

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI (*SELF EFFICACY*)
DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI TES PADA MATA
PELAJARAN MATEMATIKA DI SMKN 8 JAKARTA**

**DASTIRAH
8115072664**



**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN EKONOMI
KONSENTRASI PEND. ADMINISTRASI PERKANTORAN
JURUSAN EKONOMI & ADMINISTRASI
FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2012**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY WITH
TEST ANXIETY IN MATHEMATICS AT SMKN 8 JAKARTA***

**DASTIRAH
8115072664**



Skripsi is Written as Part Of Bachelor Degree in Education Accomplishment

***Study Program Of Economic Education
Concentration In Administration Office Education
Department Of Economic And Administration
Faculty of Economic
State University Of Jakarta
2012***

ABSTRAK

DASTIRAH. Hubungan antara Efikasi Diri (*Self Efficacy*) dengan Kecemasan Menghadapi Tes Pada Mata Pelajaran Matematika di SMKN 8 Jakart. Skripsi, Jakarta: Program Studi Pendidikan Ekonomi, Konsentrasi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Jurusan Ekonomi dan Administrasi, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta, Januari 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan Kecemasan Menghadapi Tes Pada Mata Pelajaran Matematika di SMKN 8 Jakarta. Penelitian ini dilakukan selama tiga bulan terhitung mulai bulan Agustus sampai dengan bulan November 2011. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Negeri 8 Jakarta kelas XII yang terdiri dari tiga jurusan, yaitu Administrasi Perkantoran, Akuntansi, dan Pemasaran. Populasi terjangkau dari penelitian ini adalah siswa kelas XII Administrasi Perkantoran yang berjumlah 107 siswa. Sampel yang digunakan sebanyak 84 siswa dengan menggunakan teknik acak proporsional. Data variabel Y (Kecemasan Menghadapi Tes) merupakan data primer yang menggunakan instrument berbentuk kuesioner. Sedangkan data variabel X (Efikasi Diri) menggunakan instrumen New General Self Efficacy (NGSE) yang dikembangkan oleh Gilad Chen, et.al., yang diukur menggunakan skala Likert dengan *internal consistency reliability* sebesar $\alpha = 0,86$. Sebelum digunakan, dilakukan uji validitas konstruk (*Construct Validity*) melalui proses validasi yaitu perhitungan koefisien korelasi skor butir dengan skor total dan uji reliabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil reliabilitas instrumen variabel Y (Kecemasan Menghadapi Tes) sebesar 0,906. Teknik analisis data dimulai dengan mencari persamaan regresi, yaitu $\hat{Y} = 169.83 - 2.389X$. Kemudian uji persyaratan analisis dengan melakukan uji normalitas dengan hasil $L_{hitung} = 0.071$ lebih kecil dibanding L_{tabel} , maka data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan melakukan uji F dalam tabel ANAVA menghasilkan $F_{hitung} (38.96) > F_{tabel} (3.96)$, hal ini berarti X (Efikasi Diri) secara signifikan berpengaruh terhadap Y (Kecemasan menghadapi tes). Kemudian dilakukan Uji t yang menghasilkan t_{hitung} dari X (Efikasi Diri) sebesar -6.24 dan t_{tabel} sebesar -1.67. Karena $-t_{hitung} < -t_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi tes. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi tes pada mata pelajaran matematika. Kemudian uji koefisien determinasi diperoleh hasil 32,21%, variabel Kecemasan Menghadapi Tes (Y) ditentukan oleh variabel X (Efikasi Diri).

ABSTRACT

DASTIRAH. Correlation Between Self Efficacy With Test Anxiety at SMKN 8 Jakarta. Scientific Paper, Jakarta : Study Program of Economic Aducation, Concentration of Office Administration Education, Economics and Administration Department, Faculty of Economics, State University of Jakarta, 2012.

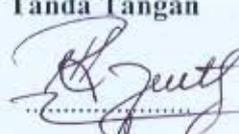
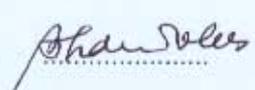
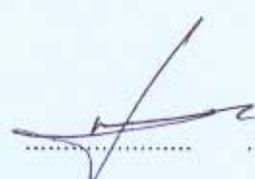
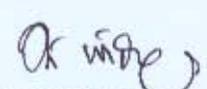
This study aims to determine whether there is a relationship between self-efficacy with Test Anxiety in Mathematics at SMK 8 Jakarta. The study was conducted over three months from August to November 2011. The research method used is survey method with the correlational approach. The study population was all students SMK 8 Jakarta class XII which consists of three departments, namely the Administrative Offices, Accounts, and Marketing. Population affordable of this study is XII class students who numbered 107 Office Administration students. The sample used by 84 students by using proportional random technique. Data variable Y (Tes Anxietyt) is the primary data using questionnaires shaped instrument. While the data variable X (Self Efficacy) using instruments New General Self-Efficacy (NGSE) developed by Gilad Chen, et al, which was measured using a Likert scale with internal consistency reliability of $\alpha = 0.86$. Prior to use, tested the validity of construct (Construct Validity) through the validation process of calculating the correlation coefficient score points with a total score and reliability testing with Cronbach alpha formula. The results of the reliability of the instrument variable Y (Facing Anxiety Test) of 0.906. Techniques of data analysis begins with finding the regression equation, ie $Y = 169.83 - 2.389X$. Then test requirements analysis to test for normality with the results $L_{hitung} = 0071$ is smaller than L_{tabel} , then the data are normally distributed. Hypothesis test is then performed by the F test in ANAVA tables generating $F_{hitung} (38.96) > F_{tabel} (3.96)$, this means that X (Self Efficacy) significantly affect the Y (Anxiety face test). T test was then performed to generate thitung of X (Self Efficacy) of -6.24 and -1.67 for t_{table} . Because $-t_{hitung} < -t_{table}$, it can be concluded that there is a negative influence between self efficacy with anxiety for the test. The results of these studies concluded that there are negative effects of self-efficacy with test anxiety in mathematics courses. Then the coefficient of determination of test results obtained 32.21%, variable Tes Anxiety (Y) is determined by the variable X (Self Efficacy).

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab
Dekan Fakultas Ekonomi



Dra. Nurahma Hajat, M. Si
NIP. 1953 1002 198503 2001

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dra. Nuryetty Zain, MM</u> NIP. 19550222 198602 2 001	Ketua		19/1/11
2. <u>Ati Sumiati, S.Pd, M.Si</u> NIP. 1979 0610 200801 2028	Sekretaris		19/1/12
3. <u>Drs. Bagyo Handoko S. MM</u> NIP. 19470626 198003 1002	Penguji Ahli		16/1/12
4. <u>Dra. Sudarti</u> NIP. 19480510 197502 2 001	Pembimbing I		16/1/12
5. <u>Umi Widyastuti, SE, ME</u> NIP. 19761211 200012 2 001	Pembimbing II		16/1/12

Tanggal Lulus: Januari 2012

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Januari 2012

Yang membuat pernyataan



DASTIRAH

No. Reg. 8115072664

LEMBAR PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap

(Qs. Al-Insyrah: 6-8)

S kripsi ini dipersembahkan khusus untuk Ibuku tercinta atas dukungan dan do'anya serta teman-teman yang selalu memotivasi saya untuk tidak menyerah mengerjakan skripsi.....

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Efikasi Diri (*Self Efficacy*) dengan Kecemasan Menghadapi Tes Pada Mata Pelajaran Matematika di SMKN 8 Jakarta” ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Ekonomi, Konsentrasi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Jurusan Ekonomi dan Administrasi, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun dengan dukungan dari berbagai pihak, pembuatan skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dra. Sudarti, selaku dosen pembimbing materi dan Ketua Konsentrasi Pendidikan Administrasi Perkantoran yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan pada penulis selama proses penyusunan skripsi.
2. Umi Widyastuti, SE., ME., selaku dosen pembimbing statistik yang telah memberikan waktunya dan memberikan bimbingan serta saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Saparuddin, M.Si, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Ekonomi Fakultas Ekonomi UNJ.

4. Ari Saptono, SE, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Ekonomi dan Administrasi Fakultas Ekonomi UNJ.
5. Dra. Nurahma Hajat, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ekonomi UNJ.
6. Drs. Henry Eryanto, MM., sebagai pembimbing akademik.
7. Dra. Hj. A. Eryatun Koswara, M.Pd., selaku Kepala SMKN 8 Jakarta, terima kasih atas izin dan kesempatannya untuk melakukan penelitian.
8. Dra. Handayani, selaku Wakasek bidang Kurikulum dan seluruh pihak SMKN 8 Jakarta, termasuk siswa kelas XI dan XII AP terima kasih atas bantuannya selama penelitian berlangsung.

Peneliti menyadari berbagai keterbatasan dan kekurangan yang dimiliki, sehingga diharapkan kritik dan saran dari semua pihak untuk penyempurnaan skripsi ini.

Jakarta, Januari 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vi
PERNYATAAN ORISINALITAS	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II PENYUSUNAN DESKRIPSI TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PERUMUSAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoretis	
1. Kecemasan Menghadapi Tes	10
2. Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>)	25
B. Kerangka Berpikir.....	39

C. Perumusan Hipotesis	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	41
B. Waktu dan Tempat Penelitian	41
C. Metodologi Penelitian	41
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	42
E. Instrumen Penelitian	
1. Kecemasan Menghadapi Tes	
a. Definisi Konseptual	43
b. Definisi Operasional	43
c. Kisi-kisi Instrumen	44
d. Validasi Instrumen	45
2. Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>)	
a. Definisi Konseptual	47
b. Definisi Operasional	47
F. Konstelasi Hubungan Antar Variabel/Desain Penelitian	48
G. Teknik Analisis Data	
1. Persamaan Regresi Sederhana	49
2. Uji Persyaratan Analisis	
a. Uji Normalitas	49
b. Uji Linieritas Regresi	50
3. Uji Hipotesis	
a. Uji Keberartian Regresi	51
b. Perhitungan Koefisien Korelasi	52
c. Uji Keberartian Koefisien Korelasi (Uji-t)	53
d. Perhitungan Koefisien Determinasi	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Data Kecemasan Menghadapi Tes 55
2. Data Efikasi Diri (*Self Efficacy*)..... 59

B. Analisis Data

1. Uji Persamaan Regresi 62
2. Pengujian Persyaratan Analisis
 - a. Uji Normalitas 63
 - b. Uji Linieritas Regresi 64
3. Pengujian Hipotesis Penelitian
 - a. Uji Keberartian Regresi 65
 - b. Perhitungan Koefisien Korelasi 66
 - c. Uji Keberartian Koefisien Korelasi (Uji-t) 67
 - d. Perhitungan Koefisien Determinasi 68

C. Interpretasi Hasil Penelitian 67

D. Keterbatasan Penelitian 69

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan 71

B. Implikasi 72

C. Saran 73

DAFTAR PUSTAKA 75

LAMPIRAN 78

RIWAYAT HIDUP 148

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul	Halaman
1.	Permohonan Izin Penelitian	78
2.	Surat Keterangan Penelitian.....	79
3.	Petunjuk Pengisian Uji Coba Instrumen Kecemasan Menghadapi Tes	80
4.	Instrumen Penelitian Uji Coba Variabel Y	81
5.	Petunjuk Pengisian Instrumen Final Kecemasan Menghadapi Tes	83
6.	Instrumen Penelitian Final Variabel Y	84
7.	Instrumen Final Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>)	86
8.	Instrumen <i>New General Self Efficacy Scale</i> (NGSE)	87
9.	Translate Replika NGSE	88
10.	Bukti Pembayaran Translate Instrumen NGSE	89
11.	Data Uji Coba Uji Validitas Variabel Y	90
12.	Data Hasil Perhitungan Uji Validitas Variabel Y	91
13.	Langkah-langkah Perhitungan Uji Validitas Variabel Y	92
14.	Perhitungan Kembali Hasil Uji Coba Variabel Y Valid	93
15.	Data Hasil Perhitungan Kembali Uji Validitas Skor Butir dengan Skor Total	94
16.	Data Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y	95
17.	Data Penelitian Variabel X (Efikasi Diri)	96
18.	Data Penelitian Variabel Y (Kecemasan Menghadapi Tes)	98
19.	Proses Perhitungan Menggambar Grafik Histogram Variabel X.....	100

20. Grafik Histogram Variabel X	101
21. Proses Perhitungan Menggambar Grafik Histogram Variabel Y.....	102
22. Grafik Histogram Variabel Y	103
23. Hasil Data Mentah Variabel X dan Y	104
24. Tabel Perhitungan Rata-rata, Varians, dan Simpangan Baku Variabel X dan Y	106
25. Perhitungan Rata-Rata Varians dan Simpangan Baku Variabel X	108
26. Data Berpasangan Variabel X dan Y	109
27. Perhitungan Uji Linieritas dengan Persamaan Regresi Linier	111
28. Tabel Untuk Menghitung $\hat{Y} = a - bX$	112
29. Grafik Persamaan Regresi	114
30. Tabel Perhitungan Rata-rata, Varians, dan Simpangan Baku Regresi $\hat{Y} = 169.83-2.389$	115
31. Perhitungan Rata-rata, Varians, dan Simpangan Baku Regresi $\hat{Y} = 169.83-2.389$	117
32. Perhitungan Normalitas Galat Taksiran Y atas X Regresi $\hat{Y} = 169.83-2.389$	118
33. Langkah Perhitungan Uji Normalitas Galat Taksiran Regresi $\hat{Y} = 169.83-2.389$	120
34. Perhitungan Uji Keberartian Regresi	121
35. Perhitungan Uji Kelinieran Regresi	123
36. Perhitungan JK (G)	124
37. Tabel ANAVA Untuk Uji Keberartian dan Uji Kelinieran	126

38. Perhitungan Koefisien Korelasi Product Moment	127
39. Perhitungan Uji Signifikansi	128
40. Perhitungan Uji Koefisien Determinasi	129
41. Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors.....	130
42. Nilai Persentil Untuk Distribusi F	131
43. Nilai Persentil untuk Distribusi t	135
44. Tabel Kurva Normal	136
45. Tabel Nilai r Product Moment Dari Pearson	137
46. Skor Dimensi Kecemasan Menghadapi Tes (<i>Worry</i>)	138
47. Skor Dimensi Kecemasan Menghadapi Tes (<i>Emotionality</i>)	140
48. Skor Indikator <i>Worry</i>	142
49. Skor Indikator <i>Emotionality</i>	144
50. Profil Sekolah	146
51. Sejarah Sekolah	147

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
III.1	Penentuan Sampel	43
III.2	Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Tes	45
III.3	Skala Penilaian Terhadap Kecemasan Menghadapi Tes	45
III.4	Skala Penilaian Terhadap Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>)	48
III.5	Analisa Varians Regresi Linier Sederhana	52
IV.1	Distribusi Frekuensi Variabel Y (Kecemasan Menghadapi Tes)	56
IV.2	Rata-Rata Hitung Skor Dimensi Kecemasan Menghadapi Tes	58
IV.3	Rata-Rata Hitung Skor Indikator Kecemasan Menghadapi Tes	58
IV.4	Distribusi Frekuensi Variabel X Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>)	60
IV.5	Hasil Uji Normalitas Galat Taksiran	64
IV.6	Tabel ANAVA	65
IV.7	Hasil Uji Signifikansi Koefisien Koefisien Korelasi	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Judul	Halaman
III.1	Konstelasi Hubungan Antar Variabel	48
IV.1	Grafik Histogram Variabel Y (Kecemasan Meenghadapi Tes)	57
IV.2	Grafik Histogram Variabel X_1 Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>)	61
IV.3	Persamaan Garis Regresi	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan berkembangnya zaman ke arah yang lebih modern, manusia dituntut untuk bisa melengkapi kebutuhan hidupnya sendiri secara maksimal. Dan untuk melengkapi kebutuhan hidupnya, setiap manusia atau individu harus berlomba dan bersaing dengan individu lainnya dalam mencapai sesuatu yang diinginkan. Apalagi zaman terus berubah dan tuntutan dari berbagai pihak khususnya dari keluarga dan orang-orang disekitar untuk dapat membuat perubahan semakin bertambah. Seringkali individu dalam usahanya memenuhi kebutuhan hidupnya harus menghadapi berbagai tantangan hidup. Terlebih lagi setiap individu dituntut oleh orang-orang disekitarnya untuk menghasilkan yang terbaik. Tapi adakalanya setiap individu merasa tidak mampu untuk menghadapi tantangan hidup yang ada. Sehingga membuat mereka cemas dan khawatir tidak bisa memberikan yang terbaik kepada orang-orang di sekitarnya.

