8 Padang
2. Kecemasan siswa SMA Negeri 8 Padang mengikuti ujian.
3. Hubungan *self-efficacy* akademik dengan kecemasan siswa mengikuti ujian di SMA Negeri 8 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana hubungan antara *self efficacy* akademik dengan kecemasan siswa mengikuti ujian?”.

E. Pertanyaan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diungkapkan, pertanyaan yang diharapkan dapat terjawab melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *self-efficacy* akademik siswa SMA Negeri 8 Padang?
2. Bagaimana tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 8 Padang menghadapi ujian?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* akademik dengan kecemasan siswa mengikuti ujian?

F. Asumsi Penelitian

Adapun asumsi dalam penelitian ini adalah:

1. Setiap siswa memiliki *self-efficacy* akademik yang berbeda-beda.
2. *Self-efficacy* dapat meredakan kecemasan.
3. Kecemasan memberikan dampak yang berbeda-beda bagi setiap individu yang merasakannya.

G. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan *self-efficacy* akademik siswa SMA Negeri 8 Padang.
2. Mendeskripsikan kecemasan siswa mengikuti ujian di SMA Negeri 8 Padang
3. Menguji hubungan *self-efficacy* akademik dengan kecemasan siswa mengikuti ujian.

H. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas teori yang telah ada berkaitan dengan psikologi pendidikan dan psikologi sosial tentang *self efficacy* akademik dengan kecemasan.

2. Secara Praktis

- a. Guru BK, khususnya guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 8 Padang, dalam memberikan layanan BK dapat menggunakan informasi hasil penelitian untuk dapat mempersiapkan berbagai layanan yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan *self efficacy* akademik sehingga dapat meredakan kecemasan yang dialami siswa.
- b. Guru mata pelajaran, untuk dapat memahami bagaimana tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti ujian sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan siswa.
- c. Peneliti lain, melalui penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman dan acuan untuk meneliti lebih lanjut khususnya mengenai *self-efficacy* akademik dengan kecemasan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan Mengikuti Ujian

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Menurut Freud (dalam Triantoro Safaria, 2012:49) kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Priest (dalam Triantoro Safaria, 2012:49) kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Selanjutnya Calhoun dan Acocella (dalam Triantoro Safaria, 2012:49) menyatakan kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.

Kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat atau akan terjadi disebut sebagai kecemasan (Saludin Muis, 2009:14). Kartini Kartono (2003:17) menjelaskan fungsi suatu organ juga bisa terganggu. Terhadap kecemasan ini, setiap individu mereaksi secara berbeda-beda pula. Menghadapi suatu ujian misalnya, seseorang bisa kehilangan selera makan, orang yang

lainnya bisa makan atau minum lebih banyak dari biasanya serta orang ketiga berulang kali buang air kecil.

Menurut Hall dan Lindzey (dalam Triantoro Safaria, 2012:49) kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik yang nyata maupun imajinasi biasa. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Rita L. Atkinson,dkk, 1983:212). Selanjutnya Sarlito (2013:251) menyatakan *anxiety* atau cemas adalah takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Berbeda dari pendapat lainnya, Sumadi Suryabrata (2010:140) menyatakan kecemasan adalah pendorong seperti halnya lapar dan seks, hanya saja lapar dan seks adalah keadaan dari dalam, maka kecemasan itu disebabkan oleh hal-hal diluar individu.

Jadi, dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan kecemasan mengikuti ujian adalah adalah kondisi yang tidak menyenangkan bersifat emosional yang dialami ketika seseorang berpikir tentang pelaksanaan ujian.

2. Jenis Kecemasan

Tingkat kecemasan setiap individu dalam menghadapi sesuatu berbeda-beda, demikian juga dengan dampak yang ditimbulkannya. Dalam

hal ini, kecemasan dibagi ke dalam beberapa jenis oleh beberapa ahli. Sarlito (2013:252-253) membagi jenis kecemasan menjadi empat, yaitu:

a. *Generalized anxiety disorder* atau kecemasan umum

Jenis kecemasan ini tidak fokus pada objek atau situasi tertentu, tidak spesifik atau mengambang. Orang yang bersangkutan bisa bilang dia cemas, takut, tetapi tidak bisa menyebutkan apa yang dicemaskannya dan mengapa dia cemas.

