

Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas XI SMAN 53 Jakarta

Raka Istiqomah Sri Amany Maryam¹, Rilla Sovitriana²
Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Email: raka.istiqomah.sri.amany.maryam@upi-yai.ac.id¹, rilla.sovitriana@upi-yai.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungansosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta. Terdapat tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu dukungan sosial teman sebaya, efikasi diri dan kecemasan menghadapi ujian. Sampel yang diambil dari 153 siswa di SMAN 53 Jakarta berdasarkan aplikasi *Sample Size Calculator* dengan tingkat kesalahan 5%. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala Likert. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan berarah negatif antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian dengan nilai koefisien korelasi (r_{x_1y}) sebesar -0,193 dan $p = 0,017 < 0,05$ sedangkan (r_{x_2y}) sebesar -0,166 dan $p = 0,041 < 0,05$. Hasil pengujian hipotesis yang menggabungkan dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,251 dan R^2 sebesar 0,063 dengan $p = 0,008 < 0,05$. Hal ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kecemasanmenghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta.

Kata kunci: dukungan sosial, efikasi diri dan kecemasan

ABSTRACT

The study aims to identify the relationship between peer-to-peer social support and self-efficacy against the anxiety facing the exam in XI class SMAN 53 Jakarta students. There were three variables used in this study, namely peer-to-peer social support, self-efficiency and anxiety facing the test. Samples taken from 153 students at SMAN 53 Jakarta tested the application Sample Size Calculator with a 5% error rate. The data is collected using the Likert scale. The results of the test of the hypothesis showed that there was a significant negatively directed relationship between peer-to-peer social support and self-efficacy against anxiety facing the test with a correlation coefficient value (r_{x_1y}) of -0,193 and $p = 0,017 < 0,05$, whereas r_{x_2y} was -0,166 and $p = 0,041 < 0,05$. The test results of the hypothesis that combined peer-to-peer social support and self-efficiency against anxiety facing the test showed a significant relationship with the correlation coefficient value (R) of 0.251 and R^2 of 0.063 with $p = 0.008 < 0.05$. It concluded that there was a significant relationship between peer-to-peer social support and self-efficacy against the anxiety facing the exam in XI grade SMAN 53 Jakarta students.

Keywords: social support, self-efficacy and anxiety

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu faktor penentu dalam pembangunan suatu bangsa yang dapat digunakan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang terampil dan berkualitas. Keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan salah satunya adalah evaluasi belajar.

Evaluasi hasil belajar di sekolah salah satunya adalah sebuah tes atau ujian untuk mengukur kemampuan pemahaman dan penguasaan siswa terhadap materi pelajaran yang telah dipelajari dalam suatu bidang studi. Seseorang yang sedang menghadapi ujian dapat mengalami rasa cemas, gugup, gelisah, dan tidak nyaman.

Menurut Nevid (2005) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan muncul akibat adanya pikiran dan kemungkinan yang belum terjadi apabila siswa gagal dalam pemenuhan kriteria kelulusan, sehingga hal tersebut menjadi beban pikiran siswa.

Menurut Hong (Nwifo et al., 2017) gejala fisik yang dialami dapat mencakup kesulitan bernapas, jantung berdetak lebih cepat, rasa pusing, keringat berlebihan, gemetar, sensasi panas atau dingin serta mual atau gangguan perut. Selain itu, gejala psikologis seperti perasaan hilang kendali, kesulitan dalam mengatur pikiran, perasaan kosong, dan kesulitan untuk tetap fokus atau berkonsentrasi.

Puspitasari (2015) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi ujian dapat menjadi gambaran dalam proses belajar, karena dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis seperti konsentrasi, ketakutan akan kegagalan, pembentukan konsep dan kemampuan dalam pemecahan masalah.

Menurut Ghufron dan Risnawati (2017) menjelaskan bahwa terdapat dua faktor yang berperan dalam munculnya kecemasan. Faktor pertama adalah faktor internal yang melibatkan segala hal yang ada di dalam diri individu. Faktor ini dapat mencakup kurangnya rasa percaya pada diri sendiri, takut akan kegagalan serta pengalaman negatif di masa lalu. Faktor kedua adalah faktor eksternal yang melibatkan dukungan sosial dari orang tua, keluarga, teman sebaya, dan guru.

