



**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN PARTISIPASI SISWA  
MENGIKUTI KONSELING KELOMPOK DENGAN KECEMASAN  
UJIAN AKHIR DI SMAN SOKARAJA**

**SKRIPSI**

Disajikan sebagai salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh

Wahidah Nur Khasanah

1301414013

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Partisipasi Siswa Mengikuti Konseling Kelompok dengan Kecemasan Ujian Akhir di SMAN Sokaraja” benar-benar hasil karya sendiri dan bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, 07 Agustus 2019



**Wahidah Nur Khasanah**

**NIM. 1301414013**

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Partisipasi Siswa Mengikuti Konseling Kelompok dengan Kecemasan Ujian Akhir di SMAN Sokaraja.” yang disusun oleh Wahidah Nur Khasanah dengan NIM 1301414013 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 31 Juli 2019.

### PANITIA:



Ketua  
Dra. Sinta Saraswati, M. Pd., Kons.  
NIP. 196006051999032001

Penguji 1,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mulawarman'.

Mulawarman, S. Pd., M. Pd., Ph. D  
NIP. 197712232005011001

Penguji 3,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Drs. Heru Mugarso'.

Drs. Heru Mugarso, M. Pd., Kons  
NIP. 196106021984031002

Sekretaris

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kusnarto Kurniawan'.

Kusnarto Kurniawan, S. Pd., M. Pd.  
NIP. 197101142005011002

Penguji 2

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dra. Sinta Saraswati'.

Dra. Sinta Saraswati, M. Pd., Kons.  
NIP. 196006051999032001

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

“Semakin yakin hatimu pada sesuatu maka semakin tenang pula hidupmu, karena kebahagiaan yang hakiki berasal dari ketenangan yang diawali keyakinan.”

(Wahidah Nur Khasanah)

### **PERSEMBAHAN:**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Almamater BK FIP Unnes

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Hubungan Antara Efikasi Diri dan Partisipasi Siswa Mengikuti Konseling Kelompok dengan Kecemasan Ujian Akhir di SMAN Sokaraja. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Selama menyusun skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Heru Mugiarto, M.Pd., Kons selaku dosen pembimbing yang banyak memberikan ilmu, motivasi dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini. Selain itu penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr. Ahmad Rifai RC, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Drs. Eko Nusantoro, M. Pd., Kons., Ketua Jurusan BK FIP Unnes yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.

4. Mulawarman, S. Pd., M. Pd., Ph. D., selaku dosen penguji 1 yang telah menguji dan memberikan masukan untuk skripsi ini.
5. Dra. Sinta Saraswati, M. Pd., Kons., selaku dosen penguji 2 yang telah menguji dan memberikan masukan untuk skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
7. Ibu Umi Khasanah, Bapak Soimun, dan adik Isni Apri Lianingsih serta segenap keluarga atas doa, kasih sayang, dukungan, perhatian, dan pengorbanannya.
8. Keluarga besar SMAN Sokaraja yang telah memberikan izin dan fasilitas selama peneliti melaksanakan penelitian.
9. Segenap Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN Sokaraja yang sudah sangat membantu selama peneliti melakukan penelitian.
10. Nurul Liyun, Intan Apri Kirana Murti, Aniek Herni Septiasasi, Wiwi Andriyani, Nur Putri Anggraeni, Intan Kumalasari dan semua teman yang menemani penulis dalam suka dan duka.
11. Teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses pengerjaan skripsi.
12. Serta pihak-pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, serta dapat memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan khususnya terkait dengan perkembangan ilmu Bimbingan dan Konseling.

Semarang, 25 Juli 2019

Penulis

## ABSTRAK

**Khasanah, Wahidah Nur.** 2019. *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Partisipasi Siswa Mengikuti Konseling Kelompok dengan Kecemasan Ujian Akhir di SMAN Sokaraja*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Drs. Heru Mugiarto, M. Pd., Kons.,.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan temuan fenomena yang ada di lapangan dimana adanya kecemasan yang dialami oleh siswa SMAN Sokaraja saat menghadapi UAS (Ujian Akhir Semester). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) ada atau tidaknya hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan ujian akhir, (2) ada atau tidaknya hubungan antara partisipasi siswa mengikuti konseling kelompok dengan kecemasan ujian akhir, dan (3) ada atau tidaknya hubungan antara efikasi diri dan partisipasi siswa mengikuti konseling kelompok dengan kecemasan ujian akhir.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Negeri Sokaraja yang berjumlah 1012 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling*, sampel yang diambil sejumlah 265 dengan taraf kesalahan 5%. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu skala psikologis efikasi diri, angket partisipasi siswa dalam layanan konseling kelompok dan skala psikologi kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis deskriptif, analisis regresi sederhana dan regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan partisipasi siswa dalam layanan konseling kelompok dengan kecemasan menghadapi ujian akhir semester. Kemudian terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan siswa menghadapi UAS karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,668 > 0,113$ ) dan terdapat hubungan negatif antara partisipasi siswa dalam layanan konseling kelompok dengan kecemasan siswa menghadapi UAS karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,378 > 0,113$ ). Maka dari itu, disarankan kepada guru BK untuk dapat memberikan layanan konseling kelompok secara optimal kepada siswa agar efikasi diri serta menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

**Kata Kunci:** efikasi diri, partisipasi siswa dalam layanan konseling kelompok, kecemasan siswa



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN COVER</b> .....	i
<b>PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	11
2.1 Penelitian Terdahulu .....	11
2.2 Kecemasan Ujian Akhir .....	15
2.2.1 Pengertian Kecemasan Ujian Akhir .....	15
2.2.2 Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Ujian Akhir .....	17
2.2.3 Aspek-Aspek Kecemasan.....	19
2.2.4 Kecemasan dalam Menghadapi Ujian.....	23
2.3 Efikasi Diri .....	26
2.3.1 Pengertian Efikasi Diri.....	26
2.3.2 Aspek-Aspek Efikasi Diri .....	27
2.3.3 Klasifikasi Efikasi Diri.....	30
2.4 Partisipasi Siswa dalam Layanan Konseling Kelompok.....	31
2.4.1 Pengertian Konseling Kelompok .....	31
2.4.2 Tujuan Konseling Kelompok .....	32
2.4.3 Tahapan Konseling Kelompok.....	33
2.4.4 Partisipasi Siswa dalam Layanan Konseling Kelompok.....	36
2.5 Kerangka Berpikir .....	37
2.6 Hipotesis Penelitian.....	48
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	42
3.1 Jenis Penelitian.....	42
3.2 Desain Penelitian.....	43
3.3 Variabel Penelitian .....	44
3.3.1 Identifikasi Variabel.....	44
3.3.2 Hubungan Antar Variabel .....	45