Kecemasan yang banyak dialami oleh individu tidak hanya dalam satu hal saja melainkan dalam beberapa bidang, seperti kecemasan dalam hal keluarga, dari lingkungan pekerjaan, masyarakat, dan lain-lain. Kecemasan merupakan suatu keadaan yang emosi yang membuat seseorang merasa bahwa hal yang buruk akan terjadi sehingga akan membuatnya merasa khawatir dan gelisah untuk melakukan suatu kegiatan. Seseorang jika mengalami perasaan gelisah, gugup,

atau tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan, yaitu ketakutan yang tidak menyenangkan, atau suatu pertanda sesuatu yang buruk akan terjadi.

Setiap orang pasti pernah mengetahui dan mengalami perasaan khawatir dan takut akan kegagalan dalam menghadapi setiap masalah yang dihadapi, perasaan seperti itu yang disebut dengan perasaan cemas atau kecemasan. Kecemasan jika dilihat dari kaca mata psikologi adalah gejala yang normal ketika seseorang menghadapi sesuatu yang dipandang penting dalam hidupnya. Karena seseorang pasti akan merasakan kecemasan pada saat melakukan sesuatu yang dianggap penting. Mereka takut akan gagal dan mendapatkan hasil yang mengecewakan.

Kecemasan seringkali disalah artikan atau ditukar pengertian dengan takut. Padahal, kecemasan sangat berbeda dari takut. Takut mempunyai objek ketakutan yang nyata, seperti takut menghadapi teman yang suka berulah, takut terhadap guru matematika, dan lain-lain. Sedangkan objek kecemasan tidaklah nyata, atau hal-hal yang mengkhawatirkan yang hanya terjadi didalam isi pikiran saja. Sebagai contoh siswa cemas saat dipanggil untuk menghadap ke ruang kepala sekolah, apakah ia berbuat kesalahan sehingga dipanggil ke ruang kepala sekolah dan hendak diberi hukuman atau justru tidak. Dan cemas saat disuruh maju ke depan kelas untuk mengerjakan soal di papan tulis, apakah nantinya bisa mengerjakannya atau tidak.

Kecemasan dapat dialami siapapun, kapanpun, dan dimanapun, baik itu di lingkungan kerja, keluarga, maupun dalam kehidupan bermasyarakat termasuk juga di sekolah yang dialami oleh siswa. Kecemasan yang dialami siswa di

sekolah bisa bermacam-macam, seperti kecemasan dalam menghadapi tes, kecemasan berbicara di depan kelas, kecemasan dalam bergaul dengan teman, dan lain-lain.

Diantara sekian banyak kecemasan-kecemasan yang dialami siswa di sekolah salah satunya yang paling sering dialami siswa adalah kecemasan siswa dalam menghadapi tes. Kata ujian atau tes cukup familiar bagi para siswa. Sebagian besar siswa yang mendengar kata ini pasti langsung tegang dan panik.

Kecemasan tes merupakan rasa ketidakberdayaan peserta didik saat menghadapi tes. Rasa tidak berdaya ini muncul karena mau tidak mau, individu tetap harus menyelesaikan tes tersebut. Bahkan, untuk beberapa tes merupakan keharusan. Misalnya menghadapi tes untuk menentukan kenaikan kelas, atau mencapai kelulusan sekolah. Dengan demikian tes akan bersifat wajib, dan individu yang bersangkutan merasa ingin menolak tapi tidak mampu atau tidak boleh menolaknya. Kecemasan ini paling umum terjadi dan hampir semua siswa pasti pernah mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi tes.

Tes berperan untuk mengukur sejauh mana tingkat penguasaan materi dan tingkat pemahaman siswa. Pengukuran prestasi melalui tes prestasi ini dapat berbentuk ulangan harian, ujian tengah semester (UTS), ujian semester, ujian akhir semester (UAS), dan ujian akhir nasional (UAN). Tetapi sering kali siswa menganggap tes sebagai momok yang menakutkan sehingga timbul kecemasan ketika harus menghadapi tes. Bayangan buruk seperti, takut mendapatkan nilai yang jelek yang nantinya akan membuat malu kedua orangtua dan khawatir akan ditertawakan oleh teman-temannya yang lain. Dan lagi tekanan dari guru yang

ingin agar siswanya menguasai materi yang telah diajarkan membuat siswa semakin tertekan dan mengalami kecemasan akan sebuah tes itu sendiri. Hal-hal tersebut akan memperparah efek kecemasan dalam menghadapi tes. Jika pengaruh kecemasan menghadapi tes ini kian membesar, maka tes tidak dapat dipergunakan untuk melihat kemampuan keseluruhan siswa. Karena faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa bukan hanya dari segi kognitifnya saja melainkan juga dari faktor internal siswa seperti perasaan cemas dan takut akan gagal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi tes ada beberapa hal seperti rendahnya *self-esteem*, adanya persepsi negatif tentang tes, rendahnya motivasi ekstrinsik siswa, sikap guru yang kurang bersahabat dalam mengajar, kebiasaan belajar yang kurang efektif, dan Rendahnya *self-efficacy* siswa sehingga meningkatkan kecemasan dalam menghadapi tes.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi tes siswa adalah *self-esteem* atau harga diri. *Self esteem* merupakan penilaian individu mengenai perasaan berharga atau berarti yang dimilikinya. Siswa yang mempunyai *self esteem* rendah atau menilai dirinya sendiri tidak berharga dan tidak cukup pantas untuk mengerjakan tes, maka akan mempengaruhi keyakinan siswa dalam menghadapi tes. Dan hal itu akan menimbulkan kecemasan dalam diri siswa pada saat menghadapi tes.

Selanjutnya, faktor persepsi negatif siswa tentang tes itu sendiri juga sangat berpengaruh dalam meningkatkan kecemasan tes siswa. Jika siswa sudah mempersepsikan bahwa tes yang akan dijalannya nanti sulit dan ia membayangkan tidak akan bisa mengerjakannya, maka saat mengerjakan tes, dia

akan merasa cemas dan khawatir tidak dapat mengerjakan tes dengan baik. Sehingga persepsi negatif siswa tentang tes itu sendiri dapat menyebabkan siswa merasa cemas dan khawatir dalam mengerjakan tes yang diberikan.

Kemudian, kecemasan dalam menghadapi tes juga dipengaruhi oleh motivasi ekstrinsik siswa. Motivasi ekstrinsik yang merupakan dorongan yang berasal dari luar diri individu seperti hadiah, nilai, dan pujian sering digunakan para guru untuk memberikan motivasi kepada siswa agar lebih termotivasi dalam mengerjakan tes sehingga dapat menyelesaikan tes dengan baik. Namun, jika motivasi yang diberikan tersebut kurang dapat memberikan dorongan kepada siswa, maka hal itu justru akan menimbulkan kecemasan pada diri siswa dalam mengerjakan tes yang diberikan karena siswa tidak mempunyai motivasi untuk berusaha mendapatkan hasil yang terbaik. Oleh sebab itu, rendahnya motivasi ekstrinsik dapat menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

Guru yang kurang bersahabat dan terkesan galak serta lebih mengedepankan hukuman dalam mengajar turut serta dalam mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi tes. Sikap guru yang seperti itu justru membuat siswa tidak nyaman dan pada akhirnya akan mempengaruhi penampilannya dalam belajar dan menghadapi tes di kelas. Sehingga membuat siswa dalam tekanan dan merasa cemas akan diberi hukuman oleh guru jika tidak mampu mengerjakan tes dengan baik dengan hasil yang bagus. Jadi, sikap guru yang kurang bersahabat dalam mengajar juga sangat berpengaruh pada peningkatan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

Kebiasaan belajar siswa yang kurang efektif seperti kebiasaan siswa yang baru belajar untuk persiapan tes hanya pada malam dimana keesokan harinya tes tersebut berlangsung. Kebiasaan belajar siswa yang seperti ini membuat persiapan tes jadi tidak maksimal. Sehingga pada saat tes berlangsung siswa kurang menguasai materi yang diujikan. Dan tentu hal itu akan menimbulkan kecemasan pada diri siswa karena tidak mampu mengerjakan tes dengan baik. Jadi kebiasaan belajar siswa yang kurang efektif dapat menimbulkan kecemasan pada siswa saat menghadapi tes.

Siswa yang memiliki keyakinan akan kemampuan diri yang rendah dalam menghadapi tes, cenderung memprediksikan kegagalan secara berlebihan dan kurang termotivasi untuk belajar. Jadi, efikasi diri akan berpengaruh dalam menghadapi tes, dimana jika efikasi diri yang dimiliki siswa rendah, maka akan menimbulkan kecemasan dalam menghadapi tes.

Hal-hal yang telah dijelaskan di atas juga menimpa siswa-siswi di SMK Negeri 8 Jakarta. Pada saat beberapa saat sebelum tes dimulai, para siswa terlihat gelisah dan khawatir dan pada saat mengerjakan tes juga mereka masih menunjukkan gejala-gejala kecemasan sehingga hal tersebut akan mempengaruhi penampilan mereka dalam mengerjakan karena kecemasan-kecemasan yang dialami akan mengganggu konsentrasi dalam mengerjakan tes. Bahkan setelah tes berakhir pun mereka masih cemas yang ditandai dengan selalu bertanya ke guru apakah nilai tes mereka bagus atau tidak.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa jauh keterkaitan antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan menghadapi tes pada siswa di SMKN 8 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah kecemasan siswa dalam menghadapi tes disebabkan oleh hal-hal sebagai berikut:

1. Rendahnya *self-esteem*
2. Adanya persepsi negatif tentang tes
3. Rendahnya motivasi ekstrinsik siswa
4. Sikap guru yang kurang bersahabat dalam mengajar
5. Kebiasaan belajar yang kurang efektif
6. Rendahnya efikasi diri (*self efficacy*) siswa sehingga meningkatkan kecemasan dalam menghadapi tes

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, ternyata masalah kecemasan siswa dalam menghadapi tes memiliki penyebab yang sangat luas dan kompleks sifatnya. Berhubung keterbatasan yang dimiliki peneliti dari segi antara lain: dana, waktu, dan tenaga yang tidak mungkin mampu dikerahkan untuk maksud pemecahan keseluruhan masalah itu, maka penelitian ini dibatasi

hanya pada masalah: "Hubungan antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan dalam menghadapi tes pada mata pelajaran matematika".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalahnya yaitu: "Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan dalam menghadapi tes pada mata pelajaran matematika"?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan mengenai sejauh mana hubungan antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan siswa dalam menghadapi tes serta menambah pengalaman dalam melaksanakan penelitian.

2. UNJ

Sebagai referensi perpustakaan Universitas Negeri Jakarta.

3. Sekolah

Sebagai bahan informasi atau masukan dalam pengelolaan sekolah khususnya untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi tes yang diberikan.

4. Masyarakat

Penelitian ini sebagai sumbangan untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya mengenai efikasi diri (*Self Efficacy*) dengan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

BAB II

PENYUSUNAN DESKRIPSI TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PERUMUSAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teoretis

1. Kecemasan Menghadapi Tes

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap manusia pasti pernah mengalami kecemasan. Menurut Astuti dan Resminingsih bahwa, “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”¹.

Individu akan merasa cemas akan situasi yang dianggapnya sebagai sesuatu yang mengancam padahal apa yang dibayangkan belum tentu akan terjadi atau menjadi nyata. Ghufon dan Risnawita menambahkan tentang pengertian kecemasan bahwa, “Sebenarnya kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang”². Kecemasan yang dialami seseorang ditandai dengan adanya perasaan khawatir dan cemas akan sesuatu yang buruk yang mungkin akan terjadi. Menurut Nietzal seperti yang dikutip oleh Ghufon, berpendapat bahwa, “Kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman

¹ Endang Sri Astuti dan Resminingsih, *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid 1* (Jakarta: Grasindo, 2010), p. 18.

² M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2010), p. 141

(*anst*), yaitu pada suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi”³.

Keadaan emosi yang dirasakan seseorang tersebut menimbulkan perasaan tegang tanpa sebab yang nyata dan keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuh, baik secara fisik maupun psikis.

Banyak pendapat yang dikemukakan para ahli psikologi mengenai pengertian kecemasan. Menurut Gunarsa dan Gunarsa, “Kecemasan atau anxiety adalah rasa khawatir dan takut yang tidak jelas sebabnya”⁴. Seseorang yang merasa khawatir, gelisah, dan takut dalam menghadapi sesuatu berarti orang tersebut sedang mengalami gejala kecemasan.

Senada dengan yang diungkapkan oleh Gunarsa, Lefrancois juga berpendapat bahwa, “Kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan ketakutan”⁵. Hanya saja menurut Lefrancois, pada kecemasan bahaya bersifat kabur atau tidak jelas, seperti adanya ancaman dan perasaan tertekan karena suatu hal.

Pendapat tersebut juga dipertegas oleh Wignyosoebroto yang menyatakan bahwa,

Ada perbedaan mendasar antara kecemasan dan ketakutan. Pada ketakutan apa yang menjadi sumber penyebabnya selalu dapat ditunjuk secara nyata, sedangkan pada kecemasan sumber penyebabnya tidak dapat ditunjuk secara nyata⁶.

³ *Ibid*

⁴ Singgih D. Gunarsa dan Ny. Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perawatan* (Jakarta: Gunung Mulia, 2008), p. 27.

⁵ Trismiati, “Perbedaan tingkat kecemasan antara pria dan wanita akseptor kontrasepsi mantap di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta”, *Jurnal PSYCHE*. Juli 2004, 01, p. 2.

⁶ *Ibid*

Kecemasan yang berlebihan sangat mengganggu karena seseorang yang mempunyai gangguan kecemasan yang berlebihan, jadi tidak bisa berkonsentrasi terhadap hal yang sedang dikerjakan justru malah terfokus pada bagaimana mengatasi kecemasan yang terjadi. Sehingga hal tersebut sangat mengganggu aktivitas seseorang.

Lebih lanjut, Susan Wright mendefinisikan “Kecemasan sebagai ketakutan yang berlebihan, menetap, dan tidak rasional yang ditimbulkan oleh stimulus atau situasi khusus”⁷. Jadi kecemasan yang dialami seseorang bukanlah kecemasan yang berlangsung setiap saat dan terus menerus tapi hanya pada situasi tertentu seperti kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi tes dimana kecemasan tersebut hanya terjadi pada saat menghadapi tes.