Kecemasan akan muncul apabila siswa tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai saat menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan, dan merasa tertekan. Salah satu

bentuk dukungan sosial di lingkungan sekolah adalah dukungan sosial teman sebaya untuk meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan dirinya ketika menghadapi ujian.

Sarafino (2015) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan perasaan yang diperhatikan oleh lingkungan dengan adanya kenyamanan, perhatian, kepedulian, penghargaan, dan bentuk bantuan lainnya untuk menerima diri sendiri dari orang lain. Peran dukungan sosial yang paling penting dalam lingkungan sekolah adalah dukungan sosial teman sebaya (Ilham et al., 2022).

Menurut Yusup dan Rini (2021), dukungan sosial teman sebaya merujuk pada dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya. Dukungan tersebut meliputi memberikan informasi tentang tindakan yang harus dilakukan oleh remaja untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Selain itu, teman sebaya juga memberikan umpan balik terhadap perilaku remaja dalam kelompok dan lingkungan sosialnya, serta memberikan kesempatan bagi remaja untuk menguji berbagai peran yang berkontribusi dalam mengatasi krisis dan membentuk identitas diri yang optimal (Sovitriana & Arsita, 2019).

Selain dukungan sosial, adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian salah satunya adalah efikasi diri. Bandura (1997) mengemukakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan atau kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan untuk mengatasi situasi yang sedang dihadapi. Efikasi diri yang tinggi dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa saat menghadapi ujian (Assagaf & Sovitriana, 2021).

2. LANDASAN TEORI

2.1 Kecemasan Menghadapi Ujian

Menurut Nevid (2005) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan muncul akibat adanya pikiran dan kemungkinan yang belum terjadi apabila siswa gagal dalam pemenuhan kriteria kelulusan, sehingga hal tersebut menjadi beban pikiran siswa.

Sarlito (Anisa & Ifdil, 2016) mengemukakan bahwa kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas objeknya dan alasan yang tidak jelas pula. Sejalan dengan Sarlito, menurut Permana (2016) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi ketakutan atau kekhawatiran yang mengindikasikan bahwa sesuatu yang negatif akan terjadi dalam waktu dekat. Terdapat banyak hal yang dapat memicu kecemasan, seperti kesehatan, hubungan sosial, ujian, karier, hubungan

internasional, dan kondisi lingkungan. Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk siswa yang menghadapi tekanan dalam hal akademis. Siswa bisa merasakan kecemasan karena mereka merasa terancam oleh hal-hal yang belum jelas. Kecemasan pada siswa seringkali muncul karena adanya kesenjangan antara harapan mereka dan kenyataan yang mereka hadapi dalam konteks akademis

Berdasarkan teori diatas dari berbagai pandangan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian adalah suatu kondisi perasaan khawatir yang ditandai dengan timbulnya ketegangan fisiologis dan perasaan tidak tenang pada siswa saat menghadapi ujian. Keadaan ini dapat disebabkan oleh adanya kekhawatiran dan perasaan tekanan saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan mengancam.

Aspek-aspek Kecemasan menghadapi Ujian

Menurut Nevid (2005) terdapat tiga aspek kecemasan, sebagai berikut:

a. Aspek Fisik

Aspek fisik adalah kecemasan atau rasa khawatir yang ditandai dengan gejala fisik seperti timbulnya rasa sakit kepala, perut terasa mual, badan gemetar, detak jantung berdegup kencang, dll.

b. Aspek Behavioral

Aspek *behavioral* adalah kecemasan atau rasa khawatir yang ditandai dengan timbulnya perilaku menghindar, perilaku terguncang, perilaku melekat dan dependen serta hilangnya kesempatan untuk mencari jalan keluar dalam situasi mengancam.

c. Aspek Kognitif

Aspek kognitif adalah kecemasan atau rasa khawatir yang ditandai dengan gangguan berpikir, daya ingat, kebingungan dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas karena individu tersebut cenderung merasa lelah dengan pemikiran tugas yang rasional.

