

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DALAM MENJALANI PEMBELAJARAN DARING

Ayu Wahyuni*¹, Ririn Muthia Zukhra¹, Rismadefi Woferst¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

*korespondensi penulis, email: ayuwahyuniag@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan akademik dapat berdampak buruk terhadap kualitas belajar siswa. Salah satu hal yang mempengaruhi kualitas belajar siswa adalah efikasi dirinya sendiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa sekolah menengah atas dalam menjalani pembelajaran daring. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dan pendekatan *cross sectional*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang berisi pertanyaan tentang efikasi diri dan kecemasan akademik yang telah valid dan reliabel. Sampel penelitian adalah 208 siswa SMA Negeri 8 Pekanbaru. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling*, yaitu *stratified non-random sampling*. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswa dengan efikasi diri sangat tinggi yaitu sebanyak 111 orang (53,4%) dan siswa yang memiliki kecemasan akademik sedang sebanyak 139 orang (66,8%). Secara statistik terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa sekolah menengah atas dalam menjalani pembelajaran daring dengan $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$.

Kata kunci: efikasi diri, kecemasan akademik, siswa sekolah menengah atas, pembelajaran daring

ABSTRACT

Academic anxiety can have a negative impact on the quality of student learning. One of the things that effect the quality of student learning is self-efficacy. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic anxiety of high school students in undergoing online learning. This study used a descriptive correlative design and approach cross sectional. The instrument used was a questionnaire containing questions about self-efficacy and academic anxiety that were valid and reliable. The research sample was 208 students at SMAN 8 Pekanbaru. Sampling using probability sampling technique, namely stratified non-random sampling. The analysis used is bivariate analysis using test chi-square. The results of this study indicate that most of the students very high self-efficacy were 111 students (53,4%) and students who had moderate academic anxiety were 139 students (66,8%). The results of statistical tests showed that there was a significant relationship between self-efficacy and academic anxiety of high school students in undergoing online learning with $p\text{ value } (0,000) < (0,05)$.

Keywords: academic anxiety, high school students, online learning, self-efficacy

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 menyebabkan berbagai perubahan aspek kehidupan salah satunya pada bidang pendidikan. Terhambatnya proses belajar mengajar mendesak institusi pendidikan untuk mengambil keputusan dalam mengubah metode pembelajaran dari sebelumnya bertatap muka menjadi sistem belajar dalam jaringan (daring) (Purwanto dkk, 2020). Menurut Agusli & Azianah (2014), menerangkan bahwa pembelajaran daring merupakan langkah baru dalam pembelajaran, dimana metode ini lebih mengarah pada proses belajar mengajar yang didukung lewat *web* yang dapat dilakukan dimana saja secara virtual (tanpa bertatap muka) terhadap peserta didik termasuk pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

Menurut Oktawirawan (2020) selama siswa menjalani pembelajaran daring, terdapat beberapa faktor permasalahan yang terjadi seperti kurangnya pemahaman siswa terhadap materi, terbatasnya kemampuan siswa dalam mengakses teknologi, sehingga hal ini akan memicu kecemasan pada diri siswa.

Menurut Firmantyo & Alsa (2017), kecemasan akademik adalah salah satu jenis kecemasan yang paling sering dirasakan siswa di lingkungan akademik. Kecemasan akademik terjadi disebabkan karena tuntutan akademik seperti ujian, tugas serta adanya tekanan pada siswa untuk memperoleh nilai yang baik (Romano *et al.*, 2020). Selain menyebabkan kecemasan akademik, tuntutan mendapatkan nilai yang tinggi sebenarnya bermanfaat untuk siswa. Salah satu manfaat yang diperoleh siswa, yakni para siswa dapat mengembangkan potensi untuk mengetahui kemajuan dalam belajar di sekolah. Namun, jika tuntutan akademik diberikan terlalu berlebihan pada para siswa, maka dampak negatif yang terjadi adalah siswa dapat mengalami kecemasan akademik pada dirinya. Kecemasan akademik dapat menyebabkan munculnya perasaan tidak percaya diri akan kemampuannya, sehingga mengakibatkan