Kecemasan lebih erat kaitannya dengan perasaan seseorang. Kecemasan yang dialami sebenarnya disebabkan oleh perasaan buruk yang dibayangkan. Individu membayangkan bahwa mereka akan mengalami situasi yang membahayakan atau mengancam. Padahal apa yang dibayangkan belum tentu akan terjadi. Senada dengan hal tersebut, Kassim et al., mengemukakan bahwa, “Kecemasan merupakan perasaan ketidaknyamanan dan kekhawatiran tentang ancaman yang tidak nyata”⁸. Kecemasan timbul karena individu sering membayangkan atau coba meramalkan bahwa akan ada hal-hal buruk yang terjadi pada diri mereka ketika mereka melakukan suatu aktivitas. Karena aktivitas tersebut dianggap dapat membahayakan diri mereka sendiri. Hal ini

⁷ Susan Wright, *Be Your Own Therapist* (Yogyakarta: Kanisius, 2009), p. 62.

⁸ Moh. Ariff Bin Kassim, Siti Rosmaini, dan Dawson R. Hancock, *Advances in Psychology Research* (New York: Nova Science Publishers, Inc., 2008), p. 76.

serupa dengan yang diungkapkan oleh Freud bahwa, "Kecemasan adalah suatu perasaan afektif yang tidak menyenangkan disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang"⁹.

Kecemasan dapat dialami siapapun dan dimanapun, tidak terkecuali siswa di sekolah. Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistic, neurotic, dan moral. Freud mengemukakan, "Ada tiga macam kecemasan, yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotis, dan kecemasan moral"¹⁰.

Kecemasan realistik merupakan kecemasan sebagai pengalaman emosional yang menyakitkan karena adanya bahaya yang mengancam yang datangnya dari luar. Sedangkan kecemasan neurotis merupakan kecemasan yang timbul semata-mata karena takut akan sanksi yang didapat dari suatu perbuatan. Kecemasan moral merupakan kecemasan yang bersumber pada kata hati. Orang takut melakukan sesuatu karena kata hatinya mengingatkan bawa apa yang akan dilakukannya itu bertentangan atau tidak dengan norma-norma moral.

Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seorang siswa mengalami kecemasan atau tidak, harus diamati dengan seksama dengan mengenali gejala-gejalanya. Seperti yang diungkapkan oleh Adisti dalam bukunya *Personality plus for teens* bahwa, "Gejala yang muncul pada saat merasakan kecemasan antara lain pada ciri fisik seperti sakit kepala, banyak berkeringat,

⁹ Yustinus Semiun, *Teori Kepribadian dan Psikoanalitik Freud* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), p. 87.

¹⁰ Esa Novana Indra Dewi dan Amrizal Rustam, "Perbedaan kecemasna menghadapi SPMB antara siswa kelas akselerasi dengan kelas reguler", *Gifted Review*. Agustus 2007, 2, p. 55-65.

sulit bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang serta mereka juga sulit berkonsentrasi”¹¹.

Gejala kecemasan tidak hanya tampak secara fisik saja tapi juga secara psikis. Menurut Bucklew, para ahli membagi bentuk kecemasan itu dalam dua tingkat, yaitu:

- 1) Tingkat psikologis. Kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu, dan sebagainya.
- 2) Tingkat fisiologis. Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf, misalnya sulit tidur, jantung berdebar, gemetar, perut mual, dan sebagainya¹².

Kecemasan yang dialami siswa di sekolah dapat terjadi pada situasi apapun, salah satunya yang paling sering dialami siswa adalah kecemasan dalam menghadapi tes. Tes itu sendiri merupakan sebuah cara yang digunakan untuk memperoleh data untuk tujuan tertentu. Walsh dan Betz mengemukakan bahwa, “*Test is a method of acquiring a sample of behavior under controlled conditions*”¹³. Dapat diartikan bahwa, Tes adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh contoh dari perilaku seseorang dalam kondisi yang terkendali.

Kondisi yang terkendali disini maksudnya adalah prosedur untuk penilaian, dan menginterpretasikan tes itu sama untuk setiap orang, jadi hasilnya bisa dibandingkan. Tes sering digunakan oleh orang atau lembaga untuk tujuan tertentu. Begitu juga di sekolah, tes digunakan oleh guru untuk

¹¹ Prisma Adisti, *Personality Plus for Teens* (Yogyakarta: Pustaka Grahatama, 2010), p. 128.

¹² Trismiati, *op.cit.*, p.3

¹³ W. Bruce Walsh dan Nancy E. Betz, *Tests and Assessment* (New Jersey: Prentice Hall, 1990), p. 20.

mengetahui sudah sejauh mana siswa memahami materi pelajaran yang telah disampaikan.

Tes yang ditujukan untuk siswa pun dapat digunakan dalam berbagai macam bentuk, baik secara lisan, tulisan, ataupun tes perbuatan. Seperti yang diungkapkan oleh Paul Nolting bahwa, "*Test can be a research paper, an oral report, work at the blackboard, a multiple-choice exam, a written essay or a math test*"¹⁴. Dapat diartikan bahwa, tes dapat berupa laporan penelitian, laporan lisan, menulis di papan tulis, tes pilihan ganda, dan essay

Bukan rahasia umum lagi jika setiap akan menghadapi tes, siswa pasti akan merasakan kecemasan yang ditandai dengan beragam gejala dan reaksi yang ditunjukkan. Seperti yang diungkapkan oleh Spielberger dan Vagg bahwa, "*Test Anxiety refers to the individuals disposition to react with extensive worry, intrusive thoughts, mental disorganization, tension, and physiological arousal when exposed to evaluative situation*"¹⁵. Dapat diartikan bahwa, kecemasan tes merupakan reaksi individu terhadap situasi evaluasi yang disertai dengan kegelisahan, pikiran yang mengganggu, ketegangan, dan kondisi fisik.

Reaksi yang ditunjukkan setiap individu berbeda antara satu dengan yang lainnya dalam hal menunjukkan kecemasan tes yang dialami seperti yang diungkapkan oleh Jafar Ahiri dalam penelitiannya,

Yaitu: (1) merasakan tes lebih sebagai ancaman daripada sebagai tantangan, (2) merasa sangat kuatir atau berpikiran negatif tentang apa

¹⁴ Paul Nolting, *Winning at Math: Your Guide to Learning Mathematics Through Successful Study Skills*. 4th ed., (United States of America: Academic Success Press Inc., 2002), p. 92.

¹⁵ Mosche Zeidner, *Test Anxiety: The State of The Art* (New York: Kluwer Academic Publisher, 1998), p. 18.

yang akan terjadi jika tidak mampu menyelesaikan tes, (3) reaksi fisik seperti gugup, tangan gemetar, wajah pucat, dan mengeluarkan keringat dingin ketika mengerjakan tes, (4) sulit mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya, (5) khawatir bahwa siswa lainnya akan mencapai skor yang lebih tinggi¹⁶.

Kecemasan menghadapi tes tidak hanya terjadi pada saat sebelum tes dimulai, tapi juga pada saat tes berlangsung, dan setelah tes selesai pun siswa masih merasakan kecemasan. Seperti yang diungkapkan oleh Spielberger bahwa,

*Test Anxiety is a psychological condition in which a person experiences distress before, during, and after a test or other assessment to such an extent that this anxiety causes poor performance or interferes with normal learning*¹⁷.

Pendapat di atas dapat diartikan bahwa kecemasan tes adalah kondisi psikologis dimana seseorang mengalami kesulitan sebelum, saat, dan setelah tes atau penilaian lainnya, secara lebih luas kecemasan ini menyebabkan penampilan buruk atau dapat mengganggu pembelajaran.

Kecemasan yang terjadi pada saat sebelum tes dimulai dikarenakan adanya pikiran-pikiran negatif tentang tes itu sendiri. Sedangkan kecemasan yang terjadi pada saat terjadinya tes itu sendiri siswa lebih merasa cemas tidak dapat mengerjakan soal-soal yang diberikan dengan maksimal. Kemudian setelah berlangsungnya tes pun masih merasa cemas karena siswa takut jika tes yang mereka kerjakan tidak mendapatkan hasil yang memuaskan seperti yang diharapkan.

¹⁶ Jafar Ahiri, "Kefektifan Bimbingan Tes Dalam Mengatasi Ketimpangan Skor Tes Akuntansi Ditinjau Dari Kecemasan Siswa", *Jurnal Teknodik*. Agustus 2007, No. 21, Vol. XI, p. 145-

¹⁷ Gok Tolga, "Exploring of Students Performances, Motivation Processes and Learning Strategies in Studio Physics", *Journal of Physics Education*. March 2011. No. 1, Vol. 5, p. 158.

Mengenai kecemasan dalam menghadapi tes yang sering dialami oleh sebagian besar siswa, beberapa ahli psikologi mengemukakan pendapat mereka tentang arti atau definisi dari kecemasan tes itu sendiri. Seperti pendapat dari Golanty yang mendefinisikan kecemasan menghadapi tes,

Test anxiety is a sense of unease and apprehension, frequently accompanied by physiological symptoms such as upset stomach, restlessness, sleep problems, irritability, and nervous eating that precede the taking of an exam. Besides creating physical illness, test anxiety can make it difficult to concentrate, which increases the likelihood of forgetting (blocking) and making careless errors¹⁸.

Dapat diartikan bahwa, Kecemasan menghadapi tes sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan ketakutan yang nampak pula pada gejala fisik seperti sakit perut, susah istirahat, gangguan tidur, nafsu makan berkurang, iritabilitas dalam menghadapi tes, dan berpengaruh terhadap gangguan konsentrasi sehingga banyak membuat kesalahan dalam mengerjakan tes.

Reaksi-reaksi yang ditunjukkan siswa tersebut akan menyebabkan siswa ragu terhadap kemampuannya sendiri, sehingga sulit untuk mengambil keputusan, takut membuat kesalahan dalam menjawab soal sehingga membuat siswa tidak berkonsentrasi untuk mengerjakan soal yang diberikan.

Kecemasan dalam menghadapi tes ini merupakan jenis kecemasan yang hanya terjadi pada situasi tes saja. Seperti pendapat dari Lazarus yang dikutip oleh Ghufro dan Risnawita, yang membedakan perasaan cemas menjadi dua, yaitu :

1. *State anxiety*

Adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman. Reaksi emosi ini berbentuk gejala-gejala

¹⁸ Gordon Edlin dan Eric Golanty, *Health and Wellnes*, 10th ed., (Canada: Jones and Bartlett Publishers, 2010), p. 59.

yang timbul pada saat situasi tes. Situasi ini akan menyebabkan individu mengalami kecemasan dan gejalanya akan tampak selama situasi tersebut berlangsung. Misalnya dalam mengikuti tes, menjalani operasi, dan lainnya.

2. *Trait Anxiety*

Kecemasan sebagai keadaan yang menetap, pada individu kecemasan ini berhubungan erat dengan kepribadian individu dan dipandang sebagai suatu simtomp, yaitu suatu keadaan yang menunjukkan adanya suatu kesukaran dalam mengadakan proses penyesuaian diri¹⁹.

Serupa dengan pendapat Lazarus di atas, Cizek juga membagi kecemasan menjadi dua macam, yaitu States dan Traits Anxiety:

*State anxiety is a temporary characteristic or feeling that a person experiences. State anxiety is a kind of anxiety that is evident only in a spesific situations. Traits anxiety is an enduring characteristic of a person. Trait anxiety is a fairly stable characteristic with pervasive effects and/or is evident in diverse aspects of a person's life*²⁰.

Dapat diartikan bahwa *State Anxiety* adalah reaksi sementara atau perasaan yang dialami seseorang yang terjadi hanya pada situasi tertentu. Sedangkan *Traits Anxiety* adalah reaksi yang menetap dengan efek yang meluas hingga ke berbagai aspek kehidupan seseorang.

Jadi kecemasan menghadapi tes merupakan kecemasan yang terjadi hanya pada situasi tertentu saja seperti pada saat tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh siswa. Dan bukan kecemasan sifat yang memang melekat pada kepribadian individu (*trait anxiety*).

Hal tersebut juga dikemukakan oleh Domino dan Domino bahwa, "*Test anxiety is a general emotion attached to testing situations, where the*

¹⁹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *op. cit.*, p. 142.

²⁰ Gregory J. Cizek, *Addressing test anxiety in a high-stakes environment* (United States: Corwin Press, 2006), p. 16.

individual feels apprehensive and worried"²¹. Dapat diartikan bahwa, kecemasan tes adalah emosi yang umum terjadi pada situasi tes dimana individu merasa gelisah dan khawatir.

Senada dengan yang diungkapkan oleh Domino, Fishel juga mengungkapkan pengertian kecemasan menghadapi tes, yaitu: "*Test anxiety is the tendency of a person to become anxious under evaluative conditions, particularly testing*"²². Dapat diartikan bahwa, kecemasan menghadapi tes adalah kecenderungan seseorang untuk menjadi cemas dalam kondisi evaluasi, khususnya penilaian.

Swanson juga memberikan definisi yang serupa bahwa, "*Test anxiety is anxiety that occurs in test-taking situations*"²³. Dapat diartikan bahwa, kecemasan menghadapi tes adalah kecemasan yang terjadi pada saat situasi tes.

Ketiga teori di atas menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi tes merupakan kecemasan yang terjadi pada saat situasi tes saja atau kondisi yang sedang dilakukan penilaian dengan diringi oleh perasaan gelisah dan khawatir.

Selain itu biasanya mereka merespon situasi tes dengan reaksi emosi yang meningkat daripada biasanya dan pikiran-pikiran yang negatif akan terjadi sesuatu hal yang buruk yang akan terjadi pada saat tes berlangsung. Sehingga hal ini akan mempengaruhi penampilan mereka dalam tes. Menurut Sieber seperti yang dikutip oleh Reynolds dan Janzen, "*Test anxiety is a special case*

²¹ George Domino dan Marla L. Domino, *Psychological Testing: An Introduction*, 2nd ed., (USA: Cambridge University Press, 2006), p. 456.

²² *Ibid*

²³ Kristin Swanson, *Get Ready! For Standardized Tests, Math* (USA: McGrawHill, 2001), p. 100.

of general anxiety consisting of physiological and behavioral responses related to fear of failure"²⁴.

Dapat diartikan bahwa, kecemasan tes adalah situasi khusus dari kecemasan umum yang terdiri dari respon fisiologis dan perilaku yang berkaitan dengan ketakutan akan kegagalan. Jadi kecemasan tes merupakan bentuk khusus dari kecemasan umum dimana pada saat situasi tes berlangsung, para peserta tes mengalami gejala-gejala sebagai akibat dari ketakutan akan kegagalan tes.

Kecemasan dalam menghadapi tes terdiri dari dua dimensi utama. Seperti yang diungkapkan oleh Liebert dan Morris yang dikutip oleh Cizek, menyatakan bahwa,

*Two elements contributed to test anxiety: Worry and Emotionality. The emotionality comprises the physiological aspect of test anxiety such as nervousness, sweating, fidgeting, and so on. Worry relates primarily to cognitive concern about the consequences of failure*²⁵.

Dapat diartikan bahwa dua elemen yang berkontribusi dalam kecemasan tes yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Emosionalitas terdiri dari aspek fisiologi dari kecemasan tes seperti kegugupan, berkeringat dingin, gelisah, dll. Kekhawatiran berkaitan dengan pikiran tentang akibat dari kegagalan.

Dimensi *worry* merupakan aspek kognitif dari kecemasan, seperti adanya pikiran negatif dan kemungkinan akan mengalami kegagalan serta akibat yang akan diterima dari kegagalan tersebut. Sedangkan dimensi *emotionality* merupakan komponen fisiologi dari kecemasan yang ditandai

²⁴ Cecil R. Reynolds dan Elaine Fletcher Janzen, *Encyclopedia of Special Education: A Reference for the Education of Children, Adolescents, and Adults with disabilities and other Exceptional Individuals*, 3rd ed., (New Jersey: John Wiley and Sons, Inc., 2007), p. 1989.

