

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA KELAS IX DI MTS AL HIKMAH BREBES

**Hara Permana
Farida Harahap
Budi Astuti**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes, (2) tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian yang dimiliki oleh siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes, (3) hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan jenis korelasi. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian sebanyak 62 siswa yang diambil dari sebagian siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes dengan menggunakan teknik proporsional random sampling. Waktu penelitian pada bulan Maret - April 2014. Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi ujian. Validitas instrumen diuji menggunakan rumus product moment. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan rumus alpha cronbach. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik analisis deskriptif, uji persyaratan analisis dan analisis korelasi product moment dengan bantuan komputer program SPSS versi 16.0 for Windows.

Penelitian menunjukkan: (1) tingkat efikasi diri siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes 51,6 % pada kategori sedang, (2) tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes 69,4 % pada kategori tinggi, (3) ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,575. Hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memberikan sumbangan terhadap variabel kecemasan dalam menghadapi ujian sebesar 33,0% dan selebihnya sebesar 67,0% oleh variabel lain.

Kata kunci : *efikasi diri, kecemasan dalam menghadapi ujian*

A. Pendahuluan

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun, termasuk para siswa yang memiliki tekanan menghadapi persoalan akademisnya. Kecemasan pada siswa timbul karena adanya perasaan terancam pada suatu hal yang belum jelas. Siswa yang mengalami kecemasan disebabkan oleh kesenjangan antara apa yang diharapkan oleh siswa dan kenyataan yang terjadi pada siswa terkait dengan persoalan akademik.

Kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran. Penyebab terjadinya kecemasan dapat timbul dari beban akademis yang dihadapi oleh pelajar, misalnya ujian. Kecemasan terhadap ujian, baik itu ujian harian, ujian tengah semester (UTS), ujian akhir semester (UAS), dan ujian nasional (UN) timbul pada siswa karena banyak siswa mencemaskan mendapatkan hasil tidak sesuai dengan standar.¹

Ujian memang hal biasa yang biasa dihadapi oleh siswa, namun ujian nasional merupakan hal yang sering menjadi beban siswa karena ujian nasional adalah salah satu persyaratan kelulusan dari satuan pendidikan seperti diamanatkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Pasal 72 ayat (1).

Kondisi psikologis siswa bermacam-macam dalam menghadapi ujian nasional, hal ini disebabkan adanya dinamika psikis yang berbeda-beda dalam diri siswa. Siswa yang dinamika psikisnya baik tidak mengalami kecemasan atau ketakutan dalam menghadapi ujian nasional. Sebaliknya siswa yang dinamika psikisnya tidak baik akan mengalami kecemasan atau ketakutan dalam menghadapi ujian nasional.² Ketika siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian, hal tersebut dapat mengganggu proses belajar siswa dan dapat mempengaruhi hasil ujian. Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akan berpengaruh pada kinerja otak siswa dalam belajar. Pengaruh kecemasan tersebut akan mengganggu daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas siswa dalam belajar. Kemudian jika kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan memerosotkan kebugaran tubuh, maka hal tersebut dapat menjadi penyebab siswa gagal ujian (Audith M. Turmudhi).³

Masalah yang muncul ketika akan menghadapi ujian di atas merupakan masalah kecemasan yang dialami siswa. Menurut Miriam Schapiro, kecemasan adalah suatu

¹ Harto Widiyas Rachmat, *Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 2009.

² Mungin Eddy Wibowo, *Kondisi Psikologis Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional (Cara Mengatasinya)*, *Abkin org*, 2012. Hlm. 4-5

³ Audith M. Turmudhi, *Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah*, *Kedaulatan Rakyat* 26 Maret 2004, hlm. 23

keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, Rathus, & Greene).⁴ Bagi siswa yang mengalami kecemasan, mereka mengalami beberapa gangguan-gangguan pada dirinya. Menurut Casbarro, menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, yaitu: (a) manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran siswa, sehingga membuat siswa sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab soal dan mengalami *mental blocking*, (b) manifestasi afektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan, dan (c) perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.⁵

