

## Hubungan *Self-Efficacy* dan Kecemasan Menghadapi SNBT 2023

Esi Lacosta<sup>1</sup>, Dewita Karema Sarajar<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,  
Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,  
Indonesia<sup>2</sup>

E-mail: [esysigalingging@gmail.com](mailto:esysigalingging@gmail.com)<sup>1</sup>, [dewita.sarajar@uksw.edu](mailto:dewita.sarajar@uksw.edu)<sup>2</sup>

Correspondent Author: Esi Lacosta, [esysigalingging@gmail.com](mailto:esysigalingging@gmail.com)

Doi: [10.31316/gcouns.v8i3.6155](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6155)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi SNBT 2023. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 422 individu berusia 17-25 tahun di Indonesia yang telah mengikuti SNBT 2023 yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Skala yang digunakan yaitu *General Self-efficacy Scale* oleh Bandura dengan reliabilitas 0,864 dan skala kecemasan oleh Cassady & Johnson dengan reliabilitas 0,894. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data, yaitu analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas dan analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi SNBT 2023 dengan nilai koefisien korelasi -0,223. ( $p < 0,05$ ). Rata-rata partisipan dalam penelitian ini memiliki *self-efficacy* yang tinggi, yaitu sebanyak 306 partisipan (72,5%) dan memiliki kecemasan pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 239 partisipan (56,6%). Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah ketika menghadapi SNBT 2023 dan sebaliknya.

**Kata kunci:** efikasi diri, kecemasan menghadapi ujian, seleksi nasional berdasarkan tes (SNBT) 2023

### Abstract

*This research aims to determine the relationship between self-efficacy and anxiety in facing SNBT 2023. This type of research is quantitative correlational. The subjects in this study were 422 individuals aged 17-25 years in Indonesia who had taken part in SNBT 2023 and were selected using simple random sampling. The scale used General Self-efficacy Scale by Bandura with a reliability of 0.864 and the anxiety scale by Cassady & Johnson with a reliability of 0.894. This research uses data analysis techniques, namely descriptive analysis, normality test, linearity test, and correlation analysis product moment. The research results show that there is a negative relationship between self-efficacy with anxiety in facing SNBT 2023 with a correlation coefficient value of -0.223. ( $p < 0.05$ ). On average, participants in this study had self-efficacy high levels, namely 306 participants (72.5%), and those who had anxiety at a moderate level, namely 239 participants (56.6%). Individuals who have self-efficacy and those who are high will have low anxiety when facing SNBT 2023.*

**Keywords:** *self-efficacy, anxiety facing exam, national selection based on test (SNBT) 2023*

### Info Artikel

Diterima Mei 2024, disetujui Juni 2024, diterbitkan Agustus 2024



## PENDAHULUAN

Perguruan Tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi (Permendikbudristek, 2023). Salah satu jenis Perguruan Tinggi adalah Perguruan Tinggi Negeri yang didirikan atau diselenggarakan oleh Pemerintah (Permendikbudristek, 2022). Perguruan Tinggi Negeri menjadi pilihan utama bagi mereka yang ingin melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi. (Sudaryat, Nuripah & Alie, 2020). Terdapat tiga jalur bagi calon mahasiswa untuk masuk ke Perguruan Tinggi Negeri (PTN), yaitu Seleksi Nasional Berbasis Prestasi (SNBP) dengan kuota penerimaan 40%, Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) dengan kuota penerimaan 30%, serta Ujian Mandiri yang langsung diselenggarakan oleh PTN dengan jumlah kuota penerimaan 30% (SNPMB, 2022).

Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) merupakan nama lain dari Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) yang akan mulai diberlakukan pada tahun 2023 (SNPMB, 2022). Pada tahun 2023 Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) melakukan transformasi pada Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) menjadi Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) yang juga seleksinya melalui Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) (SNPMB, 2022). Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) hanya dapat diikuti oleh siswa dengan lulusan tiga tahun terakhir dari waktu pelaksanaannya dari pendidikan menengah (SMA/MA/SMK dan Sederajat) serta lulusan Paket C dengan usia maksimal 25 tahun per 1 Juli 2023 (SNPMB, 2022).