Menurut Shah (Annisa & Ifdil, 2016) mengemukakan bahwa kecemasan dapat dibagi menjadi tiga aspek, sebagai berikut:

- a. **Aspek Fisik**, aspek ini melibatkan gejala fisik seperti sakit kepala, mual perut, gemetar, detak jantung lebih cepat.
- b. **Aspek Emosional**, aspek ini melibatkan reaksi emosional seperti kekhawatiran, kecemasan, panik dan stress yang dirasakan individu sebagai respons terhadap rangsangan.
- c. **Aspek Kognitif atau mental**, aspek ini melibatkan gangguan dalam berpikir, daya ingat, kebingungan dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas karena individu merasa Lelah dengan pemikiran yang rasional terikat tugas yang dihadapi.

Dari aspek yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan menghadapi ujian yang akan memiliki peranan yang

penting dalam kehidupan individu. Aspek-aspek tersebut yaitu aspek fisik, aspek *behavioral*, dan aspek kognitif yang disebutkan oleh Nevid (2005) menjadi dasar dalam pembuatan skala untuk mengukur dukungan sosial.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan menghadapi Ujian

Kecemasan bisa disebabkan dari berbagai faktor Ghufron dan Risnawita (2017) mengemukakan faktor kecemasan terbagi menjadi dua, yaitu:

- a. **Faktor internal**, sesuatu yang ada dalam diri seperti tidak memiliki keyakinan pada diri, religiusitas yang rendah, pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu.
- b. **Faktor eksternal**, meliputi adanya tingkat dukungan sosial dari lingkungan luar seperti keluarga, teman sebaya, dan guru.

Nevid et al (2005) juga menyatakan adanya faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sebagai berikut:

- a. **Faktor lingkungan sosial**, meliputi suasana yang mengancam atau peristiwa buruk di masa lalu sehingga mengalami trauma, respons ketakutan yang dirasakan, dan kurangnya dukungan sosial.
- b. **Faktor biologis**, meliputi penghambatan tingkah laku dan kecenderungan genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya.
- c. **Faktor behavioral**, meliputi stimulus aversif atau stimulus yang tidak menyenangkan.
- d. **Faktor kognitif dan emosional**, yaitu konflik psikologis yang tidak terselesaikan seperti prediksi yang berlebihan tentang keyakinan adanya ancaman dan efikasi diri yang rendah.

Adler dan Rodman dalam Ghufron dan Risnawati (2017) menyatakan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan kecemasan, yaitu pengalaman negatif dari masa lalu dan pikiran irasional.

2.2 Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Yusup dan Rini (2021), dukungan sosial teman sebaya mengacu pada dukungan yang diberikan oleh teman sebaya. Dukungan tersebut mencakup pemberian informasi mengenai tindakan yang harus dilakukan oleh remaja agar dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu, teman sebaya juga memberikan umpan balik terhadap perilaku remaja dalam kelompok dan lingkungan sosialnya, serta memberikan kesempatan kepada remaja untuk mencoba berbagai peran yang berkontribusi dalam mengatasi krisis dan membentuk identitas diri yang optimal.

Menurut Sasmita dan Rustika (2015), dukungan sosial teman sebaya dapat dijelaskan sebagai dukungan yang diberikan oleh kelompok sebaya kepada individu, yang mencakup aspek kenyamanan secara fisik dan psikologis. Dukungan ini memberikan perasaan bahwa individu tersebut dicintai, diperhatikan, dan dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial tersebut.

Pratama & Rusmawati (2017) dukungan sosial teman sebaya dapat dijelaskan sebagai perasaan yang menghargai, mencintai, dan mengakui keberadaan seseorang dalam suatu kelompok, serta melibatkan bantuan yang diberikan baik oleh individu maupun kelompok tersebut.

Berdasarkan teori dari berbagai pandangan dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, memberikan umpan balik yang berguna, menciptakan kenyamanan fisik dan psikologis, serta memberikan bantuan yang positif. Dukungan sosial teman sebaya ini membantu individu merasa diterima dan dihargai dalam kelompok sosial, serta memainkan peran penting dalam perkembangan individu dan membantu dalam menghadapi situasi.

Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sarafino et al. (2015) mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki beberapa aspek, yaitu:

- a. **Dukungan Emosional (*Emotional Support*)**
Dukungan emosional meliputi rasa empati, kepedulian dan perhatian kepada seseorang dan membuatnya merasa berarti. Mendengarkan cerita dari orang lain dapat memberikan rasa nyaman, ketentraman hati dan perhatian ketika seseorang sedang menghadapi masalah, sehingga dengan adanya dukungan emosional dapat mempengaruhi tingkat kecemasan karena dengan bercerita menjadi salah satu cara melepas emosi manusia.
- b. **Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*)**
Dukungan penghargaan meliputi pemberian pernyataan positif, dorongan maju atau pujian atau nasehat merupakan salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan ketika seseorang sedang menghadapi masalah.
- c. **Dukungan Instrumental (*Instrumental Support*)**
Dukungan instrumental dilakukan secara langsung dengan memberikan bantuan berupa jasa, waktu ataupun uang (memberi pinjaman atau membantu pekerjaan). Tujuannya adalah agar seseorang dapat segera menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya.
- d. **Dukungan Informasi (*Information Support*)**
Dukungan informasi meliputi pemberian nasihat, saran, petunjuk dan informasi atau penilaian tentang bagaimana individu melakukan sesuatu. Dengan adanya dukungan

ini dapat menambah persepsi yang lebih luas terhadap masalah yang sedang dialaminya, sehingga dapat membantu seseorang untuk mengambil keputusan yang tepat.

- e. **Dukungan Kelompok (*Companionship Support*)**

Dukungan kelompok dapat menyebabkan seseorang merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok, yang dimana sesama anggota dapat saling perhatian dan saling membantu menyelesaikan masalah sehingga dapat menimbulkan rasa percaya diri.

Menurut House (dalam Mahmudi, 2014), terdapat empat aspek dukungan sosial yang dapat dibedakan, sebagai berikut:

- a. **Dukungan Emosional**

Dukungan emosional melibatkan pemberian simpati, cinta, kepercayaan, dan kebutuhan untuk didengarkan. Individu merasakan bahwa orang di sekitarnya memberikan perhatian dan mendengarkan dengan simpati terhadap masalah pribadi maupun pekerjaan yang dihadapi.

- b. **Dukungan Penghargaan**

Dukungan penghargaan melibatkan penilaian terhadap individu dengan memberikan penghargaan atau penilaian yang mendukung terhadap pekerjaan, prestasi, dan perilaku individu dalam peran sosialnya. Dukungan penilaian juga mencakup pemberian umpan balik yang saling tergantung antara individu dan orang di sekitarnya.

- c. **Dukungan Informasi**

Dukungan ini berfokus pada penyediaan informasi yang berguna bagi individu dalam mengatasi masalah pribadi maupun pekerjaan. Informasi yang diberikan dapat berupa nasehat, arahan, dan informasi lain yang sesuai dengan kebutuhan individu.

- d. **Dukungan Instrumental**

Dimensi instrumental mencakup dukungan yang bersifat nyata atau materi, seperti bantuan pinjaman uang, transportasi, membantu dalam tugas pekerjaan, meluangkan waktu, dan lain sebagainya. Dukungan instrumental melibatkan tindakan konkret untuk membantu individu dalam pemenuhan kebutuhan praktis atau materi.

Dari aspek yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya memiliki peranan yang penting dalam kehidupan individu. Aspek-aspek tersebut yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan kelompok yang disebutkan oleh Sarafino (2015) menjadi dasar dalam pembuatan skala untuk mengukur dukungan sosial.

2.3 Efikasi Diri

Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Bandura juga menjelaskan bahwa individu cenderung menghindari situasi yang mereka yakini bahwa mereka tidak mampu menghadapinya. Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan individu dalam menggunakan control pribadi terhadap motivasi, kognisi, dan afeksi dalam lingkungan sosialnya. Menurut Alwisol (2010), efikasi diri dapat terbentuk, berubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi sosial, dan *physiological & emotional state*.

Reed, Mikels, dan Lockenhoff (dalam Magfirah et al., 2018), efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam melaksanakan tugas yang diberikan. Hal ini mendorong individu untuk memilih tugas yang lebih menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi tantangan. Alwisol (2010) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan penilaian diri seseorang terkait kemampuannya untuk melakukan tindakan dengan baik atau buruk, benar atau salah, serta apakah ia mampu atau tidak mampu melaksanakan tugas sesuai dengan persyaratan yang ada. Menurut Alwisol, perilaku individu dalam suatu situasi ditentukan oleh hubungan antara lingkungan dan kondisi kognitif, terutama faktor kognitif yang terkait dengan keyakinan seseorang bahwa ia mampu atau tidak mampu menghasilkan perilaku yang sesuai dengan harapan.