²⁵ Gregory J. Cizek, *loc. cit.*

dengan kegugupan dan kegelisahan. Sama dengan yang diungkapkan oleh Liebert dan Morris, Spielberger berpendapat bahwa, *“It is now generally accepted that test anxiety consists of two major components: worry and emotionality. The worry components has been described as thoughts about the consequences of failure”*²⁶. Dapat diartikan bahwa, kecemasan tes terdiri dari dua komponen utama: kekhawatiran dan emosionalitas. Komponen kekhawatiran telah digambarkan sebagai pikiran tentang akibat dari kegagalan.

Morris, et.al., juga mengemukakan tentang dimensi kecemasan tes, yaitu *“The test anxiety construct is most commonly viewed as a two-dimensional one. The two dimensions, or components are Emotionality and Worry”*²⁷. Dapat diartikan bahwa, Kecemasan tes pada umumnya dilihat sebagai dua dimensi. Dimensi atau komponen tersebut adalah emosionalitas dan kekhawatiran.

Telah banyak penelitian yang dilakukan oleh para ahli yang menyatakan bahwa kecemasan mempunyai dua dimensi atau komponen utama, yaitu kekhawatiran (*worry*) dan emosionalitas (*emotionality*). Menurut Jeslid, Mandler, et. al., yang telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu menyatakan bahwa, “Kecemasan didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kekhawatiran dan emosionalitas”²⁸.

²⁶ Charles Spielberger, *Understanding Stress and Anxiety* (Great Britain: Harper & Row, 1979), p. 86.

²⁷ Menucha Birenbaum dan Peretz Pinku, “Effects of test anxiety, information organization, and testing situation on performance on two test formats”, *Contemporary Educational Psychology*. January 1997, 22, hal. 23-38.

²⁸ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S., *op. cit.*, p. 143.

Penjabaran dari teori dari Jeslid, Mandler, et. al., di atas yaitu dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dan sistem saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan mungkin terjadi seperti ketegangan bertambah, jantung berdebar keras, tubuh berkeringat, dan badan gemetar saat mengerjakan sesuatu.

Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang akan dilakukan.

Serupa dengan yang diungkapkan oleh Jeslid, et. al., Paul Nolting juga mengemukakan bahwa,

The two basics types of test anxiety are emotional (educators term this somatic) and worry (educators term this cognitive). Signs of emotional anxiety are upset stomach, nausea, sweaty palms, pain in the neck, stiff shoulders, high blood pressure, rapid shallow breathing, rapid heartbeat or general feelings of nervousness. Worry causes students to think about failing the test²⁹.

Dapat diartikan bahwa, dua tipe dasar kecemasan tes adalah emosional (somatik/fisik) dan kekhawatiran (kognitif/pikiran). Tanda dari emosional adalah sakit perut, mual, tangan berkeringat, sakit di leher, bahu kaku, tekanan darah tinggi, nafas sesak, jantung berdetak cepat atau gejala umum dari kegugupan lainnya. Kekhawatiran menyebabkan siswa untuk berpikir tentang kegagalan tes.

²⁹ Paul Nolting, op. cit., p.93

Dari beberapa teori di atas mengenai dimensi atau komponen utama dalam kecemasan tes, dapat di jelaskan bahwa, dimensi pertama adalah kekhawatiran atau *worry* yaitu komponen psikologi atau kognitif dari kecemasan tes yang merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, lingkungannya, dan kemungkinan akan kegagalan dalam tes serta konsekuensinya. Dalam hal ini, siswa yang mengalami kecemasan akan merasa khawatir bahwa ia akan mendapatkan nilai yang paling jelek dibandingkan dengan yang didapat oleh teman-temannya yang lain. Sehingga membuatnya takut akan dicela oleh teman-temannya. Meares dan Freeston menambahkan gejala-gejala kekhawatiran lainnya, “seperti gelisah, merasa lelah, mudah marah, sulit tidur, dan sulit untuk berkonsentrasi atau memfokuskan diri pada satu perhatian”³⁰.

Sedangkan dimensi yang kedua adalah emosionalitas atau *emotionality* yang merupakan reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom yang timbul akibat situasi atau objek tertentu. Juga merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan mungkin akan terjadi. *Emotionality* terdiri dari aspek fisiologi kecemasan tes, seperti jantung berdebar-debar, telapak tangan berkeringat, badan gemetar saat mengerjakan sesuatu, sakit kepala, merasa gugup, gelisah, berjalan mondar-mandir, selalu menggerak-gerakkan pensil, selalu melihat ke jam, dan ketegangan bertambah.

³⁰ Kevin Meares dan Mark Freeston, *Overcoming Worry: a self help guide using cognitive behavioral techniques* (New York: Basic Books, 2008), p. 2.

Selain itu, Nolting juga menambahkan gejala-gejala yang terjadi pada komponen emosional, “*signs of emotional anxiety are upset stomach, nausea, sweaty palms, pain in the neck, stiff shoulders, high blood pressure, rapid shallow breathing, rapid heartbeat of general feelings of nervousness*”³¹. Dapat diartikan bahwa, gejala-gejala yang terjadi pada komponen emosional seperti sakit perut, mual, bahu kaku, tekanan darah meningkat, dan nafas sesak. Gejala-gejala yang timbul dalam komponen ini merupakan respon fisiologis dari kecemasan yang dialami seseorang dalam situasi tertentu.

Reaksi emosi yang ditunjukkan oleh siswa saat merasakan cemas selain jantung yang berdetak cepat, berkeringat dingin, serta gemetar, adalah panik. Hal itu terlihat dari sikap siswa sebelum melaksanakan tes, seperti memanfaatkan waktu yang tinggal sedikit lagi untuk memulai tes dengan membaca buku lagi secara tergesa-gesa. Padahal jika memang siswa tidak merasa cemas akan tes yang akan dihadapi, siswa tidak perlu melakukan hal itu.

Dari beberapa teori kecemasan menghadapi tes yang telah dipaparkan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan menghadapi tes adalah suatu keadaan yang menimbulkan kekhawatiran (*worry*) dan emosionalitas (*emotionality*) pada sebelum, saat, dan setelah mengerjakan tes.

³¹ Paul Nolting, *op. cit.*, p. 93.

2. Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

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. Jika seorang individu merasa mempunyai efikasi diri yang tinggi, maka hal itu tidak menjadi persoalan. Sebaliknya, jika individu tersebut merasa bahwa hanya mempunyai efikasi diri yang rendah, maka tentu saja hal itu akan menggangukannya untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Bandura mengenai tingkat keyakinan akan kemampuan seseorang yang akan menentukan tindakan yang akan dilakukannya bahwa,

Pada umumnya orang akan bertindak mencapai tujuan, jika ia merasa akan mendapat hasil dari tindakannya tersebut. Dan sebaliknya, jika ia merasa tidak yakin akan tindakannya tersebut akan membawa hasil yang positif, maka ia merasa bahwa imbalan untuk tindakannya cenderung tidak ada atau relatif hanya sedikit³².

Seseorang secara manusiawi pasti akan melakukan suatu tindakan jika ia merasa yakin akan tindakannya tersebut akan membawa hasil positif baginya. Tapi jika ia tidak merasa yakin terhadap sesuatu yang akan dilakukan, maka ia tidak akan mengambil tindakan.

Untuk penjelasan yang lebih rinci tentang definisi efikasi diri, ada beberapa tokoh psikologi yang mengungkapkannya, seperti Bandura yang merupakan tokoh dalam dunia psikologi yang pertama kali memperkenalkan

³² Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, Edisi 10, Jilid 1, (Jakarta: Erlangga, 2004), p. 183.

istilah efikasi diri atau *self-efficacy*. Ia mendefinisikan bahwa, “*Self-efficacy is People’s judgements of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performance*”³³. Dapat diartikan bahwa efikasi diri adalah persepsi individu terhadap kemampuannya mencakup penilaian kemampuan dalam mengatur dan menjalankan tindakan untuk mencapai hasil tertentu.

Stroebe juga memberikan definisi efikasi diri (*self efficacy*) yaitu, “*Self efficacy refers to beliefs in one’s ability to carry out certain actions required to attain a specific goal*”³⁴. Dapat diartikan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengerjakan suatu tindakan tertentu untuk mencapai tujuan tertentu.

Sejalan dengan beberapa pendapat di atas, Woolfolk mengungkapkan bahwa, “*self-efficacy* merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu”³⁵.

Sementara itu Baron dan Byrne mendefinisikan efikasi diri sebagai “Evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan”³⁶.

Jadi dapat disimpulkan dari ketiga teori di atas bahwa efikasi diri hanya mencakup penilaian seseorang mengenai kemampuannya dalam menghadapi

³³ Feryal Cubukcu, “A Study on The Correlation Between Self Efficacy and Foreign Language Learning Anxiety”, *Journal of Theory and Practice in Education*. 2008. 4(1), hal. 149-158.

³⁴ Miles Hewstone dan Wolfgang Stroebe, *Introduction to Social Psychology* (Australia: Blackwell Publishing, Ltd., 2001), p. 524.

³⁵ Woolfolk, A., *Educational Psychology 10 th ed.* (USA: Pearson, 2004), p. 120.

³⁶ Robert A. Baron dan Donn Byrne, *op. cit.* 183.

suatu tugas atau untuk mencapai tujuan atau hasil tertentu sesuai dengan apa yang telah ditetapkan sebelumnya. Hal ini pun dipertegas dengan teori yang diungkapkan oleh Bandura yaitu, “*Self-efficacy is defined as Beliefs in one’s capabilities to organize and execute the courses of action requires to produce given attainments*”³⁷. Dapat diartikan bahwa, *Self efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk mengatur dan menjalankan berbagai tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan sesuatu yang telah ditentukan.

Lebih lanjut Bandura mengatakan bahwa, “*Self-efficacy* tidak berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki individu melainkan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kemampuan yang dimiliki”³⁸. Intinya, *self-efficacy* bukan merupakan keyakinan umum individu tentang kemampuan dirinya melainkan keyakinan khusus pada pelaksanaan tugas ataupun pekerjaan tertentu. Jadi keyakinan ini lebih spesifik yaitu pada kompetensi yang dimiliki untuk mengerjakan sesuatu atau untuk mengambil tindakan tertentu.

Efikasi diri pada dasarnya adalah keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Santrock menjelaskan bahwa, “*Self-efficacy as the belief that one can master a situation and produce positive outcomes*”³⁹.

³⁷ Deborah L. Feltz, Sandra E. Short, dan Philip J. Sullivan, *Self-Efficacy in Sport* (USA: Human Kinetics, 2008), p. 6.

³⁸ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *op. cit.*, p. 75.

³⁹ John W. Santrock, *Psychology*, 6th ed., (New York: McGraw Hill, 2007), p. 532.

Dapat diartikan bahwa efikasi diri sebagai keyakinan seseorang bahwa ia dapat menguasai situasi tertentu dan menghasilkan hasil yang positif. Dengan keyakinan yang dimiliki seseorang dalam melaksanakan suatu pekerjaan maka dengan begitu ia dapat menggunakan kemampuan terbaik yang dimilikinya sehingga ia dapat memperoleh hasil yang maksimal.

Senada dengan yang dikemukakan oleh Santrock, Wagner mendefinisikan *self efficacy* yaitu, “*Self efficacy refers to the judgements that people make about their ability to execute courses of action required to deal with prospective situations*”⁴⁰. Dapat diartikan bahwa efikasi diri merupakan penilaian seseorang tentang kemampuannya untuk mengerjakan suatu tindakan tertentu untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.

Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan merasa yakin bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya. Dia mempunyai keyakinan yang tinggi akan kemampuannya terhadap suatu tugas tertentu sehingga ia akan mengerjakannya, tekun dalam menyelesaikan tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, berfokus pada tugas, dan cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan.

Keyakinan ini akan digunakan sebagai landasan untuk berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Sedangkan

⁴⁰ Wagner dan Hollenbeck, *Organizational Behaviour: Securing Competitive Advantage* (New York: Routledge, 2010), p. 93.

seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya tidak mampu mengerjakan sesuatu yang ada disekitarnya. Individu merasa tidak berdaya, cepat sedih, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, dan dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi dari kegagalannya. Sehingga ia tidak mempunyai keyakinan akan kemampuannya sendiri apakah dia mampu atau kompeten untuk mengerjakan tugas tertentu.

Bagi individu yang merasa tidak mempunyai efikasi diri atau keyakinan akan kemampuannya dalam mengerjakan sesuatu, dapat ditumbuhkan dan dipelajari. Bandura mengungkapkan bahwa untuk menumbuhkan dan mempelajari efikasi diri, dapat melalui empat sumber *self-efficacy*, yaitu :

- a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) sumber yang didasarkan pada pengalaman-pengalaman keberhasilan maupun kegagalan pribadi individu.
- b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*) sumber yang didasarkan pada proses mengamati keberhasilan maupun kegagalan yang dialami oleh orang lain.
- c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*) adalah sumber efikasi yang didasarkan pada dorongan keyakinan yang diberikan oleh orang lain.
- d. Kondisi psikologis (Emotional arousal) adalah sumber efikasi yang didasarkan pada keadaan emosional seseorang⁴¹.

Sumber pertama dari *self efficacy* atau efikasi diri adalah pengalaman keberhasilan. Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Hal ini sesuai

⁴¹ Yayan Supriyana dan Helmy Rusdi, "Hubungan antara self efficacy (keyakinan diri) dengan prestasi belajar pada mahasiswa program studi pendidikan akuntansi jurusan akuntansi fakultas ekonomi universitas negeri jakarta", *Wahana Akuntansi*, Juli 2007, p. 42-57.

dengan pendapat Bandura yang dikutip oleh Supriyana dan Rusdi bahwa, *“The most important source of self efficacy is past experiences of success and failure experiences tend to generate low expectationn”*⁴². Dapat diartikan bahwa, sumber yang paling penting dari keyakinan akan kemampuan diri adalah pengalaman sukses di masa lalu dan pengalaman gagal cenderung membawa harapan yang rendah.

Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Jika seseorang pada masa lalu pernah mencapai suatu keberhasilan dalam bidang apapun, maka tentunya hal itu akan menaikkan keyakinan individu tentang kemampuannya karena ia merasa telah mampu memperoleh keberhasilan dengan kemampuan yang dimiliki. Sebaliknya, jika seseorang mempunyai pengalaman kegagalan, maka akan berpengaruh pada keyakinannya akan kemampuan dirinya dalam melakukan suatu tugas.

Dalam hal ini, efikasi diri yang dibutuhkan adalah keyakinan akan kemampuan siswa dalam mengerjakan tes. Jika siswa tersebut dulu pernah mendapatkan nilai yang bagus dalam suatu mata pelajaran, maka itu akan membuatnya lebih yakin lagi untuk mengerjakan tes yang diberikan dibandingkan dengan siswa yang mempunyai pengalaman buruk akan kegagalan yaitu mendapatkan nilai yang buruk yang tentu saja akan menurunkan keyakinan siswa akan kemampuannya dalam mengerjakan tes.

⁴² Ibid, p. 42-57.

Sumber selanjutnya adalah pengalaman orang lain. Efikasi diri sebagian dipengaruhi oleh pengalaman dari orang lain, yakni melalui melihat atau mengamati keberhasilan yang dicapai oleh orang lain. Hasil dari pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

Pengalaman keberhasilan orang lain yang dilihat oleh individu cenderung akan memberikan sugesti diri pada individu yang bersangkutan. Dan hal itu akan membuat keyakinan akan kemampuan diri meningkat karena merasa bahwa, orang lain saja mampu untuk melakukannya, mengapa kita yang dengan kemampuan yang sama tidak melakukannya.

