

Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Kecemasan Akademik pada Siswa SMA Kelas XII di Kota Bandung yang Akan Mengikuti UTBK SNBT 2023

Siti Daony, Pradiptya Septyanti Putri, Astri Firdasannah

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email: sitidaony08@gmail.com; pradiptya@unibi.ac.id; astrifirda@unibi.ac.id.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena perubahan sistem soal UTBK yang membuat siswa kelas XII SMA di Bandung merasa tidak yakin dengan kemampuan akademiknya dan merasa cemas. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMA di Bandung yang akan mengikuti UTBK SNBT 2023. Responden dalam penelitian ini berjumlah 185 siswa dengan kriteria seleksi siswa kelas XII SMA di Bandung yang akan mengikuti UTBK SNBT 2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan bersifat korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan angket dalam *google form*. Hasil penelitian ini adalah terdapat korelasi negatif antara efikasi diri akademik dengan kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMA di Bandung yang akan menghadapi UTBK SNBT 2023 dengan nilai koefisien korelasi = -0,327. Penelitian ini juga memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_0 dalam penelitian ini ditolak dan H_1 diterima.

Kata kunci : Efikasi diri akademik, Kecemasan akademik, Kelas XII

Abstract

This study was backgrounded by the phenomenon of changing the question system of UTBK, which made grade XII high school students in Bandung feel unsure about their academic abilities and feel anxious. So the purpose of this study is to determine the relationship between academic self-efficacy and academic anxiety in grade XII high school students in Bandung who will be facing UTBK SNBT 2023. The respondents in this study totalled 185 students with the selection criteria for grade XII high school students in Bandung who will be facing UTBK SNBT 2023. This study used a quantitative approach and is correlational. The sampling technique used non-probability sampling with purposive sampling. The data collection method uses a questionnaire in the Google form. The result of this study was that there was a negative correlation between academic self-efficacy and academic anxiety in grade XII high school students in Bandung who will be facing UTBK SNBT 2023, with a correlation coefficient value of -0.327. This study also has a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) obtained, meaning that there was a significant relationship between self-efficacy and academic anxiety. So it can be concluded that the hypothesis H_0 in this study was rejected and H_1 was accepted.

Keyword : Academic self efficacy, Academic Anxiety, Grade XII

1 PENDAHULUAN

Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Indonesia (Mendikbudristek) memberitahukan adanya perubahan baru terkait skema seleksi masuk Perguruan Tinggi (PTN) bagi siswa khususnya kelas XII (PLC Pekanbaru, 2022). Perubahan perihal proses seleksi masuk PTN terjadi khususnya pada jalur SNBT. Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Mendikbud Ristek) juga telah menghapuskan Tes Kemampuan Akademik (TKA) dalam UTBK SNBT pada tahun 2023. PLC Pekanbaru (2022) mengungkapkan jika Mendikbud Ristek menyatakan beberapa alasan menghapuskan TKA pada UTBK SNBT yakni diantaranya agar peserta didik tidak perlu khawatir akan keharusan untuk menghafal konten, guru berfokus pada pembelajaran yang bermakna, holistik, dan berorientasi pada penalaran bukan hafalan. Selain itu juga agar guru percaya diri bahwa pembelajaran sesuai kurikulum sudah cukup dalam menyiapkan peserta didik untuk menghadapi seleksi masuk PTN. Meski demikian, Mendikbudristek menyisakan beberapa penilaian yakni hanya tes skolastik atau TPS saja yang mengukur potensi kognitif, penalaran matematika, literasi dalam Bahasa Indonesia, dan literasi dalam Bahasa Inggris dalam bobot soal yang diberikan lebih sulit. Oleh karena itu skema pada UTBK SNBT menjadi lebih adil dan setiap peserta didik memiliki kesempatan yang sama untuk sukses pada jalur seleksi nasional berdasarkan tes (PLCPekanbaru, 2022).

