

Hubungan kecemasan akademik dan efikasi diri dengan keberhasilan belajar siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Mashudatul Laduniyyah¹
Suyanti²

^{1,2}Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy Situbondo
email: suyantimpi56@gmail.com

Abstract

This study was conducted to determine the relationship between academic anxiety and self-efficacy on learning success of the students at Junior High School. This research uses correlational quantitative method. Participants of this study amounted 88 people who were selected based on convenience sampling technique. Data Analysis in this study used multiple regression with Jamovi for Windows. The results of this study indicate that academic anxiety has a negative and significant relationship to learning success dan learning success has a positive and significant relationship to self-efficacy.

Keywords: Academic Anxiety; Learning Success ; Self-Efficacy

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kecemasan akademik dan self efficacy terhadap keberhasilan belajar siswa Sekolah Menengah Pertama. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 88 orang yang ditentukan berdasarkan teknik convenience sampling. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji regresi majemuk dengan bantuan program Jamovi for Windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan keberhasilan belajar, sedangkan keberhasilan belajar memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap efikasi diri.

Kata kunci: Efikasi Diri; Kecemasan Akademik; Keberhasilan Belajar

Pendahuluan

Siswa adalah individu yang resmi terdaftar untuk melakukan pembelajaran. Siswa atau anak didik adalah suatu kelompok manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar. Menurut Sinolungan (1997) yang menyatakan bahwa peserta didik merupakan subjek fokus utama dalam penyelenggaraan pendidikan pembelajaran, dalam proses pembelajaran tentunya akan terjadi interaksi antara pendidik dan peserta didik yang mempunyai peran dan fungsi masing-masing yang apabila dijalankan dengan baik pembelajaran tercapai secara optimal. Dalam proses belajar mengajar siswa sebagai pihak yang memiliki tujuan, ingin meraih cita-cita kemudian ingin mencapai secara optimal. Siswa akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) secara umum berusia dua belas tahun sampai empat belas tahun dan berada pada tahap perkembangan remaja. Papalia dkk (2007) mendefinisikan masa remaja sebagai masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai dari usia dua belas tahun atau tiga belas tahun dan berakhir pada akhir belasan tahun atau awal usia dua puluh tahun. Adapun Hurlock (1991) membagi masa remaja menjadi masa remaja awal dan masa remaja akhir dibedakan karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa. Transisi perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mengandung perubahan yang besar.

Keberhasilan belajar di Sekolah Menengah Pertama tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pola belajar. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada salah satu guru di lokasi penelitian, ditemukan bahwa guru dan siswa sama-sama dituntut untuk aktif dalam proses belajar mengajar, namun belakangan ini lebih banyak guru yang lebih mengharuskan siswa agar lebih aktif karena guru hanya sebagai fasilitator yang membimbing dan mengenalkan siswa pada sejumlah kompetensi yang harus dikuasai. Dengan kata lain proses pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama tidak lagi bergantung sepenuhnya terhadap guru sebagai pengajar, bahkan sebaliknya siswa dituntut untuk lebih aktif dalam mencari dan mengembangkan diri. Keberhasilan belajar siswa tergantung kepada individu masing-masing, jika individu tersebut memiliki keteguhan dalam belajar, meninggalkan rasa cemas dan memiliki efikasi diri yang bagus, maka siswa dapat mencapai sebuah keberhasilan dalam belajar. Namun sebaliknya jika siswa tersebut lebih memikirkan rasa cemas yang dialami dalam pembelajaran maupun dalam mengerjakan tugas dan ditambah lagi karena siswa tersebut tidak percaya akan kemampuan yang dimiliki maka siswa tersebut cenderung gagal dalam keberhasilan belajar.

Keberhasilan seorang siswa dipengaruhi oleh daya juang tinggi, seperti semangat hidup, rasa optimis yang besar terhadap keberhasilan sehingga siswa diharapkan menjadi orang yang mempunyai prestasi yang optimal. Demikian juga keberhasilan belajar merupakan pengetahuan keteampilan dan sikap yang diperoleh seseorang setelah mengikuti kegiatan belajar mengajar. Untuk mencapai kesuksesan itu terkadang

dalam prosesnya itu siswa mengalami permasalahan dan kesulitan dalam pembelajaran. Keberhasilan siswa juga didukung oleh kondisi psikis yang baik yaitu memiliki efikasi diri yang baik. Ketika siswa memiliki efikasi diri yang baik maka siswa akan memiliki keyakinan bahwa dirinya akan berhasil dalam aspek akademiknya.