b. *Panic disorder* atau panik

Perasaan teror yang intens, gemetar, bingung, mau muntah, sesak napas, dan merasa dunia akan kiamat. Walaupun bisa muncul begitu saja, rasa panik ini biasanya timbul karena suatu peristiwa yang menakutkan, stress yang berkelanjutan, atau setelah latihan olahraga.

c. *Social anxiety disorder* atau fobia sosial

Orang yang bersangkutan selalu merasa dinilai jelek oleh orang lain. Termasuk dalam hal ini adalah “demam panggung” yaitu orang yang takut untuk tampil di depan umum.

d. *Separation anxiety* atau cemas menghadapi perpisahan

Hal ini banyak terjadi pada anak-anak. Anak-anak yang harus berpisah dengan orang yang memberinya perasaan aman dan terlindung akan selalu merasa cemas.

Menurut Calvin S. Hall dan Lindzey (dalam Adang Hambali dan Ujam Jaenudin, 2013:61) kecemasan ada tiga, yaitu:

- a. Kecemasan realita, yaitu rasa takut terhadap bahaya yang datang dari dunia luar dan derajat kecemasan semacam itu sangat bergantung pada ancaman nyata. Misalnya kecemasan menjelang ujian, wawancara dan tes kerja.
- b. Kecemasan neurotik adalah rasa takut kalau-kalau insting akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat membuatnya terhukum. Misalnya hasrat lapar harus dipuaskan, hasrat terhindar dari sakit harus dipuaskan, tetapi pemuasannya sangat sulit dan perlu perjuangan yang berat.
- c. Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya cukup berkembang akan merasa bersalah apabila berbuat sesuatu yang bertentangan dengan norma moral. Misalnya mencuri, korupsi, berbohong, dll.

Spielberger (dalam Slameto, 2013:185) membedakan kecemasan atas dua bagian, yaitu:

- a. Kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya.
- b. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar

serta bersifat subyektif dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom. Secagai suatu keadaan, kecemasan biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus, misalnya suatu tes.

3. Gejala Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan yang muncul ketika seseorang memikirkan sesuatu yang belum tentu akan terjadi. Tergolong cemas atau tidaknya seseorang, hal itu perlu dilihat dari gejala yang ditampilkan. Dadang Hawari (2011:66-67) menyatakan keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut:

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
- f. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala, dan lain sebagainya.

4. Proses Terjadinya Kecemasan

Burns (dalam Triantoro Safaria, 2012:50) mengemukakan emosi ataupun rasa cemas yang dirasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan atau perasaan cemas,

Sedangkan menurut Blackburn dan Davidson (dalam Triantoro Safaria, 2012:50) menyatakan kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam bentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung/tidak langsung hasil pengamatan/pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam/tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut).

Setiap pengetahuan tersebut dapat terbentuk dari keyakinan pendapat orang lain, maupun pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan (skemata) tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian (hasil kognitif) sehingga respons yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu untuk mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan (skemata) subjek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.

5. Aspek Kecemasan

Cahloun dan Acocella (dalam Triantoro Safaria, 2012:55-56) mengemukakan aspek-aspek kecemasan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

- a. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- c. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.

Selanjutnya Videbeck (dalam Eko Prabowo, 2014:119-122) mengemukakan respon kecemasan menurut tingkatannya adalah sebagai berikut:

- a. Kecemasan ringan
 - 1) Respon fisik dari kecemasan ringan terdiri dari ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah, penuh perhatian, rajin.
 - 2) Respon kognitif dari kecemasan ringan yaitu: terlihat tenang, percaya diri, perasaan gagal sedikit, waspada dan memperhatikan banyak hal, mempertimbangkan informasi, tingkat pembelajaran optimal.

- 3) Respon emosional dari kecemasan ringan adalah perilaku otomatis, sedikit tidak sadar dan tenang.

b. Respon dari kecemasan sedang adalah:

- 1) Respon fisik dari kecemasan sedang adalah ketegangan otot sedang, pupil dilatasi, mulai berkeringat, sering mondar-mandir, memukul tangan, suara berubah: bergetar, nada suara tinggi, kewaspadaan dan ketegangan meningkat, sering berkemih, sakit kepala, pola tidur berubah, nyeri punggung.
- 2) Respon kognitif dari kecemasan sedang adalah tidak perhatian secara selektif, fokus terhadap stimulus meningkat, rentang perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun, pembelajaran terjadi dengan memfokuskan.
- 3) Respon emosional dari kecemasan sedang adalah tidak nyaman, mudah tersinggung, kepercayaan diri goyah, tidak sabar, gembira.

c. Respon kecemasan berat adalah:

- 1) Respon fisik terhadap kecemasan berat yaitu ketegangan otot berat, hiperventilasi, kontak mata buruk, pengeluaran keringat meningkat, bicara cepat, nada suara tinggi, tindakan tanpa tujuan dan serampangan, rahang menegang, menggertakan gigi, mondar-mandir, berteriak, meremas tangan, gemetar.