Menurut Patton (Permana et al., 2016), efikasi diri adalah keyakinan yang optimis dan penuh harapan terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengatasi masalah tanpa merasa putus asa. Ketika seseorang menghadapi situasi stres, efikasi diri yang dimiliki meyakinkan bahwa individu akan memberikan reaksi emosional dan upaya yang sesuai untuk menghadapi kesulitan tersebut. Dengan adanya efikasi diri, individu menjadi mampu menghadapi berbagai situasi yang lebih baik.

Berdasarkan teori di atas dari berbagai pandangan tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Individu cenderung menghindari situasi yang mereka yakini tidak dapat mereka hadapi, sedangkan tingkat efikasi diri yang tinggi mendorong individu untuk memilih tugas yang lebih menantang dan bertahan dalam menghadapi tantangan. Efikasi diri juga memberikan keyakinan optimis dan harapan dalam menghadapi masalah tanpa merasa putus asa.

Aspek-aspek Efikasi Diri

Terdapat tiga aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997), sebagai berikut:

a. Tingkatan (*Level*)

Aspek ini terkait dengan berbagai tingkat kesulitan dalam tugas, di mana seseorang cenderung memilih tingkat kesulitan yang sesuai dengan kemampuannya. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi akan memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, individu yang memiliki efikasi diri rendah akan memiliki keyakinan dan kemampuan yang rendah pula.

b. Kekuatan (*Strength*)

Aspek ini terkait dengan tingkat kekuatan mengenai kemampuan seseorang. Hal ini melibatkan perilaku yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas ketika dibutuhkan. Semakin tinggi tingkat kekuatan efikasi diri, semakin besar kemungkinan individu untuk mencapainya. Seseorang dengan keyakinan yang kurang kuat dalam menggunakan kemampuannya cenderung mudah menyerah saat menghadapi masalah dalam menyelesaikan tugas. Di sisi lain, individu dengan keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya akan terus berusaha meskipun menghadapi masalah. Semakin kuat efikasi diri, semakin lama individu dapat mempertahankan tugas tersebut.

c. Keadaan Umum (*Generality*)

Aspek ini terkait dengan sejauh mana seseorang yakin akan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi berbagai tugas. Hal ini mencakup rentang aktivitas mulai dari tugas-tugas yang biasa dilakukan hingga tugas-tugas yang sulit. Individu dengan efikasi diri rendah cenderung mudah menyerah dan mengeluh ketika dihadapkan dengan banyak tugas secara bersamaan. Di sisi lain, individu dengan efikasi diri tinggi tidak mudah menyerah dan akan tetap berusaha hingga tugas-tugas tersebut selesai.

Sedangkan menurut Baron & Byrne (Permana et al., 2016) mengemukakan bahwa efikasi diri memiliki tiga aspek penting, yaitu:

a. Efikasi diri akademis

Keyakinan seseorang dengan kemampuan yang dimilikinya dalam mengikuti pembelajaran, menyelesaikan tugas, memiliki harapan dibidang akademik dari dalam diri sendiri maupun orang lain.

b. Efikasi diri sosial

Keyakinan seseorang dengan kemampuan yang dimilikinya dalam membangun dan menjaga suatu hubungan, komunikasi dan memanfaatkan waktu dengan baik.

c. *Self-regulation*

Keyakinan seseorang dengan kemampuan yang dimilikinya dalam mengelola pikiran, perasaan, perilaku dan mampu

mengarahkan seseorang kearah yang lebih baik dan produktif untuk menghindari aktifitas yang memiliki resiko tinggi.

Berdasarkan aspek diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari efikasi diri memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan individu. Aspek-aspek tersebut yaitu tingkatan, kekuatan dan keadaan umum yang disebutkan oleh Bandura (1997) menjadi dasar dalam pembuatan skala untuk mengukur efikasi diri.

3. METODOLOGI

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah 252 siswa dari kelas XI SMAN 53 Jakarta. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *probability sampling*, dengan teknik *proportionate stratified random sampling*.

