

KORELASI EFIKASI DIRI DAN KECEMASAN SAAT MENYIKAPI UJIAN PADA MAHASISWA PENDIDIKAN BAHASA INGGRIS STAMBUK 21 UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

¹Balqis Aulia Sukma Bangun, ²Hosianna Mawar Valentina, ³Rizky Alhusaini, ⁴Taftazani Dwilasta Ramdiaz, ⁵Theresia Christine Naibaho

Universitas Negeri Medan

e-mail: ¹balqisbangun@gmail.com, ²hosiannahutagalung2016@gmail.com, ³alhusainirizky1@gmail.com, ⁴taftazanidwi12@gmail.com, ⁵theresianaibaho376@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine three aspects: (1) the level of self-efficacy among students of class E, English Education Program, Stambuk 21, (2) the level of anxiety faced by these students during exams, and (3) the correlation between self-efficacy and test anxiety. This study use correlational quantitative design. The research subjects include 7 students from class E, English Education Program, Stambuk 21, selected using proportional random sampling techniques. The research was conducted in May 2024. The instruments used are self-efficacy and exam anxiety scales. The validity of the instruments was tested using the Pearson correlation coefficient formula. The data obtained were analyzed using descriptive statistics, analysis requirement tests, and the Pearson correlation coefficient with the help of Excel software on a computer.

Based on the data analysis conducted, it was found that most students fall into the "Confident" category for Self-Efficacy (42.9%) and the "Calm" category for Self-Anxiety (42.9%). No students were in the "Very Confident" category for Self-Efficacy or the "Very Calm" category for Self-Anxiety. The Pearson correlation calculation showed a correlation coefficient of 0.38, indicating a weak and positive relationship between self-efficacy and self-anxiety. This weak positive relationship means that although there is a slight tendency for an increase in self-efficacy to be associated with an increase in self-anxiety, this relationship is not significant and not strong.

Keywords: self-efficacy, anxiety, exam, correlation between self-efficacy and test anxiety, students

1. PENDAHULUAN

Kecemasan dapat dirasakan oleh siapa pun, termasuk mahasiswa yang menghadapi tekanan dalam hal akademis. Kecemasan pada mahasiswa muncul karena perasaan terancam terhadap sesuatu yang belum pasti. Mahasiswa merasa cemas karena ada ketidaksesuaian antara harapan mereka dan kenyataan terkait masalah akademik.

Kecemasan adalah kondisi perasaan cemas atau khawatir terhadap kemungkinan terjadinya hal-hal negatif. Berbagai faktor dapat menjadi pemicu kecemasan, termasuk masalah kesehatan, interaksi sosial, karier, hubungan antarbangsa, dan situasi lingkungan. Alasan kecemasan mungkin karena stres akademik siswa, seperti ujian. Kecemasan menghadapi ujian muncul di kalangan mahasiswa

UTS dan UAS karena banyak yang takut menerima hasil di bawah standar.

Keadaan psikologis siswa berbeda saat menghadapi UTS dan UAS. Hal ini disebabkan karena dinamika psikologis dalam diri siswa berbeda-beda. Mahasiswa dengan dinamika psikologis yang baik tidak merasa takut atau cemas ketika menghadapi UTS maupun UAS. Sebaliknya mahasiswa yang dinamika psikologisnya buruk merasa cemas dan takut ketika menghadapi UTS dan UAS. Ketika siswa merasa cemas menjelang ujian, proses belajarnya terganggu dan dapat mempengaruhi hasil ujiannya. Ketakutan siswa terhadap ujian mempengaruhi kemampuan otaknya dalam belajar. Menurut Audith M. Turmudhi, ketika kecemasan mengganggu emosi, mengganggu pola tidur, mengurangi nafsu makan, dan mempengaruhi kesehatan fisik, dapat berdampak pada kegagalan siswa dalam ujian karena mempengaruhi daya ingat, konsentrasi, kemampuan berpikir kritis, dan kreativitas dalam proses belajar.

