

Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XII Yang Hendak Mengikuti Ujian SNBT 2026

Noveryn Setiawan*, Sabrini Mentari Rezeki, Angel Christmast Simarmata,
Ananda Natalia Br Tarigan, Thessalonika Layasina Ginting, Rina Mirza
Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia
*noverynsetiawans@gmail.com

Abstract

Academic examinations often trigger significant academic anxiety, especially among twelfth grade students who are preparing to take the SNBT examination. This condition is further intensified by the pressure of complex subject matter, intense competition, high expectations for academic achievement, and the implementation of TKA examinations. Low self-efficacy is considered one of the main internal factors that contribute to the increase in academic anxiety experienced by students. Therefore, the goal of this study is to analyze the relationship between self-efficacy and academic anxiety among twelfth grade students who are preparing to face their SNBT examinations. The research method used in this study was a quantitative correlational approach. The population of this study consisted of 424 twelfth grade students from SMA Negeri 5 Medan. The research sample included 191 students who were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using Likert scale instruments consisting of an academic anxiety scale and a self-efficacy scale, both of which had been tested for their validity and reliability. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment Correlation technique with the assistance of IBM SPSS Statistics version 26 software. The results showed a correlation coefficient value of $r = -0,441$ with a significance level of $0,000$ ($p < 0,05$). These results indicate that there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic anxiety. Based on the R Square value of $0,194$, self-efficacy contributed $19,4\%$ to academic anxiety, while the remaining $80,6\%$ was influenced by the other variables outside this study. Overall, most students were categorized at a moderate level for both self-efficacy and academic anxiety.

Keywords: *Self-Efficacy; Academic Anxiety; Exam*

Abstrak

Ujian sering kali menjadi pemicu munculnya kecemasan akademik yang signifikan, khususnya bagi siswa kelas XII yang hendak mengikuti ujian SNBT. Kondisi ini diperberat dengan adanya tekanan dari materi yang kompleks, ketatnya persaingan, ekspektasi nilai yang tinggi, serta munculnya Tes Kemampuan Akademik. Rendahnya efikasi diri dianggap sebagai salah satu faktor internal utama yang berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan tersebut. Tujuan dari penelitian ini yakni guna menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada siswa kelas XII yang akan menghadapi ujian kelulusan. Penelitian ini menerapkan metodologi kuantitatif korelasional. Sejumlah 424 siswa kelas XII SMA Negeri 5 Medan ialah populasi penelitian ini, dengan sampel penelitian sebanyak 191 siswa yang ditetapkan melalui teknik *purposive sampling*. Data terkumpul melalui skala *Likert*, yang mencakup skala kecemasan akademik serta skala efikasi diri, yang validitas beserta reliabilitasnya sudah diuji. Data dianalisis melalui teknik korelasi *Pearson Product Moment* dibantu oleh program lunak *IBM SPSS Statistics 26*. Temuan penelitian memperlihatkan nilai koefisien

korelasi sebesar $r=-0,441$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Hasil ini mengindikasikan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Berdasarkan nilai *R Square* sebesar 0,194, kecemasan akademik diberi sumbangan efektif sebesar 19,4% oleh efikasi diri, sementara 80,6% sisanya diberi pengaruh oleh variabel lainnya di luar penelitian. Secara umum, mayoritas siswa berada pada kategori sedang, baik untuk variabel efikasi diri maupun kecemasan akademik. Kesimpulannya, kecemasan akademik yang siswa alami dalam menghadapi ujian kelulusan akan semakin rendah seiring tingginya efikasi diri siswa, dan begitu pula sebaliknya.

Kata Kunci: Efikasi Diri; Kecemasan Akademik; Ujian

Pendahuluan

Pembangunan suatu bangsa sangat terdampak oleh sistem pendidikannya, yang tujuannya guna melahirkan sumber daya manusia yang kompeten sekaligus berkinerja tinggi. Evaluasi pembelajaran sangatlah krusial untuk keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan. Contohnya ialah ujian yang dirancang untuk mengukur tingkat pemahaman dan penguasaan di bidang spesifik, biasanya diberikan kepada calon mahasiswa yang tertarik untuk melanjutkan studi ke jenjang berikutnya (Maryam & Sovitriana, 2023). Di Indonesia, terdapat Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) yang termasuk satu dari tiga jalur seleksi masuk ke perguruan tinggi negeri.