Laporan data dari Kemendikbudristek tentang Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru (SNPMB) tahun 2022, terdapat beberapa perubahan yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi diantaranya adalah fokus pada perubahan materi ujian yang lebih menekankan pada penilaian kemampuan penalaran dan pemecahan masalah. Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) tidak lagi ada pengujian mata pelajaran khusus, melainkan hanya ujian skolastik yang menilai 4 aspek, yaitu potensi kognitif, penalaran matematika, kemampuan literasi dalam bahasa Indonesia dan titerasi dalam bahasa Inggris. Kemendikbudristek mengatakan bahwa transformasi tersebut akan menjadi lebih adil dan setiap peserta didik dengan latar belakang ekonomi maupun kualitas pembelajaran sekolah asal yang berbeda akan memiliki kesempatan yang sama untuk berhasil pada jalur Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT).

Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) merupakan jalur tes masuk Perguruan Tinggi Negeri yang paling kompetitif, karena siapa saja bisa mengikuti ujian ini dan para peserta berasal dari seluruh Indonesia (Putri, Adiputra, Tirtayasa & Juhanna, 2022). Menurut CNN Indonesia.com yang ditulis oleh Fey tahun 2020, terdapat 167.653 peserta yang lulus SBMPTN dari 702.420 pada tahun 2020. Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi (Dirjen Dikti) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Nizam mengatakan bahwa hanya sebanyak 184.942 peserta yang dinyatakan lulus dalam SBMPTN 2021 dari 777.858 pendaftar. Pada tahun 2022 Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT) melaporkan hanya sebanyak 192.810 peserta yang lolos dan diterima di perguruan tinggi negeri melalui jalur SBMPTN 2022 dari total 800.852 peserta yang mengikuti tes tersebut atau hanya sebesar 24,07% (Wulandari, 2022). Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat persaingan dalam SBMPTN selama tiga tahun terakhir sangat tinggi, yang mungkin dapat menimbulkan masalah psikologis (Putri et al, 2017).

Permasalahan psikologis yang berpotensi muncul adalah masalah kecemasan (Putri et al, 2022). Hasil wawancara dengan 5 orang siswa SMA yang akan mengikuti Seleksi



Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) 2023 mendukung pernyataan tersebut dengan menyatakan bahwa ada tekanan yang dirasakan. Tekanan ini dapat memicu rasa cemas, seperti ketakutan tidak diterima di perguruan tinggi negeri yang diidamkan, kekhawatiran akan kekecewaan orang tua, kesulitan dalam memahami materi yang diujikan, dan adanya persaingan yang sengit untuk melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) (Sudaryat dkk, 2020). Hal tersebut didukung oleh penelitian Pradana & Susilawati (2019) yang menyatakan bahwa calon mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Kecemasan ini dapat dialami oleh siapapun secara khusus para calon mahasiswa yang mempunyai tekanan dalam menghadapi sebuah hal yang berhubungan dengan pendidikannya (Permana dkk., 2016).

Menurut Nevid et al (2018) menyatakan bahwa kecemasan merupakan sebuah keadaan yang ditandai dengan berbagai gejala meliputi fisik, perilaku hingga kognitif. Menurut Cassady & Johnson (2002) kecemasan merupakan sebuah peristiwa yang dapat terjadi dalam situasi evaluatif dalam suatu kinerja yang terdiri dari adanya gabungan antara peningkatan aktivitas fisiologis dan perenungan untuk mencela diri sendiri. Kecemasan yang dialami individu atau calon mahasiswa bisa disebabkan oleh pandangan bahwa SNBT merupakan ujian yang sulit, yang mengakibatkan gangguan pada konsentrasi belajar siswa dan menimbulkan tekanan psikologis (Rismadiyanti, 2021). Kecemasan pada calon mahasiswa akan bertambah dengan adanya *stereotype* dari masyarakat yang menyatakan bahwa seseorang yang berkuliah di Perguruan Tinggi (PTN) memiliki nilai lebih, karena masyarakat beranggapan tes masuk PTN susah. Berbeda jika siswa tidak lulus masuk PTN, mereka akan dinilai gagal dan bodoh (Mailoa, 2022). Tidak hanya dari *stereotype* masyarakat, sebagian siswa juga menganggap dan mengakui memiliki minat yang besar untuk masuk ke dalam Perguruan Tinggi Negeri (PTN), dan beranggapan bahwa karir dimasa depan akan terjamin, adanya peluang dalam mendapatkan pekerjaan, biaya masuk yang tidak terlalu besar dan rasa bangga (Sudaryat et al, 2020).