Masalah yang timbul saat ujian diatas dapat dikatakan sebagai ketakutan mahasiswa. Menurut penelitian oleh Nevid, Lasas, dan Green, kecemasan didefinisikan sebagai kondisi ketakutan atau kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Siswa yang menderita kecemasan mengalami beberapa kendala internal. Menurut Casbarro, ia menggambarkan rasa kecemasan ujian sebagai interaksi dan kombinasi dari tiga aspek internal yang tidak terkendali dalam seorang individu. (b) ekspresi emosi yang dikeluarkan berbentuk emosi negatif seperti khawatir, takut, gelisah berlebihan, dan (c) perilaku motorik tidak terkendali berupa gerakan tidak teratur seperti gemetar.

Prestasi akademik seorang siswa dalam ujian dipengaruhi oleh kondisi psikologis yang positif, seperti tingkat kepercayaan diri yang kuat. Ketika siswa atau mahasiswa memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan mereka, mereka yakin akan mencapai kesuksesan dalam ujian. Namun tidak sedikit siswa yang menghadapi kesulitan

pada saat ujian karena umumnya memiliki efikasi diri yang tidak baik. Semisal, depresi dan takut gagal dalam ujian. Hal ini dapat mempengaruhi keberhasilan test karena masiswa berada pada kondisi psikologis yang bisa dibilang kurang baik.

Menurut pandangan sejumlah ahli, terdapat hubungan erat antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa. Smith dan Lazarus menyatakan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan kinerja fisik, prestasi akademis, dan kemampuan kerja, serta membantu dalam mengatasi kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, efikasi diri siswa sebelum ujian mungkin bertindak sebagai faktor krusial guna mengurangi kecemasan siswa ketika ujian akan dilaksanakan. Di samping itu, Barron dan Byrne mengungkapkan bahwa efikasi diri akademik terkait dengan keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas, mengelola kegiatan belajar secara mandiri, serta memenuhi harapan akademis pribadi dan dari orang lain.

2. LANDASAN TEORI

2.1 EFIKASI

Bandura mengatakan efikasi diri berkaitan dengan kepercayaan bahwa seseorang mempunyai kendali personal terhadap motivasi, kognisi, dan afeksi dalam lingkungan sosial. Efikasi diri mengacu pada kepercayaan setiap individu dalam menyelesaikan pekerjaan, meraih tujuan, dan menangani hambatan. Menurut Bandura (1997), individu cenderung menghindari situasi yang mereka yakini tidak mampu mereka tangani. Sedangkan menurut Maddux (2002), efikasi diri adalah persepsi seseorang tentang kemampuannya untuk berfungsi secara efektif dalam berbagai situasi. Efikasi diri ini berkaitan erat dengan keyakinan bahwa individu dapat melakukan perilaku yang diperlukan.

Patton menggambarkan efikasi diri sebagai kepercayaan diri dengan optimisme penuh dan berharap bahwa ia dapat menyelesaikan masalah tanpa merasa putus asa. Ketika seseorang menghadapi stres, efikasi diri memastikan adanya respon terhadap situasi antara respon emosional dan upaya untuk mengatasi kesulitan tersebut.

Efikasi diri pribadi memungkinkan kita menghadapi situasi yang berbeda. Menurut Kreitner dan Kinicki, efikasi diri merupakan kepercayaan setiap individu pada keberhasilan menyelesaikan pekerjaan khusus.

Menurut Smith & Johnson (Prakoso), efikasi diri adalah keyakinan individu bahwa mereka mampu melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk suatu pekerjaan. Berdasarkan pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi rintangan.

2.1.1 PENGARUH EFIKASI DIRI

Luthans mengemukakan bahwa kepercayaan diri dapat memiliki dampak langsung pada:

1. Keputusan perilaku. Misalnya keputusan dibuat berdasarkan opini individu mengenai pilihan seperti penugasan pekerjaan atau bidang karier.

2. Motivasi berprestasi. Misalnya, individu dengan kepercayaan diri yang tinggi akan lebih giat dan mengerahkan upaya lebih untuk menyelesaikan tugas dibandingkan orang dengan efikasi diri rendah.

3. Resiliensi. Sebagai contoh, seseorang yang yakin dengan kemampuannya dapat bangkit dan bertahan saat menghadapi tantangan dan kegagalan, sedangkan individu yang kurang percaya pada dirinya cenderung cepat menyerah ketika menghadapi rintangan.