SNBT ialah seleksi guna mengukur keterampilan penalaran beserta pemecahan masalah siswa, seperti yang dikutip di *kumparan.com*. Penalaran matematika, literasi Bahasa Indonesia, beserta Bahasa Inggris termasuk sejumlah bidang yang mungkin haruslah dipersiapkan oleh siswa sehingga menimbulkan kecemasan. Selain tuntutan tersebut, kemunculan Tes Kemampuan Akademik (TKA) juga memunculkan kekhawatiran baru bagi peserta didik. Di tengah tekanan yang telah dirasakan oleh banyak siswa dalam mempersiapkan SNBT, hadirnya TKA berpotensi menambah beban akademik karena siswa perlu mempersiapkan dua bentuk evaluasi secara bersamaan.

Hal ini menjadi perhatian karena bahkan persiapan SNBT saja telah menimbulkan tekanan psikologis. Berdasarkan laporan dari *tempo.co* pada tahun 2022, Vera Itabiliana Hadiwidjojo, seorang Psikolog Anak dan Remaja, mengemukakan bahwa banyak siswa mengalami stres, kecemasan, dan rendahnya kepercayaan diri menjelang SNBT akibat kompleksitas materi serta ketatnya persaingan, sehingga performa siswa menjadi terganggu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa dihadapkan pada beban akademik yang semakin besar.

Hal ini berpotensi menimbulkan kecemasan akademik, terutama dalam mempersiapkan SNBT, karena tekanan untuk memperoleh hasil yang optimal serta persaingan yang ketat dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa. Hal ini juga tercermin dari fenomena yang ditemukan di lapangan melalui wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti dengan sejumlah siswa di SMAN 5 Medan, yang mengungkapkan bahwasanya mereka merasa cemas beserta kurang percaya diri saat mempersiapkan berbagai ujian, khususnya ketika mengikuti *try out* SNBT.

Kecemasan tersebut timbul selaku akibat dari tekanan, termasuk banyaknya materi yang mencakup pelajaran dari kelas X sampai XII, ketatnya persaingan, harapan untuk memperoleh nilai, serta tambahan beban akademik dari ujian TKA. Sejalan dengan hal tersebut, Rismadiyanti (2021) mengungkapkan bahwasanya terdapat asumsi bahwa SNBT ialah ujian yang mempunyai tingkat kesulitan tinggi sehingga muncul perasaan terancam kemudian juga timbul kecemasan. Campuran rasa takut dan kekhawatiran yang tidak beralasan tentang masa depan seseorang ialah definisi kecemasan (Chaplin, 2008).

Menurut Laduniyyah & Suyanti (2022) siswa sering menderita kecemasan akademik yakni suatu permasalahan psikologis. Menurut Bandura (1997) dalam Prawitasari (2012) siswa dapat mengalami kecemasan akademik ketika mereka meragukan kemampuan mereka sendiri untuk menyelesaikan tugas akademik. Menurut Fitri (2017) ketika orang mengalami kecemasan akademik, hal itu bermanifestasi sebagai rasa takut beserta khawatir terhadap hal terkait kegiatan akademik. Laduniyyah & Suyanti (2022) mengungkapkan, kecemasan akademik ditandai dengan terganggunya reaksi fisiologis, pola pikir, beserta timbulnya sikap selaku akibat dari kecemasan akan kurangnya kemampuan penyelesaian tugas akademik.

Menurut Holmes (1991) dalam Daony et al., (2025) terdapat 4 aspek kecemasan. Aspek pertama ialah komponen *mood* (psikologis), yang mencakup perasaan seperti kekhawatiran, ketegangan, panik, beserta ketakutan. Aspek kedua ialah komponen kognitif yang dapat bermanifestasi selaku kesulitan dalam berkonsentrasi atau pengambilan keputusan, kebingungan, atau sulit mengingat. Aspek ketiga ialah komponen somatik, yang mencakup gejala kecemasan berupa keringat berlebih, tekanan darah tinggi, sesak nafas, pusing, beserta ketegangan otot.

Terakhir, terdapat komponen motorik, yang mencakup gangguan fisik berupa tangan gemetar, bicara tersendat, beserta gerakan yang terburu-buru. Kekhawatiran beserta gejala mental lainnya serta gejala fisik berupa tidak teraturnya pernapasan ialah 2 aspek kecemasan menurut Cassady & Johnson (2002) dalam (Putri & Rahayu, 2022). Menurut Ghufron & Risnawati (2017) dalam Maryam & Sovitriana (2023) kecemasan umumnya berasal dari dalam diri (faktor internal), dan ini termasuk hal-hal seperti kurangnya kepercayaan diri beserta pengalaman buruk di masa lalu.