- 2) Respon kognitif dari kecemasan berat adalah proses berpikir terpecah-pecah, sulit berpikir, penyelesaian masalah buruk, hanya memperhatikan ancaman, preokupasi dengan pikiran sendiri, egosentris.
- 3) Respon emosional kecemasan berat adalah sangat cemas, agitasi, takut, bingung, merasa tidak kuat, menarik diri, penyangkalan.

B. *Self Efficacy* Akademik

1. Pengertian *Self-Efficacy* Akademik

Bandura (dalam Baron dan Byrne, 2003:183) menyatakan “*self efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Menurut Syamsu Yusuf LN dan Achmad Juntika (2008:135) *self efficacy* adalah keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan. Carole dan Carol (2007:180) menyatakan *self-efficacy* merupakan tingkat kepercayaan atau keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya sendiri bahwa dirinya mampu meraih hasil yang diinginkan, seperti penguasaan suatu keterampilan baru atau mencapai suatu tujuan.

Santrock (2010:298) menyatakan siswa yang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi akan merasa mampu menguasai suatu keahlian atau melaksanakan suatu tugas, akan lebih siap untuk berpartisipasi, bekerja

keras, lebih ulet dalam menghadapi kesulitan dan mencapai level yang lebih tinggi. Lebih lanjut Santrock (2010:524) menambahkan siswa dengan *self-efficacy* yang rendah mungkin menghindari banyak tugas belajar khususnya yang menantang dan sulit, sedangkan siswa dengan level *self-efficacy* yang tinggi mau mengerjakan tugas-tugas, tekun, dan berusaha menguasai tugas-tugas pelajaran tersebut.

Terdapat tiga aspek *self-efficacy*, di antaranya adalah (1) *Self-efficacy* akademis berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar mereka sendiri, dan hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain, (2) *self-efficacy* sosial berhubungan dengan keyakinan mereka akan kemampuannya membentuk dan mempertahankan hubungan, asertif dan melakukan kegiatan di waktu senggang, (3) *Self-regulatory self-efficacy* berhubungan dengan kemampuan menolak tekanan teman sebaya dan mencegah kegiatan berisiko tinggi (dalam Baron dan Byrne, 2003:186).

Jadi, *self efficacy* akademik adalah keyakinan individu ia mampu mengerjakan tugas-tugas sekolah atau akademik, mengatur kegiatan belajar sendiri, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan yang ia hadapi serta keyakinan memperoleh hasil yang optimal. Carole dan Carol (2007:180) menyatakan siswa yang *self-efficacy* akademiknya kuat adalah siswa-siswa yang dapat beradaptasi secara tepat pada permasalahan yang mereka hadapi dan tidak menjadi cemas atau panik menghadapi permasalahan-permasalahan tersebut.

2. Proses Terbentuknya *Self-Efficacy* Akademik

Bandura (1995:5-11) menyatakan *self-efficacy* akademik terjadi melalui beberapa proses, yaitu:

a. *Cognitive processes* (proses kognitif)

Cognitive processes adalah bentuk dari pengaruh *self-efficacy* akademik pada aspek kognitif siswa. Pemikiran siswa sebelumnya mengatur perilaku siswa dalam mencapai tujuan belajar. Pengaturan perilaku untuk mencapai tujuan siswa tersebut dipengaruhi oleh penaksiran siswa terhadap kemampuan yang dimilikinya

b. *Motivational processes* (proses motivasi)

Motivasi timbul dari proses kognitif. Motivasi akan muncul ketika siswa mempercayai kemampuan yang ada pada dirinya sendiri. Melalui motivasi siswa akan percaya apa yang ia lakukan akan mencapai hasil yang baik sehingga tujuan belajar akan tercapai.

c. *Affective processes* (proses afektif)

Melalui *self efficacy* akademik, siswa akan lebih mampu mengatasi segala kondisi yang dihadapi dalam belajar. Siswa yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi dalam belajar.

d. *Selection processes* (proses seleksi)

Siswa akan cenderung bertindak selektif terhadap tindakan yang akan diambil dalam mencapai tujuan belajar. Dalam proses seleksi ini ia juga akan memilih pemecahan masalah sesuai dengan kemampuannya dan cenderung mengerjakan tugas yang dirasa sanggup untuk dikerjakan.