Gejala kecemasan yang dialami oleh siswa yang disebabkan oleh ujian, antara lain: gejala fisik, gejala psikis, dan gejala sosial. Gejala fisik meliputi: peningkatan detak jantung, pernafasan meningkat, keluar keringat, gemetar, kepala pusing, mual, lemah, sering buang air besar dan kencing, nafsu makan menurun, tekanan darah ujung jari terasa dingin, dan lelah. Gejala psikis meliputi: perasaan akan adanya bahaya, kurang percaya diri, khawatir, rendah diri, tegang, tidak bisa konsentrasi, kesempitan jiwa, ketakutan, kegelisahan, berkeluh kesah, kepanikan, tidur tidak nyenyak, terancam, dan kebingungan. Beberapa gangguan-gangguan fisik, psikis maupun sosial tersebut dapat mengganggu proses belajar siswa, terutama sangat mengganggu siswa saat ujian. Ketika siswa secara fisik, psikis maupun sosial terganggu maka siswa terancam gagal ketika mengikuti ujian.

Berdasarkan hasil wawancara dilakukan peneliti dengan siswa laki-laki dan siswa perempuan kelas IX MTs Al Hikmah Brebes pada tanggal 3 Februari 2014, mengatakan bahwa mereka mengalami persoalan akademik salah satunya kecemasan saat akan menghadapi ujian. Siswa mengaku mengalami gangguan kecemasan secara psikis misalnya saat mengikuti kegiatan do'a bersama (Istigosah), mereka merasakan ketakutan dan kekhawatiran akan gagal ketika mengikuti ujian. Kemudian siswa juga mengaku mengalami gangguan secara fisik seperti detak jantung meningkat, sebagian tubuh gemetar dan

⁴ Nevid Jeffreys Rathus Spencer A., & Greene Beverly, 2005. Psikologi Abnormal, Edisi ke V jilid I, (Alih bahasa: Dr. Jeanette Murad, Jakarta: Erlangga.

⁵ I. Gede Tresa, 2011, Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian, *Journal UPI*, (Nomor 1 tahun 2011), hlm 4-5.

sebagian tubuh berkeringat dingin ketika mengikuti kegiatan *Try Out* soal-soal ujian karena mereka seolah-olah sedang mengikuti ujian nasional.

Keberhasilan siswa dalam ujian salah satunya didukung oleh kondisi psikis yang baik yaitu siswa memiliki efikasi diri yang baik. Ketika siswa memiliki efikasi diri yang baik maka siswa akan memiliki keyakinan bahwa dirinya akan berhasil dalam aspek akademisnya. Namun pada umumnya banyak siswa yang memiliki efikasi diri rendah sehingga mengalami persoalan ketika akan menghadapi ujian, yakni siswa merasa khawatir, tertekan serta takut akan kegagalan dalam ujian. Kondisi ini tersebut yang dapat menghambat keberhasilan siswa dalam menghadapi ujian, karena siswa dalam keadaan psikis yang tidak mendukung.

Selain itu berdasarkan dari hasil wawancara peneliti dengan guru bimbingan dan konseling di MTs Al Hikmah Brebes pada tanggal 4 Februari 2014, bahwa salah satu permasalahan siswa kelas IX adalah siswa yang mengalami persoalan akademik salah satunya efikasi diri. Menurut paparan guru BK di sekolah tersebut, siswa kelas IX melakukan hal-hal yang mengindikasikan memiliki efikasi diri rendah, misalnya siswa tidak mengikuti kegiatan belajar mengajar, siswa tidak mengikuti pengayaan dan siswa tidak mengikuti kegiatan *Try Out* soal-soal ujian.

Banyak peneliti percaya bahwa efikasi diri terkait erat dengan kecemasan pada siswa. Merujuk pada Baron dan Byrne, bahwa performa fisik, tugas akademis, performa dalam pekerjaan, dan kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan depresi, ditingkatkan melalui perasaan yang kuat akan *self-efficacy*. Dengan demikian, efikasi diri pada siswa saat akan menghadapi ujian dapat menjadi faktor penting dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian itu sendiri. Lebih lanjut, Baron dan Byrne, menyatakan bahwa *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.⁶

Kecemasan dalam menghadapi ujian pada kategori tinggi disebabkan oleh efikasi diri siswa yang rendah. Tentunya ketika kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa tinggi akan berpengaruh pada proses belajar dan hasil ujian pada siswa. Guru bimbingan dan

⁶ Byrne Donn & Baron Robert, 2004, *Psikologi Sosial (Jilid 1 edisi kesepuluh)*. Alih bahasa :Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga

konseling diharapkan mampu memberikan layanan bimbingan pribadi untuk meningkatkan efikasi diri pada siswa sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian yang dihadapi siswa di sekolah. Siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian di sekolah membutuhkan bimbingan untuk mengurangi beban di sekolah. Peran bimbingan dan konseling di sekolah menjadi sangat dibutuhkan. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes.