Mendikbud sebenarnya bermaksud dengan adanya peraturan baru tersebut agar peserta didik kelas XII tidak perlu cemas dan khawatir akan keharusan untuk menghafal konten-konten materi dan hanya mengandalkan kognitif juga literasi Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris. Sebenarnya dengan adanya tuntutan dari peraturan baru tersebut dapat membawa kebermanfaatan untuk siswa kelas XII salah satunya untuk mengembangkan potensi kognitif mereka. Namun menurut Rismadiyanti, E. F. (2021) peraturan baru tersebut membuat siswa SMA kelas XII terbebani dengan tuntutan dan juga tekanan yang lebih untuk bagaimana caranya mereka berhasil dalam mengikuti UTBK SBMPTN kedepannya, juga bagaimana mereka bisa bersaing dengan siswa/siswi yang lainnya. Adanya beban tuntutan juga tekanan yang dirasakan oleh siswa tentunya berpotensi dapat membuat siswa kelas XII SMA yang akan mengikuti UTBK SBMPTN mengalami permasalahan psikologis (Rismadiyanti, E. F, 2021).

Salah satu permasalahan psikologis yang muncul adalah siswa tersebut mengalami cemas dalam menghadapi persiapan UTBK (Rismadiyanti, E. F, 2021). Sehingga seringkali kecemasan yang terjadi membuat siswa sulit untuk berkonsentrasi saat belajar, terlalu khawatir atas adanya kesenjangan antara ekspektasi dan realita pola pikir yang menganggap bahwa UTBK merupakan ujian yang berat (Permana dkk, 2016). Menurut Rismadiyanti, E. F (2022) ketika cemas tersebut terjadi secara berlebihan kemungkinan bahaya yang akan terjadi nantinya pada siswa berupa kegagalan dalam menjalani UTBK salah satunya seperti tidak lolos dalam SBMPTN. Adanya kecemasan juga bisa menurunkan motivasi siswa sehingga semakin tinggi kecemasan maka siswa akan semakin pesimis terhadap kemampuannya dalam mengerjakan soal ujian (Putri, dkk., 2017).

Peneliti melakukan pra *survey* terhadap siswa kelas XII SMA dari berbagai sekolah dikota Bandung dengan cara menyebarkan kuesioner. Berdasarkan hasil pra *survey* diperoleh bahwa mereka merasa khawatir, cemas, dan gelisah dalam menjelang UTBK SNBT 2023. Beberapa diantaranya menyatakan bahwa mereka sulit untuk berkonsentrasi dalam proses pembelajaran disekolah maupun di tempat bimbingan belajar dikarenakan adanya perasaan cemas dan khawatir mengenai UTBK tersebut. Tidak hanya dari psikis, gejala kecemasan juga terjadi pada fisik siswa SMA kelas XII yang akan menghadapi UTBK diantaranya jantung yang berdebar, tangan yang berkeringat, juga buang air kecil yang cukup sering. Menurut Permana dkk (2016) dengan adanya gejala fisik maupun psikis

yang timbul menyebabkan terganggunya proses belajar, dan besar kemungkinan siswa tersebut mengalami kegagalan.

Individu memiliki salah satu karakteristik kepribadian yakni aspek keyakinan terhadap kemampuan diri seseorang dalam upaya meningkatkan kognitif, motivasi, dan tindakan yang dibutuhkan untuk keberhasilan dalam melaksanakan tugas tertentu. Menurut Sari & Khoirunnisa (2021) siswa yang dikatakan berhasil dalam akademiknya adalah siswa yang memiliki mental atau psikis yang baik, maka ia akan juga memiliki efikasi diri yang baik. Efikasi diri akademik juga berperan penting dalam keberhasilan siswa dalam menghadapi UTBK (Sari & Khoirunnisa, 2021). Efikasi diri akademik yang tinggi, akan membuat siswa merasa yakin dan percaya diri atas kemampuan yang dimilikinya untuk dapat berhasil dalam akademiknya. Namun, jika siswa memiliki efikasi diri khususnya dalam akademik yang rendah, maka mereka akan mengalami persoalan dalam mengikuti ujian, siswa akan merasa khawatir, takut bahkan tertekan akan adanya kegagalan.

Rasa ketidakpercayaan dalam menghadapi UTBK SNBT dialami juga oleh para siswa di kota Bandung, karena berdasarkan fenomena dari pra *survey* yang peneliti lakukan dengan menggunakan kuesioner bahwa, terdapat siswa SMA kelas XII diantaranya menyatakan kurang yakin terhadap kemampuan akademik dirinya sendiri dalam menghadapi UTBK SNBT dan proses pembelajaran. Selain itu juga siswa kelas XII tersebut juga mengatakan takut tersaingi oleh teman-teman nya yang menurut mereka lebih pintar dikarenakan kurangnya rasa yakin terhadap kemampuan akademik mereka sendiri jika dibandingkan dengan temannya. Selain itu mereka merasa takut dan minder jika ada teman-temannya yang lebih unggul dalam akademik daripada siswa/siswi tersebut, sehingga dengan adanya hal tersebut diindikasikan terdapat ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan akademik yang dimiliki para siswa.

