

## HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA

Sikka Widyaning Putri, Rini Risnawita Suminta, Diah Handayani

### ABSTRAK

Salah satu situasi yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada siswa adalah ujian nasional, dan siswa yang dihadapkan pada situasi tersebut akan muncul perasaan cemas. Ketika akan menghadapi ujian nasional, tingkat kecemasan siswa mengalami peningkatan dikarenakan ujian nasional dilaksanakan menggunakan sistem berbasis komputer yang berbeda dengan ujian nasional sebelumnya. Dalam mencari rasa aman untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh siswa maka salah satu caranya adalah dengan meningkatkan efikasi diri. Penelitian ini penting dilakukan untuk (1) mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional, (2) mengetahui besar hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional, (3) mengetahui tingkat efikasi diri siswa, (4) mengetahui tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 3 MTsN 2 Kota Kediri. Total sampel penelitian adalah 186 siswa dari jumlah populasi 393 siswa yang dipilih dengan teknik probability sampling.. Data di dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan skala efikasi diri dan skala kecemasan menghadapi ujian nasional. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis korelasi product moment dan menggunakan taraf kesalahan 5%.

Hasil dari penelitian ini adalah (1) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional, hal ini terlihat pada nilai signifikansi 0,000 dimana  $p < 0,05$  dan  $r = -0,573$  (2) sumbangan efektif atau peranan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional sebesar 32,8%, maka masih ada 67,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yaitu faktor lingkungan dan faktor individu, (3) tingkat efikasi diri di MTsN 2 Kota Kediri berada pada tingkat tinggi dengan nilai rata-rata (mean) 158,32, (4) tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional di MTsN 2 Kota Kediri berada pada tingkat sedang dengan nilai rata-rata (mean) 92,11.

Kata kunci : efikasi diri, kecemasan, ujian nasional.

### PENDAHULUAN

Hasil ujian di suatu sekolah akan memberikan informasi tingkat keberhasilan pencapaian siswa dari tujuan pembelajaran. Tingkat keberhasilan akan menggambarkan kemampuan siswa yang sebenarnya. Dari hasil ujian tersebut dapat digunakan sebagai dasar penyempurnaan program pembelajaran.

Di Indonesia metode atau cara melaksanakan ujian nasional setiap tahunnya selalu berubah-ubah dan jumlah standar nilai kelulusannya setiap tahunnya juga mengalami kenaikan. Berdasarkan

wawancara dengan siswa kelas 3 di MTsN 2 Kota Kediri menunjukkan bahwa pada tahun 2016 kelulusan siswa ditentukan oleh pihak sekolah, kelulusan siswa dilihat dari nilai ujian nasional dan sikap di sekolah. Selain itu ditahun 2016 ini para siswa MTsN 2 Kota Kediri harus menghadapi Ujian Nasional CBT (*Computer Based Test*), dimana para siswa kelas 3 dalam mengerjakan Ujian Nasional harus menggunakan media komputer serta aturan-aturan CBT (*Computer Based Test*) yang berbeda dengan Ujian Nasional *paper*.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa ujian nasional seringkali ditanggapi sebagai beban oleh para siswa sehingga menimbulkan perasaan cemas. Kecemasan

siswa juga meningkat dikarenakan ujian nasional dilaksanakan menggunakan sistem CBT (*Computer Based Test*), sehingga siswa harus menyiapkan diri baik fisik maupun non fisik supaya mereka terhindar dari kegagalan dalam ujian nasional CBT.

Siswa-siswi saat ini terkadang juga mengalami rasa cemas karena mereka akan menghadapi bermacam-macam ujian yaitu mulai dari ujian tertulis, ujian praktek, sampai ujian nasional yang paling membuat mereka cemas. Kecemasan tersebut timbul karena mereka merasa takut dan terlalu memikirkan hasil ujiannya kelak, padahal mereka belum berusaha. Seperti di MTsN 2 Kota Kediri ini siswa kelas 3 yang akan menghadapi ujian harus mengerjakan ujiannya berbasis komputer, dimana MTsN 2 Kota Kediri ini adalah satu-satunya MTs yang melaksanakan Ujian Nasional CBT (Janah, 2015).

Kecemasan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan seseorang kurang bisa focus konsentrasi dalam belajar, dikarenakan pikiran individu terfokus pada antisipasi hal-hal yang akan terjadi pada masa yang akan datang terkait dengan ujian nasional. Kecemasan juga bisa menurunkan motivasi siswa sehingga semakin tinggi kecemasan maka siswa akan semakin pesimis terhadap kemampuannya dalam mengerjakan soal ujian.

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas (Agustiar dan Asmi, 2010). Dimana kecemasan siswa adalah pada kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di MTsN 2 Kota Kediri dari 14 orang terungkap bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian nasional disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu komputer error sebesar 75%, takut nilai jelek sebesar 15%, tidak bisa mengerjakan soal sebesar 7%, dan soal tidak bisa dijawab sebesar 3%.