Penelitian lain yang mendukung hal tersebut adalah penelitian oleh Putri, Adiputra, Tirtayasa, & Juhanna (2022), yang menemukan bahwa sebagian besar individu yang menghadapi UTBK SBMPTN mengalami tingkat kecemasan yang ringan (40%), diikuti oleh tingkat kecemasan sedang (28%), dan hanya sedikit yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi (2%). Hasil ini menunjukkan bahwa respons kecemasan terhadap UTBK SBMPTN cukup signifikan. Penelitian lain oleh Mukminina & Abidin (2020) juga menunjukkan bahwa sebagian besar calon mahasiswa yang mengikuti UTBK SBMPTN 2019 mengalami tingkat kecemasan ringan (65%), diikuti oleh tingkat kecemasan sedang (20%), dan tingkat kecemasan berat (15%). Selain itu, peneliti juga menyebarkan kuesioner kepada individu yang akan mengikuti ujian SNBT 2023 dan didapatkan 23 responden dari 29 responden yang mengatakan bahwa mereka memiliki kecemasan dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi SNBT 2023.

Siswa yang merasa cemas akan mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, kemampuan mengingatnya akan terganggu, dan akan menghadapi kesulitan dalam mengikuti ujian (Rismadiyanti, 2021). Kecemasan adalah sebuah ketakutan atau firasat umum dan kecemasan akan berguna untuk mendorong atau memotivasi individu dalam belajar dalam mempersiapkan ujian. Rasa cemas atau kegelisahan dapat menjadi dorongan positif ketika masih dalam batas yang wajar atau rendah, tetapi jika mencapai tingkat yang tinggi, akan mengganggu aktivitas sehari-hari (Nevid, Rathus & Greene, 2018). Secara psikologis, kecemasan dalam menghadapi ujian dapat muncul karena kondisi pikiran, perasaan, dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Banyak faktor yang



dapat menimbulkan kecemasan, yaitu kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, dan kondisi lingkungan yang merupakan beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran (Rambe, 2017).

Seseorang yang memiliki kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian akan mengalami hambatan dalam memproses informasi dan tidak dapat menemukan cara pemecahan masalah yang tepat (Putri, Suminta & Handayani, 2017). Kecemasan juga bisa membuat seseorang sulit untuk berkonsentrasi saat belajar, karena pikiran terfokus pada peristiwa yang akan datang dan semakin tinggi tingkat kecemasan akan semakin besar keraguan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi ujian (Putri, Suminta & Handayani, 2017). Namun, kecemasan yang bersifat ringan dan dapat diatasi tidak selalu berdampak negatif bagi individu, karena hal tersebut dapat meningkatkan motivasi dalam belajar serta memacu kreativitas karena meningkatnya persepsi dan perhatian mereka (Hidayat, Reni & Sri, 2023). Menurut Nevid, Rathus & Greene (2005) salah satu faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan adalah *self-efficacy* yang rendah. Jika seseorang merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi yang penuh tekanan, maka kecemasan mereka akan semakin meningkat ketika menghadapi tantangan semacam itu.

*Self-efficacy* merupakan sebuah bentuk penilaian individu secara pribadi terhadap kemampuannya dalam menggerakkan sebuah motivasi serta kognitif yang akan digunakan untuk menghadapi sebuah tuntutan dalam sebuah situasi (Bandura, 1997). Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi tidak akan mudah merasa terbebani, sedangkan individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan merasa segala sesuatu sebagai ancaman (Jayanti et al, 2021). Seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan memiliki kecemasan yang tinggi. Hal ini dikarenakan individu tersebut tidak memiliki keyakinan atas kemampuannya, sehingga akan merasa tidak percaya diri, tidak yakin dengan kemampuannya dan tidak mempunyai target nilai dalam ujian (Rini, 2013). Berbeda jika individu memiliki *self-efficacy* yang tinggi, individu akan lebih siap berpartisipasi, bekerja lebih keras, bertahan lebih lama, dan memiliki lebih sedikit reaksi emosional yang akan merugikan ketika akan menghadapi kesulitan daripada meragukan kemampuan mereka (Zimmerman, 2000).