B. Efikasi

Menurut Bandura, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, kognisi, afeksi pada lingkungan sosialnya. Efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan. Selanjutnya Bandura menjelaskan bahwa individu cenderung menghindari atau bahkan lari dari situasi yang diyakini bahwa individu tidak mampu untuk menghadapinya.⁷ Alwisol mengartikan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.⁸

Patton, menjelaskan efikasi diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri dengan penuh optimisme serta harapan untuk dapat memecahkan masalah tanpa rasa putus asa. Ketika individu dihadapkan pada stress yang akan timbul maka efikasi dirinya meyakinkan akan terjadinya reaksi terhadap suatu situasi antara reaksi emosi dan usahanya dalam menghadapi kesukaran. Efikasi diri yang dimiliki individu itu dapat membuat individu mampu untuk menghadapi berbagai situasi.⁹ Kreitner & Kinicki, efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai peluangnya untuk berhasil mencapai tugas tertentu.¹⁰

⁷ Bandura Albert (1997), *Self-Efficacy the Exercise of Control. United States of America : W.H. freeman and company.*

⁸ Alwisol, 2009, Psikologi kepribadian edisi revisi. Malang: PT. UMM, Press. Hlm 287.

⁹ Patton Patricia, 1998, IQ Kecerdasan Emosional jalan menuju kebahagiaan dan kesejahteraan, Jakarta: Mitra Media. Hlm. 168

¹⁰ Kreitner Rober & Kinicki Enjelo, 2003, Organizational Behavior, Buku 1 edisi kelima. Alih bahasa : Lala Septiani sembiring. Jakrta : Salemba 4, Hlm. 169

Spears & Jordan (Prakoso), menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas. Mengacu beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan.¹¹

C. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura, efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga aspek. Hal ini diungkap dengan skala efikasi diri yang didasarkan pada aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura yaitu:¹²

a. Tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*)

Aspek ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan efikasi diri individu mungkin terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang dan tugas-tugas yang sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Untuk mengetahui cerminan dari tingkat efikasi diri seseorang dalam melaksanakan suatu tugas, maka perlu adanya pengukuran terhadap setiap tuntutan tugas yang harus dilakukan oleh seseorang. Dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat efikasi diri seseorang dapat dengan memilih dari lima gradiasi derajat efikasi diri. Gradiasi tersebut antara lain: 1) sama sekali tidak yakin mampu melakukan, 2) tidak yakin mampu melakukan, 3) kadang yakin mampu melakukan, 4) yakin mampu melakukan, dan 5) sangat yakin mampu melakukan.¹³

b. Luas bidang tugas (*Generality*)

Aspek ini berhubungan luas bidang tugas tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Dalam mengukur efikasi diri seseorang dalam melakukan suatu tugas itu tidak hanya terbatas pada satu aspek saja, akan tetapi pengukuran efikasi diri tersebut diukur dari beberapa aspek. Adapun aspek-aspek dalam penelitian ini yang

¹¹ Prakoso, 1996, Cara penyampaian hasil belajar untuk meningkatkan *sel efficacy Mahasiswa*, *journal Psycology*, No. 2. Hlm 11-22.

¹² *Self-Efficacy the Exercise of Control*. hlm. 42-43

¹³ *Ibid*, hlm. 32

menjadi acuan dalam mengukur efikasi diri seseorang, antara lain: sumber daya sosial, kompetensi akademik, regulasi diri dalam belajar, memanfaatkan waktu luang dan kegiatan ekstrakurikuler, efikasi diri dalam regulasi diri dan pengharapan orang lain.¹⁴

c. Tingkat kemantapan, keyakinan, kekuatan (*Strength*)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Untuk mengetahui tingkat kekuatan dari efikasi diri seseorang maka perlu adanya pengukuran dengan menggunakan skala efikasi diri. Skala efikasi diri ini berguna untuk menggambarkan perbedaan kekuatan dari efikasi diri seseorang dengan orang lain dalam melakukan suatu tugas. Menurut Bandura kekuatan efikasi diri seseorang tersebut dapat digambarkan melalui skala dari 0-100. Namun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala yang dikembangkan dari Bandura dengan lima pilihan gradasi pilihan jawaban dan pilihan jawaban tersebut memiliki rentang skor dari 1-5.¹⁵ Menurut Baron dan Byrne, terdapat tiga aspek efikasi diri yang menjadi prediktor penting pada tingkah laku, antara lain: efikasi diri akademis, efikasi diri sosial dan *self-regulatory*.¹⁶