3. Aspek-aspek *Self-Efficacy* Akademik

Secara garis besar Bandura (dalam Ghufron dan Rini, 2010:80) membagi *self-efficacy* menjadi tiga dimensi, yaitu:

a. Dimensi tingkat (*level*).

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Dimensi generalisasi (*generality*).

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tindakan yang mana siswa merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

c. Dimensi kekuatan (*strenght*).

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini berkaitan langsung dengan dimensi tingkat yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Kemudian Baron dan Byrne (2003:186) juga mengelompokkan aspek-aspek *self-efficacy* menjadi tiga yaitu:

a. *Self efficacy* akademik berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuannya melakukan tugas-tugas sekolah, keyakinan siswa dalam mengatur kegiatan belajar mereka sendiri dan keyakinan akan mendapatkan hasil atau tujuan akademis yang diharapkan mereka dan orang lain.

- b. *Self efficacy* sosial berhubungan dengan keyakinan mereka akan kemampuannya membentuk dan mempertahankan hubungan, asertif dan melakukan kegiatan di waktu senggang.
- c. *Self regulatory self efficacy* berhubungan dengan kemampuan menolak tekanan teman sebaya dan mencegah kegiatan beresiko tinggi.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Efficacy* Akademik

Bandura (dalam Carole dan Carol, 2007:180) juga menambahkan *self-efficacy* akademik didapatkan melalui pengalaman menguasai kemampuan baru, mengatasi rintangan dan mempelajari hikmah dari kegagalan, kemudian juga diperoleh dari *role model* (figur model peran) serta orang-orang yang memberikan umpan balik yang membangun dan dukungan terhadap diri siswa.

Menurut Jeanne Ellis Ormrod (2008:23) faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* akademik yaitu “keberhasilan dan kegagalan siswa sebelumnya, siswa lebih mungkin untuk yakin mereka dapat berhasil pada suatu tugas ketika siswa telah berhasil pada tugas tersebut atau tugas lain yang mirip di masa lalu”. Siswa yang mengalami kesuksesan dalam belajar sebelumnya akan memiliki tingkat *self-efficacy* akademik yang tinggi terhadap belajar, sedangkan kegagalan yang dialami oleh siswa sebelumnya sering membuat siswa memiliki *self-efficacy* akademik yang rendah untuk menguasai materi pelajaran di sekolah (Schunk, dalam Jeanne Ellis Ormrod, 2008:24).

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan siswa yang pernah gagal sebelumnya dalam mencapai tujuan belajar akan memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah. Demikian juga halnya pada siswa yang pernah berhasil dalam mencapai tujuan belajar ia akan memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam menyelesaikan tugas-tugas selanjutnya.

C. Hubungan *Self Efficacy* dengan Kecemasan

Bandura (dalam Triantoro Safaria, 2012:52) menyatakan hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan salah satunya adalah *self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas. Semakin rendah keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas maka akan semakin tinggi tingkat kecemasannya. Sebaliknya, semakin tinggi keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, maka semakin rendah tingkat kecemasannya.

Selain itu, Cheung dan Sun (dalam Baron dan Byrne, 2003:183) menyatakan kemampuan untuk mengatasi kecemasan dapat ditingkatkan melalui perasaan yang kuat akan *self efficacy*. Artinya, untuk meningkatkan kemampuan dalam mengatasi kecemasan, seseorang harus memiliki *self efficacy* yang tinggi. Dari kedua pendapat itu dapat disimpulkan *self efficacy* yang tinggi dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang.

D. Peran Guru BK Berkaitan dengan *Self Efficacy* Akademik dan Kecemasan Mengikuti Ujian.

1. Layanan Informasi

Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2007:238) pemberian informasi adalah pelayanan yang disediakan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan karena kekurangan atau ketidaktahuan akan informasi. Dewa Ketut Sukardi (2008:61) menyatakan layanan informasi adalah layanan bimbingan yang memungkinkan peserta didik dan pihak-pihak lain yang dapat memberikan pengaruh yang besar kepada peserta didik (terutama orangtua) dalam menerima dan memahami informasi (seperti informasi pendidikan dan informasi jabatan) yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan sehari-hari sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat. Melalui layanan ini guru BK dapat memberikan materi seperti kiat menumbuhkan motivasi belajar, persiapan menghadapi ujian, belajar efektif, kiat menghilangkan rasa malas, dan berpikir positif. Hal itu sesuai dengan pendapat Astri Widya Sari (2015:157), materi layanan informasi yang dapat diberikan untuk mengurangi kecemasan adalah berpikir positif dan percaya diri.