stres pada para siswa akibat beban yang harus terpenuhinya. Kecemasan akademik dapat menyebabkan gejala fisik, psikis, dan sosial. Gejala fisik yang dirasakan antara lain peningkatan detak jantung, gemetar, keluar keringat, pusing, mual, dan lemah. Sedangkan gejala psikis meliputi perasaan khawatir, kurangnya percaya diri, merasa rendah diri, tegang, tidak bisa berkonsentrasi, perasaan takut, gelisah, panik, susah tidur, dan kebingungan. Gejala-gejala tersebut jika tidak diatasi dapat menyebabkan terganggunya proses belajar siswa, terutama saat akan ujian. Siswa yang mengalami gejala fisik, psikis, maupun sosial, maka kemungkinan besar siswa tersebut akan mengalami kegagalan dalam proses akademiknya (Permana dkk, 2016).

Menurut WHO (2017) diperkirakan lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) mengalami gangguan kecemasan. Rata-rata prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia yang menunjukkan gejala depresi dan kecemasan adalah 6%, dimana sekitar 14 juta orang diantaranya berusia 15 tahun ke atas. Data ini menunjukkan adanya peningkatan prevalensi gangguan kecemasan dari 1,7% menjadi 7% pada usia 15 tahun ke atas. Provinsi Riau menempati posisi ke-17 dari 34 wilayah di Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional pada 15 tahun ke atas. Prevalensi ini mengalami kenaikan dibandingkan dengan tahun 2013 dari di bawah 5% menjadi di atas 10% (Risksedas, 2018).

Kecemasan yang berlebihan harus segera ditangani agar tidak berlanjut pada depresi yang dapat menurunkan kualitas hidup individu, serta dapat menimbulkan efek berupa menurunnya konsentrasi siswa yang berkaitan dengan pencapaian prestasi belajar yang menurun (Thinaga & Westa, 2017).

Pencapaian prestasi belajar yang baik didukung dengan keyakinan yang tinggi dalam menyelesaikan tugas akademiknya (Patibang & Zubair, 2020). Salah satu

faktor keberhasilan yang dapat menyelesaikan masalah pada remaja yaitu adanya efikasi dirinya sendiri. Menurut Plummer dan Carlson (2016) yang dimaksud dengan efikasi diri adalah keyakinan individu pada kemampuannya dalam menghasilkan efek untuk hidupnya. Seberapa yakin individu terhadap keberhasilan yang dicapainya bisa mempengaruhi cara berperilaku, cara berpikir, perasaan, serta cara memotivasi dirinya sendiri (Tamba & Santi, 2021).

Menurut Khotimah, Radjah, & Hardarini (2016), siswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi maka siswa akan lebih mampu menghadapi tugas akademiknya dengan penuh keyakinan, sedangkan siswa dengan kurangnya efikasi diri akademik akan cenderung kurang bersemangat untuk belajar, lebih suka untuk menghindari tugas, serta mudah putus asa. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki efikasi diri supaya dapat menghadapi kecemasan akademik, terlebih ketika proses pembelajaran daring semasa pandemi Covid-19. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizki dan Appulembang (2021), yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA Kota Prabumulih selama pembelajaran daring.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelatif dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang dipilih oleh peneliti yaitu seluruh siswa kelas X SMA Negeri 8 Pekanbaru yang berjumlah 432 orang. Sampel penelitian berjumlah 208 orang dengan teknik pengambilan sampel *stratified non-random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu siswa kelas X (sepuluh) SMA Negeri 8 Pekanbaru yang terdaftar aktif di sistem akademik serta bersedia menjadi responden penelitian. Proses pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner *online* dalam bentuk *google form*. Siswa yang mengisi kuesioner paling cepat serta berada pada

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 7 September 2021 di SMA Negeri 8 Pekanbaru dengan teknik wawancara tidak terstruktur didapatkan informasi dari wali kelas dan 10 siswa. Semua pembelajaran dilaksanakan secara daring. Selama pembelajaran daring siswa sering mengalami tanda-tanda kecemasan akademik seperti merasa tegang dan terbata-bata ketika guru bertanya, sulit konsentrasi, cemas jika mendapatkan nilai rendah selama daring, merasa gugup dan gemetar saat presentasi. Setelah dilakukan wawancara, 7 dari 10 siswa mengatakan merasa takut dan ragu-ragu saat menjawab pertanyaan, sering menolak saat disuruh guru untuk mengerjakan, serta sering mencari jawaban dari *google* saat mengerjakan tugas atau kuis. Sedangkan 3 dari 10 siswa mengatakan bisa mengerjakan tugas dari guru meskipun jawabannya ada yang kurang tepat, merasa yakin terhadap diri sendiri saat mengerjakan kuis, tidak mudah menyerah jika ada tugas yang sulit serta berusaha secara maksimal.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa sekolah menengah atas dalam menjalani pembelajaran daring.