Efikasi diri akademik merujuk pada seberapa besar keyakinan peserta didik terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan aktivitas akademik, serta aktivitasnya dalam belajar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran dalam hubungannya dengan cemas dan stress yang melibatkan *immunosuppression* dan perubahan fisiologis seperti tekanan darah, detak jantung, dan hormon stress. Barlow menambahkan bahwa menurut teori kognitif sosial, orang dengan persepsi terhadap efikasi diri yang rendah terancam secara potensial dengan tingginya kebangkitan rasa cemas. Kejadian tersebut tidak mengancam, tetapi perasaan tidak yakin akan kemampuan dalam mengatasinya merupakan sumber dalam kecemasan (Janah, 2015).

Dari beberapa penjelasan dan penelitian diatas menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memiliki hubungan terhadap kecemasan akademik yang dialami oleh siswa begitu juga sebaliknya. Putri & Handayani (2017) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Tingkat kecemasan siswa yang tinggi dapat menurunkan efikasi dirinya dalam menghadapi ujian, begitu pula sebaliknya. Hal tersebut karena fokus siswa teralihkan pada pemikiran akan adanya ancaman yang akan datang berupa kegagalan, sehingga mengabaikan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Adapun tujuan peneliti adalah ingin mencari tahu hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan akademik pada siswa SMA kelas XII yang akan mengikuti UTBK SNBT 2023 Di Kota Bandung.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Kecemasan Akademik pada Siswa SMA kelas XII Di Kota Bandung yang akan mengikuti UTBK SNBT 2023”.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Efikasi Diri Akademik

Efikasi diri akademik didasarkan pada *self-efficacy* teori (Bandura, 1977) dalam Feist & Feist (2008). Bandura (1995) mengemukakan bahwa efikasi diri akademik didefinisikan sebagai penilaian diri sendiri atas suatu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan kegiatan belajar untuk mencapai hasil prestasi berdasarkan tingkatan yang ditunjuk.

2.2 Aspek-Aspek Efikasi Diri Akademik

- a. (*Level*) tingkat kesulitan tugas
Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas dimana individu merasa mampu atau tidak untuk melakukannya, sebab kemampuan diri individu berbeda-beda. Konsep dalam dimensi ini terletak pada keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas.
- b. (*Generality*) keluasaan
Self-efficacy berkaitan dengan kemantapan dan keyakinan *self-efficacy* pada seluruh kegiatan, seperti materi pelajaran ataupun soal ujian dengan bidang yang berbeda. Dalam kata lain seseorang yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung dapat menguasai beberapa bidang, sebaliknya seseorang yang memiliki keyakinan diri yang rendah hanya menguasai sedikit bidang dalam hal mengerjakan tugas-tugasnya.
- c. (*Strength*) tingkat kekuatan
Self-efficacy berkaitan dengan bagaimana kekuatan seseorang dalam menghadapi tugas-tugasnya. Individu dengan keyakinan diri rendah akan mudah dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mengenakan seperti penolakan tugas, sebaliknya individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi akan lebih berusaha dan tekun dalam mengerjakan tugas-tugasnya.

2.3 Kecemasan Akademik

Menurut Bandura (Farida, 2020) kecemasan akademik adalah kecemasan siswa yang muncul karena siswa tidak percaya diri dengan kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas yang ditetapkan oleh sekolah.

2.4 Aspek-Aspek Kecemasan Akademik

- a. Komponen *Mood* (psikologis)
Holmes mengatakan bahwa gejala *mood* (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. *Mood* (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman.
- b. Komponen kognitif
Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.
- c. Komponen somatic
Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang.
- d. Komponen motorik
Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Rancangan penelitian kuantitatif digunakan untuk memenuhi karakteristik penulisan ilmiah karena sifatnya yang konkrit, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis (Sugiyono, 2015). Penelitian ini juga bersifat korelasional. Penelitian korelasional mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada diantara variabel-variabel (Azwar, 2018). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti, yaitu efikasi diri akademik dan kecemasan akademik.