Begitupun sebaliknya, jika kita melihat orang lain gagal dalam melaksanakan suatu tugas, tentu akan berpengaruh, karena individu beranggapan bahwa, orang lain saja tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan apalagi kita. Dan juga timbul pemikiran-pemikiran negatif lainnya seperti merasa pesimis terhadap hasil yang akan diperoleh padahal belum tentu kita juga akan gagal seperti orang lain. Kegagalan orang lain inilah yang akan menimbulkan rasa cemas dan takut yang akan mengurangi keyakinan diri untuk dapat berhasil menyelesaikan tugas sejenis. Jika sudah seperti ini, akan membuat diri kita malas dan enggan untuk mencoba dan mengerjakan tugas yang ada.

Pada sumber efikasi persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasehat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diharapkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Berdasarkan hal tersebut, Bandura mengungkapkan tentang persuasi bahwa, "*Persuasion, which is aimed at convincing of person of his or her capability of performing a task. Verbal persuasion is believed to influence efficacy perceptions in same situations*"⁴³. Dapat diartikan bahwa persuasi bertujuan untuk meyakinkan seseorang akan kemampuannya untuk mengerjakan tugas. Persuasi adalah kepercayaan yang mempengaruhi pandangan keyakinan dalam situasi tertentu

Efikasi diri (*self efficacy*) dapat ditingkatkan dengan meyakinkan bahwa mereka bisa. Pernyataan seperti, Kamu bisa mengerjakan tugas tersebut dengan baik atau Saya yakin kamu bisa memperoleh nilai yang bagus. Seseorang yang diyakinkan secara verbal bahwa mereka memiliki kemampuan untuk bisa melakukan tugas yang diberikan, akan memberikan usaha yang lebih besar.

Dukungan dapat mendorong efikasi diri (*self efficacy*) sedangkan kritik yang menjerumuskan dapat menghambat efikasi diri (*self efficacy*). Individu yang diyakinkan bahwa ia kurang memiliki kemampuan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu akan cenderung untuk menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit padahal ia mempunyai kemampuan. Hal ini akan membuat

⁴³ Yayan Supriyana dan Helma Rusdy, *loc. cit.*,

individu menurunkan motivasinya dan menimbulkan pikiran-pikiran ketidakpercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki.

Selanjutnya adalah kondisi psikologis. Sumber informasi ini diperoleh dari kondisi psikologis dalam kaitannya dengan situasi yang penuh tekanan. Kecemasan yang dialami individu biasanya ketika melakukan sesuatu yang dianggap mengancam seperti kecemasan menghadapi tes yang sering dialami siswa. Kecemasan yang dialami dalam situasi menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan hasil dari individu. Seseorang akan lebih yakin untuk menyelesaikan tugas dengan baik jika tidak dalam keadaan marah ataupun dengan suasana hati yang kurang baik.

Suasana hati juga berpengaruh pada penilaian seseorang akan efikasi diri (*self efficacy*) yang dimilikinya. Suasana hati yang baik dapat meningkatkan efikasi diri (*self efficacy*) sedangkan suasana hati yang buruk akan menurunkan efikasi diri (*self efficacy*). Jika seseorang sedang merasakan kecemasan, maka keyakinannya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik atau sukses akan berkurang. Hal itu disebabkan ia terlalu terfokus pada kecemasan yang dialaminya. Sehingga hal itu akan mempengaruhi kinerjanya. Begitupun sebaliknya, jika seseorang tidak merasa cemas atau yakin akan kemampuannya sendiri, ia pasti dapat menyelesaikan tugas yang diberikan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Jadi, kecemasan-kecemasan yang timbul pada saat berhadapan dengan tugas tertentu akan menurunkan keyakinan seseorang akan kemampuannya

untuk berhasil. Sehingga emotional arousal ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat efikasi diri (*self efficacy*) seseorang.

Efikasi diri (*self efficacy*) bervariasi untuk masing-masing individu.

Secara rinci, Bandura mengemukakan bahwa,

Self efficacy has three dimensions: (1) Magnitude, applies to the level of task difficulty that a person believes he or she can attain. (2) Strength, refers to whether the conviction regarding magnitude is strong or weak. (3) Generality, indicates the degree to which the expectation is generalized across situations⁴⁴.

Dapat diartikan bahwa, efikasi diri (*self efficacy*) mempunyai tiga dimensi: (1) *Magnitude*, mengaplikasikan tingkat kesulitan tugas yang seseorang percaya dia dapat capai. (2) *Strength*, menjelaskan kuat atau lemahnya aktivitas seseorang untuk mengatasi tugas-tugas yang sulit. (3) *Generality*, menjelaskan tingkatan harapan dapat digeneralisasikan dalam berbagai situasi atau tugas yang lain.

Selain Bandura, tokoh lain yang juga mengungkapkan hal yang sama tentang dimensi efikasi diri (*self efficacy*) adalah Deborah, et. al. yang menyatakan bahwa,

Self efficacy vary along three dimensions: level, strength, and generality. Level of self efficacy or magnitude refers to people's expected performance attainments at different levels of difficulty. Strength refers to the certainty of people's beliefs that they can attain these different levels of performance. Generality indicates the number of domains of functioning in which people judge themselves to be efficacious and the transferability of one's efficacy judgments across different tasks or activities⁴⁵.

Diartikan secara bebas, efikasi diri (*self efficacy*) memiliki tiga dimensi: level atau magnitude, strength, dan generality. Dimensi level mengacu pada

⁴⁴ *Ibid.*, p. 46

⁴⁵ Deborah L. Feltz, Sandra E. Short, dan Philip J. Sullivan, *loc. cit.*

harapan pencapaian kinerja seseorang pada tingkat kesulitan yang berbeda. Dimensi Strength mengacu pada kepastian keyakinan seseorang bahwa mereka dapat mencapai kinerja pada tingkatan tertentu. Sedangkan dimensi Generality menunjukkan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya baik dalam tugas ataupun situasi yang berbeda. Senada dengan yang diungkapkan oleh Bandura, John Ivancevich et. al., juga memasukkan tiga dimensi *self efficacy* yaitu, ”besarnya, kekuatan, dan generalitas”⁴⁶.

1. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas)

Yaitu merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang seseorang yakini bahwa ia mampu melakukannya. Dimensi ini berhubungan dengan taraf kesulitan tugas yang diyakini seseorang akan mampu diatasinya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang atau bahkan tugas-tugas yang dirasa sulit untuk diselesaikan. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dipakai atau dihindari. Individu yang merasa dia mampu untuk melakukan tugas yang ada pada tingkat tertentu, maka dia akan mencobanya. Tapi dia akan menghindari tugas tersebut bila dia merasa tugas tersebut di luar kemampuannya.

⁴⁶ John M. Ivancevich, Robert Konopaske, dan Michael T. Matteson, *op. cit.*, p. 6.

2. *Strength* (Kekuatan)

Yaitu kuat atau lemahnya keyakinan individu untuk mengatasi tugas-tugas yang sulit. Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Keyakinan ini akan menentukan ketahanan dan kegigihan individu dalam usahanya. Keyakinan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung atau gagal. Sebaliknya, keyakinan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Dimensi ini merupakan keyakinan individu dalam rangka mempertahankan tingkah laku tertentu untuk mengatasi tugas-tugas dalam tingkatan tertentu. Walaupun ditemukan pengalaman yang kurang menyenangkan, dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level yaitu semakin tinggi taraf kesulitan tugas, maka makin lemah keyakinan individu yang dirasakan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

3. *Generality* (generalitas)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin akan kemampuannya apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi atau umum.

Siswa dengan efikasi diri (*self efficacy*) yang rendah mungkin akan menghindari tugas-tugas yang dianggapnya sulit tapi sebaliknya jika siswa memiliki efikasi diri (*self efficacy*) yang tinggi maka siswa cenderung akan semakin bersemangat saat menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas.

Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki keyakinan diri yang rendah akan terfokus pada perasaan ragu terhadap kemampuannya sehingga akan mengurangi usahanya untuk menyelesaikan tugas atau dengan kata lain menyerah untuk mencapai tujuan. Bandura memandang bahwa efikasi diri (*self efficacy*) mengacu pada kemampuan yang dimiliki seseorang dalam bidang tertentu. Sehingga apapun hasil yang dicapai dari bidang tersebut akan dipengaruhi oleh efikasi diri (*self efficacy*) yang dimiliki individu apakah hasilnya baik atau buruk.

Begitu juga dalam situasi tes yang dialami siswa disekolah. Bagi siswa yang memiliki efikasi diri (*self efficacy*) yang tinggi dalam mengerjakan tes, maka ia pasti akan mampu untuk menyelesaikan tes dengan baik karena ia mempunyai keyakinan yang tinggi akan kemampuannya dalam tes tersebut sehingga ia tidak merasakan kecemasan seperti yang dialami siswa lainnya yang memiliki efikasi diri (*self efficacy*) yang rendah. Hal tersebut didasarkan dari Penelitian yang dilakukan Pintrich dan Garcia yang membuktikan bahwa, “*Test anxiety was found to be negatively related to self efficacy for learning and performance*”⁴⁷. Dapat diartikan bahwa, kecemasan tes telah dibuktikan berhubungan negatif dengan efikasi diri (*self efficacy*).

Siswa yang tidak mempunyai keyakinan atau kurang terhadap kemampuannya cenderung akan merasakan kecemasan pada saat sebelum dan selama tes berlangsung. Bahkan setelah tes selesai siswa tersebut masih merasakan kecemasan. Khawatir akan mendapatkan nilai buruk, dsb. Hal

⁴⁷ Moshe Zeidner, *op. cit.*, p. 288.

tersebut senada dengan yang diungkapkan oleh Wright seperti yang dikutip oleh Zeidner yaitu, “*self efficacy for test success contributes to the prediction of test anxiety*”⁴⁸. Dapat diartikan bahwa efikasi diri untuk keberhasilan tes berkontribusi dalam memprediksikan kecemasan tes.

Pada saat situasi tes berlangsung, siswa yang mempunyai efikasi diri (*self efficacy*) yang rendah justru hanya akan terfokus pada kecemasan yang dialami, bukan pada tes yang sedang dikerjakan. Siswa tersebut merasa bahwa dia tidak mempunyai kemampuan atau tidak bisa untuk mengerjakan tes sehingga dalam pikirannya apapun yang dikerjakannya pasti tidak akan menuai hasil yang baik. Dan juga cenderung akan terfokus pada keraguannya tersebut dan hal ini akan meningkatkan kecemasannya pada situasi yang membuatnya tertekan atau kurang nyaman.

Jika siswa mempunyai efikasi diri (*self efficacy*) yang tinggi dalam menghadapi tes maka ia akan lebih termotivasi dalam mengerjakan tes itu sendiri. Sehingga hal itu akan menurunkan kecemasan yang dialami siswa. Jadi tingkat efikasi diri (*self efficacy*) atau efikasi diri seseorang akan berpengaruh pada tingkat kecemasannya dalam menghadapi tes. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hembree dan Hunsley yang mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa, “*These findings are of special interest in light of research indicating that low levels of self-efficacy are characteristic of persons who are highly test anxious*”⁴⁹. Dapat diartikan bahwa, penelitian ini mengindikasikan bahwa rendahnya tingkat *self-efficacy*

⁴⁸ *Ibid.*

⁴⁹ *Ibid.*, p. 261

merupakan karakteristik dari orang yang mempunyai kecemasan tes yang tinggi.

Dari beberapa teori efikasi diri (*self efficacy*) yang telah dipaparkan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri (*self efficacy*) adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan suatu tindakan yang sesuai dengan tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), kekuatan (*strength*), dan generalitas (*generality*).

B. Kerangka Berpikir

Kecemasan dapat terjadi pada siapapun, dimanapun, dan kapanpun. Baik di lingkungan keluarga, masyarakat, maupun sekolah. Kecemasan yang dirasakan siswa di sekolah yang paling umum terjadi adalah saat menghadapi tes. Kecemasan menghadapi tes merupakan suatu perasaan emosi yang timbul pada sebelum dan saat berlangsungnya tes yang disertai dengan reaksi fisik seperti telapak tangan berkeringat, tangan gemeta, gugup, detak jantung meningkat, sesak nafas, dll. Kecemasan yang dirasakan siswa ini tentunya akan mengganggu siswa dalam menyelesaikan tes dengan baik.

Siswa biasanya merasakan kecemasan pada sebelum, saat, dan setelah tes selesai. Mereka cemas jika tes yang telah dikerjakan tidak sesuai dengan hasil yang diharapkan. Pada saat tes berlangsung pun tidak hanya reaksi fisik saja yang ditunjukkan tapi juga secara psikologis, mereka jadi sulit berkonsentrasi ke soal karena pikirannya hanya terfokus pada kecemasan yang dialami. Padahal sebelumnya mereka sudah mempersiapkan materi tes tapi

karena adanya pikiran-pikiran negatif tentang tes itu sendiri sehingga membuat mereka tidak dapat mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya.

Kecemasan yang dialami siswa banyak disebabkan oleh beberapa faktor, tapi yang paling besar pengaruhnya adalah efikasi diri (*self efficacy*). Jika siswa tidak memiliki atau kurang yakin akan efikasi dirinya maka hal itu akan membuatnya merasa ragu untuk mengerjakan tes sehingga membuatnya cemas tidak bisa mendapatkan hasil yang positif.

Siswa dengan efikasi diri (*self efficacy*) yang rendah cenderung akan membuat siswa merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk mengerjakan tes dengan baik sehingga tidak bisa memberikan hasil yang optimal. Hal inilah yang pada akhirnya akan menimbulkan kecemasan pada siswa yang disebut juga dengan kecemasan tes. Sebaliknya, siswa yang mempunyai efikasi diri (*self efficacy*) yang tinggi cenderung akan termotivasi untuk menyelesaikan tes karena dia merasa yakin akan kemampuan yang dimiliki dapat memberikan hasil tes yang diharapkan.

C. Perumusan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir yang telah diuraikan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: Terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan menghadapi tes pada mata pelajaran matematika di SMKN 8 Jakarta

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pengetahuan berdasarkan data atau fakta yang sah (*valid*), benar, dan dapat dipercaya (*reliable*) mengenai hubungan antara efikasi diri (*self-efficacy*) dengan kecemasan menghadapi tes pada mata pelajaran matematika di SMKN 8 Jakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 8 Jakarta yang beralamat di Jalan Raya Pejaten, Pasar Minggu, Jakarta Selatan. Alasan dipilihnya sekolah ini karena sekolah tersebut merupakan salah satu sekolah unggulan di Jakarta Selatan, yang memiliki tiga jurusan, yaitu Akuntansi, Administrasi Perkantoran, dan Pemasaran.

Waktu penelitian dilaksanakan selama tiga bulan, terhitung sejak bulan Agustus sampai bulan Oktober 2011. Waktu tersebut dipilih karena merupakan waktu yang paling tepat dan dianggap efektif bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian metode survey dengan pendekatan korelasional. Metode ini merupakan suatu metode penelitian yang datanya

diperoleh dari responden berdasarkan fakta yang telah terjadi sebelumnya. Sedangkan alasan digunakannya pendekatan korelasional adalah, “untuk mengetahui seberapa erat dan berartinya kaitan antara variabel yang diteliti tersebut”⁵⁰.