Terdapat sejumlah faktor eksternal berupa dukungan sosial dan emosional dari keluarga guru, beserta rekan sebaya. Terdapat korelasi kuat antara keyakinan diri (efikasi diri) beserta kepercayaan diri. Menurut Nevid, Rathus & Greene (2005) dalam Lacosta & Sarajar (2024) kecemasan mungkin diberi pengaruh oleh efikasi diri yang rendah. Ketika dihadapkan dengan kesulitan yang serupa, seseorang yang merasa tidak mampu mengatasi stres kemungkinan akan menderita kecemasan. Bandura (1995) dalam Fortuna et al., (2022) mengartikan efikasi diri selaku keyakinan pada kapasitas diri sendiri untuk bertindak melalui cara yang bisa mewujudkan suatu tujuan (Fortuna et al., 2022).

Kemudian ditambahkan oleh Lacosta & Sarajar (2024) orang efikasi dirinya tinggi tidak akan terbebani, berbeda dengan orang yang efikasi dirinya rendah, yang melihat segala sesuatu selaku ancaman. Bandura (1997) dalam Purnamasari (2020) berpendapat bahwa terdapat 3 faktor krusial dalam efikasi diri: level (tingkat kesulitan), *generality* (tingkat generalisasi), beserta *strength* (tingkat kekuatan). Hambatan yang dihadapi individu terkait dengan aspek Level (tingkat kesulitan). Ketika dihadapkan dengan suatu tugas, seseorang akan melaksanakannya sesuai kapasitas yang diyakini bisa dicapainya untuk memenuhi harapan.

Aspek *Generality* (tingkat generalisasi) terkait dengan bagaimana orang bertindak sesuai keyakinan terhadap kapasitas mereka dalam kaitannya dengan kegiatan beserta kondisi yang mereka hadapi. Seberapa kuat seseorang yakin pada kapasitasnya sendiri terkait dengan aspek *Strength* (tingkat kekuatan). Integrasi konseptual antara teori Bandura (1997); Holmes (1991) menunjukkan bahwa aspek efikasi diri berpotensi dalam memengaruhi bagaimana komponen akademik muncul. Efikasi diri yang rendah dapat menimbulkan kecemasan kognitif (bingung, sulit mengingat), respons psikologis dan somatik (panik, berkeringat), serta kecemasan motorik (tangan bergetar), terutama dalam menghadapi tantangan baru. Artinya, memahami hubungan antara efikasi diri dan kecemasan akademik tidak hanya membantu memperkuat teori, namun juga menjelaskan bagaimana keyakinan diri berperan penting dalam munculnya kecemasan pada siswa

(Fitriani et al., 2025). Sejumlah penelitian terdahulu telah membuktikan bahwasanya efikasi diri berkorelasi negatif sekaligus signifikan dengan kecemasan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Lacosta & Sarajar (2024) pada 422 individu menunjukkan bahwasanya efikasi diri berkorelasi negatif sekaligus signifikan dengan kecemasan akademik disertai nilai korelasinya sebesar $r = -0,223$ dengan $p < 0,05$.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa ketika tingkat efikasi diri yang siswa punya semakin tinggi, dengan demikian makin kecil tingkat kecemasan akademik yang mereka alami. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Daony et al., (2025) terhadap siswa kelas XII SMA di Bandung, disertai nilai korelasinya sebesar $-0,327$ sekaligus nilai sig sebesar $0,000$, yang menyimpulkan bahwa individu yang efikasi dirinya tinggi cenderung mempunyai tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah, khususnya menjelang pelaksanaan ujian SNBT. Kedua penelitian tersebut menegaskan bahwa kepercayaan seseorang pada kapabilitas dirinya memiliki peran penting dalam mengelola tekanan dan kecemasan akademik.

Berdasarkan kajian terhadap studi sebelumnya, peneliti mengajukan hipotesis bahwasanya efikasi diri berkorelasi negatif sekaligus signifikan dengan kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 5 Medan yang hendak menghadapi ujian SNBT. Asumsi ini didasarkan pada pemahaman bahwa siswa yang efikasi dirinya tinggi cenderung lebih percaya pada kemampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga mengalami kecemasan yang lebih rendah. Sebaliknya, tingkat kecemasan yang tinggi dapat mencerminkan rendahnya efikasi diri, di mana siswa meragukan kemampuan diri dan merasa tidak siap menghadapi ujian.

Studi ini dilakukan untuk mengidentifikasi dan menganalisis korelasi antara efikasi diri beserta kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 5 Medan untuk menghadapi ujian SNBT. Secara khusus, studi ini mempunyai tujuan untuk memeriksa arah dan kekuatan korelasi efikasi diri terhadap tingkat kecemasan akademik yang dialami siswa menjelang ujian SNBT. Untuk itu, temuan studi besar harapannya bisa memberi gambaran empiris mengenai peran efikasi diri dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik pada situasi evaluatif yang krusial.