urutan atas akan menjadi responden dalam penelitian ini sampai tercukupi jumlah responden setiap kelas. Jika sudah mencukupi, maka responden yang mengisi selanjutnya tidak akan diambil oleh peneliti.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 14 pertanyaan efikasi diri dan 16 pertanyaan kecemasan akademik yang telah teruji keabsahannya. Hasil yang didapatkan dari 14 pernyataan pada kuesioner efikasi diri didapatkan r tabel $0,444 < r$ hitung $(0,459-0,644)$, artinya seluruh pernyataan pada kuesioner ini valid. Sedangkan *Cronbach Alpha* pada kuesioner ini adalah $0,876 > r$ tabel artinya

instrumen ini reliabel. Sedangkan hasil yang diperoleh dari 16 pernyataan kecemasan akademik dinyatakan valid dengan rentang r hitung (0,452-0,689) > r tabel 0,444. *Cronbach Alpha* pada kuesioner ini adalah 0,884 > r tabel artinya instrumen reliabel.

Penelitian ini telah dilakukan *ethical clearance* dari komisi etik Fakultas Keperawatan UNRI dan telah mendapatkan persetujuan serta dinyatakan lulus dalam *ethical clearance* dengan no. surat 304/UN.19.5.1.8/KEPK.FKp/2021.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 16-30 November 2021 di SMAN 8 Pekanbaru dengan melibatkan 208 responden dijelaskan pada uraian berikut. Penelitian ini dilaksanakan secara *online* dengan membagikan *link* kuesioner melalui *personal chat* di aplikasi *whatsapp* kepada wali kelas dan meminta wali kelas membagikan ke grup kelasnya masing-masing.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Usia		
	a. 13 Tahun	1	0,5
	b. 14 Tahun	15	7,2
	c. 15 Tahun	128	61,5
	d. 16 Tahun	63	30,3
	e. 18 Tahun	1	0,5
	Total	208	100
2.	Jenis Kelamin		
	a. Laki - Laki	80	38,5
	b. Perempuan	128	61,5
	Total	208	100
3.	Kelas		
	a. X IPS	52	25,0
	b. X MIPA	156	75,0
	Total	208	100

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden penelitian. Data tersebut memperlihatkan bahwa responden terbanyak pada umur 15 tahun sebanyak 128 responden (61,5%), jenis kelamin

perempuan sebanyak 128 responden (61,5%), dan responden dengan kelas terbanyak adalah kelas X MIPA yaitu 156 responden (75%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Efikasi Diri

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)	
1.	Efikasi Diri	Tinggi	97	46,6
		Sangat tinggi	111	53,4
		Total	208	100
2.	Kecemasan akademik	Berat	36	17,3
		Sedang	139	66,8
		Ringan	33	15,9
		Total	208	100

Tabel 2 memperlihatkan bahwa dari 208 responden yang terbanyak yaitu memiliki efikasi diri sangat tinggi sebanyak 111 responden (53,4%).

Sedangkan distribusi frekuensi responden terbanyak yang memiliki kecemasan akademik pada tingkat sedang yakni sebanyak 139 responden (66,8%).