3.1 Populasi

Populasi penelitian didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Kelompok subjek tersebut harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan populasi yaitu siswa SMA kelas XII di Kota Bandung yang akan mengikuti UTBK SNBT 2023.

3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* serta teknik untuk menentukan ukuran sampel dari populasi menggunakan metode Lemeshow (1990). Sampel pada penelitian ini berjumlah 185 orang yang merupakan siswa SMA kelas XII Di Kota Bandung yang baru pertama kali akan mengikuti UTBK SNBT 2023.

3.3 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *pearson*. Hal ini dilakukan sesuai dengan judul penelitian dan identifikasi variabel, serta menggunakan uji korelasi untuk memprediksi atau mengukur hubungan antara satu variabel dengan variabel lain. Namun sebelum dilakukan analisis data dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas terhadap variabel efikasi diri akademik dengan kecemasan akademik yang dibantu dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions versi 25.00 for windows*).

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Peneliti melakukan uji statistik deskriptif dari sampel yang berjumlah 185 responden. Berdasarkan pengolahan data yang dibantu oleh IBM Statistic SPSS versi 25 for windows, diperoleh data deskriptif yang dapat dilihat pada tabel 1.1 sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Variabel	N	Mean
Efikasi Diri Akademik	185	76,93
Kecemasan Akademik	185	75,06

Berdasarkan tabel 1.1 diatas dapat diketahui, deskripsi statistik pada setiap variabel. Variabel efikasi diri akademik memiliki skor rata-rata 76,93 dan hasil dari kuesioner variabel kecemasan akademik memiliki skor rata-rata 75,06. Pengkategorisasian yang diperoleh dari variabel yang diukur yaitu efikasi diri akademik dan kecemasan akademik. Kategori tersebut didasarkan pada acuan atau

pedoman kategorisasi dari Azwar (2012), yaitu ($X < M$) berarti rendah dan ($X \geq M$) berarti tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Efikasi Diri Akademik

Kategori Skor	Persentase	Kategori	N
$X \geq 76,93$	63,8%	Tinggi	118
$X < 76,93$	36,2%	Rendah	67
Total	100%		

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari 185 orang responden, terdapat 118 orang yang termasuk kedalam kategori efikasi diri akademik yang tinggi dengan memiliki persentase sebesar 63,8%. Selain itu, 67 orang lainnya masuk kedalam kategori efikasi diri akademik yang rendah dengan memiliki persentase sebesar 36,2%.

Tabel 3. Kategorisasi Kecemasan Akademik

Kategori Skor	Persentase	Kategori	N
$X \geq 75,06$	47,0%	Tinggi	87
$X < 75,06$	53,0%	Rendah	98
Total	100%		

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari 185 orang responden, terdapat 87 orang yang termasuk kedalam kategori kecemasan akademik yang tinggi dengan memiliki persentase sebesar 47,0%. Selain itu, 98 orang lainnya masuk kedalam kategori kecemasan akademik yang rendah dengan memiliki persentase sebesar 53,0%.

4.2 Uji Normalitas

Uji normalitas dianalisis dengan menggunakan metode *Komogorov Smirnov*. Berdasarkan hasil analisis, data penelitian tentang pengukuran efikasi diri akademik dengan kecemasan akademik berdistribusi normal. Data yang diuji memiliki nilai Sig. $p > 0.05$ maka berarti data tersebut terdistribusi normal. Namun, jika memiliki Sig. $p < 0,05$ berarti data penelitian tersebut tidak terdistribusi normal (Santoso, 2010).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig (2-tailed)	p
Efikasi Diri Akademik & Kecemasan Akademik	0,374	$p > 0.05$

Berdasarkan tabel diatas, diketahui pada variabel efikasi diri akademik dan kecemasan akademik didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,374 yang berarti lebih dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri akademik dan variabel kecemasan akademik berdistribusi normal.

4.3 Uji Linearitas

Dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki hubungan linear dengan variabel terikat atau tidak. Apabila nilai *sig. deviation from linearity* $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan

yang linear antar variabel. Sebaliknya apabila nilai *sig. deviation from linearity* > 0,05 maka terdapat hubungan yang linear antar variabel (Nisfannoor, 2009).

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Nilai F	Sig. Deviation From Linearity	P
1,099	0,329	Sig > 0,05

Berdasarkan hasil uji linearitas, didapatkan hasil *sig deviation linearity* sebesar 0,329 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel efikasi diri akademik dengan kecemasan akademik.