Keyakinan terhadap kemampuan individu juga akan membantu individu dalam mengelola tuntutan, mengurangi stress, kecemasan, dan depresi (Bandura, 1997). Individu yang memiliki *self-efficacy* akan membantu mempengaruhi metode serta proses motivasi dalam belajar (Zimmerman, 2000). *Self-efficacy* juga berperan penting dalam menentukan seberapa besar keyakinan individu pada kemampuannya dalam melakukan sesuatu, termasuk dalam mengendalikan rasa cemas yang dialami (Holleb dkk, 2016). Hasil penelitian oleh Saba & Lisiswanti (2018) mengatakan bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dan tingkat kecemasan, yaitu jika individu memiliki *self-efficacy* yang tinggi, maka akan cenderung lebih dapat mengendalikan dirinya saat menghadapi situasi yang buruk, seperti situasi yang menimbulkan stres dan kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al (2017), terdapat korelasi negatif antara tingkat *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan, yaitu semakin tinggi tingkat *self-efficacy*, maka tingkat kecemasan cenderung lebih rendah. Tingkat *self-efficacy* yang tinggi dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya, sehingga kecemasan cenderung tidak terjadi. Akan tetapi, hasil penelitian oleh Pradana & Susilawati (2019) menemukan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara tingkat *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lauditta & Ariana (2021) menolak hipotesis mereka, dan menyatakan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan



antara tingkat *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan ketika menghadapi ujian SBMPTN bagi siswa SMA.

Adanya beberapa hasil penelitian yang bertentangan dan fenomena mengenai perubahan sistem SNBT 2023 membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian SNBT 2023. Selain itu, individu yang akan mengikuti SNBT 2023 tentunya memiliki orientasi menuju masa depan untuk menuntut ilmu ke Perguruan Tinggi dan tidak jarang pada kondisi saat ini individu atau calon mahasiswa mendapatkan stereotipe negatif jika tidak dapat berkuliah di Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Hal tersebut tentunya akan menurunkan rasa keyakinan diri atau *self-efficacy* siswa dalam menuntut ilmu serta meningkatkan rasa kecemasan siswa. Oleh karena itu, peneliti kemudian ingin melakukan penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi ujian SNBT 2023.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dengan analisis korelasi untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan menghadapi Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) 2023.

Partisipan dalam penelitian ini adalah 422 individu berusia 17-25 tahun di Indonesia yang telah mengikuti SNBT 2023 dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

**Tabel 1.**  
Data Demografi

		Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	78	18,5 %
	Perempuan	344	81,5 %
<b>Usia</b>	17 Tahun	133	31,5 %
	18 Tahun	243	57,6 %
	19 Tahun	38	9,0 %
	20 Tahun	7	1,7 %
	22 Tahun	1	0,2 %
<b>Gelombang Ujian</b>	Gelombang 1	341	80,8 %
	Gelombang 2	81	19,2 %

Metode pengumpulan data di dalam penelitian melalui dua skala psikologi, yaitu skala *General self-efficacy* dan kecemasan menghadapi ujian. Skala penelitian ini disebarkan dengan *google form* melalui media sosial, seperti *Telegram*, *Instagram* dan *TikTok*.

*Self-efficacy* diukur menggunakan skala *General self efficacy* yang telah diterjemahkan dan diteliti kembali mengenai validitas dan reliabilitasnya oleh Novrianto, Anggia dan Hasbi (2019) berdasarkan tiga dimensi *self-efficacy*, yaitu *level*, *strength* dan *generality* (Bandura, 1997). Skala *general self-efficacy* disusun dengan 10 pernyataan yang bersifat *favorable*. Skala *general self-efficacy* menggunakan skala model *Likert* dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 1, tidak sesuai (TS) dengan skor 2, Netral (N) dengan skor 3, sesuai (S) dengan skor 4, dan sangat sesuai (SS) dengan skor 5. Jika skor yang didapatkan semakin tinggi, maka semakin tinggi pula *self-efficacy*-nya, sedangkan jika skor yang diperoleh semakin rendah maka semakin rendah *self-efficacy*-nya. Dari hasil uji daya diskriminasi aitem, diketahui semua aitem



memenuhi kriteria ( $p > 0,30$ ) dengan nilai korelasi total berkisar antara 0,449-0,642 dan nilai *Alpha Cronbach* 0,864 yang menunjukkan skala reliabel.