Kemampuan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional CBT tidak hanya dipengaruhi potensi kognitif yang dimiliki siswa seperti inteligensi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh keyakinan siswa mengenai kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas tersebut. Keyakinan siswa disini bisa disebut juga dengan efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai dan memberikan hasil positif (Santrock, 2008). Bandura beranggapan bahwa keyakinan atas kemampuan seseorang adalah landasan dari agen manusia. Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada manusia yang mempunyai efikasi diri yang rendah (Feist, 2009).

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 hormone 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).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rini, menunjukkan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, hal ini dikarenakan siswa tersebut memiliki kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuannya, keyakinan mencapai target yang sudah ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan kognitifnya. Sedangkan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan memiliki kecemasan tinggi, hal ini dikarenakan tidak adanya keyakinan atas kemampuannya sehingga mereka tidak merasa percaya diri, tidak yakin

akan kemampuannya, tidak mempunyai target nilai dalam ujian nasional tersebut dan tidak yakin akan kemampuan yang dia miliki (Rini, 2013).

Permasalahan yang paling sering dialami oleh siswa ketika akan menghadapi Ujian Nasional adalah masalah kecemasan (*anxiety*) (Suardana dan Simarmata, 2013). Kurangnya persiapan dalam menghadapi Ujian Nasional CBT bisa diatasi, salah satunya dengan meningkatkan efikasi diri (*self-efficacy*). Dari penjelasan tersebut maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional.

Menurut Lazarus kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas obyeknya, tekanan-tekanan batin ataupun ketegangan mental yang menyebabkan individu kehilangan kemampuan penyesuaian diri. Atkinson menyatakan kecemasan dapat timbul jika ego menghadapi ancaman impuls yang tidak dapat dikendalikan. Kecemasan tidak selalu berdasar atas kenyataan, tetapi dapat juga hanya berdasarkan imajinasi individu. Kecemasan yang tidak rasional ini biasanya disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan diri sendiri (Falah dan Maisaroh, 2011). Jadi dari definisi kecemasan (*Anxiety*) menurut para tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan (*Anxiety*) adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.

Sedangkan kecemasan menghadapi tes adalah pengalaman buruk yang kurang menyenangkan yang dialami individu baik disaat persiapan tes, menjelang dan selama pelaksanaan tes (Lewis, 1970). Seseorang yang menderita kecemasan yang tinggi dalam menghadapi tes menyebabkan seseorang terhambat atau kurang dalam memproses informasi dan tidak dapat menemukan cara

pemecahan masalah yang tepat. Kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa MTs adalah suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan yang mengakibatkan siswa mengalami perasaan khawatir, tegang, takut dan tidak berdaya dalam tingkat yang berbeda-beda karena ketidakmampuan menyesuaikan diri yang timbul pada saat menghadapi ujian nasional.

Adapun aspek kecemasan dalam menghadapi Ujian nasional dijelaskan menurut Sue (1995) sebagai berikut: a) Manifestasi kognitif yang tidak terkendali, yaitu munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berpikir siswa yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi dalam menghadapi ujian. Secara kognitif, individu tersebut terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil keputusan dan apabila ia dapat mengambil keputusan, hal ini akan menghasilkan kekhawatiran lebih lanjut, individu juga akan mengalami kesulitan tidur atau isomnia. Lalu sulit konsentrasi, bingung, mental blocking, manifestasi (kemunculan) *mental blocking* ditunjukkan dengan pertanda bahwa saat membaca pertanyaan ujian, tiba-tiba pikiran seperti kosong (*blank*) dan kemungkinan tidak mengerti alur jawaban yang benar saat ujian atau bahkan lebih cemas lagi karena kehabisan waktu dalam pengerjaan soal ujian. B) Manifestasi afektif yang tidak terkendali, yaitu kecemasan yang muncul sebagai akibat siswa merasakan perasaan yang berlebihan saat menghadapi ujian yang diwujudkan dalam bentuk perasaan khawatir. Adanya emosi dalam individu tidak tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkan ia depresi. Selain itu juga ada takut, gelisah, dan gemetar juga termasuk dalam manifestasi ini. c) Manifestasi motorik yang tak terkendali seperti perilaku gelisah dan takut dalam menghadapi ujian terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit

oleh siswa, melangkah tidak menentu, menekan-nekan ruas jari, menggigit bibir dan kuku jari. d) Manifestasi somatik yang tak terkendali yaitu reaksi fisik atau biologis dapat berupa gangguan pernapasan ataupun gangguan pada anggota tubuh seperti; jantung berdebar, berkeringat, tekanan darah meningkat, dan gangguan pencernaan, bahkan terjadi kelelahan dan pingsan.