Penelitian ini berkontribusi secara teoretis ataupun praktis. Secara teoretis, studi ini diharapkan memperkaya kajian psikologi pendidikan dan klinis dengan memberikan bukti empiris mengenai hubungan efikasi diri dan kecemasan akademik dalam konteks ujian SNBT, sekaligus referensi bagi penelitian selanjutnya yang menelaah variabel psikologis siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat membantu siswa memahami pentingnya efikasi diri untuk mengelola kecemasan, orang tua memberikan dukungan emosional dan motivasi yang tepat, serta guru dan sekolah merancang strategi pembelajaran dan bimbingan yang lebih efektif agar siswa siap secara mental untuk menghadapi ujian.

Metode

Pendekatan kuantitatif diterapkan dalam penelitian ini disertai desain korelasional sebagai metode penelitiannya. Data terkumpul dari penyebaran skala *Likert* kepada siswa kelas XII SMAN 5 Medan. Populasi penelitian ini berjumlah 424 siswa, kemudian tabel *Isaac & Michael* dipakai peneliti guna menetapkan jumlah sampel disertai taraf kesalahan sebesar 5%, sehingga sampelnya diperoleh sejumlah 191 siswa. Sampel dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan beberapa kriteria yang mencakup, siswa/i kelas XII SMA Negeri 5 Medan dan telah melakukan persiapan ujian SNBT. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis melalui teknik korelasi *Pearson Product Moment* melalui bantuan program SPSS versi 26. Sebelum analisis korelasi dilakukan, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yang mencakup uji normalitas beserta linearitas. Uji asumsi

normalitas diterapkan melalui uji *Kolmogorov-Smirnov*, yang didasarkan pada panduan analisis data dalam penelitian. Selain itu, untuk melihat keseragaman varians data, dilakukan pemeriksaan asumsi homoskedastisitas melalui grafik *scatterplot* dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 26*. Skala *Likert* disusun dengan berdasarkan pada indikator sesuai dengan variabel yang diukur, yakni kecemasan akademik dan efikasi diri. Variabel kecemasan akademik diukur melalui empat komponen utama, yakni komponen psikologis, kognitif, somatik, dan motorik, sedangkan variabel efikasi diri diukur melalui 3 aspek yakni level (tingkat kesulitan), *generality* (tingkat generalisasi), beserta *strength* (tingkat kekuatan). Skala yang disusun telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasilnya, skala kecemasan akademik memiliki 30 aitem valid dengan koefisien (r) 0,312-0,586 dan reliabilitas 0,849. Sementara itu, skala efikasi diri memiliki 31 aitem valid dengan koefisien (r) 0,314-0,534 dan reliabilitas 0,884.

Hasil dan Pembahasan

Skala kecemasan dan efikasi diri disebarkan kepada 191 siswa. Perolehan dari analisis statistik deskriptif yang mencakup nilai min, *max*, *mean*, serta standar deviasi dijabarkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Statistika Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	SD
Kecemasan	191	51	109	78,29	10,523
Efikasi Diri	191	54	108	83,63	10,010

Skor pada skala kecemasan dan efikasi diri dikategorikan ke tingkat rendah, sedang, serta tinggi berdasarkan interpretasi nilai *mean* serta standar deviasi. Kategorisasi skor itu tampak dalam Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Kecemasan dan Efikasi Diri

	Skor	Kategori	Jumlah	Persentil
Kecemasan	$X < 67,77$	Rendah	26	13,6%
	$67,774 \leq X \leq 88,82$	Sedang	137	71,7%
	$X > 88,82$	Tinggi	28	14,7%
		Total	191	100%

	Skor	Kategori	Jumlah	Persentil
Efikasi Diri	$X < 72,62$	Rendah	29	15,2%
	$72,62 \leq X \leq 92,64$	Sedang	131	68,6%
	$X > 92,64$	Tinggi	31	16,2%
		Total	191	100%

Berdasarkan tabel 2, sebanyak 26 siswa (13,6%) berada pada tingkat kecemasan rendah, 137 siswa (71,7%) pada tingkat sedang, dan 28 siswa (14,7%) pada tingkat tinggi. Maknanya, mayoritas siswa mengalami kecemasan pada tingkat sedang. Pada variabel efikasi diri, 29 siswa (15,2%) berada pada tingkat rendah, 131 siswa (68,6%) pada tingkat sedang, dan 31 siswa (16,2%) pada tingkat tinggi, sehingga mayoritas siswa memiliki efikasi diri pada tingkat sedang.