4. Pola pikir fasilitatif, seperti penilaian efektivitas, mempengaruhi self-talk. Misalnya, seseorang dengan efikasi diri yang bagus mungkin seseorang itu berkata pada dirinya sendiri, "Saya tahu saya bisa mengatasi masalah ini," di sisi lain, seseorang dengan kepercayaan diri yang kurang baik biasanya berkata, "Saya mungkin tidak mampu melakukannya."

5. Toleransi Stres: Sebagai contoh, individu yang kurang yakin dengan kemampuannya cenderung merasa tertekan dan kurang termotivasi oleh pikiran tentang kegagalan, sementara mereka yang memiliki keyakinan tinggi terhadap diri sendiri cenderung merasa tertekan dan tetap

termotivasi ketika menghadapi situasi stres dengan percaya diri. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kepercayaan diri yang tinggi dan kesuksesan dalam berbagai tugas fisik dan mental. Sebaliknya, individu yang memiliki kepercayaan diri rendah sering kali terkait dengan fenomena yang disebut sebagai ketidakberdayaan yang dipelajari, di mana mereka kurang yakin akan kemampuan mereka untuk mengendalikan situasi, yang dapat menjadi sangat menghambat (Kreitner & Kinicki).

Berdasarkan hal-hal yang sudah dijelaskan diatas, kita bisa menyimpulkan bahwa efikasi diri (self efficacy) memengaruhi kehidupan seseorang. Efikasi diri mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memilih langkah-langkah yang sesuai, meningkatkan motivasi untuk berupaya keras, bertahan dalam menghadapi rintangan, memiliki pola pikir yang mendukung, dan lebih mampu mengatasi tantangan.

2.1.3 KLASIFIKASI EFIKASI DIRI

Orang dengan kepercayaan diri tinggi biasanya akan langsung terlibat pada pelaksanaan tugas, melainkan orang dengan kepercayaan diri rendah biasanya menghindari tugas. Orang dengan efikasi diri yang tinggi cenderung menyelesaikan tugas tertentu meskipun tugas tersebut dianggap sulit. Mereka tidak melihat tugas sebagai ancaman yang harus dihindari. Mereka yang gagal menerapkan biasanya mendapatkan kembali efikasi diri mereka dengan cepat setelah mengalami kegagalan ini.

Karakteristik individu yang memiliki tingkat efikasi diri tinggi dan rendah:

1. Efikasi Diri Tinggi

- Sering kali langsung terlibat dalam pelaksanaan tugas.
- Tidak hanya memilih tugas yang mudah, tetapi juga yang menantang.
- Melihat kegagalan sebagai hasil dari kurangnya usaha, pengetahuan, dan keterampilan.
- Konsisten dalam berusaha keras.
- Yakin akan kemampuannya sendiri.
- Jarang menunjukkan keraguan.

- Menyukai mencari dan menghadapi situasi baru.

2. Efikasi Diri Rendah

- Lebih sering menghindari tanggung jawab
- Sering meragukan diri sendiri dalam hal kemampuan
- Menganggap tugas yang sulit sebagai ancaman.
- Lambat memperbaiki diri setelah kegagalan.
- Memiliki komitmen yang lemah terhadap tugas.
- Tidak memikirkan solusi untuk mengatasi masalah.
- Tidak suka mencari pengalaman atau situasi baru.

2.1.4 KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN

Menurut teori yang dikemukakan oleh Carl Rogers, kecemasan berperan sebagai sinyal bagi ego untuk mengingatkan individu tentang adanya potensi bahaya, sehingga membantu mereka untuk merencanakan respons yang sesuai dan adaptif. Rogers juga menggambarkan kecemasan sebagai kondisi negatif yang dapat diidentifikasi dalam berbagai tingkat intensitas, sering kali ditandai dengan perasaan ketakutan.

Dalam Fitri Fausiah dan Julianti Widury, Kaplan, Sadock, dan Grebb menggambarkan kecemasan sebagai reaksi terhadap situasi yang dianggap mengancam, respons normal terhadap perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau situasi asing, dan proses penemuan diri, identitas dan makna hidup. Menurut Priest, kecemasan adalah emosi yang muncul ketika seseorang mengira akan terjadi sesuatu yang buruk. Kecemasan didefinisikan sebagai ketakutan non-spesifik, kebingungan, stres hidup, dan ketidakpastian. Priest menambahkan, kecemasan merupakan keadaan normal yang terkadang dialami masyarakat sebagai respons terhadap situasi yang mengancam.