3.3.3 Definisi Operasional Variabel.....	46
3.4 Populasi dan Sampel .....	47
3.4.1 Populasi.....	47
3.4.2 Sampel.....	47
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	48
3.5 Metode dan Alat Pengumpul Data .....	50
3.5.1 Metode Pengumpulan Data .....	50
3.5.2 Alat Pengumpul Data .....	51
3.6 Penyusunan Instrumen .....	53
3.7 Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	57
3.7.1 Validitas Instrumen .....	57
3.7.2 Reliabilitas Instrumen .....	58
3.7.3 Hasil Uji Instrumen .....	60
3.8 Teknik Analisis Data.....	63
3.8.1 Uji Hipotesis .....	63
3.8.2 Uji Hipotesis Assosiatif .....	68
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>71</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	71
4.1.1 Deskripsi data variabel.....	71
4.1.2 Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Ujian Akhir .....	72
4.1.3 Hubungan antara Partisipasi Siswa Mengikuti Konseling Kelompok dengan Kecemasan Ujian Akhir .....	77
4.1.4 Hubungan antara Efikasi Diri dan Partisipasi Siswa Mengikuti Konseling Kelompok dengan Kecemasan Ujian Akhir .....	81
4.2 Pembahasan.....	84
4.2.1 Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Ujian Akhir .....	84
4.2.2 Hubungan antara Partisipasi Siswa Mengikuti Konseling Kelompok dengan Kecemasan Siswa Ujian Akhir .....	87
4.2.3 Hubungan antara Efikasi Diri dan Partisipasi Mengikuti Konseling Kelompok dengan Kecemasan Ujian .....	90
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	93
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>94</b>
5.1 Simpulan .....	94
5.2 Saran.....	95
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>97</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>100</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Populasi Siswa SMAN Sokaraja .....	48
3.2	Sampel Penelitian di SMAN Sokaraja .....	50
3.3	Kisi-Kisi Instrumen Skala Efikasi Diri .....	54
3.4	Kisi-Kisi Instrumen Partisipasi Siswa dalam Layanan Konseling Kelompok .....	55
3.5	Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Siswa Menghadapi UAS .....	56
3.6	Tingkat Reliabilitas Data .....	57
3.7	Hasil Uji Normalitas Data dengan Metode Kolmogrov-Smirnov Z ....	64
3.8	Hasil Uji Linieritas .....	65
3.9	Hasil Uji Multikolinieritas .....	66
3.9	Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	67
4.1	Deskripsi Data Variabel .....	71
4.2	Hasil Uji Regresi Linier Sederhana antara $X_1$ dengan Y .....	73
4.3	Hasil Uji Regresi Linier Sederhana antara $X_1$ dengan Y .....	75
4.4	Hasil Uji Regresi Linier Berganda antara $X_1$ dan $X_2$ dengan Y .....	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	37
Gambar 3.1 Hubungan antara Partisipasi siswa dalam layanan konseling kelompok, Efikasi diri dengan Kecemasan siswa dalam menghadapi UAS .....	45
Gambar 3.2 Prosedur penyusunan instrumen.....	53
Gambar 4.1 Tingkat Efikasi Diri Siswa .....	73
Gambar 4.2 Tingkat Partisipasi Siswa Mengikuti Konseli Kelompok .....	74
Gambar 4.3 Tingkat Kecemasan Ujian Akhir.....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Skala Kecemasan Siswa Menghadai UAS (pengumpulan data awal) .....	101
Lampiran 2 Skala Kecemasan Siswa Menghadapi UAS (pengumpulan data awal) .....	102
Lampiran 3 Kisi-Kisi Instrumen Efikasi Diri (Sebelum <i>Try Out</i> ) .....	105
Lampiran 4 Skala Efikasi Diri (Sebelum <i>Try Out</i> ) .....	106
Lampiran 5 Kisi-Kisi Instrumen Partisipasi Siswa dalam Layanan Konseling Kelompok (sebelum <i>Try Out</i> ) .....	109
Lampiran 6 Angket Partisipasi Siswa dalam Layanan Konseling Kelompok (sebelum <i>Try Out</i> ) .....	110
Lampiran 7 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Siswa Menghadapi UAS (sebelum <i>Try Out</i> ) .....	115
Lampiran 8 Skala Kecemasan Siswa Menghadapi UAS (sebelum <i>Try Out</i> ) ..	116
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Efikasi Diri .....	120
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Partisipasi Siswa dalam Layanan Konseling Kelompok .....	122
Lampiran 11 Hasil Validitas dan Reliabilitas Kecemasan Siswa Menghadapi UAS .....	124
Lampiran 12 Kisi-Kisi Instrumen Efikasi Diri (setelah <i>Try Out</i> ) .....	126
Lampiran 13 Skala Efikasi Diri (setelah <i>Try Out</i> ) .....	127
Lampiran 14 Kisi-Kisi Instrumen Partisipasi Siswa dalam Layanan Konseling Kelompok (setelah <i>Try Out</i> ) .....	131
Lampiran 15 Angket Partisipasi Siswa dalam Layanan Konseling Kelompok (setelah <i>Try Out</i> ) .....	132
Lampiran 16 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Siswa Menghadapi UAS (setelah <i>Try Out</i> ) .....	136
Lampiran 17 Skala Kecemasan Siswa Menghadapi UAS (setelah <i>Try Out</i> ) ..	137
Lampiran 18 Uji Asumsi Dasar .....	141
Lampiran 19 Uji Regresi Sederhana antara X1 dengan Y .....	143
Lampiran 20 Uji Regresi Sederhana antara X2 dengan Y .....	144
Lampiran 21 Uji Regresi Berganda antara X1 dan X2 dengan Y .....	145
Lampiran 22 Dokumentasi .....	146
Lampiran 23 Surat Keterangan Penelitian .....	147

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Menurut Tyanurani (2015), ujian akhir semester (UAS) merupakan bagian dari evaluasi yang bertujuan untuk mengukur dan menilai kompetensi siswa, sehingga siswa dapat melanjutkan pembelajaran ke tingkat lebih tinggi atau perlu ada pengujian. Tujuan diadakannya ujian akhir semester ialah sebagai bentuk evaluasi atau tes yang mengukur pencapaian hasil kompetensi belajar siswa yang diajarkan oleh guru atau pendidik selama satu semester (Tyanurani, 2015). Selain itu, ujian akhir semester juga bisa untuk memantau kemajuan belajar siswa selama proses belajar berlangsung, untuk memberikan umpan balik (*feed back*) guna penyempurnaan program pembelajaran.

Ujian akhir semester juga mempunyai manfaat antara lain: untuk mengetahui apakah siswa sudah menguasai keseluruhan materi yang diajarkan, usaha perbaikan melalui umpan balik (*feed back*) yang diperoleh setelah siswa melakukan tes, dan sebagainya. Ada beberapa ujian yang dilakukan untuk mengetahui hasil belajar siswa, yaitu ujian harian, ujian tengah semester, ujian kenaikan kelas atau ujian akhir semester dan ujian nasional. Ujian merupakan hal yang biasa bagi siswa, namun tekanan dari lingkungan yang mengharuskan siswa mendapat nilai yang tinggi membuat siswa seringkali merasa cemas.