D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Bailey seperti yang dikutip oleh Prasetyo dan Jannah bahwa, ”populasi adalah keseluruhan gejala atau satuan yang ingin diteliti.”⁵¹ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMKN 8 Jakarta kelas XII yang terdiri dari tiga jurusan, yaitu Administrasi Perkantoran, Akuntansi, dan Pemasaran. Sedangkan populasi terjangkaunya adalah seluruh siswa SMK Negeri 8 Jakarta kelas XII jurusan Administrasi Perkantoran yang totalnya berjumlah 107 siswa. Sampel penelitian ini hanya mengambil kelas XII dengan alasan bahwa siswa kelas XII akan melaksanakan Ulangan Tengah Semester (UTS).

”Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti.”⁵² Jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan tabel penentuan jumlah sampel dari populasi yang dikembangkan dari Isaac dan Michael, maka sampel yang diambil berjumlah 84 orang berdasarkan tingkat kesalahan sebesar 5% terhadap populasi.”⁵³

⁵⁰Sudarwan Danim. *Riset Keperawatan: Sejarah dan Metodologi*. (Jakarta: EGC, 2003), p. 57.

⁵¹ Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), p. 119.

⁵² *Ibid.*,

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), p. 86.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik proportional random sampling dimana seluruh anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih dan setiap bagian dapat terwakili.

Tabel III. 1
Penentuan Sampel

No	Kelas	Jumlah	Perhitungan	Sampel
1	XII AP 1	28	$28/107 \times 84 =$	22
2	XII AP 2	26	$26/107 \times 84 =$	20
3	XII AP 3	30	$30/107 \times 84 =$	24
4	XII AP 4	23	$23/107 \times 84 =$	18
	Jumlah	107		84

E. Instrumen Penelitian

Penelitian ini meneliti dua variabel, *self efficacy* (Variabel X) dengan kecemasan menghadapi tes (Variabel Y). Penelitian ini menggunakan data primer untuk variabel X dan Y.

1. Variabel Y (Kecemasan menghadapi tes)

a. Definisi Konseptual

Kecemasan menghadapi tes adalah suatu keadaan yang menimbulkan kekhawatiran (*worry*) dan emosionalitas (*emotionality*) pada sebelum, saat, dan setelah mengerjakan tes.

b. Definisi Operasional

Kecemasan menghadapi tes merupakan data primer yang diukur dengan menggunakan skala likert yang mencerminkan dimensi *worry* (berpikir akan

kegagalan, pikiran negatif tentang diri dan lingkungan, menyerah terhadap situasi yang ada, dan khawatir berlebihan tentang sesuatu yang ada) dan *emotionality* (kegugupan, kegelisahan, sulit tidur, mudah marah, dan sulit makan).

c. Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen untuk mengukur kecemasan menghadapi tes memberikan gambaran seberapa besar instrumen ini mencerminkan dimensi-dimensi variabel kecemasan menghadapi tes seperti yang tertera pada tabel III.

2. Penyusunan kuesioner berdasarkan dimensi dan indikator dari variabel kecemasan menghadapi tes yang dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel III. 2
Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Menghadapi Tes

Dimensi	Indikator	Uji Coba		Final	
		+	-	+	-
Kekhawatiran	Berpikir akan kegagalan		1, 2, 3, 4, 5		1, 2, 3, 4, 5
	Pikiran negatif tentang diri dan lingkungan		6, 7*, 8		6, 7
	Menyerah terhadap situasi yang ada	10*, 11, 12	9	9, 10	8
	Khawatir berlebihan tentang sesuatu yang dilakukan		13, 14, 15, 16, 17, 18		11, 12, 13, 14, 15, 16
Emosionalitas	Kegugupan	25, 26	19, 20*, 21, 22, 23*, 24	21, 22	17, 18, 19, 20
	kegelisahan		27, 28, 29		23, 24, 25
	Sulit tidur		30, 31, 32*		26, 27
	Mudah marah		33, 34, 35		28, 29, 30
	Sulit makan		36, 37		31, 32

Ket: * Butir Pernyataan Drop

Menurut Prasetyo dan Jannah bahwa, ”skala likert berisi pernyataan yang sistematis untuk menunjukkan sikap seorang responden terhadap pernyataan itu”.⁵⁴ Pernyataan-pernyataan tersebut mencerminkan dimensi *worry* dan *emotionality*. Kategori pernyataan ini memiliki urutan yang jelas mulai dari ”selalu”, ”sering”, ”kadang-kadang”, ”hampir tidak pernah”, ”tidak pernah.” Setiap butir pernyataan diberi skor sesuai dengan model skala Likert, seperti tampak pada tabel berikut:

Tabel III. 3
Skala Penilaian Terhadap Kecemasan Menghadapi Tes

No.	Kategori Jawaban	Bobot Skor	
		Positif	Negatif
1	Selalu (SL)	1	5
2	Sering (SR)	2	4
3	Kadang-kadang (KD)	3	3
4	Hampir tidak pernah (HTP)	4	2
5	Tidak pernah (TP)	5	1

d. Validasi Instrumen Kecemasan Menghadapi Tes

Proses validasi dilakukan dengan menganalisis data hasil uji coba instrumen, yaitu validitas butir dengan menggunakan koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total instrumen. Rumus yang digunakan untuk uji validitas, yaitu:⁵⁵

$$r_{it} = \frac{\sum x_i x_t}{\sqrt{\sum x_i^2 \sum x_t^2}}$$

⁵⁴ Prasetyo, Bambang dan Lina miftahul Jannah, *op. cit.*, p. 110.

⁵⁵ Djaali dan Pudji Muljono, *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan* (Jakarta: PT Grasindo, 2008), p.

Dimana:

r_{it} = Koefisien korelasi antara skor butir soal dengan skor total

$\sum x_i$ = Jumlah kuadrat deviasi skor dari X_i

$\sum x_t$ = Jumlah kuadrat deviasi skor dari X_t

Kriteria batas minimum butir pernyataan yang diterima adalah jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka butir pernyataan dianggap valid. Sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka butir pernyataan dianggap tidak valid yang dan selanjutnya di drop atau tidak digunakan.

Selanjutnya dihitung reliabilitasnya terhadap butir-butir pernyataan yang dianggap valid dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Uji reliabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach*, yaitu:⁵⁶

$$r_{ii} = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Dimana:

r_{ii} = Koefisien reliabilitas tes

k = Cacah butir

S_i^2 = Varian skor butir

S_t^2 = Varian skor total

⁵⁶ Djaali dan Pudji Muljono, *op.cit.*, p. 89.

2. Variabel X (Self Efficacy)

a. Definisi Konseptual

Efikasi diri (*self efficacy*) adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan suatu tindakan yang sesuai dengan tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), kekuatan (*strength*), dan generalitas (*generality*).

b. Definisi Operasional

Efikasi diri (*self efficacy*) diukur dengan menggunakan instrumen NGSE (New General *Self efficacy*) yang dikembangkan oleh Chen, Gully, dan Eden (2001) yang memiliki *internal consistency reliability* sebesar $\alpha=0.86$.⁵⁷ Pernyataan dalam NGSE berasal dari tiga dimensi Efikasi diri (*self efficacy*), yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*. NGSE juga sudah diterapkan di beberapa penelitian seperti penelitian dari Diemo Urbig yang mempunyai reliabilitas sebesar $\alpha=0.95$.⁵⁸ Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Charles Hains dan Ineson yang mempunyai reliabilitas sebesar $\alpha= 0.91$.⁵⁹ Penelitian lainnya dari Ingrid Wakkee, dkk yang mempunyai reliabilitas sebesar $\alpha= 0.84$.⁶⁰ Instrumen NGSE terdiri dari 8 butir item pernyataan. Respon dari setiap pernyataan diukur dengan menggunakan skala Likert dengan alternatif jawaban dari sangat setuju sampai dengan sangat tidak setuju.

⁵⁷ Gilad Chen, Gully, S. dan Dov, E. "Validation of a New General Self Efficacy Scale". *Organisational Research Methods*, 4 (1), hal. 62-83.

⁵⁸ Diemo Urbig. "A Short Measure of Four Types of Personal Optimism: Ability, Rivalry, Chance, and Social Support (ARCS)", *Jena Economic Research Papers*. March 2008, hal. 17.

⁵⁹ Charles Hains dan Elizabeth M. Ineson. The Influences of Work Experience and Subject Knowledge on Self-Efficacy: Visions of Performance in a Hospitality Management Simulation.

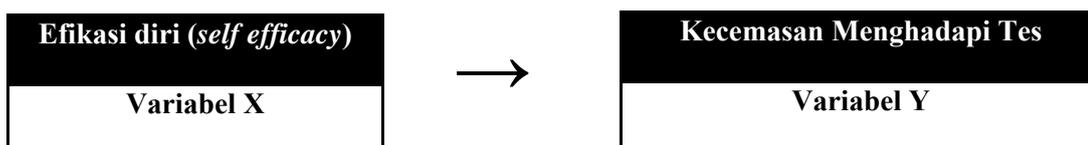
⁶⁰ Ingrid Wakkee, Tom Elfring, dan Sylvia Monaghan. "Creating entrepreneurial employees in traditional service sectors: The role of coaching and self-efficacy". 2008.

Tabel III. 4
Skala Penilaian Terhadap Efikasi diri (*self efficacy*)

No.	Kategori Jawaban	Bobot Skor	
		Positif	Negatif
1	Sangat Setuju (SS)	5	1
2	Setuju (S)	4	2
3	Ragu-Ragu (RR)	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

F. Konstelasi Hubungan Antar Variabel

Sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel X (Efikasi diri (*self efficacy*)) dengan variabel Y (Kecemasan menghadapi tes), maka konstelasi hubungan antar variabel X dan variabel Y dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

X : Variabel bebas

Y : Variabel terikat

→ : Arah hubungan

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi dan uji hipotesis dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mencari Persamaan Regresi

Adapun perhitungan regresi linier sederhana dilakukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut⁶¹:

$$\hat{Y} = a + bX$$

Keterangan:

\hat{Y} = Variabel terikat

a = Harga konstan

b = Angka arah atau koefisien regresi

X = Variabel bebas yang mempunyai nilai tertentu

Dimana koefisien a dan b dapat dicari dengan rumus sebagai berikut.⁶²

$$a = \frac{(\sum y)(\sum x^2) - (\sum x)(\sum xy)}{n(\sum x^2) - (\sum x)^2} \qquad b = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{n(\sum x^2) - (\sum x)^2}$$

2. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah galat taksiran regresi Y atas X berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan terhadap galat

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*, (Bandung: Alfabeta, 2007), p. 204.

⁶² *Ibid.*, p. 206.

taksiran regresi Y dan X dengan menggunakan Liliefors pada taraf signifikan (α) = 0,05. Rumus yang digunakan adalah.⁶³

$$L_o = |F(Z_i) - S(Z_i)|$$

Keterangan:

F (Z_i) = Peluang angka baku

S (Z_i) = Proporsi angka baku

L_o = L observasi (harga mutlak terbesar)

Hipotesis Statistik:

H_o : Galat taksiran regresi Y atas X berdistribusi normal

H_i : Galat taksiran regresi Y atas X berdistribusi tidak normal

Kriteria Pengujian:

H_o diterima jika L_o (hitung) < L_t (tabel) berarti galat taksiran regresi Y atas X berdistribusi normal

H_o ditolak jika L_o (hitung) > L_t (tabel) berarti galat taksiran regresi Y atas X berdistribusi tidak normal

b. Uji Linieritas Regresi

Uji linieritas ini dilakukan untuk mengetahui apakah persamaan regresi tersebut berbentuk linier (garis lurus) atau non linier.

Hipotesis Statistik:

⁶³ Sudjana, *Metode Statistika* (Bandung: Tarsito, 2002), p. 466.

$$H_0 : Y = \alpha + \beta X$$

$$H_1 : Y \neq \alpha + \beta X$$

Kriteria Pengujian:

Ho diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$

Hi ditolak jika $F_{hitung} > F_{tabel}$

Persamaan regresi dinyatakan linier jika $F_{hitung} < F_{tabel}$.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Keberartian Regresi

Uji keberartian regresi digunakan untuk mengetahui apakah persamaan regresi yang diperoleh berarti.

Hipotesis Statistik:

$$H_0 : \beta \geq 0$$

$$H_1 : \beta < 0$$

Kriteria Pengujian:

Ho ditolak jika $F_{hitung} > F_{tabel}$

Ho diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$

Regresi dinyatakan berarti jika berhasil menolak H_0

Untuk mengetahui keberartian regresi linier di atas digunakan tabel ANAVA berikut ini:

Tabel III. 5
Tabel Analisa Varians Regresi Linier Sederhana

Sumber Varians	Derajat Bebas (db)	Jumlah Kuadrat (JK)	Rata-rata Jumlah Kuadrat (RJK)	F _{hitung}	Keterangan
Total	N	Σy^2			
Regresi (a)	1	$\frac{(\Sigma y)^2}{n}$			
Regresi (b)	1	$b\Sigma XY$	$\frac{JK(b/a)}{DK(b/a)}$	$\frac{RJK(b/a)}{RJK(s)}$	Fo > Ft Maka regresi berarti
Sisa (s)	n-2	JK(T) – JK(a) – JK(a/b)	$\frac{JK(s)}{DK(s)}$		
Tuna Cocok	k-2	JK(s) – JK(G)	$\frac{JK(TC)}{DK(TC)}$	$\frac{RJK(TC)}{RJK(G)}$	Fo < Ft Maka regresi berbentuk linier
Galat	n-k	$JK(G) = \Sigma Y^2 \frac{(\Sigma y)}{nk}$	$\frac{JK(G)}{DK(G)}$		

b. Perhitungan Koefisien Korelasi

Digunakan untuk mengetahui besar kecilnya hubungan antar dua variabel yang diteliti digunakan koefisien korelasi *product moment* dari Pearson dengan rumus sebagai berikut:⁶⁴

$$r_{xy} = \frac{n \Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{n \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\} \{n \cdot \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi *Product Moment*

n = Jumlah Responden

⁶⁴ Sugiyono, *Op. Cit.*, p. 183.

$\sum x$ = Jumlah skor Variabel X

$\sum y$ = Jumlah skor Variabel Y

$\sum xy$ = Jumlah Perkalian antara skor Variabel X dan Y

c. Uji Keberartian Koefisien Korelasi (Uji t)

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi digunakan uji t dengan rumus:⁶⁵

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{1-r^2}$$

Keterangan:

t : Skor signifikan koefisien korelasi

r : Koefisien product moment

n : Banyaknya sampel

Hipotesis Statistik:

Ho: $\rho \geq 0$

Hi: $\rho < 0$

Kriteria Pengujian:

Ho diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan ditolak jika $-t_{hitung} < -t_{tabel}$, berarti koefisien korelasi signifikan jika Ho ditolak.

d. Uji Koefisien Determinasi

Digunakan untuk mengetahui persentase besarnya variabel Y ditentukan X dengan menggunakan rumus:⁶⁶

⁶⁵ *Ibid.*, p. 184.

⁶⁶ Sugiono, *op. cit.*, p. 151

$$\mathbf{KD = r_{xy}^2 \times 100\%}$$

Dimana:

KD : Koefisien determinasi

r_{xy} : Koefisien korelasi *product moment*

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Data Kecemasan Menghadapi Tes

Data kecemasan menghadapi tes merupakan data yang diperoleh melalui pengisian instrumen penelitian sebanyak 32 pernyataan oleh 84 responden. Berdasarkan perhitungan, diperoleh nilai tertinggi sebesar 116, nilai terendah sebesar 61, nilai rata-rata (\bar{Y}) sebesar 89.17, varians (S^2) sebesar 170.213, dan simpangan baku (S) sebesar 13.047.