2. Layanan Penguasaan Konten

Menurut Prayitno (2012:89) layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun dalam kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu

melalui kegiatan belajar. Melalui layanan penguasaan konten guru BK dapat menerapkan fungsi pemahaman dengan memberikan materi berupa kiat menumbuhkan rasa percaya diri, konsentrasi belajar, manajemen waktu, cara membuat *mind mapping*, dll.

3. Layanan Konseling Perorangan

Achmad Juntika Nurihsan (2011:20) menyatakan layanan konseling adalah layanan untuk membantu individu menyelesaikan masalah-masalah terutama masalah sosial-pribadi yang mereka hadapi. Sedangkan menurut Prayitno dan Erman Amti (2004:288) konseling perorangan adalah pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien dimana dalam hubungan ini masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat-dapatnya dengan kekuatan klien sendiri. Melalui layanan ini guru BK dapat membantu siswa mengentaskan permasalahan yang dihadapi berkaitan dengan *self efficacy* akademik dan kecemasan menghadapi ujian.

4. Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2008:62) layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

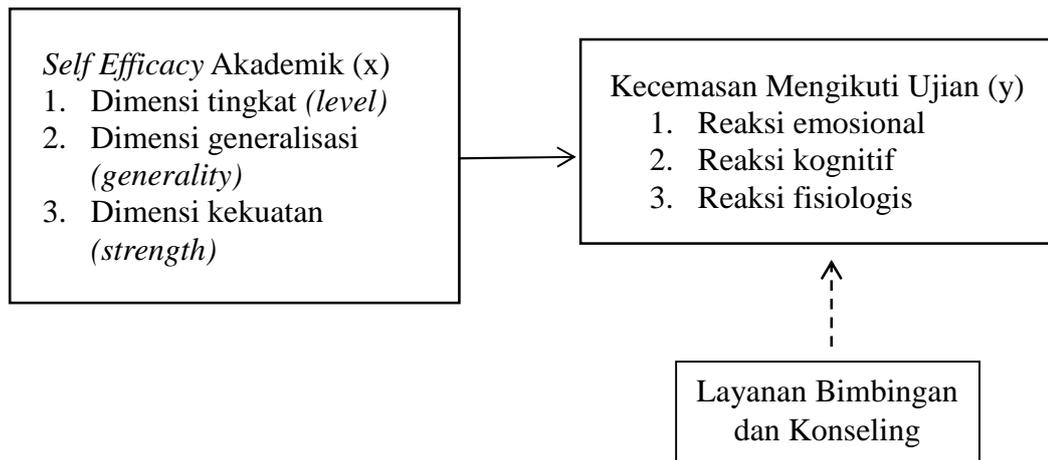
Prayitno dan Erman Amti (2004:209) menyatakan layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Melalui layanan ini, anggota dalam diberikan pemahaman mengenai informasi tertentu dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Hasil penelitian Sofyan Adiputra (2013:99), *self efficacy* siswa menunjukkan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen secara signifikan setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok. Hal itu membuktikan layanan bimbingan kelompok dapat membantu meningkatkan *self efficacy* siswa. Astri Widya Sari (2015:157) menyatakan bahwa topik bimbingan kelompok yang dapat membantu mengurangi kecemasan mengikuti ujian adalah kiat mengatasi kecemasan.

5. Layanan Konseling Kelompok

Dewa Ketut Sukardi (2008:68) menyatakan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Masalah yang dibahas tersebut adalah masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok (Prayitno dan Erman Amti, 2004:311). Melalui layanan ini, guru BK dapat membantu siswa untuk berkomitmen melaksanakan berbagai langkah dalam mengentaskan permasalahan yang dihadapi.

E. Kerangka Konseptual

Adapun kerangka konseptual yang mendasari penelitian ini adalah sebagai berikut:



Berdasarkan kerangka konseptual di atas dapat dilihat penelitian ini mengungkap *Self Efficacy Akademik (X)* dengan Kecemasan Mengikuti Ujian (*Y*), kemudian dilihat bagaimana hubungan *self efficacy* akademik dengan kecemasan mengikuti ujian. Dalam kerangka konseptual ini, juga digambarkan kaitan penelitian yang peneliti lakukan dengan layanan bimbingan konseling.