D. Dampak Efikasi Diri

Luthans¹⁷ menyebutkan bahwa efikasi diri secara langsung dapat berdampak pada hal-hal sebagai berikut:

- a. Pemilihan perilaku, misalnya keputusan akan dibuat berdasarkan bagaimana efikasi yang dirasakan seseorang terhadap pilihan, misalnya tugas kerja atau bidang karir.
- b. Usaha motivasi, misalnya orang akan mencoba lebih keras dan lebih banyak berusaha pada suatu tugas dimana efikasi diri mereka lebih tinggi dari pada mereka yang memiliki efikasi diri yang rendah.
- c. Daya tahan, misalnya orang dengan efikasi diri tinggi akan mampu bangkit dan bertahan saat menghadapi masalah atau kegagalan, sementara orang dengan efikasi diri rendah cenderung menyerah saat menghadapi rintangan.

¹⁴ Ibid, 33-37

¹⁵ Ibid., 38-42

¹⁶ Ibid, 286.

¹⁷ Luthan, 2005, *Organizational Behavior*, New Rok, Mc. Graw-hil companies, hlm. 186

- d. Pola pemikiran fasilitatif, misalnya penilaian efikasi mempengaruhi perkataan pada diri sendiri (*self-talk*) seperti orang dengan efikasi diri tinggi mungkin mengatakan pada diri sendiri, "Saya tahu saya dapat menemukan cara untuk memecahkan masalah ini". Sementara orang dengan efikasi diri rendah mungkin berkata pada diri sendiri, "Saya tahu saya tidak bisa melakukan hal ini, saya tidak mempunyai kemampuan".
- e. Daya tahan terhadap stres, misalnya orang dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami stres dan malas karena mereka berfikir gagal, sementara orang dengan efikasi diri tinggi memasuki situasi penuh tekanan dengan percaya diri dan kepastian dan dengan demikian dapat menahan reaksi stress. Para peneliti telah mendokumentasikan suatu ikatan yang kuat antara efikasi diri yang tinggi dengan keberhasilan dalam tugas fisik dan mental yang sangat beragam. Sebaliknya, orang-orang dengan efikasi diri yang rendah berhubungan dengan sebuah kondisi yang disebut *learned helplessness* (ketidakpercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi), keyakinan yang drastis melemah sehingga seseorang tidak memiliki kendali atas lingkungannya (Kreitner & Kinicki).¹⁸

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki dampak dalam kehidupan seseorang. Adapun dampak dari efikasi diri antara lain, yaitu individu dapat memilih perilaku yang tepat, memiliki motivasi yang tinggi dalam berusaha, mampu bertahan ketika menghadapi masalah, memiliki pola pemikiran fasilitatif, serta lebih tahan terhadap stres.

E. Klasifikasi Efikasi Diri

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung dalam mengerjakan suatu tugas, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung menghindari tugas tersebut. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mengerjakan suatu tugas tertentu, atau meskipun tugas-tugas tersebut dirasa sulit. Mereka tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari.

¹⁸ Organizational Behavior., hlm. 186

Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali efikasi diri setelah mengalami kegagalan tersebut.¹⁹

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan dan keterampilan. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Individu yang memiliki efikasi diri rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali efikasi diri mereka ketika menghadapi kegagalan.²⁰

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi dan rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a. Efikasi diri tinggi

1) Cenderung memilih terlibat langsung dalam mengerjakan suatu tugas. 2) Cenderung mengerjakan tugas tertentu, sekaligus tugas yang dirasa sulit. 3) Menganggap kegagalan sebagai akibat kurangnya usaha, pengetahuan dan keterampilan. 4) Gigih dalam berusaha. 5) Percaya pada kemampuan diri yang dimiliki. 6) Hanya sedikit menampakkan keragu-raguan. 7) Suka mencari situasi baru.

b. Efikasi diri rendah

1) Cenderung menghindari tugas. 2) Ragu-ragu akan kemampuannya. 3) Tugas yang sulit dipandang sebagai ancaman. 4) Lamban dalam membenahi diri ketika mendapat kegagalan. 5) Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah. 6) Tidak berfikir bagaimana cara menghadapi masalah. 7) Tidak suka mencari situasi yang baru.