1. Uji Normalitas Sebaran

Tabel 3. Uji Normalitas

	SD	KS-Z	Sig.	Keterangan
Kecemasan	10,523	0,063	0,059	Normal
Efikasi Diri	10,010	0,062	0,072	

Merujuk pada data tersebut, tampak bahwasanya koefisien KS-Z pada variabel kecemasan akademik ialah 0,063 disertai nilai *sig* dari uji dua arah (*2-tailed*) sejumlah 0,059, kemudian pada data efikasi diri juga memperlihatkan nilai koefisien KS-Z 0,062 disertai nilai *sig* sejumlah 0,072. Alhasil, distribusi data variabel kecemasan akademik dan efikasi diri dapat dinyatakan normal karena nia $P > 0,05$ (Priyatno, 2010).

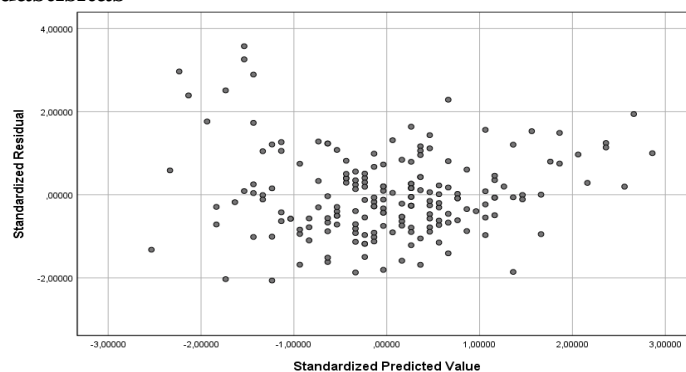
2. Uji Linearitas

Tabel 4. Uji Linieritas

	Sig. <i>Linearity</i>	Keterangan
Kecemasan	0,000	Linear
Efikasi Diri	0,000	

Berdasarkan pada tabel 4, nilai signifikansi *Linearity* bernilai 0,000 ($P < 0,05$). Temuan ini membuktikan bahwasanya efikasi diri berkorelasi dengan kecemasan akademik secara linear (Priyatno, 2010).

3. Uji Homoskedastisitas



Gambar 1. Uji Homoskedastisitas
(Sumber IBM SPSS *Statistics* 26)

Grafik *scatterplot* antara variabel efikasi diri beserta variabel kecemasan akademik, terlihat bahwasanya sejumlah titik terdistribusi acak tanpa pola spesifik. Hal ini mengindikasikan bahwa korelasi antar kedua variabel bersifat linear dan tidak ditemukan adanya ketidakhomogenan varians, sehingga asumsi dasar analisis korelasi *Pearson* terpenuhi (Ghozali, 2021).

4. Uji Hipotesis

Uji ini diterapkan melalui metode *Pearson Product Moment* guna mengevaluasi apakah korelasi antar kedua variabel mempunyai sifat positif ataupun negatif.

Tabel 5. *Pearson Product Moment*

	<i>Pearson Correlation</i>	Sig. (1-tailed)
Kecemasan Akademik *	-0,441	0,000
Efikasi Diri		

Tabel 5 memperlihatkan hasil koefisien korelasi (*r*) senilai -0,441 disertai nilai signifikan sejumlah 0,000 ($P < 0,05$), alhasil bisa dibuktikan bahwasanya korelasi antara komponen efikasi diri terhadap kecemasan akademik bersifat negatif dan berkategori sedang.

Tabel 6. Sumbangan Efektif

	<i>R</i>	<i>R Square</i>	Sumbangan Efektif
Kecemasan Akademik *	0,441	0,194	19,4%
Efikasi Diri			

Tabel 6 memperlihatkan bahwasanya nilai *R Square* sejumlah 0,194, memperlihatkan bahwasanya variabel efikasi diri memberi pengaruh kecemasan akademik sejumlah 19,4%, sementara sebanyak 80,6% dipicu oleh variabel lainnya yang tidak dikaji di studi ini. Merujuk pada Bandura (1997) dalam Lacosta & Sarajar (2024) efikasi diri atau keyakinan individu terhadap kapasitasnya dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan mengurangi kecemasan serta stres akademik yang muncul.

Efikasi diri menjadi landasan psikologis yang penting bagi siswa untuk menentukan sejauh mana mereka dapat memercayai kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas serta menghadapi tantangan yang dihadapi. Tingginya tingkat efikasi diri bisa mendorong siswa untuk lebih optimis dalam menghadapi tantangan, meningkatkan ketekunan, dan mengembangkan strategi belajar yang efektif. Kebalikannya, rendahnya efikasi diri seringkali menyebabkan siswa merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik sehingga meningkatkan risiko mengalami kecemasan akademik.