Penelitian ini menggunakan alat ukur kecemasan yaitu skala kecemasan yang dikembangkan oleh Cassady & Johnson pada tahun 2002 berdasarkan aspek-aspek kecemasan yaitu emosionalitas dan kekhawatiran (Cassady & Johnson, 2002). Skala ini tersusun dari 27 aitem dan terdiri dari pernyataan *favorable* dan menggunakan skala model *Likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat tidak sesuai (STS) dengan skor 1, tidak sesuai (TS) dengan skor 2, sesuai (S) dengan skor 3, dan sangat sesuai (SS) dengan skor 4. Jika skor yang diperoleh partisipan tinggi, maka tingkat kecemasannya tinggi. Sebaliknya, jika skor yang diperoleh rendah, maka tingkat kecemasannya rendah. Dari hasil uji daya diskriminasi aitem, diketahui terdapat 12 aitem yang tidak memenuhi kriteria ( $p > 0,30$ ), sehingga tersisa 15 aitem dengan nilai korelasi total berkisar antara 0,372-0,680 dan nilai *Alpha Cronbach* 0,894 yang menunjukkan skala reliabel.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Product Moment Karl Pearson*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Deskriptif

Hasil kategorisasi variabel *self-efficacy* pada tabel 2 menunjukkan skor paling rendah yaitu 16 dan skor yang paling tinggi 50 dan rata-ratanya 39,52 dengan standar deviasi 5,536. Oleh karena itu, tingkat *self-efficacy* yang diperoleh oleh individu yang telah mengikuti SNBT 2023 berada pada kategori tinggi dengan persentasi 72,5%. Kategorisasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini,

**Tabel 2.**

Kategorisasi *Self-efficacy*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 37$	306	72,5 %
Sedang	$23 \leq X < 36$	114	27 %
Rendah	$X < 23$	2	5 %
<b>Jumlah</b>		422	100%
<b>Min = 18 ; Max = 50 ; Mean = 39,52 ; SD = 5,536</b>			

Hasil kategorisasi variabel kecemasan menghadapi ujian pada tabel 3 menunjukkan bahwa skor paling rendah adalah 16, skor paling tinggi adalah 60 dan rata-ratanya 37,95 dengan standar deviasi 9,255. Dengan demikian kecemasan menghadapi ujian yang dimiliki oleh individu menghadapi ujian SNBT 2023 paling banyak berada pada kategori sedang dengan persentase 56,6%.

**Tabel 3.**

Kategorisasi Kecemasan Menghadapi Ujian

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 43$	134	31,8 %
Sedang	$27 \leq X < 43$	239	56,6 %
Rendah	$X < 27$	49	11,6 %
<b>Jumlah</b>		422	100%
<b>Min = 16; Max = 60; Mean = 37,95; SD = 9,255</b>			



## Uji Asumsi Normalitas

**Tabel 4.**  
*Uji One Sample Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Self-efficacy</i>	0,200	Data berdistribusi normal
Kecemasan Menghadapi Ujian SNBT	0,200	Data berdistribusi normal

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi variabel *self-efficacy* dan kecemasan menghadapi ujian SNBT 2023 sebesar 0,200. Nilai signifikansi tersebut lebih dari 0,05 ( $P > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan kecemasan menghadapi ujian SNBT berdistribusi normal.

## Uji Linearitas

**Tabel 5.**  
 Uji Linearitas Anova

Variabel	Nilai Sig. <i>Deviation from linearity</i>	Keterangan
<i>Self-efficacy</i> *Kecemasan Menghadapi Ujian SNBT	0,509	Linear

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* kedua variabel pada penelitian ini adalah 0,509 yang berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,509 > 0,05$ ) dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara kedua variabel.

## Uji Korelasi

**Tabel 6.**  
 Uji Korelasi

	<i>Self-Efficacy</i>	Kecemasan Menghadapi Ujian
<i>Self Efficacy</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	-.223**
	N	422
Kecemasan Menghadapi Ujian	<i>Pearson Correlation</i>	-.223**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
	N	422

Dari hasil uji *Product Moment Correlation* dapat dilihat bahwa nilai rxy sebesar -0,223 dengan signifikansi 0,000 ( $P < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan menghadapi ujian. Semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah kecemasan menghadapi SNBT pada individu yang berusia 17-25 tahun di Indonesia. Namun, hubungan tersebut bersifat lemah yang ditunjukkan dengan rentang nilai koefisien korelasi 0,21 sampai dengan 0,40 menunjukkan tingkat hubungan yang lemah (Sugiyono, 2019) dan *self-efficacy* memberikan sumbangan terhadap kecemasan menghadapi ujian sebesar 5% ( $r^2$ ).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan *self-efficacy* dan kecemasan menghadapi ujian SNBT 2023 pada individu yang berusia 17-25 tahun di Indonesia. Berdasarkan uji *Product Moment Correlation* diketahui nilai koefisien