F. Kecemasan dalam Menghadapi Ujian

Menurut Sigmud Freud, kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi

¹⁹ Ibid, 186.

²⁰ Ibid., 187

adaptif yang sesuai.²¹ Mmenyatakan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti: kekhawatiran dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Kaplan, Sadock, dan Grebb kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup (Fitri Fausiah & Julianti Widury).²² Priest, menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang dialami seseorang ketika berpikir bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Kecemasan sebagai suatu ketakutan, tidak tentu, bingung, hidup penuh tekanan, dan ketidakpastian. Selain itu Priest juga menambahkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan umum yang dialami individu dari waktu ke waktu sebagai tanggapan dari situasi yang mengancam.²³

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ulangan umum atau ujian adalah suatu alat untuk mengetahui kemampuan siswa atas semua mata pelajaran yang sudah diberikan (Poerwadarmita).²⁴ Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian adalah terganggunya diri individu berupa ketakutan yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi situasi ujian dengan diikuti beberapa gangguan fisik maupun psikis.

G. Komponen Kecemasan dalam Menghadapi Ujian

Menurut Zeidner²⁵ terdapat tiga aspek dalam kecemasan ujian yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ketiga aspek itu mempunyai gejala yang berbeda-beda.

²¹ Psikologi kepribadian edisi revisi, hlm 22.

²² Fitri Fausiah dan Julianti Widuri, 2005. Psikologi Abnormal Klinis Dewasa. Jakarta : UI, (UI Press, hlm 73.

²³ *Ibid.*, hlm. 10

²⁴ Kamur KBBI, hlm.1675

²⁵ Zeidner M. 1998. Anxiety the state of the art. New york : Cluweer, Cluweer Academic Plubisher, hlm.77

a. Aspek kognitif

Aspek kognitif dianggap sebagai reaksi kognitif yang negatif dari seseorang ketika dihadapkan pada situasi ujian. Aspek kognitif terdiri atas dua komponen yaitu *worry* dan *self-preoccupation*. Aspek kognitif dari kecemasan ujian mempunyai karakteristik yang sama dengan gejala pada komponen *worry*. Komponen *worry* dianggap sebagai gejala yang lebih menentukan kinerja seseorang dalam mengerjakan ujian atau komponen paling berpengaruh yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dalam situasi evaluatif. Gejala ini merupakan gejala kognitif dari kecemasan, meliputi pemikiran bahwa situasi yang dinilai akan menyulitkan, memberikan perhatian pada implikasi dan konsekuensi kegagalan, berfikir mendapatkan hasil ujian yang tidak memuaskan, ketidakpastian tentang kemampuan mengatasi konsekuensi ujian, dan sangat terfokus dengan pikiran mengkritik diri.

b. Aspek afektif

Aspek afektif terdiri atas gejala-gejala fisiologis dan emosi. Gejala fisiologis dalam kecemasan ujian seperti gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, tangan atau tubuh gemetar, dan dada berdebar-debar. Gejala emosi yang tidak menyenangkan dalam kecemasan ujian terdiri atas perasaan tegang, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup, khawatir, tegang, kesal, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, bingung, marah, dan sedih.

c. Aspek psikomotorik

Aspek psikomotorik dalam kecemasan ujian merupakan perilaku yang timbul ketika siswa dihadapkan pada situasi ujian. Gejala-gejala dari aspek perilaku biasanya timbul disertai dengan gejala fisiologis berupa perilaku akademik dan sosial. Gejala yang ditimbulkan dari perilaku-perilaku kecemasan terhadap ujian tersebut seperti menunda, menghindari, dan melarikan diri.