Efikasi diri menjadi indikator penting dalam konteks pendidikan yang dapat memprediksi performa akademik, pengelolaan stres, dan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan akademik (Widyawati et al., 2025). Penelitian pada 191 siswa kelas XII di SMA Negeri 5 Medan memperlihatkan bahwasanya efikasi diri berkorelasi negatif signifikan terhadap kecemasan akademik ($r = -0,441$, $P = 0,000$) yang maknanya kecemasan akademik pada siswa akan semakin rendah seiring tingginya efikasi diri siswa, juga sebaliknya.

Hasil ini sesuai dengan kajian yang dilaksanakan Lacosta & Sarajar (2024); Daony et al., (2025) yang menegaskan bahwa efikasi diri termasuk faktor yang bisa memberi pengaruh tingkat kecemasan akademik pada siswa. Efikasi diri memungkinkan siswa untuk memandang tantangan akademik sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman yang memicu kecemasan (Madson et al., 2022). Koefisien determinasi *R Square* sejumlah 0,194 memperlihatkan bahwasanya efikasi diri berkontribusi sebesar 19,4% terhadap kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 5 Medan. Sementara itu, sebesar 80,6% variasi kecemasan akademik diberi pengaruh oleh faktor lainnya yang tak dikaji dalam studi ini, seperti tekanan orang tua, beban akademik, motivasi internal, dukungan sosial, serta pengalaman pribadi. Mengingat besarnya pengaruh faktor lain tersebut, penelitian ini menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan yang lebih komprehensif, misalnya melalui analisis regresi berganda untuk mengeksplorasi variabel tambahan yang berkontribusi terhadap kecemasan akademik.

Pendekatan ini diyakini bisa menyajikan gambaran menyeluruh terkait determinan kecemasan akademik siswa serta mendukung perancangan strategi intervensi yang lebih tepat. Temuan ini juga menegaskan bahwa meskipun efikasi diri merupakan faktor penting, terdapat berbagai variabel lain yang juga turut memengaruhi kondisi psikologis siswa dalam menghadapi kecemasan akademik. Sebagai contoh, siswa yang memiliki pengalaman keberhasilan sebelumnya cenderung lebih mampu mengelola kecemasan akademik meskipun tingkat efikasi dirinya berkategori sedang. Distribusi tingkat kecemasan akademik pada siswa juga menarik untuk dianalisis. Dari 191 siswa, sebanyak 26 siswa (13,6%) merasakan tingkat kecemasan akademik yang rendah, 137 siswa (71,7%) merasakan tingkat kecemasan akademik sedang, beserta 28 siswa (14,7%) merasakan tingkat kecemasan akademik yang tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwasanya mayoritas siswa merasakan kecemasan pada tingkat sedang. Kondisi tersebut dapat mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih merasakan tekanan akademik pada batas wajar dalam proses pembelajaran.

Tingkat kecemasan ini umumnya bersifat adaptif, karena siswa terdorong supaya lebih menyiapkan diri guna menghadapi tuntutan akademik, seperti ujian, tugas, maupun target pencapaian belajar, namun masih berada pada batas yang dapat dikendalikan sehingga tidak menghambat fungsi belajar secara signifikan. Asqarova (2024) menyebutkan bahwa kecemasan pada tingkat ini justru dapat membantu dalam meningkatkan performa belajar siswa. Hal ini konsisten dengan teori *Yerkes-Dodson Law* yang mengemukakan bahwa kecemasan pada tingkat sedang berpotensi meningkatkan efektivitas individu dalam menyelesaikan tugas yang menuntut tingkat kesulitan tertentu (Zhang, 2024).

Karakteristik lingkungan sekolah juga sangat memengaruhi tingkat kecemasan pada siswa. Lingkungan yang memberikan tuntutan akademik secara konsisten, tetapi tetap disertai dukungan dari guru dan interaksi sosial yang positif, memungkinkan siswa merasakan tekanan yang cukup untuk memotivasi mereka tanpa menimbulkan kecemasan berlebihan (Kjimova & Lazarevska, 2025). Siswa yang merasakan tingkat kecemasan akademik yang tinggi akan merasakan tekanan akademik yang kuat, baik secara psikologis, kognitif, somatik, maupun motorik.

Mereka dapat diliputi perasaan khawatir dan takut, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan mengingat informasi, serta mengalami gejala fisik seperti tangan bergetar, suara terbata-bata, keringat berlebihan, dan detak jantung yang cepat. Sebaliknya, siswa dengan kecemasan akademik pada tingkat sedang tidak akan terlalu terganggu dalam performa akademik mereka. Di sisi lain, Matto & Nabi (2012) dalam Irman (2015) menambahkan bahwa kecemasan akademik yang terlalu rendah dapat menyebabkan siswa kurang termotivasi dalam mencapai hasil belajar yang optimal.