Pada dasarnya, kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup (Fausiah & Widury, 2007). Semua hal yang berhubungan dengan situasi sekolah dapat menimbulkan kecemasan akademis, seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, menyajikan suatu proyek di kelas, atau menghadapi tes (Maddox, 2014). Dalam ukuran yang normal, kecemasan membuat sistem adrenalin mengalir lebih cepat dalam tubuh dan otak sehingga merespon sesuatu lebih cepat karena dapat melihat, mendengar, atau merasakan respon lebih jelas dan melakukan pekerjaan menjadi lebih hati-hati, sehingga kecemasan dapat memotivasi siswa agar mampu melakukan tugas atau pekerjaan lebih baik dan tepat waktu (O'Connor, 2008).

Kecemasan memiliki faktor penyebab yang dapat mengarah pada kondisi akademis. Menurut Nevid (2005: 163), kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran. Penyebab terjadinya kecemasan dapat timbul dari beban akademis yang dihadapi oleh pelajar, misalnya ujian. Kecemasan terhadap ujian atau *exam anxiety*, baik itu ujian harian, ujian tengah semester (UTS), ujian akhir semester (UAS), dan ujian nasional (UN) timbul pada siswa karena banyak siswa mencemaskan mendapatkan hasil tidak

sesuai dengan standar. Siswa SMA diperkirakan dapat mengalami stres yang bervariasi menjelang UAS sebab nilai UAS dapat mempengaruhi rapor yang menjadi bekal untuk masuk ke perguruan tinggi negeri.

Kecemasan yang tidak berlebihan memberikan dampak yang baik bagi siswa untuk memberikan siswa motivasi yang lebih besar dalam mencapai tujuannya serta membantu siswa atau individu tersebut mengambil langkah-langkah untuk mencegah bahaya guna memperkecil dampak bahaya yang mungkin akan ia alami. Sedangkan kecemasan yang berlebihan justru akan mengganggu siswa, terutama jika kecemasan yang berlebihan tersebut dialami siswa dalam masalah belajar. Tresna (2011: 3) menyatakan terdapat banyak hal yang dapat memicu kecemasan dalam diri siswa. Misalnya, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang terlalu padat, sikap dan perilaku guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten, penerapan disiplin sekolah yang ketat, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa di sekolah yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

Jika siswa mengalami terlalu banyak kecemasan, siswa akan sulit berpikir dengan jernih dan cenderung hanya memikirkan dampak atau bahaya yang akan timbul ke depannya sehingga siswa tidak dapat memperoleh hasil yang maksimal karena kecemasan tersebut. Kebanyakan dari siswa memiliki ekspektasi yang tinggi ketika menghadapi ujian. Siswa tentu saja ingin memiliki nilai yang baik



ketika ujian. Ekspektasi yang tinggi tersebut membuat siswa merasa cemas dan berpikir apakah dirinya mampu memenuhi ekspektasi terhadap nilai yang baik tersebut atau tidak. Kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian akan berpengaruh pada proses belajar siswa. Pengaruh kecemasan tersebut akan mengganggu kinerja otak siswa. Siswa yang merasa cemas dalam ujian akan sulit berkonsentrasi. Selain itu, kecemasan yang dialami siswa juga dapat mempengaruhi kondisi mental dan fisik, sehingga kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa mengalami kegagalan dalam ujian.

Bagi siswa yang mengalami kecemasan, mereka mengalami beberapa gangguan-gangguan pada dirinya. Menurut Casbarro (dalam Tresna, 2011: 5), menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, yaitu: (a) manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran siswa, sehingga membuat siswa sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab soal dan mengalami mental blocking, (b) manifestasi afektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan, dan (c) perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.

Gejala kecemasan yang dialami oleh siswa yang disebabkan oleh ujian, antara lain: gejala fisik, gejala psikis, dan gejala sosial. Gejala fisik meliputi: peningkatan detak jantung, pernafasan meningkat, keluar keringat, gemetar, kepala pusing, mual, lemah, sering buang air besar dan kencing, nafsu makan menurun, tekanan darah ujung jari terasa dingin, dan lelah. Gejala psikis meliputi: perasaan akan adanya bahaya, kurang percaya diri, khawatir, rendah diri, tegang, tidak bisa konsentrasi, kesempitan jiwa, ketakutan, kegelisahan, berkeluh kesah,

kepanikan, tidur tidak nyenyak, terancam, dan kebingungan. Gejala sosial meliputi: mencari bocoran soal, mencari kunci jawaban, menyontek, menyalahkan soalnya sulit, dan menyalahkan gurunya belum pernah mengajarkan materi yang diujikan (Permana, 2016: 54)

Keberhasilan siswa dalam ujian salah satunya didukung oleh kondisi psikis yang baik. Efikasi diri yang baik merupakan salah satu tanda bahwa seseorang memiliki kondisi psikis yang baik. Menurut Bandura (Feist & Feist, 2010: 212), efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan bahwa seseorang mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan. Efikasi diri sangat penting dalam menunjang prestasi akademik siswa, terutama berkaitan dengan ujian. Ketika siswa mengalami efikasi diri yang baik, maka prestasi akademiknya akan baik pula. Namun pada umumnya, banyak siswa yang memiliki efikasi diri rendah sehingga mengalami persoalan ketika akan menghadapi ujian, yakni siswa merasa khawatir, tertekan serta takut akan kegagalan dalam ujian. Kondisi ini tersebut yang dapat menghambat keberhasilan siswa dalam menghadapi ujian, karena siswa dalam keadaan psikis yang tidak mendukung. Agar siswa berhasil dalam ujian, maka siswa harus memiliki efikasi diri yang baik. Ketika siswa memiliki efikasi diri yang baik maka siswa akan memiliki keyakinan bahwa dirinya akan berhasil.

Hal tersebut didukung oleh penelitian oleh Permana (2015), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri siswa dengan kecemasan siswa menghadapi ujian. Semakin tinggi tingkat efikasi diri siswa maka

akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa. Baron dan Byrne (2004: 183) menyatakan bahwa performa fisik, tugas akademis, performa dalam pekerjaan, dan kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan depresi, ditingkatkan melalui perasaan yang kuat akan *self-efficacy*. Dengan demikian, ketika akan menghadapi ujian siswa haruslah memiliki *self efficacy* yang baik agar siswa merasa tenang dan tidak cemas sehingga berhasil dalam ujian.

Dari hasil yang diperoleh peneliti pada saat melakukan pengambilan data awal dengan menggunakan instrumen skala psikologis kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester, diketahui dari 30 siswa kelas X MIPA 6 sebanyak 5 siswa berada dalam kategori sangat cemas dengan persentase 17%, 16 siswa berada dalam kategori cemas dengan persentasi 53%, 3 orang berada dalam kategori cukup cemas dengan persentase 10% dan 6 orang berada dalam kategori tidak cemas dengan persentase 20%. Tanda-tanda kecemasan tersebut berupa; sering berkeringat dan gugup saat menghadapi ujian, kurang fokus, dan ragu dalam menjawab soal-soal yang ada dalam Ujian Akhir Semester.

Dalam menghadapi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester, guru Bimbingan dan Konseling di SMAN Sokaraja memberikan layanan khusus kepada siswa yang bersangkutan. Layanan tersebut berupa konseling individu dan konseling kelompok. Berdasarkan hasil wawancara dengan koordinator guru Bimbingan dan Konseling di SMAN Sokaraja, konseling kelompok untuk kelas 10 dan 11 dilakukan secara kondisional sesuai dengan keadaan siswa di sekolah

sedangkan layanan konseling kelompok untuk kelas 12 lebih diutamakan layanan dalam bidang karir yang berkaitan dengan pendidikan lanjutan bagi siswa SMA.

Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian bukan hal yang harus disepelekan. Apabila siswa terus menerus merasa cemas, maka hal tersebut dapat mempengaruhi hasil belajar siswa, bahkan bisa menyebabkan penurunan prestasi akademik siswa. Untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, dapat dilakukan layanan konseling kelompok. Menurut Wibowo (2005: 33), kegiatan konseling kelompok merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berpikir secara sadar, perasaan-perasaan, dan perilaku-perilaku para anggota untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat. Keuntungan dari layanan konseling kelompok yaitu berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi, menghargai pendapat orang lain, belajar dari orang lain, kerja kelompok, rasa toleransi, rasa percaya diri, dan peningkatan tanggung jawab.

Dari uraian diatas dan fenomena yang tampak saat peneliti melaksanakan pengamatan, penulis merasa konseling kelompok sangat cocok dilaksanakan untuk siswa yang memiliki tingkat kecemasan agar mereka dapat memiliki efikasi diri yang tinggi dan bisa lebih tenang dalam menghadapi Ujian Akhir Semester. Sehingga penulis tertarik untuk meneliti dan mengambil judul “Hubungan antara Efikasi Diri dan Partisipasi Siswa Mengikuti Konseling Kelompok dengan Kecemasan Ujian Akhir di SMAN Sokaraja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang muncul adalah:

1. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan ujian akhir?
2. Apakah ada hubungan antara partisipasi siswa mengikuti konseling kelompok dengan Kecemasan ujian akhir?
3. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dan partisipasi siswa dalam mengikuti konseling kelompok dengan kecemasan ujian akhir?

## **1.3 Tujuan**

Adapun secara lebih rinci tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Membuktikan hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan ujian akhir.
2. Membuktikan hubungan antara partisipasi siswa mengikuti konseling kelompok dengan kecemasan ujian akhir.
3. Membuktikan hubungan antara efikasi diri dan partisipasi siswa mengikuti konseling kelompok dengan kecemasan ujian akhir.

## **1.4 Manfaat**

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat antara lain sebagai berikut:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil proposal penelitian ini diharapkan memberikan masukan yang bermanfaat dalam perkembangan ilmu bimbingan dan konseling terutama

dalam mengembangkan teori tentang efikasi diri, kecemasan, dan layanan konseling kelompok.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

a. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat mengetahui siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir, sehingga guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik yang tepat agar dapat meningkatkan efikasi diri siswa.

b. Bagi peneliti

Hasil proposal ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya memberikan gambaran mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, efikasi diri dan layanan konseling kelompok serta penulis dapat memperluas khasanah keilmuannya.

c. Bagi siswa

Siswa memperoleh informasi mengenai efikasi diri dan kecemasan, sehingga siswa dapat mempersiapkan diri ketika akan menghadapi ujian.

## **BAB 2**

### **KAJIAN TEORI**

#### **2.1 Penelitian terdahulu**

Penelitian terdahulu adalah penelitian yang telah dilakukan terlebih dahulu oleh peneliti lain. Penelitian terdahulu diperlukan peneliti sebagai rujukan untuk menguatkan penelitian yang akan dilaksanakan dan membandingkan penelitian satu dengan yang lainnya.

Dalam penelitian terdahulu ini, akan diuraikan mengenai beberapa hasil penelitian yang dilaksanakan berkaitan dengan partisipasi siswa dalam layanan konseling kelompok dan efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester. Adapun penelitian terdahulu yang menjadi rujukan peneliti adalah sebagai berikut.

Penelitian pertama oleh Permana (2014) mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa menghadapi ujian pada siswa kelas 9 di MTS Al-Hikmah Brebes menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan siswa menghadapi ujian pada siswa kelas ix di MTS Al-Hikmah Brebes. Penelitian yang dilakukan oleh Permana (2014) memiliki dua variabel sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki tiga variabel. Dari tiga variabel tersebut, dua variabel dalam penelitian yang dilakukan penulis memiliki kesamaan yang dilakukan oleh Permana (2014). Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitiannya, dimana dalam penelitian permana (2014) hanya meneliti satu tingkatan

kelas yaitu kelas 9, dan penelitian yang dilakukan penulis memiliki subjek dengan tiga tingkatan kelas (kelas 10, 11 dan 12).

Penelitian kedua dilakukan oleh Anggraeni (2013) mengenai pengaruh konseling kelompok terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional menyatakan bahwa hasil analisis data terlihat bahwa layanan konseling kelompok memberikan pengaruh pada penurunan kecemasan siswa, dimana siswa yang memiliki masalah akan bisa mengatur diri dalam mengentaskan masalah yang dialaminya karna hal ini yang dipengaruhi oleh dinamika kelompok yang terjadi dalam suasana konseling kelompok tersebut. Penelitian ini berkontribusi pada penelitian yang dilakukan penulis karena penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling mempunyai dampak menurunkan kecemasan pada siswa kelas 12.

Penelitian ketiga oleh Tresna (2011) mengenai efektifitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian (Studi Eksperimen pada Siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011), menyatakan bahwa prosentase siswa yang sangat cemas menjadi turun setelah diberikan intervensi teknik desensitisasi sistematis. Penurunan kecemasan menghadapi ujian tersebut ditunjukkan dengan perbandingan prosentase posttest menjadi lebih kecil dibandingkan prosentase pretest dilihat dari kategori siswa yang sangat cemas. Begitu pula siswa yang cukup cemas sebelumnya menjadi berkurang setelah diberikan intervensi. Siswa yang teridentifikasi tidak cemas menjadi lebih banyak setelah diberikan



intervensi. Hasil posttes tersebut menggambarkan bahwa setelah diberikan intervensi teknik desensitisasi sistematis terjadi penurunan kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Penelitian keempat oleh Suhendri, dkk (2012) tentang efektivitas atau tidaknya konseling kelompok *Rational-Emotif* untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian, menyatakan bahwa berdasarkan hasil penyebaran skala kecemasan kepada 30 siswa, ditemukan 67% siswa yang menyatakan cemas dalam menghadapi ujian praktik. Konseling kelompok *rasional emotif* efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian praktik. Hasil akhir penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok *rasional emotif*.

Penelitian kelima mengenai kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi ditinjau dari *self efficacy* pada mahasiswa fakultas psikologi universitas katolik soegijapranata semarang yang dilakukan oleh Wisudaningtyas (2012), menyatakan bahwa berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian dengan metode kuantitatif tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Soegijapranata Semarang. Sesuai dengan salah satu tujuan penelitian yang dilakukan penulis yaitu membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian, penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan siswa menghadapi ujian.

Dalam penelitian keenam yang dilakukan oleh Nurwahyuni (2011) mengenai pengembangan model konseling kelompok melalui teknik asertif training untuk mengentaskan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester yang dilakukan kepada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling, menyatakan bahwa setelah mahasiswa mengikuti empat kali kegiatan konseling kelompok, terdapat perubahan yang signifikan dan menunjukkan bahwa ada perubahan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan rasional emotif.