H. Jenis Kecemasan dalam Menghadapi Ujian

Menurut Sigmud Freud,²⁶ mengemukakan tiga jenis kecemasan, antara lain:

²⁶ Psikologi kepribadian edisi revisi.. hlm 22

a. Kecemasan realistik (*realistic anxiety*)

Kecemasan realistik adalah takut kepada bahaya yang nyata ada di dunia luar. Kecemasan realistik ini menjadi asal-muasal timbulnya kecemasan neurotik dan kecemasan moral.

b. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*)

Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau figur penguasa lainnya, kalau seseorang tersebut berkhayal dengan caranya sendiri apa yang diyakininya akan menuai hukuman. Hukuman belum tentu diterimanya, karena orang tua belum tentu mengetahui pelanggaran yang dilakukannya, dan misalnya orang tua mengetahui juga belum tentu menjatuhkan hukuman. Jadi, hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurotik bersifat khayalan. Kecemasan timbul karena orang itu pernah melakukan hal yang sama sewaktu masih anak-anak dan mendapat hukuman (realistik) yang dicemaskannya.

c. Kecemasan moral (*moral anxiety*)

Kecemasan moral timbul ketika orang melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurotik tampak mirip, tetapi memiliki perbedaan prinsip yakni: tingkat kontrol ego. Pada kecemasan moral orang tetap rasional dalam memikirkan masalahnya berkat energi superego, sedang pada kecemasan neurotik orang dalam keadaan distres terkadang panik sehingga mereka tidak dapat berfikir jelas dan energi id menghambat penderita kecemasan neurotik membedakan antara khayalan dengan realita.

Menurut Greenberg²⁷, membagi kecemasan menjadi dua macam berdasarkan responnya, yaitu: 1) *State Anxiety* adalah sensasi kecemasan yang bersifat spesifik dan temporer atau timbul pada situasi tertentu. 2) *Trait Anxiety* adalah sensasi kecemasan yang bersifat umum dan tidak mengarah pada sesuatu yang spesifik

I. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian

Ujian sekolah seperti ujian harian, ujian tengah semester (UTS), ujian akhir semester (UAS), dan ujian nasional (UN) merupakan rutinitas yang biasa dialami oleh siswa. Namun

²⁷ Greenberg, JS.2002. *Comprehensive Stress Management*, New York: Mc Graw Hill, hlm.132

bagi sebagian siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah, ujian dapat menjadi penyebab kecemasan karena siswa kurang memiliki keyakinan diri untuk berhasil dalam menempuh ujian.

Kecemasan itu sendiri merupakan terganggunya diri individu berupa ketakutan yang dialami oleh seseorang terhadap sesuatu yang akan terjadi dengan diikuti beberapa gangguan fisik maupun psikis. Dalam hal ini siswa sering mengalami kecemasan ketika siswa mengalami konflik dalam menghadapi persoalan akademik. Konflik tersebut muncul akibat dari ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan oleh siswa dan kenyataan yang terjadi pada siswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Sehingga dalam hal ini siswa merasa tertekan dalam menyelesaikan persoalan akademik. Persoalan akademik tersebut yang menimbulkan kecemasan.

Kecemasan sering muncul pada siswa saat menghadapi ujian, bahkan dapat mengganggu aspek psikis, fisik maupun sosial siswa. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi kegiatan belajar siswa dan mempengaruhi siswa yang sedang menghadapi ujian. Ketika gangguan ini muncul pada siswa, kecemasan dan ketakutan yang dirasakan biasanya berhubungan dengan prestasi mereka di sekolah. Siswa terus menerus merasa khawatir jika tidak dapat melakukan tugas sekolah dengan baik, bahkan siswa merasa khawatir pada situasi ketika siswa dievaluasi (Halgin & Whitbourne).²⁸

Kecemasan pada kadar yang rendah memberikan dampak positif bagi seseorang yaitu membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut. Misalnya, cemas mendapat nilai buruk membuat siswa belajar keras dan mempersiapkan diri menghadapi ujian. Sedangkan kecemasan pada kadar yang tinggi justru akan sangat mengganggu. Misalnya kecemasan berlebihan saat akan ujian justru membuat siswa mengalami *blocking* dan tidak bisa menjawab pertanyaan ujian (Fitri Fausiah & Julianti Widury).²⁹ Kecemasan pada siswa ini lebih disebabkan karena siswa kurang yakin dengan kemampuan mereka sendiri. Kondisi kurang yakin pada diri sendiri atau kurang percaya diri ini mempunyai hubungan dengan

²⁸Halgin, Richard P & Whitbourne, Susan Krauss, 2010, *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis* (Alih bahasa: Aliya Tusya'ni). Jakarta: Salemba Humanika. (Edisi 6 Buku 1) hlm. 213

²⁹ Psikologi Abnormal Klinis Dewasa. hlm. 73-74.

motivasi seseorang dan motivasi itu tergantung dari kemampuan seseorang dalam mempergunakan kontrol pribadinya. Kemampuan seseorang dalam mempergunakan kontrol pribadinya disebut efikasi diri.