Kondisi ini dapat dikaitkan dengan posisi siswa kelas XII yang sedang berada pada fase persiapan ujian SNBT, sehingga tekanan akademik sudah dirasakan namun masih berada pada tingkat yang relatif dapat dikelola oleh sebagian besar siswa. Hasil penelitian juga menunjukkan tingkat efikasi diri siswa yakni, sebanyak 29 siswa (15,2%) memiliki efikasi diri pada tingkat rendah. Kondisi ini dapat disebabkan oleh pengalaman kegagalan dalam menyelesaikan aktivitas akademik yang lebih sulit, kurangnya pengalaman dalam menghadapi tuntutan akademik, serta kurangnya dukungan sehingga mengakibatkan keyakinan individu menjadi goyah ketika menghadapi tekanan akademik.

Selanjutnya, terdapat sebanyak 131 siswa (68,8%) mempunyai tingkat efikasi diri sedang, yang mana mereka mempunyai keyakinan diri pada tingkat yang cukup untuk menghadapi tekanan akademik meskipun belum sepenuhnya stabil. Sementara itu, sebanyak 31 siswa (16,2%) menunjukkan efikasi diri pada tingkat tinggi, yang ditunjukkan oleh kemampuan siswa dalam menghadapi tugas dengan tingkat kesulitan yang beragam, keyakinan bahwa kemampuan yang dimilikinya dapat diterapkan pada berbagai aktivitas akademik, serta kepercayaan diri yang tetap stabil dalam menghadapi hambatan akademik.

Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak selalu berdampak negatif, melainkan bergantung pada tingkat intensitasnya dan kemampuan individu dalam mengelolanya. Menurut Baron & Byrne (2004) dalam Daony et al., (2025) siswa yang efikasi dirinya tinggi umumnya terhindar dari kondisi emosional negatif dan mampu mengelola kecemasan dengan lebih efektif. Kemudian, tingginya efikasi diri juga bisa mendorong siswa untuk bertindak aktif dan terarah dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai (Fitri et al., 2025).

Sebaliknya, siswa yang mempunyai efikasi diri rendah lebih rentan mengalami hambatan belajar, yang berpotensi menimbulkan rasa takut dan khawatir terhadap kegagalan. Merujuk pada pemaparan itu, bisa diambil simpulan bahwasanya efikasi diri berperan krusial terhadap pembentukan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi

berbagai tantangan akademik. Peningkatan efikasi diri siswa bisa dijadikan strategi psikologis yang efektif untuk membantu mereka mengelola kecemasan akademik secara adaptif. Maka dari itu, temuan studi ini menekankan bahwasanya efikasi diri mempunyai andil besar untuk membentuk kemampuan siswa untuk mengelola kecemasan akademik. Tingkat kecemasan yang dialami siswa tidak semata-mata negatif, namun bergantung pada intensitas kecemasan serta kemampuan siswa dalam mengelolanya. Siswa yang efikasi dirinya tinggi mampu memanfaatkan kecemasan sebagai motivasi untuk belajar, sementara siswa yang efikasi dirinya rendah akan membutuhkan intervensi tambahan untuk meningkatkan keyakinan diri dan strategi *coping* dalam menghadapi kecemasan akademik.

Selain itu, temuan ini juga dapat dijadikan dasar untuk intervensi praktis di sekolah. Pihak sekolah dapat merancang program peningkatan efikasi diri, seperti dengan mengadakan simulasi ujian, pemberian umpan balik positif, dan pemberian tugas yang bertahap untuk membangun rasa percaya diri pada siswa dalam menghadapi ujian SNBT. Dukungan sosial dari kawan serta orang tua juga bisa memberikan rasa aman dan motivasi tambahan bagi siswa. Dengan demikian, intervensi tidak hanya menurunkan kecemasan akademik, namun juga meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan akademik secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil temuan di studi ini, dapat ditekan bahwa terdapat korelasi negatif sekaligus signifikan antara efikasi diri terhadap kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 5 Medan dalam menghadapi ujian SNBT. Analisis menunjukkan makin tinggi tingkat efikasi diri siswa, makin kecil pula kecemasan akademik yang mereka hadapi. Hal ini terlihat dari kepercayaan diri siswa pada kapabilitas yang mereka punya untuk menghadapi kesulitan, menerapkan keterampilan, serta menghadapi berbagai hambatan akademik.

Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri yang rendah relatif merasakan kecemasan akademik pada kategori tinggi, yang ditandai dengan kesulitan dalam menyelesaikan tuntutan dan menghadapi tantangan akademik. Efikasi diri berperan sebagai faktor penting yang memungkinkan siswa mengelola tekanan akademik secara adaptif, memanfaatkan kecemasan sebagai motivasi belajar, dan meningkatkan performa akademik. Peningkatan efikasi diri melalui strategi psikologis dan dukungan lingkungan menjadi kunci penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik siswa, khususnya dalam menghadapi ujian SNBT.