Penelitian tentang pengaruh konseling kelompok *Systematic Motivational Counseling (SMC)* terhadap prestasi akademik dan kecemasan ujian pada mahasiswa, oleh Ghasemzadeh dan Saadat (2011) menyatakan bahwa SMC (*Systematical Motivational Counseling*) memiliki efek positif pada penurunan kecemasan siswa saat test. Menurut penelitian ini, motivasi akademis internal dan kecemasan kinerja sekolah memiliki hubungan negatif dengan satu sama lain dan siswa yang memiliki kinerja tinggi dapat memiliki kekurangan motivasi yang mungkin mencegah mereka untuk memanfaatkan semua bakat mereka.

Sohrabi, dkk (2011) dalam penelitian tentang seberapa efektif konseling kelompok dengan pendekatan *problem solving* dapat meningkatkan efikasi diri, menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan pemecahan masalah (*problem solving*) efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa serta dapat menambah upaya mereka dalam mengembangkan bakat mereka.

## **2.2 Kecemasan Ujian Akhir**

### **2.2.1 Pengertian Kecemasan Ujian Akhir**

Menurut Freud (Alwisol, 2009: 22), kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Nevid, dkk (2003: 163) menyatakan bahwa *anxietas/kecemasan (anxiety)* adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan kita, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran.

Menurut Cameron dan Bahar (dalam Wisudaningtyas: 2012). Kecemasan dalam taraf normal dibutuhkan individu karena berkaitan dengan kewaspadaan, peningkatan daya upaya, kemauan berprestasi dan daya tahan. Akan tetapi dalam derajat lebih tinggi, menurut Prawirohusodo (dalam Adhistry Wisudaningtyas: 2012) kecemasan dapat menghambat penampilan, menimbulkan kendala, menghambat kemauan individu untuk berprestasi. Kecemasan yang tinggi juga dapat menimbulkan gangguan psikologis seorang individu.

Menurut Tobias (Djiwandono, 2002: 388), kecemasan sering muncul pada anak sekolah pada saat menghadapi ulangan umum, bahkan membuat anak stress, cemas, tegang dan panik. Kecemasan mempengaruhi siswa yang sedang belajar dan mempengaruhi siswa yang sedang belajar dan mempengaruhi siswa yang

sedang mengerjakan tes untuk mencapai prestasi. Zedner dalam (dalam Trifoni, 2011), menyatakan bahwa *test anxiety is a set of phenomenological, physiological and behavioral responses that accompany concern about possible negative consequences or failure on an exam or similar evaluative situation.*

Kemudian Cameron dan Bahar (dalam Wisudaningtyas: 2012) menyatakan bahwa kecemasan dalam taraf normal dibutuhkan individu karena berkaitan dengan kewaspadaan, peningkatan daya upaya, kemauan berprestasi dan daya tahan. Akan tetapi dalam derajat lebih tinggi, menurut Prawirohusodo (dalam Adhistry Wisudaningtyas: 2012) kecemasan dapat menghambat penampilan, menimbulkan kendala, menghambat kemauan individu untuk berprestasi. Kecemasan yang tinggi juga dapat menimbulkan gangguan psikologis seorang individu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian adalah terganggunya diri individu berupa ketakutan yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi situasi ujian dengan diikuti beberapa gangguan fisik maupun psikis.

### **2.2.2 Faktor Penyebab Kecemasan Ujian Akhir**

Menurut Nevid, dkk (2003: 180), ada beberapa gaya berpikir (faktor kognitif) yang oleh para peneliti dikaitkan dengan gangguan-gangguan kecemasan, antara lain:

1. Prediksi berlebihan pada rasa takut

Orang dengan gangguan-gangguan kecemasan sering memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi pembangkit kecemasan. Tetapi secara tipikal, ketakutan atau rasa sakit yang aktual dialami selama pemaparan stimulus fobik, biasanya sangat kurang dibanding dengan yang diharapkan oleh orang. Meskipun demikian, kecenderungan untuk mengharapkan yang buruk mendorong penghindaran situasi yang ditakuti, yang pada gilirannya menghalangi individu untuk belajar menghadapi dan mengatasi kecemasan.

## 2. Keyakinan yang *Self-Defeating* (irrasional)

Pikiran-pikiran *self-defeating* dapat meningkatkan dan mengekalkan gangguan-gangguan kecemasan dan fobia. Bila berhadapan dengan stimuli pembangkit kecemasan, orang mungkin berpikir “saya harus keluar dari sini”, atau “jantung saya akan meloncat dan keluar dari dada saya.” Pikiran-pikiran semacam ini mengintensifikasi keterangsangan otonomik, mengganggu rencana, memperbesar aversivitas stimuli, mendorong tingkah laku menghindar, dan menurunkannya harapan untuk *self-efficacy* sehubungan dengan seseorang untuk mengendalikan situasi.

## 3. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman

Suatu sensitivitas berlebih terhadap sinyal ancaman adalah ciri utama dari gangguan kecemasan. Orang-orang dengan fobia mempersepsikan bahaya dari situasi-situasi yang oleh kebanyakan orang dianggap aman, seperti menaiki elevator atau mengendarai mobil melalui jembatan.

#### 4. Sensitivitas kecemasan

Sensitivitas kecemasan (*anxiety sensitivity*) biasanya didefinisikan sebagai ketakutan terhadap kecemasan dan simtom-simtom yang terkait dengan kecemasan. Orang dengan taraf sensitivitas yang tinggi terhadap kecemasan mempunyai ketakutan pada ketakutan itu sendiri. Mereka takut kepada emosi-emosi mereka atau takut bahwa keterangsanan tubuh yang diasosiasikan dengan keadaan tersebut menjadi tidak terkendali, mengakibatkan konsekuensi yang merugikan,

#### 5. *Self-Efficacy* yang rendah

Bila anda percaya bahwa anda tidak mempunyai kemampuan untuk menanggulangi tantangan-tantangan penuh stres yang dihadapi dalam hidup, anda akan merasa paling cemas bila anda berhadapan dengan tantangan-tantangan itu. sebaliknya, bila anda merasa mampu melakukan tugas-tugas anda, seperti bermain piano, ceramah didepan umum, atau naik kereta api, atau menyebrangi jembatan tanpa panik, anda tidak akan dihantui oleh kecemasan atau rasa takut bila anda berusaha melakukannya. Orang dengan *Self-efficacy* yang rendah cenderung akan berfokus pada ketidak kuatannya yang dipersepsikan.

Suhendri, dkk (2012: 123) menyatakan bahwa di sekolah banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada siswa, antara lain:

- a) faktor kurikulum : target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang begitu ketat pengawasannya

- b) faktor guru : sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten,
- c) faktor manajemen sekolah : penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan pra sarana belajar yang sangat terbatas,
- d) faktor masa depan,
- e) faktor persaingan.