Kecemasan dengan efikasi diri merupakan dua variabel yang saling berkaitan. Karena ketika seseorang yang memiliki efikasi diri rendah dalam menyelesaikan persoalan akademik maka seseorang tersebut dapat mengalami kecemasan. Sedangkan seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi dalam menyelesaikan persoalan akademik maka seseorang tersebut tidak akan mengalami kecemasan. Menurut Bandura mengatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan dan mengatasi rintangan. Kemudian menurut Bandura individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan menghadapi hidup lebih berhasil, yaitu lebih mantap, kurang cemas serta depresi dan lebih berhasil secara akademik.³⁰

Berdasarkan pada penjelasan diatas dapat ditarik sebuah hubungan, yaitu efikasi diri memiliki pengaruh penting terhadap kecemasan yang dialami oleh siswa. Dengan efikasi diri yang tinggi siswa tidak akan mengalami kecemasan, terlebih siswa akan yakin berhasil dalam menempuh ujian. Sehingga peneliti berpendapat bahwa efikasi diri sangat berhubungan dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian pada siswa.

J. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang tercermin dari dinamika psikologis, maka peneliti mengemukakan hipotesis bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes. Hubungan negatif pada hipotesis penelitian menjelaskan bahwa apabila nilai efikasi diri siswa tinggi maka tingkat kecemasan rendah. Sebaliknya, apabila nilai efikasi diri siswa rendah maka tingkat kecemasan tinggi.

K. Metode Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian ini menggunakan penelitian korelasional, karena tujuan dari penelitian ini

³⁰ Psikologi kepribadian edisi revisi., hlm. 73-74

adalah meneliti hubungan antara dua variabel untuk mendapatkan sebuah kesimpulan. penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Variabel bebas (*independent variable*) yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah efikasi diri (X). Variabel terikat (*dependent variable*) yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan dalam menghadapi ujian (Y).

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IX MTs Al Hikmah yang terdiri dari 4 kelas dengan jumlah keseluruhan 163 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang ditujukan untuk mengetahui tingkat efikasi diri dan kecemasan siswa MTs Al Hikmah dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX. Terdapat dua skala yaitu skala efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi ujian. Skala yang dikembangkan untuk mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa adalah model skala *Likert*.

L. Hasil Penelitian

Dari 62 sampel siswa kelas IX MTs Al Hikmah diperoleh data secara keseluruhan yang terbagi menjadi 3 (tiga) kategori, yakni tinggi, sedang dan rendah. Berikut kategorisasi secara keseluruhannya:

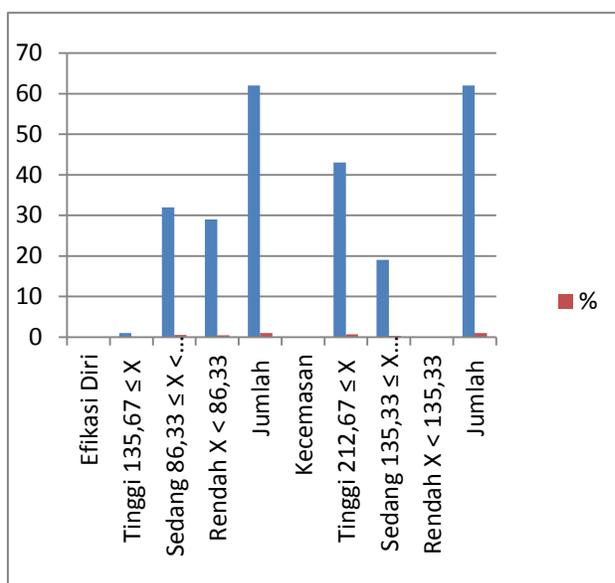
Tabel
Kategorisasi Variabel Efikasi Diri dan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Secara Keseluruhan

Variabel	Jumlah	%
Efikasi Diri		
Tinggi $135,67 \leq X$	1	1.6
Sedang $86,33 \leq X < 135,67$	32	51.6
Rendah $X < 86,33$	29	46.8

Jumlah	62	100
Kecemasan dalam Menghadapi Ujian		
Tinggi $212,67 \leq X$	43	69.4
Sedang $135,33 \leq X < 212,67$	19	30.6
Rendah $X < 135,33$	0	0
Jumlah	62	100

Grafik

Kategorisasi Variabel Efikasi Diri dan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Secara Keseluruhan



Berdasarkan grafik di atas kategorisasi variabel efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi ujian secara keseluruhan dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas IX MTs Al Hikmah yang menjadi sampel penelitian berada pada efikasi diri dengan kategori sedang sebanyak 32 siswa (51,6%) dan kecemasan dengan kategori tinggi sebanyak 43 siswa (69,4%).