Efikasi diri adalah sebuah konsep yang dirumuskan oleh Albert Bandura, guru besar psikologi di Stanford University, dan bersumber dari *social learning theory*. Menurut Bandura “*efficacy is a major basis of action. People guide their lives by their beliefs of personal efficacy. Self efficacy refers to beliefs in one capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments.*” Dengan demikian, efikasi diri ini merupakan suatu keyakinan yang mendorong individu untuk melakukan dan mencapai sesuatu (Setiadi, 2007). Albert Bandura mendefinisikan efikasi diri adalah sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan (Feist, 2009). Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada manusia yang mempunyai efikasi diri yang rendah. Sedangkan menurut Baron & Byrne efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensi atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan (Baron dan Byrne, 2003). Menurut Agoes Dariyo efikasi diri adalah keyakinan seorang individu yang ditandai dengan keyakinan untuk melakukan sesuatu hal dengan baik dan berhasil (Dariyo, 2007). Beberapa penjelasan diatas menunjukkan bahwa bahwa efikasi diri adalah keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan

menyelesaikan tugas-tugas yang ia hadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya.

Menurut Alwisol perubahan tingkah laku, dalam sistem Bandura kuncinya adalah perubahan Efikasi Diri. Efikasi Diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu kombinasi empat sumber yaitu: **a) Mastery experience** (pengalaman keberhasilan), yaitu pengalaman langsung kita, sumber informasi efikasi yang paling kuat. Kesuksesan menaikkan keyakinan efikasi, sementara kegagalan menurunkan efikasi. **b) Vicarious experience** (pengalaman orang lain), yaitu belajar dari pengalaman orang lain, atau seseorang memberikan contoh penyelesaian (Alwisol, 2009). **c) Persuasi Sosial** yang berupa umpan balik spesifikasi atas kinerja. Persuasi sosial sendiri dapat membuat siswa mengerahkan usaha, mengupayakan strategi-strategi baru, atau berusaha cukup keras untuk mencapai kesuksesan (Wolkfolk, 2009) **d) Physiological & emotional state**, yaitu Kecemasan dan stres yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan sebagai suatu kegagalan (Ulfah, 2010). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan sumber-sumber efikasi diri antara lain: *mastery experience* (pengalaman keberhasilan), *vicarious experience* atau *modelling* (meniru), *social persuasion*, *physiological* dan *emotional state*. Sedangkan karakteristik self efficacy menurut Bandura adalah sbagai berikut:

Karakteristik *self efficacy* digambarkan oleh Bandura pada tabel berikut:

**Tabel 1**  
**Karakteristik *Self-Efficacy***

Self efficacy tinggi	Self efficacy rendah
Menetapkan tujuan cita-cita tujuan yang tinggi	Menetapkan cita-cita atau tujuan yang rendah
Lebih komitmen	Kurang komitmen
Mengerahkan banyak usaha	Mengerahkan sedikit usaha
Lebih ulet	Menyerah pada sedikit tantangan
Membayangkan skenario keberhasilan	Membayangkan skenario kegagalan
Optimis	Pesimis
Menerima tugas-tugas sulit	Menghindari tugas-tugas sulit
Besedia mencoba hal-hal baru	Kurang berani mencoba hal-hal baru
Berusaha mengembangkan diri	Cenderung membatasi diri
Memandang kemampuan sebagai keahlian yang dapat diandalkan	Memandang kemampuan sebagai kapasitas yang tidak dapat diuah
Mengatribusikan kegagalan karena kekurangan usaha atau ketrampilan	Mengatribusikan kegagalan karena kurang kemampuan
Meningkatkan peningkatan diri dan penyelesaian	Menekankan perbedaan dengan orang lain
Tidak mundur dalam menghadapi tugas-tugas sulit	Gentar dalam menghadapi tugas-tugas sulit
Merasa mampu untuk dapat mengatasi persoalan lebih sukses dari orang lain	Merasa tidak dapat dan tidak mampu mengatasi persoalan sesukses orang lain
Bertahan dalam kegigihan	Bertahan dalam defisiensi
Tidak mudah mengalami gangguan emosional	Lebih mudah stress, cemas, dan depresi
Memiliki sistem syaraf otonom yang lebih sehat	Memiliki kerusakan pada respon sistem syaraf otonom seperti rusaknya fungsi kekebalan.

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi (gufon dan Suminta, 2010). Bandura beranggapan bahwa keyakinan atas efikasi diri seseorang adalah landasan dari agen manusia. Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada manusia yang mempunyai efikasi diri yang rendah (Feist, 2009). Timbulnya kecemasan pada siswa salah satunya disebabkan oleh adanya pikiran yang tidak rasional. Adanya perasaan khawatir ini

seringkali disebabkan karena siswa kurang memiliki keyakinan atas kemampuannya dalam melakukan sesuatu. Menurut Adler dan Rodman kecemasan terjadi karena individu mempunyai asumsi bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya efikasi diri pada siswa dapat menimbulkan kecemasan pada siswa tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Alfina membuktikan bahwa efikasi diri mempengaruhi kecemasan siswa. Berdasarkan uji analisis data yang telah dilaksanakan dengan teknik analisis regresi linier berganda diketahui bahwa kecemasan berhubungan negatif signifikan dengan efikasi diri (Hidayatin dan Darmawanti, 2013). Arah hubungan berbanding terbalik berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka semakin rendah kecemasannya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri seseorang,

maka semakin tinggi kecemasannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anwar dan Hardiati. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan berbanding terbalik antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa akan semakin rendah kecemasannya berbicara di depan umum, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi (Hidayatin dan Darmawanti, 2013).

Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu meyakinkan dirinya bahwa ia mampu untuk melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri rendah, kurang memiliki keyakinan bahwa ia mampu untuk melakukan tugas atau tindakan dalam mencapai tujuan tertentu dalam hal ini adalah untuk menghadapi Ujian Nasional. Melihat dari kajian yang sudah dipaparkan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional.

## METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang merupakan sebuah paradigma dalam penelitian yang memandang kebenaran sebagai sesuatu yang tunggal, objektif, universal dan dapat diverifikasi (Purwanto, 2010). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif asosiatif atau hubungan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* yang bertujuan untuk mencari bukti ada tidaknya hubungan antar variabel, melihat besar-kecilnya hubungan dan memperoleh kejelasan dan

kepastian apakah hubungan tersebut berarti atau tidak (Abdurahman dkk, 2011).

Dari judul dan jenis penelitian, dapat diketahui ada dua variabel di dalam penelitian korelasi sebab akibat ini yaitu: **a)** Variabel bebas (X), **yaitu** variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiono, 2013). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah Efikasi Diri. **b)** Variabel terikat (Y), yaitu sejumlah gejala atau faktor atau unsur yang ada atau yang muncul dipengaruhi atau ditentukan oleh adanya variabel bebas (Nawawi, 1983). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 3 MTs Negeri 2 Kota Kediri tahun ajaran 2015/2016 sejumlah 393 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah teknik *probability sampling* berupa *simple random sampling*. Dalam teknik tersebut semua subjek dari populasi dianggap sama. Sehingga peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel penelitian. Pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Hasil pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* dilakukan dan terpilih siswa sejumlah 186 untuk menjadi subyek penelitian.

Dalam penelitian ini, penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu didasarkan pada tabel penentuan yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael untuk tingkat kesalahan 1%, 5% dan 10%. Berdasarkan tabel tersebut, peneliti mengambil taraf kesalahan 5% sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 186 siswa. Alasan memilih tingkat kesalahan 5% untuk ukuran jumlah sampel untuk mengidealkan jumlah sampel, jadi tidak terlalu memakan biaya dan waktu saat pengambilan data. Selain itu pada tingkat kesalahan 5% merupakan tingkat rata-rata antara tingkat kesalahan

1% dan 10%. Sehingga jumlah sampel yang diambil berjumlah 186 siswa dari populasi yang berjumlah 393 siswa.

Pengumpulan data menggunakan dua skala, yaitu Skala efikasi diri yang disusun peneliti dengan menggunakan teori dari Albert Bandura, dan dari teori tersebut aspek yang dipakai adalah aspek *Magnitude, Strength, Generality*. Selanjutnya, dari aspek-aspek tersebut diturunkan dalam indikator penelitian yang menjadi pijakan dalam penyusunan daftar pernyataan. Respon jawaban dalam skala ini adalah sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 1.

Skala kedua yang digunakan adalah skala kecemasan (*anxiety*) menghadapi Ujian Nasional disusun peneliti dengan menggunakan teori dari Sue,dkk, dan dari teori tersebut aspek yang dipakai adalah aspek manifestasi kognitif, manifestasi afeksi, dan perilaku motorik, somatik. Selanjutnya, dari aspek-aspek tersebut diturunkan dalam indikator penelitian yang menjadi pijakan dalam penyusunan daftar pernyataan.

Jenis skala yang digunakan adalah skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala *likert*, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian, indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem-aitem skala yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Kuswana, 2011). Aitem-aitem dalam skala ini merupakan pernyataan dengan lima jawaban yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), KS (kurang sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). Skala ini disajikan dalam bentuk pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Skor yang diberikan bergerak dari 1 sampai 5. Bobot penilaian untuk *favourable* yaitu SS=5, S=4, KS=3, TS=2, dan STS=1, sedangkan bobot penilaian untuk pernyataan *unfavourable* yaitu SS=1, S=2, KS=3, TS=4, dan STS=5.

Sesuai dengan hipotesis dan tujuan penelitian ini yaitu mencari korelasi atau hubungan maka data yang diperoleh dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas, yang selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan tehnik *product moment* yang kemudian akan dihitung menggunakan program komputer statistik atau program SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data menggunakan penghitungan statistik deskriptif pada tabel 15 menunjukkan bahwa *mean* dari efikasi diri sebesar 158.32 dan standar deviasi sebesar 15.914. Dari data *mean* (M) dan standar deviasi (SD) yang didapat digunakan untuk mengkonversi data efikasi diri yang digunakan untuk mengkategorikan atau menggolongkan efikasi diri menjadi lima tingkat, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Untuk mengetahui kategori data berdasarkan *true score*, dilakukan langkah-langkah berikut: dari nilai rata-rata diketahui skor tertinggi 195 dan skor terendah 101, kemudian didapat selisihnya yakni 94. Selisih skor tersebut dibagi dengan jumlah kategori yang telah ditentukan, yakni 5 kategori (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah). Hasilnya didapat 18,8 yang mana dijadikan acuan interval. Sehingga dapat dikelompokkan kedalam kategori *true score* berikut:

### Interpretasi *True Score* Variabel Efikasi Diri

Kategori	Nilai
Sangat Tinggi	176,2 - 195
Tinggi	157,3 - 176,1
Sedang	138,4 - 157,2
Rendah	138,3 - 119,5
Sangat Rendah	100,6 - 119,4

Dari perhitungan tersebut dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial siswa kelas 3 MTsN 2 Kota Kediri termasuk kategori **tinggi**, hal itu didapatkan dengan berpedoman pada perhitungan *true score*

di atas dengan nilai rata-rata 158,32 yang termasuk pada interval **tinggi**.

Hasil penghitungan statistik deskriptif menunjukkan bahwa *mean* dari kecemasan menghadapi ujian nasional sebesar 92,11 dan standar deviasi sebesar 13,027. Dari data *mean* (M) dan standar deviasi (SD) yang didapat digunakan untuk mengkonversi data kecemasan menghadapi ujian nasional untuk mengkategorikan atau menggolongkan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional menjadi lima tingkat, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Untuk mengetahui kategori data berdasarkan *true score*, dilakukan langkah-langkah berikut: dari nilai rata-rata diketahui skor tertinggi 138 dan skor terendah 58, kemudian didapat selisihnya yakni 80. Selisih skor tersebut dibagi dengan jumlah kategori yang telah ditentukan, yakni 5 kategori (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah). Hasilnya didapat 16 yang mana dijadikan acuan interval. Sehingga dapat dikelompokkan kedalam kategori *true score* berikut:

#### Interpretasi *True Score* Variabel Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Kategori	Nilai
Sangat Tinggi	122 - 138
Tinggi	105 - 121
Sedang	88 - 104
Rendah	71 - 87
Sangat Rendah	- 70

Dari Perhitungan di atas dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial siswa kelas 3 MTsN 2 Kota Kediri termasuk kategori **sedang**, hal itu didapatkan dengan berpedoman pada perhitungan *true score* di atas dengan nilai rata-rata 92,11 yang termasuk pada interval **sedang**.

#### Uji Hubungan Product Moment Person dari Pearson

Sejalan dengan hipotesis dan tujuan penelitian ini yaitu mencari korelasi atau hubungan maka untuk pengujian koefisien

korelasi diantara dikatakan mempunyai hubungan yang linear dengan ketentuan, jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima, dan jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak. Serta sejalan dengan hipotesis dan tujuan penelitian ini yaitu mencari korelasi atau hubungan maka untuk pengujian koefisien korelasi diantara skor-skor skala dihitung dengan menggunakan formulasi korelasi *product moment* sebagai berikut:

Hasil Korelasi variabel efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional

#### Correlations

		EFIKASI DIRI	KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL
EFIKASI DIRI	Pearson Correlation	1	-.573**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	186	186
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL	Pearson Correlation	-.573**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	186	186

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi melalui SPSS 16.0 menunjukkan angka koefisien korelasi Pearson antara efikasi diri (X) dan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional (Y) sebesar -0,573. Dengan skor signifikan 0,000 yang lebih kecil ( $\leq$ ) 0,05. Oleh karena itu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Karena skor korelasinya negatif (-), maka korelasinya bersifat negatif. Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. Yang menunjukkan arti bahwa semakin tinggi efikasi diri maka kecemasan dalam menghadapi ujian nasional semakin rendah.

Sedangkan besar presentase pengaruh (koefisien determinasi) efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional siswa yaitu 32,8% artinya kecemasan menghadapi

ujian nasional siswa dipengaruhi oleh variabel efikasi diri sebesar 32,8% dan sisanya 67,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian nasional menurut Adler dan Rodman adalah faktor yang berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi rasa pesimis, *self efficacy* yang rendah, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal meliputi kurangnya dukungan social (Hidayatin dan Darmawanti, 2013). Faktor ini sama dengan faktor dari Grainer yaitu lingkungan dan faktor individu. Yang termasuk faktor lingkungan adalah tuntutan terhadap diri sendiri yang berasal dari masyarakat maupun sekolah. Sedangkan faktor individu adalah kehidupan pribadi, ciri kepribadian, tingkat sosial, dan usia individu. Faktor individu lain meliputi usia, tingkatan sosial. Pada umumnya, semakin bertambah usia, maka semakin percaya diri, dan semakin merasa kemampuan dalam menangani keadaan menjadi semakin baik (Supriyantini, 2010).