korelasi sebesar  $-0,223$  dengan signifikansi sebesar  $0,000$  ( $P < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan menghadapi ujian SNBT 2023 pada individu berusia 17-25 tahun yang telah mengikuti ujian SNBT 2023 di Indonesia. Nilai negatif tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang berarti semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah kecemasan menghadapi ujian SNBT 2023 dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi ujian SNBT 2023 pada individu berusia 17-25 tahun yang telah mengikuti ujian SNBT 2023 di Indonesia. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rismadiyanti (2021) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi UTBK 2020 dengan nilai korelasi  $-0,315$  ( $p < 0,05$ ). Penelitian lain oleh Rambe (2017) juga mendapatkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan menghadapi ujian nasional berbasis komputer. Sehingga, penelitian tersebut memberi keterlibatan dimana semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi ujian yang dimiliki. Penelitian lain yang sejalan adalah penelitian oleh Fatmawati dan Laksmiwati (2022) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan menghadapi ujian.

Berdasarkan hasil kategorisasi skala *self-efficacy* menunjukkan dari jumlah keseluruhan 422 partisipan, terdapat 2 individu atau 5% dari jumlah partisipan penelitian yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah. Sebanyak 114 individu atau sebesar 27% dari keseluruhan jumlah partisipan memiliki tingkat *self-efficacy* yang sedang dan sebanyak 306 individu atau sebesar 72,5% partisipan memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi. Berdasarkan kategorisasi tersebut sebagian besar partisipan penelitian sudah memiliki *self-efficacy* yang tinggi yang berarti partisipan memiliki kepercayaan akan kemampuannya untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan ujian SNBT 2023.

Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan akan kemampuan mereka untuk menghadapi dan menyelesaikan tugas atau tantangan. Oleh karena itu, mereka cenderung tidak mengalami kecemasan yang berlebihan ketika menghadapi ujian SNBT. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian, secara khusus di dalam penelitian ini individu memiliki nilai dari aspek kekuatan (*strength*) yang dominan dari dimensi lainnya, yaitu dengan nilai korelasi  $-0,209$ . Sedangkan pada aspek yang lain, seperti tingkat (*magnitude*) dan generalisasi (*generality*) didapatkan nilai korelasi sebesar  $-0,176$  dan  $-0,199$ . Hal tersebut menyatakan bahwa individu memiliki keyakinan pada kemampuan dan keyakinan tersebut yang akan membuat individu bertahan dalam mengerjakan dan menyelesaikan ujian SNBT 2023 dengan baik walaupun banyak mengalami tantangan dan kesulitan.

Berdasarkan tingkat *self-efficacy* yang tinggi membuktikan bahwa kecemasan yang dimiliki oleh partisipan dalam penelitian ini berada pada tingkat sedang. Hasil kategorisasi skala kecemasan menghadapi ujian SNBT 2023 pada 422 partisipan, diketahui jumlah individu dengan kecemasan menghadapi ujian SNBT 2023 rendah, yaitu sebesar 11,6% atau sebanyak 49 orang, 239 atau 56,6% individu berusia 17-25 tahun yang telah mengikuti SNBT 2023 mengalami kecemasan sedang dan 134 atau 31,8% individu berusia 17-25 tahun yang telah mengikuti SNBT 2023 mengalami kecemasan tinggi. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa sebagian besar individu berusia 17-25 tahun memiliki tingkat kecemasan sedang saat menghadapi ujian SNBT. Namun, masih terdapat 31,8% atau 134 individu yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi saat



menghadapi ujian SNBT 2023. Hal tersebut berarti partisipan mengalami reaksi fisiologis, seperti jantung berdebar lebih cepat dan adanya perasaan panic serta timbulnya pikiran khawatir berupa kekhawatiran yang berlebihan dengan merasa tidak siap menghadapi ujian dan mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan.

Pada penelitian ini juga didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,223$ . Koefisien korelasi menunjukkan kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel penelitian. Koefisien korelasi  $0,21$  sampai dengan  $0,40$  menunjukkan tingkat hubungan yang lemah (Sugiyono, 2019). Sehingga, nilai korelasi antara variabel *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian SNBT menunjukkan adanya hubungan yang lemah. Berdasarkan hasil analisis bahwa *self-efficacy* juga memberikan sumbangan efektif sebesar 5% yang ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar  $0,050$  terhadap kecemasan menghadapi ujian SNBT 2023. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian SNBT 2023 sebesar 5% dan masih terdapat 95% faktor lain yang memengaruhi kecemasan menghadapi ujian SNBT 2023.