### **2.2.3 Aspek-Aspek Kecemasan Ujian Akhir**

Menurut Putwain (2008), secara umum indikator kecemasan ujian terbagi dalam tiga kategori antara lain yaitu:

- a. Kognitif, termasuk pikiran negatif yang berlebihan dan tidak terkendali, tidak dapat mengendalikan situasi ketika ujian pikiran, tidak bisa mengingat materi yang sudah dipelajari sebelumnya, pikiran serasa kosong, dan terlalu khawatir akan kegagalan.
- b. Afektif, termasuk perasaan panik, takut dan cemas terhadap ujian, serta konsekuensi kegagalan.
- c. Fisiologis, termasuk jantung berdebar kencang, perut buncit, kaki bergetar, berkeringat, gemetar sebelum atau selama ujian.

Kemudian Stuart (dalam Annisa & Ifdil, 2016: 95) mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

- a. Perilaku, diantaranya: 1) gelisah, 2) ketegangan fisik, 3) tremor, 4) reaksi terkejut, 5) bicara cepat, 6) kurang koordinasi, 7) cenderung mengalami

cedera, 8) menarik diri dari hubungan interpersonal, 9) inhibisi, 10) melarikan diri dari masalah, 11) menghindar, 12) hiperventilasi, dan 13) sangat waspada.

- b. Kognitif, diantaranya: 1) perhatian terganggu, 2) konsentrasi buruk, 3) pelupa, 4) salah dalam memberikan penilaian, 5) preokupasi, 6) hambatan berpikir, 7) lapang persepsi menurun, 8) kreativitas menurun, 9) produktivitas menurun, 10) bingung, 11) sangat waspada, 12) keasadaran diri, 13) kehilangan objektivitas, 14) takut kehilangan kendali, 15) takut pada gambaran visual, 16) takut cedera atau kematian, 17) kilas balik, dan 18) mimpi buruk.
- c. Afektif, diantaranya: 1) mudah terganggu, 2) tidak sabar, 3) gelisah, 4) tegang, 5) gugup, 6) ketakutan, 7) waspada, 8) kengerian, 9) kekhawatiran, 10) kecemasan, 11) mati rasa, 12) rasa bersalah, dan 13) malu.

Menurut Zeidner (1988: 70) terdapat tiga aspek dalam kecemasan ujian yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ketiga aspek itu mempunyai gejala yang berbeda-beda.

a. Aspek kognitif

Aspek kognitif dianggap sebagai reaksi kognitif yang negatif dari seseorang ketika dihadapkan pada situasi ujian. Aspek kognitif terdiri atas dua komponen yaitu *worry* dan *self-preoccupation*. Aspek kognitif dari kecemasan ujian mempunyai karakteristik yang sama dengan gejala pada komponen *worry*. Komponen *worry* dianggap sebagai gejala yang lebih menentukan kinerja



seseorang dalam mengerjakan ujian atau komponen paling berpengaruh yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dalam situasi evaluatif. Gejala ini merupakan gejala kognitif dari kecemasan, meliputi pemikiran bahwa situasi yang dinilai akan menyulitkan, memberikan perhatian pada implikasi dan konsekuensi kegagalan, berfikir mendapatkan hasil ujian yang tidak memuaskan, ketidakpastian tentang kemampuan mengatasi konsekuensi ujian, dan sangat terfokus dengan pikiran mengkritik diri.

Gejala yang akan dimunculkan pada kecemasan ini meliputi dikuasai oleh ketakutan akan kegagalan, menyalahkan diri mengkritik diri sendiri, penilaian yang melemahkan diri, kurang puas terhadap diri sendiri, keraguan terhadap kompetensi akademik diri, ragu terhadap kemampuan diri untuk mengatasi situasi yang menantang, pikiran merendahkan diri, memiliki keyakinan pesimis terhadap diri sendiri, keraguan diri dalam situasi ujian, melebih-lebihkan hasil perilaku negatif, perfeksionis, keyakinan bahwa diri tidak berdaya, dan merasa terasing dalam situasi penilaian

b. Aspek afektif

Aspek afektif terdiri atas gejala-gejala fisiologis dan emosi. Gejala fisiologis dalam kecemasan ujian seperti gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, tangan atau tubuh gemetar, dan dada berdebar-debar. Gejala emosi yang tidak menyenangkan dalam kecemasan ujian terdiri atas perasaan tegang, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup,

khawatir, tegang, kesal, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, bingung, marah, dan sedih.

Individu dengan gejala emosi akan sulit memusatkan perhatian pada tugas yang dihadapinya. Pikiran dipenuhi oleh hal-hal yang kurang relevan dengan sesuatu yang harus dikerjakannya seperti selama mengerjakan ujian timbul pikiran tidak percaya diri dan rendah diri, memikirkan hal - hal yang tidak ada hubungannya dengan ujian, yang menjadi pengganggu dan hambatan dalam menyelesaikan ujian dan perasaan-perasaan lain yang tidak menyenangkan.

c. Aspek psikomotorik

Aspek psikomotorik dalam kecemasan ujian merupakan perilaku yang timbul ketika siswa dihadapkan pada situasi ujian. Gejala-gejala dari aspek perilaku biasanya timbul disertai dengan gejala fisiologis berupa perilaku akademik dan sosial. Gejala yang ditimbulkan dari perilaku-perilaku kecemasan terhadap ujian tersebut seperti menunda, menghindar, dan melarikan diri.

Perilaku penundaan pada siswa sebelum menghadapi ujian yaitu penundaan pada akademiknya, perilaku diam merupakan sebuah penghindaran dari karakteristik siswa menghadapi kecemasan, dan siswa menjelang ujian menunda-nunda untuk belajarnya. Perilaku menghindar dan melarikan diri hampir sama yaitu merupakan perangkat melindungi

diri sendiri dalam mengurangi ketegangan dan stress sebelum ujian berlangsung, akan tetapi perilaku melarikan diri pada situasi ujian adalah sebuah pikiran yang negatif. Dengan demikian perilaku melarikan diri tidak berlaku pada penelitian ini karena bagaimanapun siswa harus tetap mengikuti ujian yang akan terlaksana.

#### **2.2.4 Kecemasan Ujian Akhir**

Menurut Kaplan, Sadock dan Grebb (Fausiah & Widury, 2005: 73-74), pada kadar yang rendah, kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan sampai pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa. Misalnya, cemas mendapat nilai buruk membuat siswa belajar keras dan mempersiapkan diri menghadapi ujian. Namun apabila kecemasan sangat tinggi, justru akan mengganggu. Misalnya, kecemasan berlebihan saat ujian justru membuat siswa tidak bisa menjawab pertanyaan ujian.

Casbarro (dalam Tresna: 2011) menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, yaitu:

- a. Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran siswa, sehingga membuat siswa sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab soal dan mengalami mental blocking,

- b. Manifestasi Afektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan
- c. Perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.

Menurut Kessler (Halgin & Whitbourne, 2010: 198), kecemasan menjadi sumber masalah klinis jika sudah sampai pada tingkat ketegangan yang sedemikian rupa, sehingga mempengaruhi kemampuan berfungsinya seseorang dalam kehidupan sehari-hari karena orang tersebut jatuh ke dalam kondisi maladaptif yang dicirikan dengan reaksi fisik dan psikologis yang ekstrem.