Tabel 3. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas

Efikasi Diri	Kecemasan Akademik								<i>p-value</i>
	Berat		Sedang		Ringan		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Tinggi	28	16,8	67	64,8	2	15,4	97	97	0,000
Sangat Tinggi	8	19,2	72	74,2	31	17,6	111	111	
Total	36	36	139	139	33	33	208	208	

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil analisis hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa sekolah menengah atas diperoleh data sebanyak 72 (74,2%) siswa yang memiliki efikasi diri sangat tinggi dengan kecemasan akademik sedang. Hasil uji normalitas diperoleh hasil data memiliki distribusi normal sebab nilai $p = 0,066$ melebihi $\alpha (0,05)$ maka

disimpulkan hasil uji normalitas dikatakan normal sehingga peneliti menggunakan nilai *mean* yaitu 39. Uji *Chi-Square* diperoleh $p\ value = 0,000 < \alpha (0,05)$ didapatkan kesimpulan adanya hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa sekolah menengah atas dalam menjalani pembelajaran daring.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini ditunjang dengan hasil analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat memberikan gambaran karakteristik responden (umur, jenis kelamin, serta kelas), efikasi diri dan kecemasan akademik. Analisis bivariat memuat gambaran hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa sekolah menengah atas dalam menjalani pembelajaran daring.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 208 responden di SMA Negeri 8 Pekanbaru, menunjukkan bahwa distribusi karakteristik berdasarkan usia paling banyak berada pada usia 15 tahun yaitu sebanyak 128 responden (61,5%). Usia dengan kisaran 14-16 tahun dapat dikategorikan sebagai usia remaja. Chhabra dan Sodhi (2011) memaparkan, pada remaja pertengahan yaitu usia 14-16 tahun cenderung mengalami masalah psikologis secara signifikan.

Menurut Istantoro (2018) masa usia remaja, siswa berpotensi mengalami permasalahan emosional serta berperilaku yang beragam. Siswa di lingkungan sekolah mengalami perubahan signifikan sebab mengalami transisi dari jenjang sekolah menengah pertama ke jenjang sekolah menengah atas (Adicondro dkk, 2019). Menurut penelitian Diananda (2018), mengenai psikologi remaja dan permasalahannya, karakteristik yang dapat

dilihat pada rentang usia remaja adalah banyak perubahan yang dapat terjadi dari perubahan psikis ataupun perubahan fisik.

Hasil distribusi karakteristik menurut jenis kelamin didapatkan paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 128 orang (61,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Erdianto dan Dewi (2020) mengenai hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA X didapatkan hasil mayoritas jenis kelamin adalah perempuan sejumlah 111 orang (38,28%).

Kecemasan lebih banyak dialami perempuan daripada laki-laki, sebab perempuan lebih rentan terhadap tekanan emosional yang diantaranya ditemukan saat kegiatan belajar (Attri & Neelam, 2013). Menurut Nurhayati (2012), laki-laki cenderung tidak mau untuk mengakui perasaan takut dan cemas dalam menghadapi sesuatu. Namun sebaliknya, perempuan lebih baik dalam mengekspresikan emosi yang dirasakannya sehingga orang lain bisa menginterpretasikan mereka sendiri. Hal tersebut memperlihatkan bahwa perempuan lebih peka terhadap emosi orang lain ataupun emosinya sendiri.

Hasil distribusi frekuensi efikasi diri pada siswa SMA Negeri 8 Pekanbaru didapatkan terbanyak mengalami efikasi diri sangat tinggi dengan jumlah 111

responden (53,4%). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aqzayunarsih, Hala, dan Hartati (2019), siswa yang memiliki kategori efikasi diri sangat tinggi dan tinggi mempunyai efikasi diri yang baik pada semua aspek dan mereka merasa yakin untuk mengatasi kesulitan dengan yakin dan bersikap positif terhadap tugas yang diberikan.

Menurut penelitian Erdianto dan Dewi (2020) mengenai hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA X menyatakan bahwa efikasi diri pada siswa SMA masih dapat berubah-ubah terutama ketika dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, terlebih dengan kondisi saat ini yang dilaksanakan secara daring. Selain daring, pemerintah menerapkan pembelajaran secara *blended learning* (pembelajaran campuran) yaitu konsep yang mencakup proses pembelajaran yang menggabungkan pengajaran secara tatap muka yang didukung oleh TIK (Lalima & Dangwal, 2017).

Menurut peneliti siswa yang memiliki efikasi diri sangat tinggi akan cenderung lebih giat dalam belajar, lebih bersemangat, dan tekun dalam usaha yang dilakukannya serta memiliki perasaan yang lebih baik seperti semakin rendahnya tingkat kecemasan saat mengerjakan suatu tugas karena siswa merasa mampu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

Hasil distribusi frekuensi siswa berdasarkan kecemasan akademik didapatkan 139 siswa (66,8%) mengalami kecemasan akademik sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan Jendra dan Sugiyo (2020) mengenai pengaruh efikasi terhadap kecemasan presentasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro didapatkan hasil kecemasan presentasi yang terbanyak yaitu pada kategori sedang dengan jumlah 99 siswa (61,9%).