Faktor lain yang dapat memicu timbulnya kecemasan adalah transisi seleksi SBMPTN menjadi SNBT 2023. Temuan ini didasarkan pada penelitian oleh Hidayat et al (2023) yang mendapatkan bahwa tingkat kecemasan individu terhadap transisi ini berkisar dari kecemasan ringan hingga sedang dengan mayoritas partisipan sebanyak 145 atau sebesar 92.9%. Faktor lain yang bisa mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian selain *self-efficacy* yaitu ada pada faktor pribadi, faktor keluarga, faktor sosial hingga faktor kelembagaan (Istiantoro, 2018). Faktor internal seperti, gangguan kesehatan, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dan kebiasaan belajar yang buruk. Faktor keluarga meliputi, pola asuh otoriter, kurangnya bimbingan dan dukungan orangtua, adanya masalah keluarga dan pengharapan orangtua yang tidak realistis terhadap hasil belajar anak. Faktor sosial seperti, penolakan lingkungan, diskriminasi, persepsi individu yang salah terhadap pandangan orang lain terhadap hasil belajarnya dan faktor lain yaitu dari faktor kelembagaan seperti kompetisi yang ketat, hubungan siswa dengan guru yang kurang baik, fasilitas dan infrastruktur sekolah yang kurang memadai.

Penelitian ini tentunya memiliki keterbatasan seperti dalam proses pengambilan data dikarenakan kuesioner disebarluaskan melalui media sosial, sehingga menjadi kesulitan untuk mengawasi bahwa partisipan mengerjakan dengan sungguh-sungguh, terlebih pada penelitian ini partisipan yang terlibat cukup banyak, yaitu 422 partisipan. Saran bagi peneliti selanjutnya agar lebih memperhatikan faktor dan variabel lain yang juga tentunya berkontribusi pada timbulnya kecemasan dalam menghadapi ujian SNBT, seperti faktor pribadi, keluarga, sosial hingga kelembagaan atau pemerintah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan menghadapi ujian SNBT 2023 dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,223$  dan nilai signifikansi  $0,000$  ( $P < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang berarti semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah kecemasan menghadapi SNBT 2023 dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi SNBT 2023. Rata-rata partisipan didalam penelitian ini memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi, yaitu sebanyak 306 partisipan dan memiliki tingkat kecemasan menghadapi SNBT 2023 pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 239 partisipan. Sumbangan efektif *self-efficacy* terhadap kecemasan menghadapi SNBT 2023 sebesar 5%, sehingga terdapat 95% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian SNBT 2023.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afifa, N. S. (2020). Dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 78-85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.221>
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Angraini, D. E., Latifah, A. I., Yuliani, D., Rahmani, A. N., & Husna, A. N. (2019). Skala Kecemasan Menghadapi Tes Masuk Perguruan Tinggi. *The 10th University Research Colloquium 2019*, 22–28.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99. doi:<https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall, Inc.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of self-control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baron, R. A. & Branscombe, N. R. (2017). *Social psychology. 13th edition*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary educational psychology*, 27(2), 270-295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Dawood, E., Ghadeer, H. A., Mitsu, R., Almutary, N., & Alenezi, B. (2016). Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement among Undergraduate Nursing Students. *Journal of Education and Practice*, 7(2), 57-65. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1089777>.
- Fatmawati, J., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 63-72
- Fey. (2020, August 14). Hasil Pengumuman SBMPTN 2020, Cek di Sini. Cnnindonesia.com. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200813145628-20-535351/hasil-pengumuman-sbmptn-2020-cek-di-sini>
- Hardjono, Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2012). Penurunan kecemasan menghadapi ujian skripsi melalui pelatihan komunikasi efektif (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi FK UNS). *Jurnal Wacana*, 4(1).
- Hidayat, R.A., Reni. N., Sri.W.L. (2023). Kecemasan siswa SMA terhadap perubahan seleksi SBMPTN menjadi SNBT tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 305 - 314
- Holleb, A. J., Glenn, W. J., Mallory, W. D., & Patrizio, K. M. (2016). *principal, self-efficacy Copyright*.
- Istiantoro, D. (2018). Identifikasi faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 4(10), 627 - 636
- Jayanti, N. K. A. E., Krisnawati, K. M. S., Devi, N. L. P. S. (2021). Hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan mahasiswa keperawatan menghadapi ujian praktik laboratorium. *Community of Publishing In Nursing*, 9(3), 287- 296. Retrieved from <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2232340>