2.1.5 KORELASI ANTARA EFIKASI TERHADAP KECEMASAN

MAHASISWA DALAM MENGIKUTI UJIAN

Kecemasan adalah gangguan individu yang ditandai oleh rasa takut terhadap sesuatu yang mungkin terjadi, disertai gangguan fisik dan psikis. Mahasiswa sering mengalami kecemasan saat menghadapi konflik dalam urusan akademik. Konflik ini terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara harapan mahasiswa dan kenyataan yang dihadapi saat menyelesaikan tugas akademik, sehingga menyebabkan tekanan pada saat menyelesaikan masalah akademik. Persoalan akademik ini menjadi penyebab kecemasan.

Siswa sering mengalami kecemasan menghadapi ujian, yang memengaruhi kesejahteraan mental, fisik, dan emosional mereka. Hal ini mempengaruhi proses belajar dan prestasi siswa dalam ujian. Ketika kecemasan muncul, ketakutan dan kecemasan berhubungan dengan prestasi akademik. Siswa sering kali khawatir tidak dapat mengerjakan dengan baik dan cemas terhadap situasi penilaian (Halgin & Whitbourne).

Tingkat kecemasan yang rendah dapat memberikan efek positif dengan membantu individu tetap waspada dan mengambil tindakan pencegahan atau mengurangi dampak stres. Misalnya, ketakutan akan kinerja yang buruk memotivasi siswa untuk belajar dan mempersiapkan ujian. Sebaliknya kecemasan yang tinggi sangat mengganggu, seperti kecemasan yang tinggi saat ujian, sehingga dapat menghambat dan gagal menjawab soal. Kurangnya keyakinan pada kemampuan diri seringkali menjadi penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa. Tingkat kepercayaan diri ini berhubungan dengan motivasi, yang bergantung pada kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan dirinya, yang dikenal sebagai efikasi diri.

Kecemasan dan efikasi diri adalah dua variabel yang saling berkaitan. Individu dengan efikasi diri rendah cenderung merasa cemas saat menghadapi masalah akademis, sedangkan individu dengan efikasi diri tinggi lebih mampu mengendalikan kecemasan dalam menghadapi situasi tertentu. Menurut Bandura, efikasi diri merupakan keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Bandura juga menyatakan

bahwa orang yang memiliki self-efficacy akan lebih sukses dalam hidup, lebih percaya diri, lebih sedikit kecemasan dan depresi, dan sekolah kerja yang lebih baik. Berdasarkan definisi tersebut, terdapat hubungan yang kuat dimana kepribadian berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami oleh siswa. Karena efikasi diri yang kuat, siswa menjadi tidak terlalu cemas dan lebih percaya diri saat menghadapi ujian. Oleh karena itu, peneliti meyakini jika efikasi diri berkaitan kuat dengan tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa.

3. HIPOTESIS

Berdasarkan penjelasan mengenai dinamika psikologis di atas, peneliti menghipotesiskan bahwa adanya korelasi negatif antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa kelas E program studi Stambuk 21. Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa jika mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi pasti tingkat kecemasan mereka akan rendah.

4. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dua variabel sehingga dapat mencapai suatu kesimpulan. Penelitian korelasional melibatkan pengumpulan data untuk mengeksplorasi apakah ada hubungan, dan seberapa kuat hubungan antara dua atau lebih variabel. Variabel independen adalah variabel yang memiliki pengaruh atau memicu perubahan pada variabel dependen. Dalam konteks penelitian ini, variabel independen adalah efikasi diri (X), sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan yang dirasakan saat menghadapi ujian (Y).

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 34 mahasiswa kelas E Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Stambuk 21. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang mengukur efikasi diri dan kecemasan mahasiswa kelas E Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Stambuk 21 dalam menghadapi Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS). Skala Likert dipilih untuk menilai tingkat efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Semua data dikumpulkan dari 7 siswa kelas E Program Studi Bahasa Inggris Stambuk 2021 yang dibagi menjadi 5 kategori, yaitu sangat tidak yakin, tidak yakin, biasa saja, yakin, dan sangat yakin.