## **2.3 Efikasi Diri**

### **2.3.1 Pengertian Efikasi Diri**

Menurut Bandura (dalam Widaryati: 2013), efikasi diri berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, kognisi, afeksi pada lingkungan sosialnya. Efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan. Selanjutnya Bandura menjelaskan bahwa individu cenderung menghindari atau bahkan lari dari situasi yang diyakini bahwa individu tidak mampu untuk menghadapinya. Bandura (dalam Hasrul: 2016) juga mendefinisikan bahwa efikasi diri akademik adalah penilaian diri

seseorang akan kemampuannya untuk mengorganisir dan menjalankan rangkaian perilaku dalam mencapai tujuan pendidikan.

Alwisol (2009: 287), mengartikan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah kemampuan seseorang untuk memiliki keyakinan bahwa ia mampu menjalankan tugas-tugas dalam kehidupannya agar mencapai tujuan tertentu.

### **2.3.2 Aspek-Aspek Efikasi Diri**

Menurut Bandura (1997: 42-43), efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga aspek. Hal ini diungkap dengan skala efikasi diri yang didasarkan pada aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura yaitu:

#### **a. Tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*)**

Aspek ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan efikasi diri individu mungkin terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang dan tugas-tugas yang sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan

menghindari tingkah laku yang berbeda di luar batas kemampuan yang dirasakan.

Untuk mengetahui cerminan dari tingkat efikasi diri seseorang dalam melaksanakan suatu tugas, maka perlu adanya pengukuran terhadap setiap tuntutan tugas yang harus dilakukan oleh seseorang. Dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat efikasi diri seseorang dapat dengan memilih dari lima gradasi derajat efikasi diri. Gradasi tersebut antara lain: 1) sama sekali tidak yakin mampu melakukan, 2) tidak yakin mampu melakukan, 3) kadang yakin mampu melakukan, 4) yakin mampu melakukan, dan 5) sangat yakin mampu melakukan.

b. Luas bidang tugas (*Generality*)

Aspek ini berhubungan luas bidang tugas tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuannya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. Dalam mengukur efikasi diri seseorang dalam melakukan suatu tugas itu tidak hanya terbatas pada satu aspek saja, akan tetapi pengukuran efikasi diri tersebut diukur dari beberapa aspek. Adapun aspek-aspek dalam penelitian ini yang menjadi acuan dalam mengukur efikasi diri seseorang, antara lain: sumber daya sosial, kompetensi akademik, regulasi diri dalam belajar, memanfaatkan waktu luang dan kegiatan ekstrakurikuler, efikasi diri dalam regulasi diri dan pengharapan orang lain.

c. Tingkat kemantapan, keyakinan, kekuatan (*Strength*)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan atau keyakinan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung, sedangkan pengharapan atau keyakinan yang mantap mendorong individu untuk tetap bertahan dalam melakukan dan meningkatkan usahanya meskipun dijumpai pengalaman yang memperlemahnya. Aspek ini biasanya berkaitan langsung dengan aspek level, yaitu semakin tinggi taraf kesulitan tugas, semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Untuk mengetahui tingkat kekuatan dari efikasi diri seseorang maka perlu adanya pengukuran dengan menggunakan skala efikasi diri. Skala efikasi diri ini berguna untuk menggambarkan perbedaan kekuatan dari efikasi diri seseorang dengan orang lain dalam melakukan suatu tugas. Menurut Bandura kekuatan efikasi diri seseorang tersebut dapat digambarkan melalui skala dari 0-100. Namun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala yang dikembangkan dari Bandura dengan lima pilihan gradasi pilihan jawaban dan pilihan jawaban tersebut memiliki rentang skor dari 1-5.

Menurut Baron dan Byrne (2004: 186), terdapat tiga aspek efikasi diri yang menjadi prediktor penting pada tingkah laku, antara lain: efikasi diri akademis, efikasi diri sosial dan self-regulatory.

1) Efikasi diri akademis

Berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar mereka sendiri, dan hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain.

2) Efikasi diri sosial

Berhubungan dengan keyakinan mereka akan kemampuannya membentuk dan mempertahankan hubungan, asertif, dan melakukan kegiatan di waktu senggang.

3) *Self-regulatory*

Berhubungan dengan kemampuan menolak tekanan teman sebaya dan mencegah kegiatan berisiko tinggi. Berdasarkan pendapat di atas bahwa terdapat aspek-aspek penting efikasi diri seseorang yaitu level kesulitan tugas, macam-macam tugas yang bisa individu kuasai dan kekuatan atau kemantapan keyakinan yang dimiliki. Kemudian terdapat tiga aspek yang menjadi prediktor penting pada tingkah laku, antara lain: efikasi diri akademis, efikasi diri sosial dan.

### **2.3.3 Klasifikasi Efikasi Diri**

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung dalam mengerjakan suatu tugas, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung menghindari tugas tersebut. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mengerjakan suatu tugas tertentu, atau meskipun tugas-tugas tersebut dirasa sulit. Mereka tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. Mereka yang gagal



dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali efikasi diri setelah mengalami kegagalan tersebut (Bandura: 1997).

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan dan keterampilan. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Individu yang memiliki efikasi diri rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali efikasi diri mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura: 1997).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi dan rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Efikasi diri tinggi

- a) Cenderung memilih terlibat langsung dalam mengerjakan suatu tugas
- b) Cenderung mengerjakan tugas tertentu, sekaligus tugas yang dirasa sulit
- c) Menganggap kegagalan sebagai akibat kurangnya usaha, pengetahuan dan keterampilan.
- d) Gigih dalam berusaha.
- e) Percaya pada kemampuan diri yang dimiliki.
- f) Hanya sedikit menampakkan keragu-raguan.
- g) Suka mencari situasi baru.

## **2.4 Partisipasi Siswa dalam Layanan Konseling Kelompok**

### **2.4.1 Pengertian Konseling Kelompok**

Prayitno (2004: 307) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Dalam konseling kelompok terdapat konselor (yang jumlahnya mungkin lebih dari satu orang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban.

### **2.4.2 Tujuan Konseling Kelompok**

Menurut Wibowo (2005:20). Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain. Menurut Dewa Ketut Sukardi, (2002:49). Tujuan konseling kelompok meliputi:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
- d. Mengentaskan permasalahan – permasalahan kelompok.

Menurut Prayitno, (1997:80). Konseling kelompok memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

### **2.4.3 Tahapan Konseling Kelompok**

Konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap. Terdapat enam tahapan dalam konseling kelompok, yaitu perencanaan, pembukaan, pelaksanaan, penyelesaian masalah, penutup dan tindak lanjut (Tohirin, 2007: 186). Berikut uraian dari tahapan konseling kelompok, yaitu:

#### **a. Perencanaan**

- a) Membentuk kelompok, jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok tidak boleh lebih dari 10 orang.
- b) Mengkomunikasikan tentang konseling kelompok dan meyakinkan konsel (siswa) tentang perlunya masalah di bawa ke dalam konseling kelompok
- c) Menyiapkan kelengkapan.