4.4 Uji Hipotesis

Hasil analisis uji asumsi yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa data penelitian kedua variabel berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear, maka uji hipotesis dapat dilakukan dengan teknik *Correlation Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan akademik.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	N	Koefisien Korelasi	Sig
Efikasi Diri Akademik & Kecemasan Akademik	185	- 0,327	0.0

Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan hasil sebesar - 0,327 dimana hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel efikasi diri akademik dengan kecemasan akademik. Selain itu didapati nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel efikasi diri akademik dengan kecemasan akademik.

4.5 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan akhir untuk mengetahui bagaimana hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan akademik pada siswa SMA kelas XII di Kota Bandung yang akan menghadapi UTBK SNBT 2023. Hasil dari penelitian ini adalah diterimanya hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan negatif signifikan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan akademik pada siswa SMA kelas XII di Kota Bandung yang akan menghadapi UTBK SNBT 2023. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar - 0,327. Artinya, semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin rendah kecemasan akademik, begitu juga sebaliknya. Semakin tinggi kecemasan akademik maka semakin rendah efikasi diri akademik.

Adapun hasil kategori efikasi diri akademik pada tabel 2 diatas, menunjukkan bahwa dari 185 orang responden, terdapat 118 orang yang termasuk kedalam kategori efikasi diri akademik yang tinggi dengan memiliki persentase sebesar 63,8%. Selain itu, 67 orang lainnya masuk kedalam kategori efikasi diri akademik yang rendah dengan memiliki persentase sebesar 36,2%. Selain itu, hasil kategori kecemasan akademik pada tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 185 orang responden, terdapat 87 orang yang termasuk kedalam kategori kecemasan akademik yang tinggi dengan memiliki persentase sebesar 47,0%. Selain itu, 98 orang lainnya masuk kedalam kategori

kecemasan akademik yang rendah dengan memiliki persentase sebesar 53,0%. Temuan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rini (2013) dimana siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah. Hal tersebut dikarenakan siswa tersebut memiliki keyakinan akan kemampuannya, keyakinan mencapai target yang sudah ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan kognitifnya. Efikasi diri akademik yang tinggi membantu membuat perasaan tenang dalam mendekati tugas-tugas akademik dan kegiatan yang sulit. Sebaliknya, orang yang meragukan kemampuan dirinya, mereka bisa percaya bahwa sesuatu itu lebih sulit daripada yang sesungguhnya (Mukhid, 2009).

Siswa dengan tingkat efikasi diri akademik yang tinggi, memiliki kepercayaan diri akan kemampuan yang dimilikinya, sehingga ia merasa yakin dapat berhasil dalam bidang akademik. Menurut Baron & Byrne (2004), efikasi diri akademik yang tinggi membuat siswa terhindar dari depresi serta dapat mengatasi kecemasan mereka dengan cara meningkatkan perasaan yang kuat pada efikasi diri akademik yang dimilikinya. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah maka mereka akan mengalami berbagai persoalan dalam bidang akademiknya, salah satunya seperti kegagalan dalam mengerjakan tugas dan ujian yang diberikan, sehingga membuat mereka merasa khawatir dan takut akan kegagalan tersebut. Di sisi lain, individu dengan efikasi diri rendah mungkin merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka dan lebih cenderung merasakan kecemasan.

Bandura menyatakan dinamika kecemasan menghadapi ujian ditinjau dari kognitif terjadi karena adanya persepsi negatif tentang kemampuan yang dimilikinya seperti merasa tidak punya persiapan diri, merasa tidak mampu mengontrol respon fisik, hal tersebut menyebabkan siswa cemas menghadapi ujian. Individu yang memiliki persepsi negatif terhadap kemampuan akademik yang dimilikinya hal tersebut dapat berkontribusi pada timbulnya kecemasan. Ramaiah (2003) mengatakan kecemasan akademik muncul karena faktor ketidakmampuan persoalan persoalan tentang kecemasan yang dialaminya serta pikiran dan tubuh manusia yang senantiasa saling berinteraksi, ketika ditimpa suatu tekanan seseorang akan memiliki perubahan perasaan yang dapat menimbulkan munculnya kecemasan. Dalam hal ini persoalan yang diujikan di UTBK merupakan suatu hal yang baru bagi siswa sehingga menimbulkan persoalan tersendiri bagi siswa yaitu kecemasan.