Efikasi diri menurut Bandura (dalam Alwisol 2014) adalah keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi, memproduksi hasil positif dan berhasil. Efikasi diri merupakan faktor yang mempengaruhi keberhasilan murid di bidang akademik. Efikasi diri adalah sebuah keyakinan bahwa individu mampu melakukan berbagai tugas yang diberikan kepada dirinya. Murid dengan efikasi diri tinggi setuju dengan pernyataan bahwa "saya tahu bahwa saya akan mampu menguasai materi ini" dan "saya akan bisa mengerjakan tugas ini". Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Oktariani (2018) menyatakan bahwa efikasi diri memegang peranan penting dalam kegiatan pembelajaran, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya. secara optimal apabila efikasi dirinya mendukung. Efikasi diri sangat mempengaruhi keberhasilan seorang siswa, sebab siswa yang memiliki

Bandura (dalam Alwisol 2014) mengungkapkan karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang rendah adalah individu yang merasa tidak memiliki kemampuan, mudah sedih, apatis, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, putus asa dalam menghadapi rintangan, memiliki komitmen yang rendah terhadap tujuan yang ingin dicapai dan merasa cemas. Dalam situasi ini individu akan cenderung memikirkan kekurangan mereka dan akan berkonsekuensi mengalami kegagalan. Efikasi diri membuat bagaimana orang merasa, berfikir, dan bertindak. Dalam hak perasaan, rasa rendah efikasi diri berhubungan dengan depresi, kecemasan dan ketidakberdayaan. Menurut Bandura efikasi diri juga bisa mengurangi fisiologis dan emosional yang negatif, seperti kecemasan dan stres.

Kecemasan merupakan kondisi psikis individu yang banyak menimbulkan stres dan dialami oleh hampir setiap orang. Wirahmihardja (2015) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan perasaan dimana individu merasa takut sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya. Sedangkan Nevid (2021) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan apherhensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa suatu keadaan buruk akan segera terjadi. Kecemasan yang dialami individu di lingkungan sekolah atau akademik pada dasarnya merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh peserta didik.

Kecemasan akademik berkaitan dengan adanya perasaan cemas mengenai bahaya yang akan datang dari lingkungan atau lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran tertentu. Kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran, respon fisiologis dan perilaku karena perasaan khawatir pada buruknya kinerja pada saat mengerjakan tugas akademik. Hasil penelitian Onem dan Banga (dalam Firmantyo & Asmadi, 2016) menyatakan bahwa kecemasan akademik muncul karena adanya kekhawatiran yang timbul atas kegagalan belajar dalam diri siswa. Ellitott (dalam Yanti dkk, 2013) menyatakan pada dasarnya kecemasan dalam tingkat rendah berpengaruh positif terhadap penampilan belajar siswa salah satunya dapat meningkatkan motivasi.

Adapun siswa memiliki kecemasan yang tinggi akan memperburuk performa terutama motivasi berprestasinya. Kecemasan memiliki dampak positif dan negatif, apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara rasional, maka ego akan mengendalikan kecemasan dengan cara-cara yang tidak realistis, akan tetapi apabila siswa telah berhasil mengantisipasi dan mengatasi gejala-gejala kecemasan, maka perasaan ini akan menjadi sumber motivasi. Penelitian ini akan mengkaji tentang peranan efikasi diri dan motivasi belajar terhadap keberhasilan belajar.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variasi pada satu variabel dapat dijelaskan oleh variabel lain berdasarkan koefisien korelasi. Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan kecemasan akademik dengan keberhasilan belajar dan hubungan efikasi diri dengan keberhasilan belajar. Partisipan penelitian ini adalah siswi SMP Ibrahimy 3 Sukorejo, Situbondo. Jumlah partisipan penelitian ini berjumlah 88 siswi yang diperoleh melalui teknik *convenience sampling*.