Kesimpulan

Merujuk pada temuan dan pembahasan, dapat dibuktikan bahwa adanya korelasi negatif antara efikasi diri serta kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 5 Medan yang signifikan, dengan nilai korelasi $r = -0,441$ serta koefisien determinasi R *Square* sejumlah 0,194. Dalam hal ini berarti, hipotesis peneliti yang menyebutkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa akan semakin rendah seiring tingginya efikasi dirinya, dan sebaliknya dapat diterima. Hasil analisis ini juga ditunjang oleh penelitian Lacosta & Sarajar (2024); Daony et al., (2025) yang mengungkapkan adanya arah korelasi yang serupa antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Efikasi diri terbukti berperan krusial dalam membentuk kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan mengelola kecemasan secara adaptif, sehingga kecemasan pada tingkat sedang dapat dimanfaatkan sebagai motivasi untuk meningkatkan performa akademik. Faktor-faktor lain seperti pengalaman pribadi, dukungan sosial, dan kemampuan individu dalam menghadapi tugas akademik juga turut memengaruhi tingkat kecemasan akademik siswa. Oleh karena itu, pengembangan efikasi diri melalui strategi psikologis dan dukungan lingkungan menjadi kunci untuk mendukung performa akademik dan kesejahteraan psikologis siswa, terkhususnya dalam menghadapi ujian seperti SNBT.

Daftar Pustaka

- Asqarova, F. (2024). The Impact Of Anxiety and Stress on Academic Performance: A Global and Uzbek Perspective. *International Conference On Multidisciplinary Science*, 2(10), 22-27.
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Daony, S., Putri, P. S., & Firdasannah, A. (2025). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa SMA Kelas XII di Kota Bandung yang Akan Mengikuti UTBK SNBT 2023. *In Search (Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism)*, 24(1), 29-38.
- Fitri, H. U. (2017). *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Kognitif Restructuring Dan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 9 Palembang*. Doctoral dissertation, Tesis. Universitas Negeri Semarang.
- Fitri, K., Elfida, D., & Kusnadi, K. (2025). Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orangtua. *Jurnal Psikologi Integratif*, 13(1), 18-33.
- Fitriani, A. E., Lestari, W., & Fitlya, R. (2025). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Akademik dalam Mata Pelajaran Matematika Siswa MTs Negeri 1 Pontianak. *Klinik: Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(1), 397-413.
- Fortuna, N. D., Marchela, C., Charolina, B., Febrina, S., & Mirza, R. (2022). Efikasi Diri Dan Motivasi Berprestasi Dalam Pembelajaran Berbasis Online Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tarbiyah*, 29(1), 53-60.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Irman, I. (2015). Pengelolaan Kecemasan Akademik Siswa Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 6(2), 62-71.
- Kjimova, G., & Lazarevska, L. (2025). School Climate and Its Impact on Student Anxiety in Secondary Education. *SCIENCE International Journal*, 4(4), 81-83.
- Lacosta, E., & Sarajar, D. K. (2024). Hubungan Self-Efficacy dan Kecemasan Menghadapi SNBT 2023. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1694-1705.
- Laduniyyah, M., & Suyanti, S. (2022). Hubungan Kecemasan Akademik Dan Efikasi Diri Dengan Keberhasilan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 33-39.
- Madson, R. C., Perrone, P. B., Goldstein, S. E., & Lee, C. S. (2022). Self-Efficacy, Perceived Stress, and Individual Adjustment Among College-Attending Emerging Adults. *Youth*, 2(4), 668-680.
- Maryam, R. I. S. A., & Sovitriana, R. (2023). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas XI SMAN 53 Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 159-165.
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta Timur: Erlangga.
- Priyatno, D. (2010). *Paham Analisis Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom.
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. *PSIKOBORNEO: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238-248.
- Putri, A., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Universitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas Tingkat Akhir dalam Situasi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 365-372.

- Rismadiyanti, E. F. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UTBK 2020. *Acta Psychologia*, 3(2), 148-155.
- Widyawati, W., Susanto, B. F., & Syafrinadina, S. (2025). Dampak Academic Self-Efficacy dan Time Management terhadap Academic Performance. *JURNAL EDUKASI*, 13(1), 28-38.
- Zhang, Y. (2024). The Double-Edged Sword of Tension: How Moderate Stress Enhances Performance While Over-Focus Impairs It. *International Journal of Social Science Research and Review*, 7(9), 326-331.