Peneliti akan menyebarkan angket yang berisi beberapa pernyataan kepada responden yang memenuhi kriteria. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 153 siswa dari jumlah populasi yang didapat melalui *size sample calculator* dengan taraf kesalahan 5%.

Skala kecemasan menghadapi ujian mengacu pada aspek yang dikemukakan Nevid (2005) yaitu fisik, *behavioral*, dan kognitif.

Skala dukungan sosial teman sebaya mengacu pada aspek yang dikemukakan Sarafino et al. (2015) yaitu *emotional support*, *esteem support*, *instrumental support*, *information support* dan *companionship support*.

Skala efikasi diri mengacu pada aspek yang dikemukakan Bandura (1997) yaitu tingkatan (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis data untuk menguji apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta.

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian pada hipotesis pertama, dengan menggunakan *Bivariate Correlation* antara dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan menghadapi ujian diperoleh nilai $r = -0,193$ dengan $p = 0,017 < 0,05$. Hal ini berarti H_{01} yang berbunyi "Tidak ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta", ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif H_{a1} "Ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta", diterima.

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian pada hipotesis pertama, dengan menggunakan *Bivariate Correlation* antara efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian diperoleh nilai $r = -0,166$ dan $p = 0,041 < 0,05$. Hal ini berarti H_{01} yang berbunyi "Tidak ada hubungan antara efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta", ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif H_{a1} "Ada hubungan antara efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta", diterima.

Berdasarkan *output model summary* hasil hipotesis ketiga diperoleh nilai R sebesar 0,251 dan R^2 sebesar 0,063 dengan $p = 0,008 (P < 0,05)$. Hal ini berarti H_{03} yang berbunyi "Tidak ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta", ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif H_{a3} "Ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta" diterima".

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan program aplikasi SPSS 25.0 for Windows dengan menggunakan tabel Kolmogorov-Smirnov, baik kecemasan menghadapi ujian, dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri berdistribusi normal yaitu untuk kecemasan menghadapi ujian dengan $p = 0,200$ maka ($p > 0,05$) dukungan sosial teman sebaya dengan $p = 0,88$ maka ($p > 0,05$) dan efikasi diri dengan $p = 0,70$ maka ($p > 0,05$). Ketiga hasil distribusi data tersebut diasumsikan normal.

Kecemasan menghadapi ujian dengan mean temuan sebesar 68,86 berada dalam taraf sedang, dukungan sosial teman sebaya dengan mean temuan sebesar 104,26 berada dalam taraf sedang, dan efikasi diri dengan mean temuan sebesar 72,51 berada dalam taraf tinggi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta.
2. Ada hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta.
3. Ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Assagaf, S. M., & Sovitriana, R. (2021). Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Psikologi Kreatif Inovatif*. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/download/1201/973>
- Ilham, M., Wibawanti, I., & Sovitriana, R. (2022). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(2), 43–50. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i2.2496>
- Sovitriana, R., & Arsita, I. (2019). *Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya Tebet Jakarta*. osf.io. <https://osf.io/74bv8/download>
- Alwisol. (2010). *Psikologi Kepribadian*. Edisi Revisi. Malang:UMM Press
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Maghfirah, N. H., & Khumas, A., & Siswanti, D. N. Peningkatan Efikasi Diri Melalui Pelatihan Orientasi Masa Depan Narapidana Remaja. *Talenta:Jurnal Psikologi*, 3 (02), 86-97.
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 3 (02), 183-194.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Terjemahan: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga
- Nwufo, J. I., Onyishi, O. G., Ubom, S. A., Akinola, J., & Chukwuorji, J. C. (2017). *Roles of Parenting Styles and Emotion Regulation in Test Anxiety among Secondary School Students*. *Practicum Psychologia*, 7(2), 33-51.
- Permana, H., Hharahap, F., & Astuti, B.(2016). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasandalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di MTS Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 51-68.
- Pratama, D. W., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Dalam Program Sekolah Lima Hari Di Sman 5 Semarang. *JurnalEmpati*, 6(4), 231-235.
- Puspitasari YP, Abidin Z, Sawitri DR..(2010). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional(UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. Semarang: Undip. 1-15