Distribusi frekuensi data kecemasan menghadapi tes dapat dilihat pada table di bawah ini dengan rentang skor adalah 55, banyaknya interval kelas 7.35 dibulatkan menjadi 7 dengan perhitungan $1 + 3.3 \text{ Log } 84$ serta panjang kelas adalah 7.86 dibulatkan menjadi 8.

Untuk batas nyata satuan, batas bawah sama dengan ujung bawah dikurangi 0.5 dan batas atas sama dengan ujung atas ditambah 0.5. Frekuensi terbesar yaitu sebanyak 20 responden berada pada kelas keempat yaitu pada 85 – 92 sebesar 23.8%, sedangkan frekuensi terendah yaitu sebanyak 4 responden berada pada kelas kesatu yaitu pada rentang 61 - 68 sebesar 4.8%.

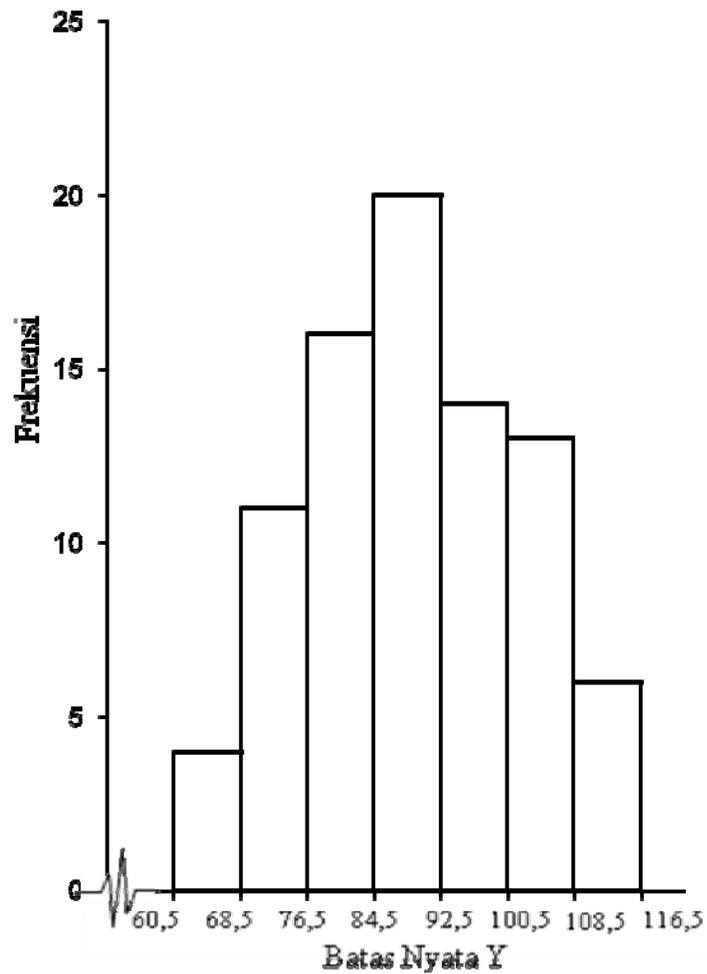
Tabel IV.1
Distribusi Frekuensi Kecemasan Menghadapi Tes

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif
61 - 68	60.5	68.5	4	4.8%
69 - 76	68.5	76.5	11	13.1%
77 - 84	76.5	84.5	16	19.0%
85 - 92	84.5	92.5	20	23.8%
93 - 100	92.5	100.5	14	16.7%
101 - 108	100.5	108.5	13	15.5%
109 - 116	108.5	116.5	6	7.1%
Jumlah			84	100%

Dari tabel distribusi variabel Y diatas, terlihat bahwa terdapat 20 orang responden yang mempunyai nilai antara 85 – 92 yang mana jumlah responden tersebut yang paling banyak dibanding jumlah responden ada kelas interval yang lain, sehingga frekuensi tertinggi berada pada kelas keempat.

Begitupun sebaliknya, hanya terdapat 4 responden yang mana jumlah tersebut paling sedikit dibanding jumlah responden pada kelas interval lainnya yang mempunyai nilai antara 61 – 68 sehingga mempunyai frekuensi terendah.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat dilihat grafik histogram kecemasan menghadapi tes sebagai berikut:



Gambar IV. 1

Grafik Histogram kecemasan menghadapi tes (Variabel Y)

Berdasarkan hasil rata-rata hitung skor masing-masing dimensi dari variable kecemasan menghadapi tes terlihat bahwa dimensi yang memiliki

skor paling besar adalah dimensi emosionalitas (*emotionality*), yaitu sebesar 50.8% dan indikator yang paling menentukan berasal dari kegelisahan sebesar 14.3%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel IV.2.

Tabel IV.2
Rata-Rata Hitung Skor Dimensi Kecemasan Menghadapi Tes

Variabel	Kecemasan Menghadapi Tes	
Dimensi	<i>Worry</i> (Kekhawatiran)	<i>Emotionality</i> (Emosionalitas)
Skor Rata-Rata	230.1	238.0
Persentase	49.2%	50.8%

Tabel IV.3
Rata-Rata Hitung Skor Indikator Kecemasan Menghadapi Tes

Variabel	Kecemasan Menghadapi Tes								
Dimensi	<i>Worry</i> (Kekhawatiran)				<i>Emotionality</i> (Emosionalitas)				
Indikator	Berpikir akan kegagalan	Pikiran negatif	Menyerah thdp situasi	Khawatir berlebihan	kegugupan	Kegelisahan	Masalah tidur	Mudah marah	Sulit makan
Skor Rata-Rata	224.8	261	209.7	234.5	229.7	299.7	196	257.3	183.5
Persentase	10.7%	12.5%	10%	11.2%	11%	14.3%	9.35%	12.3%	8.75%

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dimensi yang paling menentukan dari kecemasan menghadapi tes adalah emosionalitas (*emotionality*). Dari segi kekhawatiran (*worry*), hal yang paling berpengaruh pada kecemasan menghadapi tes adalah adanya pikiran negative, sedangkan dari segi emosionalitas (*emotionality*) hal yang paling berpengaruh adalah kegelisahan.

2. Data Efikasi diri (*self efficacy*)

Data Efikasi diri (*self efficacy*) diperoleh melalui pengisian instrumen penelitian sebanyak 8 pernyataan berdasarkan replikasi dari Gilad, Chen, dkk., yang diisi oleh 84 responden. Berdasarkan perhitungan, diperoleh skor terendah 27 dan skor tertinggi 40, sehingga skor rata – rata (\bar{X}) sebesar 33.76, varians (S^2) sebesar 9.605 dan simpangan baku (S) sebesar 3.099.

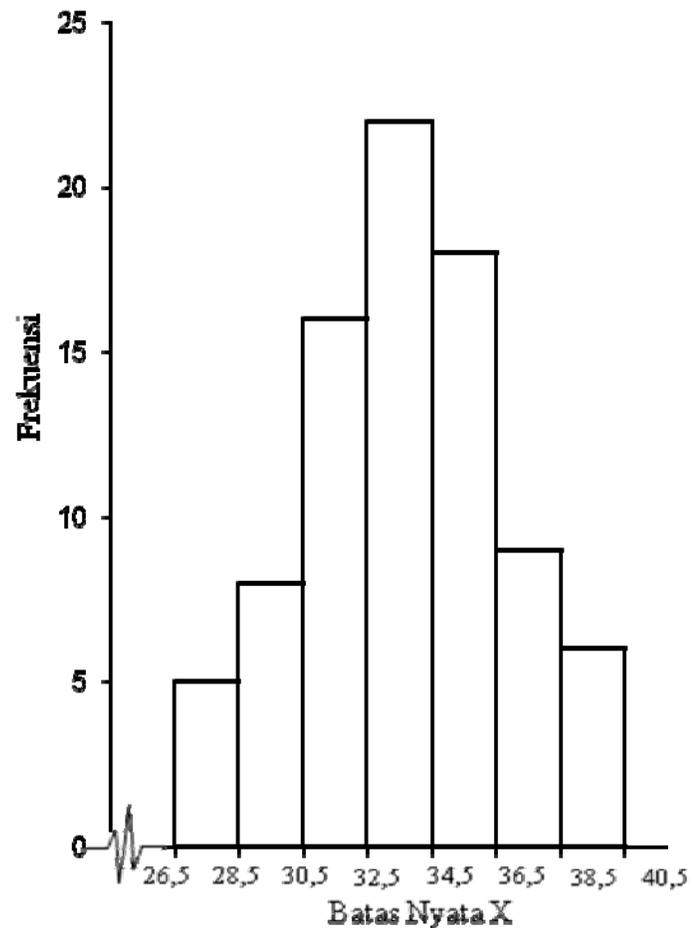
Distribusi data Efikasi diri (*self efficacy*) dapat dilihat dibawah ini, dimana rentang skor (R) adalah 13, banyaknya kelas interval (K) adalah 7,35 yang dibulatkan menjadi 7 dicari dengan menggunakan rumus Sturges ($K=1+3,3 \log n$). Dan panjang kelas interval adalah sebesar 1.857 yang dibulatkan menjadi 2. Data selengkapnya dalam tabel distribusi frekuensi dan grafik histogram sebagai berikut:

Tabel IV.4
Distribusi Frekuensi Efikasi diri (*self efficacy*)

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif
27 - 28	26.5	28.5	5	6.0%
29 - 30	28.5	30.5	8	9.5%
31 - 32	30.5	32.5	16	19.0%
33 - 34	32.5	34.5	22	26.2%
35 - 36	34.5	36.5	18	21.4%
37 - 38	36.5	38.5	9	10.7%
39 - 40	38.5	40.5	6	7.1%
Jumlah			84	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi variabel X di atas, dapat dilihat banyaknya kelas interval sebesar 7 kelas dan panjang kelas adalah 2. Untuk batas nyata satuan, batas bawah sama dengan ujung bawah dikurangi 0.5 dan batas atas sama dengan ujung atas ditambah 0.5. Frekuensi terbesar yaitu sebanyak 22 responden berada pada kelas keempat yaitu pada 33 - 34 sebesar 26.2%, sedangkan frekuensi terendah yaitu sebanyak 5 responden berada pada kelas kesatu yaitu pada rentang 27 - 28 sebesar 6.0%.

Dari tabel distribusi variabel X diatas, maka dapat dilihat grafik histogram kecemasan menghadapi tes sebagai berikut:



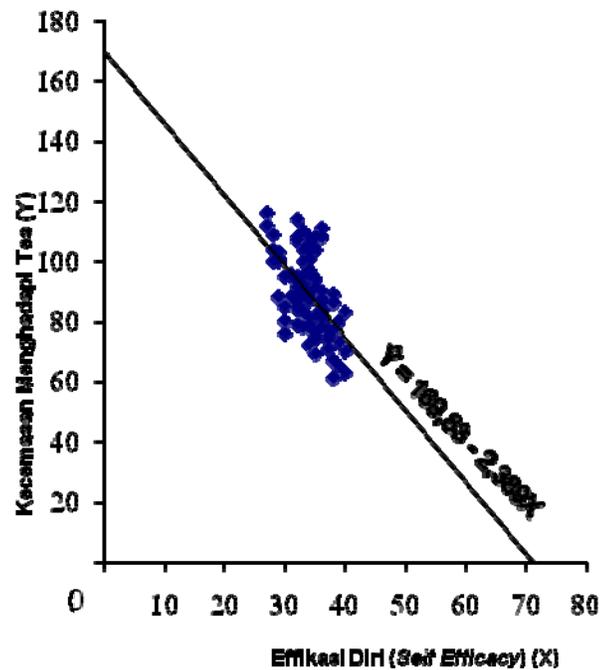
Gambar IV. 2
Grafik Histogram Efikasi Diri (Variabel X)

B. Analisis Data

1. Uji Persamaan Regresi

Dalam penelitian ini hipotesis yang akan diuji adalah dengan menggunakan teknik analisa regresi dan korelasi. Hipotesis yang diajukan yaitu, apakah “Terdapat hubungan negatif antara Efikasi diri (*self efficacy*) dengan Kecemasan Menghadapi Tes”. Dengan kata lain, diduga semakin tinggi tingkat efikasi diri (*self efficacy*) maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi tes, begitupun sebaliknya semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi tes maka akan semakin rendah tingkat efikasi diri (*self efficacy*).

Analisis regresi linier sederhana terhadap pasangan data penelitian antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan menghadapi tes menghasilkan koefisien arah regresi sebesar 2.389 dan konstanta sebesar 169.83. Dengan demikian, bentuk hubungan antara variabel (X) efikasi diri (*self efficacy*) dan (Y) kecemasan menghadapi tes memiliki persamaan regresi yaitu, $\hat{Y} = 169.83 - 2.389X$. Selanjutnya persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu skor efikasi diri (*self efficacy*) akan menurunkan kecemasan menghadapi tes sebesar 2.389 skor pada konstanta 169.83. Persamaan garis linier regresi $\hat{Y} = 169.83 - 2.389X$ dapat dilukiskan pada gambar IV.3 berikut ini:



Gambar IV.3
Persamaan Garis Regresi

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas variabel dilakukan untuk menguji apakah galat taksiran regresi Y atas X berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas galat taksiran regresi Y atas X dilakukan dengan menggunakan uji Liliefors pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ untuk sample sebanyak 84 responden, dengan kriteria pengujian berdistribusi normal apabila Lhitung (Lo) < Ltabel (Lt) dan jika sebaliknya maka galat taksiran Y atas X tidak berdistribusi normal.

Dari hasil perhitungan Uji Liliefors, $L_{hitung} (L_o) = 0,071$ $L_{tabel} (L_t) = 0,097$, ini menandakan bahwa $L_{hitung} (L_o) < L_{tabel} (L_t)$, berarti H_o diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa galat taksiran regresi Y atas X berdistribusi normal, berarti penelitian dapat dilanjutkan pada pengujian hipotesis. Hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada (lampiran 30). Untuk lebih jelasnya hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel IV.5
Hasil Uji Normalitas Galat Taksiran

n	α	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
84	0.05	0.071	0.097	Normal

b. Uji Linieritas Regresi

Uji linieritas ini dilakukan untuk mengetahui hubungan linier antara variabel X dan variabel Y. Regresi dinyatakan linier jika H_o diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ dan tolak H_o jika $F_{hitung} > F_{tabel}$. Untuk tabel distribusi F yang digunakan untuk mengukur linieritas regresi dengan dk pembilang (k-2) = 12 dan dk penyebut (n-k) = 70 dengan $\alpha = 0.05$ diperoleh $F_{hitung} = 1.42$ sedangkan $F_{tabel} = 1.89$. Hal ini menunjukkan bahwa $F_h < F_t$ yang berarti regresi linier.

3. Pengujian Hipotesis Penelitian

a. Uji Keberartian Regresi

Hipotesis penelitian adalah “Terdapat hubungan negatif antara Efikasi diri (*self efficacy*) dengan Kecemasan Menghadapi Tes”. Selanjutnya dilakukan uji keberartian (signifikansi) dan linieritas persamaan regresi Efikasi diri (*self efficacy*) dan Kecemasan Menghadapi Tes yang hasil perhitungan disajikan dalam tabel IV.6 berikut ini:

TABEL IV.6
TABEL ANAVA UNTUK PENGUJIAN
SIGNIFIKANSI DAN LINIERITAS PERSAMAAN REGRESI

$$\hat{Y} = 169.83 - 2.389X$$

Sumber Varians	dk	Jumlah Kuadrat (JK)	Rata-rata Jumlah Kuadrat (RJK)	F _{hitung}	F _{tabel}
Total	84	681986.00			
Regresi (a)	1	667858.33			
Regresi (b/a)	1	4550.40	4550.40	38.96*)	3.96
Sisa	82	9577.26	116.80		
Tuna Cocok	35	1870.97	69.19		
Galat Kekeliruan	63	7706.29	51.36	1.42**)	1.89

Keterangan:

***) : Regresi berarti $F_{hitung} (38.96) > F_{tabel} (3.96)$**

*****) : Regresi linier $F_{hitung} (1.42) < F_{tabel} (1.89)$**

Pada tabel distribusi F dengan menggunakan dk pembilang satu dan dk penyebut $(n-2) = 82$ pada $\alpha = 0.05$ diperoleh $F_{hitung} = 38.96$, sedangkan $F_{tabel} = 3.96$. Dari hasil pengujian seperti ditunjukkan pada Tabel IV.6 menunjukkan bahwa $F_{hitung} (38.96) > F_{tabel} (3.96)$. Hal ini menunjukkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi adalah berarti.