Pembelajaran daring yang dilakukan selama masa pandemi Covid-19 menimbulkan kecemasan pada siswa. Kecemasan muncul karena siswa kurang memahami materi yang disampaikan, kesulitan dalam mengerjakan tugas dengan

baik sesuai waktu, menghadapi berbagai kendala teknis dan merasa khawatir menghadapi materi di tingkat selanjutnya (Oktawirawan, 2020).

Saat di sekolah siswa sering menampakkan gejala psikologikalnya, seperti saat marah matanya membesar, nafasnya terlihat tersengal-sengal, otot dari wajahnya terlihat tegang, serta intonasi suaranya meninggi (Irman, 2015). Namun karena pembelajaran di masa pandemi dilakukan secara daring, maka siswa memerlukan perhatian lebih dari gurunya dan keluarganya dalam mengatasi kecemasan akademik yang dialaminya agar tidak meningkat.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diketahui responden yang mengalami efikasi diri sangat tinggi memiliki kecemasan akademik sedang sebanyak 72 responden (74,2%). Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri, maka semakin berkurang kecemasan akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka kecemasan akademiknya semakin berat. Selain itu, hasil uji statistik diperoleh $p\text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ yang menjelaskan H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa sekolah menengah atas dalam menjalani pembelajaran daring.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hatijah (2018) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dan efikasi diri dengan kecemasan akademik menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII dengan $p\text{ value} < \alpha (0,05)$. Secara umum siswa yang mempunyai efikasi diri yang sangat tinggi akan memiliki kemampuan berpikir yang lebih kritis dan lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah (Hatijah, 2018).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Razavi, Shahrabi, & Simian (2017) di *Islamic Azad University* menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan. Tahmassian & Moghadam (2011) juga memperkuat pernyataan tersebut, yang

menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan. Hal ini menyimpulkan bahwa efikasi diri secara signifikan dapat mengurangi kegelisahan para siswa akibat kecemasan akademik yang dialaminya.

Efikasi diri memberikan kepercayaan diri pada siswa, sehingga siswa dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi pula, sehingga siswa merasa yakin dapat berhasil dalam bidang akademik. Menurut Baron & Byrne (2004), efikasi diri yang tinggi pada para siswa dapat menurunkan tingkat depresi, serta dapat mengatasi kecemasan akademik yang dirasakannya. Demikian sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan mengalami berbagai persoalan dalam bidang akademiknya, seperti kegagalan dalam mengikuti proses pembelajaran, gagal mengerjakan tugas dan memperoleh nilai yang rendah saat ujian yang diikuti. Hal ini akan membuat siswa merasa khawatir akan kegagalan tersebut.

Bandura mengatakan bahwa ancaman psikologis merupakan salah satu dari sumber stres. Intensitas yang

ditimbulkan stres dapat berkaitan dengan tingkat efikasi diri seseorang. Bandura juga mengungkapkan bahwa seseorang dengan efikasi diri yang tinggi, akan dapat menciptakan kemampuan yang dibutuhkan seseorang. Mereka akan berusaha menghadapi tuntutan akademik yang ditimbulkan karena adanya berbagai rintangan, sedangkan seseorang yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah, akan percaya jika segala situasi akan sulit untuk dihadapi (Ridhoni, 2013).

Menurut peneliti kecemasan dengan efikasi diri merupakan dua variabel yang saling berkaitan karena jika individu memiliki efikasi diri yang tinggi maka dalam menyelesaikan persoalan akademik individu tersebut tidak akan mengalami kecemasan, dan begitu pula sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian ini, efikasi diri yang sangat tinggi dapat menjadi faktor pendukung dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh siswa akibat tekanan akademik dalam menjalani pembelajaran daring.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa sekolah menengah atas dalam menjalani pembelajaran daring terhadap 208 responden diketahui bahwa responden yang memiliki efikasi diri tinggi sebanyak 97 orang (46,6%), dan responden yang memiliki efikasi diri sangat tinggi sebanyak 111 (53,4%) orang. Untuk