Instrumen penelitian ini terdiri dari skala kecemasan akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan akademik dari Holmes (2006), skala efikasi diri disusun berdasarkan aspek-aspek efikasi diri dari Bandura (1997) dan skala keberhasilan belajar yang disusun mengacu pada aspek-aspek keberhasilan belajar dari Bahri dkk (2006). Hasil uji reliabilitas masing-masing skala dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Hasil Uji Reliabilitas Skala

Skala	Cronbach's α
Kecemasan Akademik	0,853
xEfikasi Diri	0,818
Keberhasilan Belajar	0,850

Hasil

Analisis statistik deskriptif penelitian ini meliputi mean, modus, standar deviasi, varians, skewness, kurtosis, range, skor minimum dan maksimum masing-masing variabel. Hasil analisis deskriptif masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif

	Kecemasan Akademik	Efikasi Diri	Keberhasilan Belajar
Mean	69,7	51,6	71,4
Median	70,5	52,0	71,0
Std. Deviasi	11,0	9,73	10,1
Varians	121	94,7	102
Skewness	-0,137	-0,037	0,303
Std. Error of Skewness	0,257	0,257	0,257
Kurtosis	-0,626	-0,569	-0,406
Std. Error of Kurtosis	0,508	0,508	0,508
Range	48,0	43,0	47,0
Minimum	44,0	30,0	49,0
Maksimum	92,0	73,0	96,0

Hasil uji hipotesis menggunakan uji korelasi Pearson yang menguji hubungan antara kecemasan akademik dengan keberhasilan akademik menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,432 ($r = -0,432$) dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik memiliki korelasi negatif dan signifikan ($p < 0,001$) dengan keberhasilan belajar. Hasil tersebut dapat diartikan apabila kecemasan akademik rendah maka keberhasilan belajar akan tinggi, sebaliknya apabila kecemasan akademik tinggi maka keberhasilan belajar rendah. Hasil uji korelasi Pearson yang menguji hubungan efikasi diri dengan keberhasilan akademik menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,616 ($r = 0,616$) dan nilai signifikansi kurang dari 0,001 ($p < 0,01$). Hasil menunjukkan bahwa efikasi diri dengan keberhasilan belajar memiliki korelasi positif dan signifikan. Hasil ini dapat diartikan bahwa apabila efikasi diri tinggi maka keberhasilan belajar juga tinggi, sebaliknya jika efikasi diri rendah maka keberhasilan belajar juga rendah. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

		Keberhasilan Belajar
Kecemasan Akademik	Pearson's r	-0,432
	p-value	<0,001
Efikasi Diri	Pearson's r	0,616
	p-value	<0,001

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecemasan akademik dan efikasi diri dengan keberhasilan belajar siswi SMP Ibrahimy 3 Sukorejo, Situbondo. Hasil penelitian yang menguji korelasi kecemasan akademik dengan keberhasilan belajar menunjukkan bahwa kecemasan akademik memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap keberhasilan belajar. Dalam hal ini menunjukkan bahwa apabila kecemasan akademik rendah maka keberhasilan belajar akan tinggi. Mengacu pada aspek kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Holmes (2006) terdapat empat aspek yang kecemasan akademik yaitu psikologis dengan indikator berupa cemas, panik, khawatir, takut gugup, dan tegang. Aspek kognitif mengacu pada susah untuk berkonsentrasi dan susah untuk mengingat. Aspek somatik memiliki indikator berupa reaksi fisik seperti deg-degan. dan aspek motorik disebut juga gerak tubuh seperti tangan selalu bergetar, bicara terburu-buru dan suara yang terbata-bata.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitasari dkk (2010) yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik secara signifikan memiliki hubungan negatif dengan prestasi akademik mahasiswa. Pada hasil penelitian lain yang dilakukan oleh DordiNejad dkk (2011) yang menyatakan bahwa kecemasan terhadap ujian memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan prestasi akademik. Hasil penelitian dari Brook dan Wiloughby (2015) pada mahasiswa menyatakan bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan prestasi akademik. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Yurtseven dan Akpur (2018) menunjukkan

bahwa kecemasan terhadap kelas bahasa asing memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan prestasi akademik.