Tabel Pengelompokan Variabel Efikasi Diri dan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Secara Umum

Skor	Variabel Efikasi Diri	Jumlah	%
1	Sangat Tidak Yakin	1	14,3
2	Tidak Yakin	1	14,3
3	Biasa Saja	2	28,6
4	Yakin	3	42,9
5	Sangat Yakin	-	-
	Jumlah	7	100

Skor	Variabel Kecemasan Diri	Jumlah	%
1	Sangat Panik	-	-
2	Panik	2	28,6
3	Biasa Saja	2	28,6
4	Tenang	3	42,9
5	Sangat Tenang	-	-
	Jumlah	7	100

Diagram Pengelompokan Variabel Efikasi Diri dan Tingkat Kecemasan saat Menghadapi Ujian secara Keseluruhan.

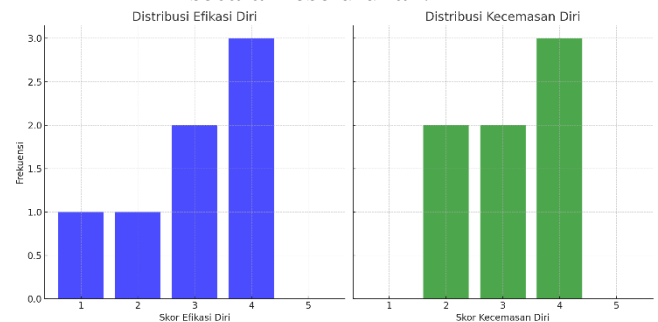


Diagram ini menunjukkan bagaimana distribusi frekuensi dari kedua variabel tersebut. Dari grafik ini, kita dapat melihat bahwa mayoritas siswa berada pada kategori "Yakin" untuk Efikasi Diri dan "Tenang" untuk Kecemasan Diri. Grafik ini dapat membantu dalam memahami bagaimana

siswa menilai diri mereka sendiri dalam hal efikasi diri dan kecemasan saat menghadapi ujian.

Berdasarkan perhitungan korelasi Pearson, terdapat hubungan yang lemah dan positif antara efikasi diri dan kecemasan diri pada siswa. Meskipun tidak signifikan, peningkatan dalam efikasi diri dapat sedikit mempengaruhi peningkatan kecemasan diri.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki korelasi antara tingkat keyakinan diri dan tingkat kecemasan saat menghadapi ujian pada mahasiswa kelas E Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Stambul 21. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori "Yakin" untuk Efikasi Diri (42,9%) dan "Tenang" untuk Kecemasan Diri (42,9%). Tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori "Sangat Yakin" untuk Efikasi Diri dan "Sangat Tenang" untuk Kecemasan Diri. Hasil perhitungan korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.38, yang menunjukkan adanya hubungan positif namun lemah antara efikasi diri dan kecemasan. Hubungan positif yang lemah ini berarti bahwa meskipun ada sedikit kecenderungan bahwa peningkatan efikasi diri dapat meningkatkan kecemasan diri, hubungan ini tidak signifikan dan tidak kuat. Hipotesis awal penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan diri tidak terbukti dalam penelitian ini. Sebaliknya, ditemukan hubungan positif yang lemah, yang menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri mungkin saja diikuti oleh sedikit peningkatan kecemasan diri, namun hubungan ini sangat lemah.

Meskipun hipotesis negatif tidak terbukti, penting bagi pendidik dan konselor untuk tetap memperhatikan kedua aspek ini. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kinerja akademis, dan efikasi diri yang rendah dapat menurunkan motivasi belajar. Diperlukan intervensi yang lebih holistik untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa tanpa meningkatkan kecemasan mereka, seperti pelatihan manajemen stres, konseling, dan

workshop pengembangan diri. Secara keseluruhan, penelitian ini mengungkapkan bahwa hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa memiliki kompleksitas yang lebih dari yang diperkirakan sebelumnya, serta memerlukan pendekatan yang lebih dalam untuk memahami dinamika psikologis yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

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

Zeidner, M. (1998). *Anxiety: The State of The Art*. New York: Kluwer Academic Publishers.