Data yang sudah diperoleh dan diuji dengan menggunakan skala efikasi diri menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri di MTsN 2 Kota Kediri tahun ajaran 2015/2016 yaitu, kategori siswa yang mempunyai tingkat efikasi diri yang sangat tinggi sebanyak 5,91%, siswa yang mempunyai tingkat efikasi diri tinggi sebanyak 28,49%, siswa yang mempunyai tingkat efikasi diri sedang sebanyak 41,93%, siswa yang mempunyai tingkat efikasi diri rendah sebanyak 18,28%, dan siswa yang mempunyai tingkat efikasi diri sangat rendah sebanyak 5,38%.

Berdasarkan hasil rata-rata (*mean*), diperoleh hasil sebesar 158,32. Maka angka tersebut masuk dalam kategori tinggi berdasarkan nilai *true score*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa siswa yang sedang menghadapi ujian nasional sudah memenuhi aspek-aspek efikasi diri, seperti yang dikemukakan oleh Bandura yaitu *magnitude*,

*strength*, dan *generality* dalam penelitian yang dilakukan oleh Nia Anisa.

Sedangkan kecemasan menghadapi ujian nasional di MTsN 2 Kota Kediri tahun ajaran 2015/2016 yaitu, kategori siswa yang mempunyai tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional yang sangat tinggi sebanyak 6,98%, siswa yang mempunyai tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional tinggi sebanyak 27,96%, siswa yang mempunyai tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional sedang sebanyak 39,25%, siswa yang mempunyai tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional rendah sebanyak 19,89%, dan siswa yang mempunyai tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional sangat rendah sebanyak 5,91%.

Berdasarkan hasil rata-rata (*mean*), diperoleh hasil sebesar 92,11. Maka angka tersebut masuk dalam kategori sedang berdasarkan nilai *true score*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa siswa yang sedang menghadapi ujian nasional berada pada kecemasan sedang yang memungkinkan siswa untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, dan menangis (Walasary, Dundu dan Kaunan, 2015).

Berdasarkan hasil besarnya nilai korelasi antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional siswa yaitu sebesar -0,573 yang artinya hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional siswa berada pada tingkat atau

kategori sedang. Nilai koefisien determinasi (*Rsquare*) yang didapat menunjukkan bahwa variabel efikasi diri mempengaruhi variabel kecemasan menghadapi ujian nasional siswa kelas 3 MTsN 2 Kota Kediri sebesar 32,8 % dan sisanya 67,2% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor lingkungan dan faktor individu diluar variabel efikasi diri yang diteliti.

Faktor penyebab dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor lingkungan dan faktor individu. Yang termasuk faktor lingkungan adalah tuntutan terhadap diri sendiri yang berasal dari masyarakat maupun sekolah, seperti pada siswa MTsN 2 Kota Kediri harus meningkatkan prestasi belajarnya sesuai dengan motto sekolah yang mengungkapkan untuk berprestasi tiada henti. Dari motto tersebut menunjukkan bahwa di MTsN 2 Kota Kediri para siswa harus berprestasi terus sesuai dengan visi dan misi sekolah yang menuntut siswa untuk harus berprestasi terus. Sedangkan faktor individu adalah kehidupan pribadi, ciri kepribadian, tingkat sosial, dan usia individu. Faktor individu lain meliputi usia, tingkatan sosial. Pada umumnya, semakin bertambah usia maka semakin percaya diri, dan semakin merasa kemampuan dalam menangani keadaan menjadi semakin baik (Supriyantini, 2010). Pada siswa MTsN 2 Kota Kediri mayoritas siswa yang menghadapi ujian nasional berusia 15 tahun, pada usia tersebut merupakan usia yang sesuai dengan masa perkembangan sekolah siswa kelas 3 MTs. Sehingga dari kesesuaian usia dengan masa perkembangan sekolah membuat efikasi diri siswa meningkat dalam menghadapi ujian nasional.

Hasil penelitian yang terdahulu mempunyai perbedaan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dimana pada penelitian terdahulu terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dan kecemasan dengan objek penelitian siswa menghadapi SBMPTN. Hubungan negatif tersebut berarti semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin

rendah kecemasan dalam menghadapi ujian SBMPTN, begitu juga sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka akan semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi ujian SBMPTN. Sedangkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti sekarang adalah terdapat hubungan yang negatif pula namun dengan objek penelitian siswa menghadapi ujian nasional. Hal ini juga terlihat dari besar koefisien determinasi efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional yakni sebesar 32,8%.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti saat ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif yaitu jika efikasi diri tinggi maka kecemasan akan rendah. Namun jika efikasi diri rendah maka kecemasan menghadapi ujian nasional tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor lingkungan meliputi fasilitas sekolah, iklim sekolah, serta akreditasi sekolah yang mendukung tingginya rasa efikasi diri siswa dalam menghadapi ujian nasional. Jika pada faktor individu meliputi kehidupan pribadi, ciri kepribadian, tingkat sosial, dan usia individu. Dan faktor individu pada aspek usia siswa dapat mempengaruhi kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian nasional, sehingga tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian nasional masih tetap ada meskipun tingkat efikasi diri siswa tinggi. Pada aspek ciri kepribadian juga mempengaruhi tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian nasional, hal ini disebabkan oleh setiap ciri kepribadian siswa yang introvert atau ekstrovert.