F. Hipotesis

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah:

(Ha) = Terdapat hubungan signifikan negatif antara *self efficacy* akademik dengan tingkat kecemasan mengikuti ujian di SMA Negeri 8 Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran *self efficacy* akademik dengan kecemasan mengikuti ujian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. *Self efficacy* akademik siswa SMA Negeri 8 Padang cenderung berada pada kategori tinggi. *Self efficacy* akademik yang berada pada kategori tinggi menandakan siswa percaya akan kemampuan yang dimilikinya dalam mengerjakan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar mereka sendiri, dan hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain.
2. Kecemasan siswa mengikuti ujian di SMA Negeri 8 Padang cenderung berada kategori sedang. Kecemasan kategori sedang mengindikasikan siswa untuk memusatkan pikiran pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan negatif antara *self efficacy* akademik dengan kecemasan mengikuti ujian.

B. Saran

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian, maka akan disampaikan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait, yaitu:

1. Kepada guru BK diharapkan dapat membantu siswa mengurangi tingkat kecemasan. Guru BK dapat menyusun program berkenaan dengan kiat mengatasi kecemasan, berpikir positif tentang pelaksanaan ujian, kiat

mengontrol emosi, persiapan menghadapi ujian melalui berbagai layanan BK.

2. Diharapkan kerjasama dari guru kelas dan guru mata pelajaran dengan guru BK untuk mengurangi kecemasan siswa dan memanfaatkan keberadaan guru BK di sekolah jika menemui siswa yang memiliki masalah dalam mengikuti ujian.
3. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk mendalami lebih lanjut mengenai upaya guru BK dan orangtua siswa dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian.

KEPUSTAKAAN

- Achmad Juntika Nurihsan. 2011. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Adhitama.
- Adang Hambali dan Ujam Jaenudin. 2013. *Psikologi Kepribadian*. Bandung: Pustaka Setia.
- Albert Bandura. 1995. *Self-efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.
- A. Muri Yusuf. 2007. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Anas Sudijono. 2011. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Astri Widya Sari. 2015. "Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Sekolah ditinjau dari Jenis Kelamin, Jurusan dan Latar Belakang Budaya serta Implikasi terhadap Layanan BK". *Skripsi tidak diterbitkan*. UNP.
- Atkinson, Rita L. dkk. 1983. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga. (Alih bahasa oleh Nurdjannah Taufiq).
- Baron & Donn Byrne, Robert. A. 2003. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga. (Alih Bahasa oleh Ratna Djuwita).
- Burhan Bungin. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Carole Wade & Carol Tavris. 2007. *Psikologi*. Jakarta: Erlangga. (Alih bahasa oleh Padang Mursalin dan Dinastuti).
- Dadang Hawari. 2011. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Dewa Ketut Sukardi. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Eko Prabowo. 2014. *Konsep dan Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ghufron dan Rini Risnawita. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Gusriko Hardianto. 2014. "Hubungan *Self Efficacy* Akademik dengan Hasil Belajar Siswa". *Skripsi tidak diterbitkan*. UNP.

- Husein Umar. 2011. *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kartini Kartono. 2003. *Patologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2007. *Landasan Psikologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nana Sudjana. 1996. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- M. Ngalim Purwanto. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Oemar Hamalik. 2006. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara.
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan (Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang)*. Jakarta: Erlangga. (Alih bahasa oleh Amitya Kumara).
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: UNP Press
- Riduwan & Kuncoro, E.A. 2011. *Cara Menggunakan dan Memaknai Path Analysis (Analisis Jalur)*. Bandung: Alfabeta.
- Saludin Muis. 2009. *Kenali Kepribadian Anda dan Permasalahannya dari Sudut Pandang Teori Psikoanalisa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Santrock, J.W. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group (Alih bahasa oleh Tri Wibowo).
- Sarlito. 2013. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Slameto. 2013. *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sofyan Adiputra. 2013. "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa (Studi Eksperimen di SMA Yasmida Ambarawa)". *Skripsi tidak diterbitkan*. UNP.
- Sri Esti Wuryani. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumadi Suryabrata. 2010. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Pers.

Syamsu Yusuf LN dan Achmad Juntika. 2008. *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Triantoro Safaria. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Tulus Winarsunu. 2002. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.