Menurut Adler dan Rodman (1991) salah satu faktor pada kecemasan akademik dikarenakan pikiran yang tidak rasional, hal tersebut menyebabkan adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidakanggupan dalam mengatasi permasalahannya. Ketika kecemasan menjadi sebuah ketakutan yang berlebihan, tentu saja akan mengganggu psikis dan mental siswa. Selain itu juga akan menyebabkan rendahnya penilaian terhadap kemampuan diri siswa. Akibatnya, soal-soal yang harusnya biasanya mampu dijawab oleh siswa, seakan menjadi soal yang tidak mampu dijawab (Alhudaya, 2012).

Hurlock (1999) menyatakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu jenis kelamin. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rana dan Mahmood (2010), dikatakan bahwa adanya perbedaan jenis kelamin dalam menghadapi kecemasan, khususnya kecemasan akademik dalam evaluasi/ujian menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan akademik lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat kecemasan akademik pada laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan apabila responden laki-laki cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah dibanding dengan responden perempuan dengan tingkat kecemasan yang tinggi.

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan akademik pada siswa SMA kelas XII di Kota Bandung yang akan mengikuti UTBK SNBT 2023. Saran penelitian ini khususnya bagi siswa SMA kelas XII yang akan mengikuti UTBK SNBT tahun berikutnya untuk dapat mempersiapkan diri dalam menjelang UTBK SNBT dengan mengikuti *tryout* yang diselenggarakan sekolah, juga dengan mencari mentor untuk melatih kemampuan akademik.

Saran penelitian ini khususnya bagi pihak sekolah, diharapkan agar dapat menyediakan berbagai program akademik untuk menunjang keberhasilan siswa khususnya kelas XII SMA yang akan mengikuti UTBK SNBT di tahun selanjutnya. Selain itu para siswa diberikan pemahaman bahwasannya belajar merupakan proses pemahaman dan tidak hanya untuk mendapatkan hasil agar siswa dapat lebih fokus mendalami konsep akademik. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti dengan jumlah responden yang seimbang antara jenis kelamin laki-laki dengan jenis kelamin perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B., & Rodman, G. (1991). *Understanding human communication* (4th ed.). Holt, Rinehart and Winston.
- Alhudaya, T. (2012). Bekal mental peserta ujian nasional. *Bangka Tribunnews*. <http://bangka.tribunnews.com/2012/05/07/bekal-mentalpeserta-ujian-nasional>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi sosial* (Edisi ke-10, Jilid 1, Terj. R. Djuwita). Erlangga. (*Karya asli diterbitkan 2003*)
- Farida, A. N. (2020). Pengaruh penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap kecemasan akademik siswa kelas VII SMPN 48 Surabaya. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 171–177.
- Feist, J., & Feist, G. (2006). *Theories of personality* (Edisi ke-6, Terj. Y. Santoso). Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E. B. (1999). *Perkembangan anak* (Terj. M. Tjandrasa). Erlangga.
- Janah, A. M. (2015). *Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian SBMPTN* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <https://eprints.ums.ac.id/35103/4/02.%20Naskah%20Publikasi.pdf>
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). *Adequacy of sample size in health studies*. Wiley.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 51–67.
- PLCPekanbaru. (2022). Kemendikbud ubah aturan seleksi masuk PTN 2023, UTBK-SBMPTN bakal resmi tak pakai TKA. <https://www.plcpekanbaru.com/artikel/detail/120/kemendikbud-ubah-aturan-seleksi-masuk-ptn-2023-utbk-sbmptn-bakal-resmi-tak-pakai-tka>
- Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. *Happiness*, 1(2), 111–124. <https://repository.iainkediri.ac.id/172/1/954-2750-1-PB.pdf>
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan: Bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Rana, R. A., & Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Research*, 32(2), 63–74.

- Rini, H. (2013). Self-efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. *Jurnal Online Psikologi*, 1(1), 36–38.
- Rismadiyanti, E. F. (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UTBK 2020. *Acta Psychologia*, 3(2), Artikel 2. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.46192>
- Rismadiyanti, E. F. (2022). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UTBK 2020. *Acta Psychologia*, 3(2), 148–155. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.46192>
- Sari, D. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik pada siswa SMA di masa pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 44–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44857>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (ed. revisi). Alfabeta.