Dalam analisis data yang dilakukan oleh peneliti, hasilnya sesuai dengan asumsi penelitian dan menjawab hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional serta sesuai dengan asumsi peneliti. Maksud dari hubungan negatif dalam penelitian ini adalah semakin tinggi efikasi diri pada siswa maka kecemasan menghadapi ujian nasional semakin rendah, jika efikasi diri siswa rendah maka kecemasan

menghadapi ujian nasional semakin tinggi. Karena hubungan negatif dalam penelitian menunjukkan hubungan yang berlawanan. Jika efikasi diri tinggi maka kecemasan menghadapi Ujian Nasional rendah.

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas (Agustiar dan Asmi, 2010). Menurut Woldwisky & Jaynes, kegelisahan atau kecemasan menghadapi ujian didefinisikan sebagai perasaan tidak menyenangkan atau keadaan emosional yang mempengaruhi sisi psikologis serta perilaku, dan hal tersebut dialami saat menghadapi ujian-ujian formal atau situasi-situasi evaluative lain. Kekhawatiran dan respon-respon dari dalam diri, seperti berkeringat, gangguan lambung, jantung yang berdebar-debar, sudah menjadi ciri khasnya. Kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa MTs adalah suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan yang mengakibatkan siswa mengalami perasaan khawatir, tegang, takut dan tidak berdaya dalam tingkat yang berbeda-beda karena ketidakmampuan menyesuaikan diri yang timbul pada saat menghadapi ujian nasional. Sue, dkk membagi kecemasan dalam bentuk reaksi kecemasan, yang dibagi menjadi empat aspek yang menunjuk pada aspek-aspek yang mungkin dihadapi oleh pelajar saat mereka cemas menghadapi ujian yaitu manifestasi kognitif, afektif, dan perilaku motorik yang tidak terkendali dan somatika yang tak terkendali (Jefrey, Spencer, Beverly, 2003).

Kemampuan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional CBT tidak hanya dipengaruhi potensi kognitif yang dimiliki siswa seperti inteligensi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh keyakinan siswa mengenai kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas tersebut. Efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai dan memberikan hasil positif (Santrock, 2008). Albert Bandura

mendefinisikan efikasi diri adalah sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan (Feist, 2009). Sedangkan menurut Bandura Efikasi Diri adalah keyakinan terhadap fungsi otak dan kemampuannya dalam berpikir, menilai, memilih, dan mengambil keputusan (Rahman, 2013). Menurut Agoes Dariyo efikasi diri adalah keyakinan seorang individu yang ditandai dengan keyakinan untuk melakukan sesuatu hal dengan baik dan berhasil (Dariyo, 2007). Sedangkan Anita Woolfolk (2009) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan tentang kompetensi pribadi di dalam situasi tertentu. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang ia hadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, hal ini dikarenakan siswa tersebut memiliki kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuannya, keyakinan mencapai target yang sudah ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan kognitifnya. Sedangkan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan memiliki kecemasan tinggi, hal ini dikarenakan tidak adanya keyakinan atas kemampuannya sehingga mereka tidak merasa percaya diri, tidak yakin akan kemampuannya, tidak mempunyai target nilai dalam ujian nasional tersebut dan tidak yakin akan kemampuannya yang dia miliki (Rini, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang terdahulu memiliki persamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dimana terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dan kecemasan namun juga memiliki perbedaan

objek penelitian yaitu penelitian terdahulu dilakukan pada siswa yang menghadapi ujian SBMPTN, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti objeknya adalah siswa menghadapi ujian nasional. Adapun faktor yang mengakibatkan persamaan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian sebelumnya yaitu siswa di MTsN 2 Kota Kediri sebelum menghadapi ujian nasional diberi *tryout* terlalu banyak, sehingga siswa merasa yakin dan percaya pada kemampuannya. Hal ini sesuai dengan komponen efikasi diri yaitu *strength* (kekuatan keyakinan), dimana semakin sering kemampuan siswa dalam mengerjakan tugas banyak dilatih maka akan membuat siswa semakin yakin pada kemampuan siswa dalam menentukan pilihan dan menjawab soal. Selain banyaknya *tryout*, siswa juga dibebankan pada banyaknya tugas sekolah. Dari banyaknya tugas sekolah membuat siswa semakin menguasai seluruh mata pelajaran yang akan diujikan pada ujian nasional, dimana hal tersebut sama dengan komponen *generality* (generalitas).

Hasil dari penelitian ini adalah hubungan yang negatif dimana kecemasan menurun maka efikasi diri meningkat. Sebagian besar siswa dalam menghadapi ujian nasional merasakan kecemasan ditambah pula ujian nasional yang dihadapi menggunakan ujian berbasis komputer. Kecemasan muncul disebabkan oleh faktor individu yaitu yang kurang yakin akan diri sendiri dan faktor lingkungan yaitu dari sekolah, yang menyebabkan kecemasan siswa tetap ada. Meskipun para siswa merasakan kecemasan menghadapi ujian nasional namun efikasi diri siswa tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa perubahan tingkah laku pada siswa MTsN 2 Kota Kediri.