Sedangkan pada tabel distribusi F dengan menggunakan dk pembilang $(k-2) = 12$ dan dk penyebut $(n-k) = 70$ dengan $\alpha = 0.05$ diperoleh $F_{hitung} = 1.42$ sedangkan $F_{tabel} = 1.89$. Hal ini menunjukkan bahwa $F_h < F_t$ yang berarti regresi linier.

Hasil pengujian pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk hubungan antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan menghadapi tes adalah linier dan signifikan.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa bukan secara kebetulan efikasi diri (*self efficacy*) mempunyai hubungan dengan kecemasan menghadapi tes melainkan berdasarkan pada analisis statistik yang menguji signifikansi hubungan dengan taraf signifikan ($\alpha = 0.05$).

b. Perhitungan Koefisien Korelasi

Perhitungan koefisien korelasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keterikatan hubungan antara variable X dan variable Y. Hasil perhitungan koefisien korelasi antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan

menghadapi tes diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = -0.568 < 0$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel X (efikasi diri (*self efficacy*)) dengan variabel Y (kecemasan menghadapi tes).

c. Uji Keberartian Koefisien Korelasi (Uji-t)

Untuk mengetahui apakah hubungan variabel X dengan Y signifikan atau tidak, maka dilakukan uji keberartian koefisien korelasi dengan menggunakan uji-t pada taraf signifikan 0.05 dengan dk (n-2). Kriteria pengujiannya adalah signifikan jika $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ dan tidak signifikan jika $t_{hitung} > -t_{tabel}$.

Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = -6.24$ sedangkan $-t_{tabel} = -1.67$ (Lampiran). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa $-t_{hitung} (-6.24) < -t_{tabel} (-1.67)$, H_0 ditolak, maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X (efikasi diri (*self efficacy*)) dengan Variabel Y (kecemasan menghadapi tes).

d. Perhitungan Koefisien Determinasi

Berikutnya adalah melakukan uji koefisien determinasi. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui besarnya persentase kontribusi variabel Y (*kecemasan menghadapi tes*) terhadap variabel X (efikasi diri (*self efficacy*)). Berdasarkan perhitungan, diperoleh nilai koefisien determinasi

sebesar 32.21 % (Lampiran 38). Hal ini berarti sebesar 32.21% variasi kecemasan menghadapi tes (Y) ditentukan oleh efikasi diri (*self efficacy*) (X).

Tabel IV.7
Pengujian Signifikansi
Koefisien Korelasi antara X dan Y

Koefisien Antara	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	T _{hitung}	T _{tabel}
				$\alpha = 0.05$
X dan Y	-0.568	32.21 %	-6.24	-1.67

Keterangan : $t_{hitung} < t_{tabel}$, $-6.24 < 1.67$

C. Interpretasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, diketahui adanya hubungan negatif antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan menghadapi tes. Hal itu ditunjukkan oleh nilai t_{hitung} sebesar -6.24 lebih kecil dari nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yaitu -1.67. Pola hubungan antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi $\hat{Y} = 169.83 - 2.389X$.

Persamaan regresi ini mempunyai arti bahwa setiap perubahan satu tingkat efikasi diri (*self efficacy*) akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada kecemasan menghadapi tes sebesar 2.389 pada konstanta 169.83

Nilai koefisien korelasi r_{xy} dari kecemasan menghadapi tes sebesar -0.568. Dari nilai tersebut maka dapat diinterpretasikan bahwa efikasi diri (*self efficacy*) mempengaruhi kecemasan menghadapi tes, atau dengan kata lain semakin tinggi efikasi diri (*self efficacy*), maka semakin rendah kecemasan menghadapi tes.

Demikian pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri (*self efficacy*), maka semakin tinggi kecemasan menghadapi tes.

Besarnya variabel kecemasan menghadapi tes ditentukan oleh efikasi diri (*self efficacy*). Hal tersebut dilihat dari perhitungan koefisien determinasi sebesar 32.21% yang artinya adalah 32.21% variasi kecemasan menghadapi tes (Y) ditentukan oleh efikasi diri (*self efficacy*) (X).

Variabel kecemasan menghadapi tes memiliki dimensi *Emotionality* rata-rata sebesar 50.8% dan dimensi *Worry* rata-rata sebesar 49.2%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa dimensi *emotionality* memegang peranan yang penting dan memiliki skor rata-rata pernyataan yang paling besar dibandingkan dengan dimensi lainnya.

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini tidak sepenuhnya sampai pada tingkat kebenaran mutlak. Peneliti sangat menyadari masih banyak kekurangan yang dilakukan selama penelitian ini berlangsung, diantaranya adalah:

1. Keterbatasan faktor yang diteliti yakni hanya mengenai hubungan antara Efikasi diri (*self efficacy*) dengan Kecemasan Menghadapi Tes. Sementara banyak faktor lain yang dapat Kecemasan Menghadapi Tes yang tidak diteliti oleh peneliti.

2. Kecemasan Menghadapi Tes pada pelajaran matematika diperoleh hanya pada saat siswa sudah memasuki periode ulangan, jadi tingkat kecemasan menghadapi tes ini belum tentu sama jika dilakukan dilain waktu.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan deskripsi, analisis, interpretasi data, dan pengolahan data statistik yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Efikasi diri (*Self Efficacy*) adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan suatu tindakan yang sesuai dengan tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), kekuatan (*strength*), dan generalitas (*generality*).
2. Kecemasan menghadapi tes adalah keadaan yang menimbulkan kekhawatiran (*worry*) dan emosionalitas (*emotionality*) pada sebelum, saat, dan setelah mengerjakan tes.
3. Dimensi *emotionality* (emosionalitas) paling menentukan dalam kecemasan menghadapi tes sebesar 50.8%. Sedangkan dimensi yang kurang menentukan dalam kecemasan menghadapi tes yaitu *worry* (kekhawatiran) sebesar 49.2%.
4. Dimensi *Generality* (generalitas) merupakan dimensi yang paling menentukan dalam efikasi diri sebesar 33.7%. Sedangkan dimensi yang kurang menentukan dalam efikasi diri yaitu dimensi *magnitude* (tingkat kesulitan tugas) dan *strength* (kekuatan) sebesar 33.1%.

5. Hasil analisis korelasi antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan menghadapi tes menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} -0.568$. Dengan demikian, nilai tersebut mempunyai arti yaitu adanya hubungan negatif antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan menghadapi tes pada mata pelajaran matematika di SMIKN 8 Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah efikasi diri, maka semakin besar kecemasan menghadapi tes pada mata pelajaran matematika yang dialami oleh siswa begitupun sebaliknya.
6. Dari hasil perhitungan menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi tes pada mata pelajaran matematika dapat dipengaruhi oleh efikasi diri (*self efficacy*) sebesar 32.21% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan menghadapi tes pada mata pelajaran matematika di SMKN 8 Jakarta. Hal ini membuktikan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu faktor yang menentukan kecemasan menghadapi tes pada siswa.

Implikasi dari hasil penelitian adalah efikasi diri (*self efficacy*) menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kecemasan menghadapi tes pada mata pelajaran matematika yang dialami siswa. Semakin

rendah efikasi diri (*self efficacy*) maka semakin tinggi kecemasan menghadapi tes. Sebaliknya, semakin tinggi efikasi diri (*self efficacy*) maka semakin rendah kecemasan menghadapi tes.

Efikasi diri (*self efficacy*) bukanlah satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi tes pada mata pelajaran matematika, tapi dari hasil penelitian ini telah terbukti bahwa efikasi diri (*self efficacy*) merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi tes pada mata pelajaran matematika.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dikemukakan di atas, saran-saran yang kiranya dapat diberikan oleh peneliti antara lain:

1. Kecemasan menghadapi tes pada mata pelajaran matematika yang dialami siswa harus dapat dikurangi. Dari sisi emosionalitas yang dapat dilihat dari kegelisahan siswa pada saat akan menghadapi tes dapat dikurangi dengan mempelajari materi yang akan dijadikan bahan tes dan agar lebih mempersiapkan diri dari segi fisik dan mental agar dapat mengerjakan tes dengan maksimal.
2. Untuk sekolah, agar diberikan pendalaman materi untuk mata pelajaran matematika bagi siswa karena hal itu akan membantu siswa dalam mempelajari dan memahami pelajaran.

3. Untuk guru, dari segi *worry* atau kekhawatiran, sebaiknya para guru membantu siswa untuk mengurangi persepsi negatif tentang tes itu sendiri yang menganggap bahwa tes matematika itu sebagai hal yang menakutkan, yaitu dengan memberikan bimbingan dan penyuluhan.
4. Efikasi diri (*self efficacy*) yang dimiliki siswa harus lebih ditingkatkan lagi dalam hal ini peran guru sangatlah penting untuk membantu siswa meningkatkan efikasi dirinya dengan cara memberikan pujian kepada siswa jika mendapatkan nilai ataupun mampu mengerjakan soal yang diberikan sehingga hal tersebut akan membuat siswa termotivasi untuk berusaha lebih giat lagi dan secara langsung akan meningkatkan keyakinannya dalam menyelesaikan tugas ataupun soal-soal yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisti, Prisna. *Personality Plus for Teens*. Yogyakarta: Pustaka Grahatama, 2010.
- Ahiri, Jafar. “Kefektifan Bimbingan Tes Dalam Mengatasi Ketimpangan Skor Tes Akuntansi Ditinjau Dari Kecemasan Siswa”, *Jurnal Teknodik*. Agustus 2007, No. 21, Vol. XI.
- Astuti, Endang Sri dan Resminingsih. *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid 1*. Jakarta:, Grasindo, 2010.
- Baron, Robert A. dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, Edisi 10, Jilid 1. Jakarta: Erlangga, 2004.
- Birenbaum, Menucha dan Peretz Pinku. “Effects of test anxiety, information organization, and testing situation on performance on two test formats”, *Contemporary Educational Psychology*. January 1997, 22, hal. 23-38.
- Chen, Gilad, Gully, S. dan Dov, E. “Validation of a New General Self Efficacy Scale”. *Organisational Research Methods*, 4 (1), hal. 62-83.
- Cizek, Gregory J. *Addressing test anxiety in a high-stakes environment*. United States: Corwin Press, 2006.
- Danim, Sudarwan. *Riset Keperawatan: Sejarah dan Metodologi*. Jakarta: EGC, 2003.
- Dewi, Esa Novana Indra dan Amrizal Rustam, “Perbedaan kecemasan menghadapi SPMB antara siswa kelas akselerasi dengan kelas regular”, *Gifted Review*. Agustus 2007, 2. p. 55-65.
- Djaali, dan Pudji Muljono. *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta: PT Grasindo, 2008.
- Domino, George dan Marla L. Domino. *Psychological Testing: An Introduction*, 2nd ed.. USA: Cambridge University Press, 2006.
- Edlin, Gordon dan Eric Golanty. *Health and Wellnes*, 10th ed.. Canada: Jones and Bartlett Publishers, 2010.
- Feltz, Deborah L. Sandra E. Short, dan Philip J. Sullivan, *Self-Efficacy in Sport*. USA: Human Kinetics, 2008.

- Feryal Cubukcu, "A Study on The Correlation Between Self Efficacy and Foreign Language Learning Anxiety", *Journal of Theory and Practice in Education*. 2008. 4(1), hal. 149-158.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2010.
- Gunarsa, Singgih D. dan Ny. Singgih D. Gunarsa. *Psikologi Perawatan*. Jakarta: Gunung Mulia, 2008.
- Hains, Charles dan Elizabeth M. Ineson. The Influences of Work Experience and Subject Knowledge on Self-Efficacy: Visions od Performance in a Hospitality Management Simulation. *Journal of Psychology*.
- Kail, Robert V. dan John C. Cavanaugh. *Human Development: A Life Span View, 4th ed.*, United States: Thomson Wadsworth, 2007
- Kassim, Moh. Ariff Bin, Siti Rosmaini, dan Dawson R. Hancock. "Advances in Psychology Research. New York: Nova Science Publishers, Inc., 2008.
- Meares, Kevin dan Mark Freeston. *Overcoming Worry: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. New York: Basic Books, 2008.
- Miles Hewstone dan Wolfgang Stroebe, *Introduction to Social Psychology*. Australia: Blackwell Publishing, Ltd., 2001.
- Nolting, Paul. *Winning at Math: Your Guide to Learning Mathematics Through Successful Study Skills*. 4th ed..United States of America: Academic Success Press Inc., 2002.
- Prasetyo, Bambang dan Lina miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008.
- Reynolds, Cecil R. dan Elaine Fletcher Janzen. *Encyclopedia of Special Education: A Reference for the Education of Children, Adolescents, and Adults with disabilities and other Exceptional Individuals*, 3th ed.. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc., 2007.
- Santrock, John W. *Psychology*, 6th ed.. New York: McGraw Hill, 2007.
- Semiun, Yustinus. *Teori Kepribadian dan Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Spielberger, Charles. *Understanding stress and anxiety*. London: Harper & Raw Ltd., 1979.

- Sugiyono. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta, 2007.
- _____. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Supriyana, Yayan dan Helmy Rusdi. “Hubungan antara self efficacy (keyakinan diri) dengan prestasi belajar pada mahasiswa program studi pendidikan akuntansi jurusan akuntansi fakultas ekonomi universitas negeri jakarta”. *Wahana Akuntansi*. Juli 2007, p. 42-57.
- Swanson, Kristin. *Get Ready! For Standardized Tests, Math*. USA: McGraw-Hill, 2001.
- Tolga, Gok. “Exploring of Students Performances, Motivation Processes and Learning Strategies in Studio Physics”, *Journal of Physics Education*. March 2011. No. 1, Vol. 5.
- Trismiati, “Perbedaan tingkat kecemasan antara pria dan wanita akseptor kontrasepsi mantap di RSUP Dr. Sardjito Yograkarta”, *Jurnal PSYCHE*. Juli 2004, 01.
- Urbig, Diemo. “A Short Measure of Four Types of Personal Optimism: Ability, Rivalry, Chance, and Social Support (ARCS)”, *Jena Economic Research Papers*. March 2008, hal. 17.
- Wagner, John A. dan John R. Hollenbeck. *Organizational Behaviour: Securing Competitive Advantage*. New York: Routledge, 2010.
- Wakkee, Ingrid. Tom Elfring, dan Sylvia Monaghan. “Creating entrepreneurial employees in traditional service sectors: The role of coaching and self-efficacy”. 2008.
- Walsh, W. Bruce dan Nancy E. Betz. *Tests and Assessment*. New Jersey: Prentice Hall, 1990.
- Woolfolk, Anita. *Educational Psychology 10 th ed.*. USA: Pearson, 2004.
- Wright, Susan. *Be Your Own Therapist*. Yogyakarta: Kanisius, 2009.
- Zeidner, Moshe. *Test anxiety: The state of the art*. New York: Kluwer Academic Publisher, 1998.