Hasil uji korelasi efikasi diri dengan keberhasilan belajar menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara keberhasilan belajar dengan efikasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keberhasilan belajar maka semakin tinggi efikasi diri. Mengacu pada aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1977) terdapat tiga aspek yaitu *Level* dimensi ini mengacu pada taraf dimana individu yakin terhadap dirinya akan mampu menyelesaikan tugasnya. Dimensi yang kedua adalah *streght* yaitu dimensi yang mengacu pada derajat kemantapan, keyakinan dan keuletan individu dalam mempertahankan perilakunya. Sedangkan dimensi yang ketiga adalah *Generality* yaitu dimana individu dapat memerankan self efficay tidak hanya ditempat tertentu tapi juga dapat diterapkan dimana saja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gusriko dkk (2014) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan hasil belajar siswa. Semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin tinggi pula hasil belajar yang diperoleh siswa, sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik siswa maka semakin rendah hasil belajar siswa. Temuan ini mendukung pendapat Bandura (1977) yang menyatakan bahwa efikasi diri siswa mempengaruhi pihak aktivitas, tujuan, usaha dan prestasi siswa dalam aktivitas kelas, dengan demikian efikasi diri pada akhirnya mempengaruhi pembelajaran dan prestasi siswa. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Fieldman (1996) menyatakan bahwa efikasi diri akademik merupakan penentu dari keberhasilan siswa baik disekolah maupun dirumah dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan cenderung percaya diri bahwa mereka dapat menguasai tugas-tugas yang diberikan sehingga dapat mencapai suatu keberhasilan dalam belajar.

Kesimpulan

Kecemasan akademik memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap keberhasilan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa apabila kecemasan akademik rendah maka keberhasilan belajar akan tinggi. Hasil penelitian selanjutnya antara keberhasilan belajar dengan efikasi diri menunjukkan adanya korelasi yang positif dan signifikan antara efikasi diri dengan keberhasilan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka keberhasilan belajar akan semakin tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik dan efikasi diri menjadi faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar. Kecemasan akademik memiliki pengaruh negatif terhadap keberhasilan belajar, sedangkan efikasi diri memiliki pengaruh yang positif terhadap keberhasilan belajar.

Saran penelitian ini adalah bagi peserta didik diharapkan mampu mengola perasaan cemas saat berada di lingkungan sekolah agar dapat mencapai sebuah keberhasilan dalam belajar. Selanjutnya bagi peserta didik agar meningkatkan efikasi diri untuk menunjang keberhasilan dalam belajar karena keberhasilan belajar dapat diraih apabila peserta didik mempunyai efikasi diri yang bagus dan dapat

menanggulangi rasa cemas di lingkungan belajarnya. Bagi peneliti selanjutnya adalah diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini menjadi lebih variatif, karena peneliti menyadari masih terdapat banyak keterbatasan dalam melakukan penelitian ini.

Referensi

- Alwisol. (2014). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The social ties that bind: Social anxiety and academic achievement across the university years. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 1139-1152.
- Djamarah, S. B., & Zain, A. Strategi belajar mengajar. Rineka Cipta.
- DordiNejad, F. G., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., Daghighi, M. S., & Bahrami, N. (2011). On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3774-3778.
- Fieldman, R. S. (1996). *Understanding psychology*. Von Hoffman Press, Inc.
- Firmantyo, T., & Asmadi, A. (2016). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora:Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-11. doi:<https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.959>.
- Hardianto, G., Erlamsyah., & Nurfahanah. (2016). Hubungan antara self-efficacy akademik dengan hasil belajar siswa. *Konselor*, 3(1), 22-28.
- Holmes, M., & Newman, M. G. (2006). Generalized anxiety disorder. In F. Andrasik (Ed.), *Comprehensive handbook of personality and psychopathology: Vol. 2. Adult Psychopathology* (pp. 101–120). John Wiley & Sons, Inc.
- Hurlock, E. B. (1991). *Developmental psychology (5th Ed)*. McGraw-Hill.
- Oktariani. (2018). Peranan self-efficacy dalam meningkatkan prestasi siswa. *Jurnal Kognisi*, 3(1), 45-54. <http://dx.doi.org/10.22303/kognisi.3.1.2018.41-50>
- Nevid, J. (2021). *Essentials of psychology: Concepts and applications*. Cengage Learning
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2007). *Human development (10th Ed)*. McGraw-Hill.
- Sinolungan, A. E. (1997). *Perkembangan peserta didik*. Gunung Agung
- Vitasari, P., Wahab, M. N. A., Othman, A., Herawan, T., & Sinnadurai, S. K. (2010). The relationship between study anxiety and academic performance among engineering students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 8, 490-497.
- Wirahmiharja, S. A. (2015). *Pengantar psikologi abnormal*. Refika Aditama
- Yanti, S., Erlamsyah., Zikra., & Ardi, Z. (2013). Hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa. *KONSELOR*, 2(1), 1-6.
- Yurtseven, N., & Akpur, U. (2018). Perfectionism, Anxiety and Procrastination as Predictors of EFL Academic Achievement: A Mixed Methods Study. *Novitas-ROYAL (Research on Youth and Language)*, 12(2), 96-115.