Menurut Alwisol perubahan tingkah laku, dalam sistem Bandura kuncinya adalah perubahan efikasi diri. Efikasi Diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu kombinasi empat sumber, yaitu *mastery experience*

(pengalaman keberhasilan), *vicarious experience* atau *modelling* (meniru), *social persuasion*, *physiological* dan *emotional state*. Dari empat sumber tersebut yang sesuai dengan kondisi di MTsN 2 Kota Kediri yaitu *social persuasion*, dapat berupa umpan balik spesifikasi atas kinerja. Persuasi sosial sendiri dapat membuat siswa mengerahkan usaha yang terbukti dari seringnya siswa mengerjakan tugas yang banyak meskipun jadwal belajar sekolah *full day*, mengupayakan strategi-strategi baru dengan sekolah meningkatkan jadwal *tryout* dan bimbingan belajar menjelang ujian nasional, atau berusaha cukup keras untuk mencapai kesuksesan. Persuasi sosial dapat menangkal setback yang telah menyebabkan seseorang meragukan dirinya dan menginterupsi persistensi. Potensi persuasi bergantung pada kredibilitas, dapat dipercaya, dan keahlian memberi persuasinya (Woolfolk, 2009). Dari pengaruh sumber tersebut efikasi diri siswa meningkat meskipun para siswa juga merasakan kecemasan menghadapi ujian nasional.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustiar, Wisnawati dan Yuli Asmi. (2010). Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri "X" Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi*, 8 (1).
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian, Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Anisa, Nia. (2012). Pengaruh Konsep Diri Dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Skripsi*. Kediri: STAIN KEDIRI.
- Anwar, Ali. (2009). *Statistika Penelitian Pendidikan dan Aplikasinya dengan SPSS dan Excel*. Kediri: IAIT Press.
- Azwar, Saifuddin. (2004). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifudin. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Azwar, Saifudin. (2001). *Reabilitas & Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron & Byrne. (2003). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Dariyo, Agoes. (2007). *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*. Bandung: Refika Aditama.
- Fahmi, Musthafa. (1977). *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat, jilid 2*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Feist, Jess. (2009). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gufron, M. Nur & Rini Risnawati S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Hadijah, Siti, Ulfah. (2010). Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hadjar, Ibnu. (1996). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kwantitatif Dalam Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hidayatin, Alfina dan Ira Darmawanti. (2013). Hubungan Antara Religiusitas Dan *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII MAN 1 Model Bojonegoro. *Jurnal Character*. 2 (1).
- Ishtifa, Hanny. (2011). Pengaruh *Self Efficacy* Dan Kecemasan Akademis Terhadap *Self Regulated Learning* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN". *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Janah, Afifah Miftachul. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian SBMPTN. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Jefrey, Spencer, Beverly. (2003). *Psikologi Abnormal, Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Kuswana, Dadang. (2011). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Maisaroh, Ekka Nur dan Falasifatul Falah. (2011). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) pada Siswa Madrasah Aliyah. *Jurnal Proyeksi*. 6 (2).
- Mutiara, Kennia. Peranan *Self-Efficacy* terhadap Motivasi Kerja pada Wanita Karir pada Salah Satu Cabang Perusahaan "X". *Skripsi*. Jakarta, Universitas Gunadarma.
- Nawawi, Hadari. (1983). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Rini H. (2013). *Self Efficacy* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Online Psikologi*. 1 (1), 36-38.
- Purwanto. (2010). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Surakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Rahman, Agus Abdul. (2013). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sa'adah, Mulkiyatus. (2008). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas IX Madrasah Tsanawiyah Surya Buana. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri.
- Santrock, John W. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Setiadi, Riswanda. (2007). Efikasi Diri Dan Kinerja Guru Serta Hasil Belajar Literasi Siswa. *Skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sobur, Alex. (2003). *Psikologi Umum, cetakan 1*. Bandung: Pustaka Setia.
- Suardana, Anak Agung Putu Chintya Putri, Nicholas Simarmata. (2013). Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kecemasan pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 (1), 203-212.
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwati, Wiratna. (2008). *Belajar Mudah*

*SPPS Untuk Penelitian Mahasiswa dan Umum*. Yogyakarta: Global Informasi.

Sukardi. (2003). *Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara, 2003.

Supriyantini, Sri. (2010). Perbedaan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional antara Siswa Program Reguler dengan Siswa Program Akselerasi. *Disertasi Doktor*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, Medan.

Suryabrata, Sumadi. (1998). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Walasary, Sammy A, Anita E. Dundu, Theresia Kaunang. (2015, Januari-April). Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal e-Clinic (eCl)*. 3 (1).

Woolfolk, Anita. (2009). *Educational Psychology Bagian Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.