kecemasan akademik yang berat sebanyak 36 orang (17,3%), kecemasan akademik sedang sebanyak 139 orang (66,8%) dan kecemasan akademik berat sebanyak 33 orang (15,9%). Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa sekolah menengah atas dalam menjalani pembelajaran daring (p value $0,000 < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro., Nobelina., & Purnamasari, A. (2019). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(01): 142-152.
- Agusli, R., & Azianah, R. M. (2014). Implementasi e-learning berbasis web di SD Negeri Pasarkemis 1. *Jurnal Sisfotek Global*, 4(2), 61-63.
- Attri, Neelam. 2013. Academic anxiety and achievement of secondary school students-
- A study on gender difference. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*. 2 pp. 27-31.
- Aqzayunarsih, A., Hala, Y., & Hartati, H. (2019). "Pengaruh efikasi diri dan regulasi diri terhadap motivasi belajar dan hasil belajar biologi siswa XI MIA SMAN di Kota Palopo". Pendidikan Biologi. Universitas Negeri Makassar. Makassar
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial jilid 1*.

- Chhabra, G. S., & Sodhi, M.K. (2011). Factors contributing to psychosocial ill health in male adolescents. *Online Journal of Health and Allied Sciences*, 10, (3), pp. 1-4.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Erdianto, A. A., & Dewi, D. K. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA X selama menjalani pembelajaran daring di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Psikologi*.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2017). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-11.
- Hatijah, S. (2018). "Hubungan antara resiliensi dan efikasi diri dengan kecemasan akademik menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XI". Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang. Malang.
- Irman, I. (2015). Pengelolaan kecemasan akademik siswa melalui pelatihan regulasi emosi. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 62-71.
- Istiantoro, D. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4 (10): 23-32.
- Jendra, A. F. & Sugiyo. (2020). Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Journal of Guidance and Counseling*, 4(1).
- Khotimah, RH., Radjah, CL., & Handarini, DM. (2016). Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1(2): 60-67.
- Lalima & Dangwal, K. L. (2017). Blended learning: An innovative approach. *Universal Journal of Educational Research*. 5(1): 129-136.
- Nurhayati, E. (2012). *Psikologi perempuan dalam berbagai perspektif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 20(2): 541-544
- Patibang, D. A., & Zubair, A. G. H. (2020). Efikasi diri pada peserta didik SMA X Makassar. *Jurnal Psikologi TALENTA*. 2(2): 11.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 51-68.
- Plummer, C.C., & Carlson, D. H. (2016). *Physical Geology, Edisi Ke Lima Belas*. McGrawHill Education: New York.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*. 2(1)
- Razavi, S. A., Shahrabi, A., & Siamian, H. (2017). The relationship between research anxiety and self-efficacy. *Materia socio-medica*, 29(4), 247.
- Ridhoni, F. (2013). Metode tukar pengalaman untuk meningkatkan efikasi diri pada pecandu narkoba. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(3).
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1-100. Diperoleh tanggal 5 Mei 2023 dari <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
- Rizki, F., & Appulembang, Y. A. (2021). "Pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA Kota Prabumulih selama pembelajaran daring". Fakultas Kedokteran. Program Studi Psikologi. Universitas Sriwijaya. Indralaya
- Romano, L., Tang, X., Hietajärvi, L., Salmela-Aro, K., & Fiorilli, C. (2020). Students' trait emotional intelligence and perceived teacher emotional support in preventing burnout: the moderating role of academic anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4771
- Tahmassian, K., & Moghadam, N. J. (2011). Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety, depression, worry and social avoidance in a normal sample of students. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5(2), 91.
- Tamba, J. J., & Santi, D. E. (2021). Efikasi diri dengan stres akademik siswa SMA selama pembelajaran daring masa pandemi COVID-19. *Seminar Nasional Psikologi UM*. 1(1): 136-142.
- Thinaga, M., & Westa, W. (2017). Tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran Universitas Udayana dan implikasinya pada hasil ujian. *Jurnal Intisari Sains Medis*. 8(3): 181-183.
- World Health Organization (2017). *Mental disorders fact sheets*. World Health Organization. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en>.