- Lauditta, A. E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ujian SBMPTN pada Siswa SMA. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1246–1252. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29053>
- Mailoa, M. (2022, Juli 23). Kuliah pertama, kampus negeri nomor dua. Detik.com. Retrieved from <https://news.detik.com/x/detail/intermeso/20220723/Kuliah-Pertama,-Kampus-Negeri-Nomor-Dua/>
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Coping kecemasan siswa SMA dalam menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) tahun 2019. *Jurnal Al-Azhar Indonesia*, 5(3), 110–116. <http://dx.doi.org/10.36722/sh.v5i3.384>
- Nevid, J.S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal psychology in a changing world*. 10<sup>th</sup> edition. Hoboken, NJ :Pearson Higher Education
- Novrianto, R., Maretih, A., & Wahyudi, H. (2019). Validitas konstruk instrumen *general self efficacy scale* versi indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-9. [doi:http://dx.doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943](http://dx.doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943)
- Pradana, I., & Susilawati, L. (2019). Peran problem focused coping dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan remaja SMA yang akan menempuh ujian nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1-11
- Pebriyani U, Sandayanti V, Pramesti W, Safira N. (2020). Dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 78–85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.221>
- Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2023 Tentang Penyelenggaraan Perguruan Tinggi Lembaga Negara Lain.
- Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2022 Tentang Penerimaan Mahasiswa Baru Program Diploma dan Program Sarjana Pada Perguruan Tinggi Negeri.
- Purnamasari, I., (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238-248. [doi:10.30872/psikoborneo.v8i2.4907](https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4907)
- Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2), 111–124. <https://doi.org/10.30762/happiness.v1i2.334>
- Putri, D. M. B. S., Adiputra, L. M. I. S. H., Tirtayasa, K., & Juhanna, I. V. (2022). Gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi UTBK SBMPTN pada calon mahasiswa baru angkatan 2020 / 2021 di Denpasar. *Intisari Sains Medis*, 13(3), 575–583. <https://doi.org/10.15562/ism.v13i3.1506>
- Rambe, Y. S. (2017). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK swasta PAB 12 Saentis. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 9(1), 60-67. <https://doi.org/10.31289/analitika.v9i1.740>
- Rini, H. P. (2013). Self-efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Online Psikologi*, 1(1), 36-38.
- Rismadiyanti, E. F. (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi utbk 2020. *Acta Psychologia*, 3(2), 148-155. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.46192>
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. [doi: 10.22146/bps.11945](https://doi.org/10.22146/bps.11945)



- Saba, R. T., Lisiswanti, R., & Cania, E. (2018). Hubungan Self-efficacy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medical Journal of Lampung University*, 7(3), 12–16.
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi kejuaraan nasional pada atlet tenis lapangan pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 98-105. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19736>
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development (13<sup>th</sup> edition ed)*. New York: Mc Graw Hill.
- Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru (SNPMB). Transformasi seleksi penerimaan mahasiswa baru pada PTN. Diakses Februari 22, 2023 dari <https://snpmb.bppp.kemdikbud.go.id/>
- Sudaryat, G. G., Nuripah, G., & Alie, I. R. (2020). Gambaran tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum menghadapi ujian sbmptn tahun ajaran 2018-2019. *Prosiding Pendidikan Dokter: Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 6(1), 123-126. <http://dx.doi.org/10.29313/kedokteran.v0i0.20420>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Triswanto, V. S., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan kesulitan belajar matematika pada siswa kelas XI di SMA Negeri X Porong. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4), 79-84. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/arti cle/view/36535>.
- Wulandari, T. (2022, Juni 21). 192.810 Peserta diterima dipengumuman SBMPTN 2022, terbanyak dari saintek. *Detikedu*. Retrieved from <https://www.detik.com/edu/seleksi-masuk-pt/d-6142482/192810-peserta-diterima-di-pengumuman-sbmptn-2022-terbanyak-dari-saintek>
- Zimmerman, B. J. (2000). *Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn*. 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>