M. Penutup

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Sebagian besar siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes memiliki tingkat efikasi diri sedang yaitu sejumlah 32 siswa (51,6%) dan memiliki tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian tinggi yaitu sejumlah 43 siswa (69,4%). Siswa laki-laki memiliki tingkat efikasi diri rendah dibandingkan siswa perempuan yang memiliki tingkat efikasi diri sedang dan siswa laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian kategori tinggi. Sebagian besar kelas tergolong pada efikasi diri kategori sedang, adapun kelas yang memperoleh jumlah siswa terbanyak dalam kategori sedang adalah kelas IX C dan sebagian besar kelas tergolong pada kecemasan dalam menghadapi ujian kategori tinggi, adapun kelas dengan memperoleh jumlah siswa terbanyak dalam kategori tinggi adalah kelas IX D. Indikator yang memperoleh rata-rata terendah pada variabel efikasi diri rendah yaitu indikator kompetensi akademik dan indikator yang memperoleh rata-rata tertinggi pada variabel kecemasan dalam menghadapi ujian yaitu indikator perilaku sosial. Terdapat hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes. Variabel efikasi diri (X) saling berhubungan terhadap variabel kecemasan dalam menghadapi ujian (Y). Hasil tersebut dapat dibuktikan secara statistik dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,575. Nilai negatif pada koefisien korelasi tersebut, menunjukkan adanya arah hubungan yang bersifat negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian. Variabel efikasi diri memberikan sumbangan terhadap variabel kecemasan dalam menghadapi ujian sebesar 33,0%. Jadi ada variabel lain yang memberikan sumbangan terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian sebesar 67,0%.

N. Daftar Referensi

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*, Edisi Revisi. Malang: PT. UMM Press.
- Atkinson, R.L, Atkinson, R.C, dan Hilgard, E.R. (1993). *Pengantar Psikologi* Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Audith M. Turmudhi. (2004). Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah. *Kedaulatan Rakyat* (26 Maret 2004). hlm.23.

- Bandura, Albert. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. United States of America: W.H Freeman and Company.
- Baron, Robert A & Byrne, Donn. (2004). *Psikologi Sosial (Jilid 1 Edisi Kesepuluh)*. (Alih bahasa: Dra. Ratna Djuwita). Jakarta: Erlangga.
- Calhoun, J. f. and Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjusment and Human Relationship. 3 nd. Edition*. New York: Mc Graw Hill.
- Dacey, J.S. (2000). *Your Anxious Child: How Parents and Teacher can Relieve Anxiety in Children*. San Fransisco: Jossey-Bass Publisher.
- Durand, V. Mark & Barlow, David H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. (Alih bahasa: Drs. Helly Prajitno Soetjipto, M.A) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djiwandono. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Feist, Jess & Feist, Gregory J. (2010). *Teori Kepribadian*. (Alih bahasa: Handrianto). Jakarta: Salemba Humanika. (Buku 1,2)
- Fitri Fausiah & Julianti Widury. (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Greenberg, J.S. (2002). *Comprehensive Stress Management*. New York: McGraw Hill.
- Halgin, Richard P & Whitbourne, Susan Krauss. (2010). *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis*. (Alih bahasa: Aliya Tusya'ni, S.Psi). Jakarta: Salemba Humanika. (Edisi 6, Buku 1).
- Zeidner, M. (1998). *Anxiety: The State of The Art*. NewYork: Kluwer Academic Publishers.

Hara Permana adalah alumni Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah berhasil menyelesaikan skripsinya di bawah bimbingan Farida Harahap, M.Si. dan Dr. Budi Astuti, M.Si. dengan predikat sangat memuaskan. Penulis dapat dihubungi melalui alamat email sulis2073@gmail.com