#### **b. Pembukaan**

Diletakkan dasar bagi pengembangan hubungan antar prbadyang bak, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah.

#### **c. Pelaksanaan**

- a) Mengorganisasikan kegiatan konseling kelompok.
- b) Masing-masing konseli (siswa) mengutarakan masalah yang dihadapi berkaitan dengan materi diskusi dan menambah ungkapan pikiran dan perasaan.

d. Penyelesaian masalah

Berdasarkan pada apa yang telah disampaikan oleh konseli (siswa), konselor dan para siswa membahas permasalahan yang dihadapi siswa. Dalam tahap ini, kelompok siswa harus ikut berfikir memandang, dan mempertimbangkan, namun peranan konselor dalam mencari bersama penyelesaian permasalahan siswa pada umumnya lebih besar.

e. Penutup

Apabila kelompok telah siap untuk melaksanakan apa yang telah diputuskan bersama, maka proses konseling dapat diakhiri, dan bilamana proses konseling belum selesai.

Sedangkan menurut Fahmi dan Slamet (2016: 69), ada 4 tahapan konseling kelompok yaitu:

a. Tahap Awal Kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan keawatiran, namun juga harapan bagi peserta. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, berdoa, menjelaskan pengertian konseling kelompok, menjelaskan tujuan konseling kelompok, menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas konseling kelompok, dan melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

b. Tahap Peralihan (Transisi)

Tujuan dari tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Langkah-langkah pada tahap ini adalah menjelaskan kembali tentang kegiatan konseling kelompok, tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut, mengenali susasana apabila anggota kelompok anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap, memberi contoh masalah pribadi.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap ini adalah mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian, memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, membahas masalah secara tuntas, selingan, menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok yang mulai melakukan perubahan tingkah laku didalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap ini adalah menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan

menilai kemajuan yang dicapai masing-masing, membahas kegiatan lanjutan, pesan serta tanggapan anggota kelompok, ucapan terima kasih, berdoa, perpisahan, teknik layanan konseling kelompok.

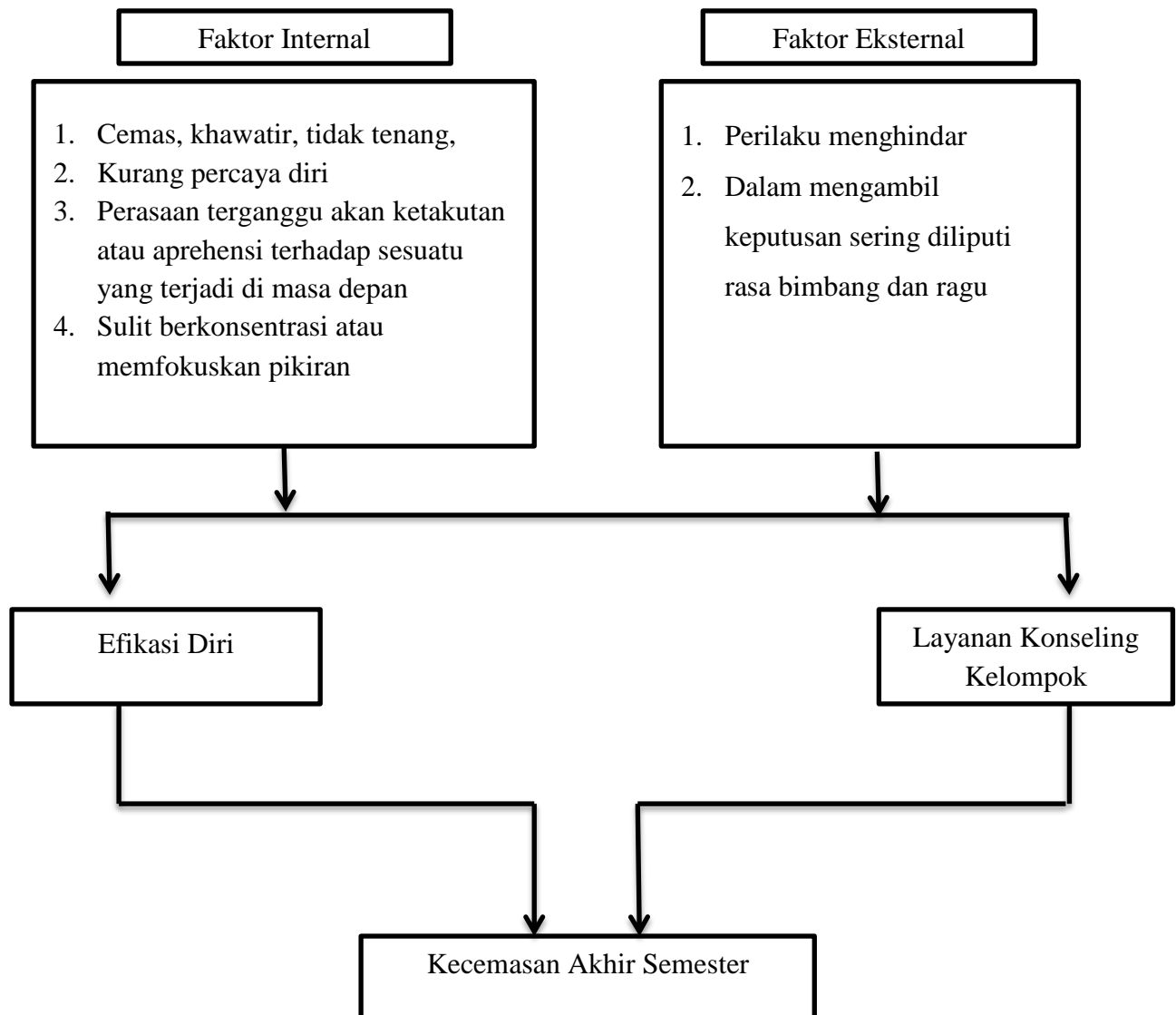
#### **2.4.4 Partisipasi Siswa dalam Layanan Konseling Kelompok**

Partisipasi berasal dari bahasa Inggris *participate* yang artinya mengikutsertakan, ikut mengambil bagian (Wijaya, 2004: 208). Menurut Purwanto (dalam Rahma, 2017: 2), partisipasi atau merespons (*responding*) adalah kesediaan memberikan respons dengan berpartisipasi. Pada tingkat ini siswa tidak hanya memberikan perhatian terhadap rangsangan tapi juga berpartisipasi dalam kegiatan untuk menerima rangsangan. Pendapat tersebut memberi gambaran bahwa, seseorang yang berpartisipasi akan menunjukkan peran serta dan terlibat dalam kegiatan bersama.

Dari Pendapat di atas dapat disimpulkan, partisipasi siswa dalam layanan konseling kelompok adalah kesediaan siswa untuk ikut berpartisipasi dan terlibat untuk mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok sesuai dengan tahapan-tahapan yang ada. Keterlibatan dan peran serta siswa dalam proses layanan sangat penting karena ikut berpengaruh pada tinggi/ rendahnya ketercapaian tujuan layanan yang berakibat pada peningkatan kompetensi siswa dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Tinggi rendahnya partisipasi siswa dalam layanan konseling kelompok dapat dipengaruhi oleh beberapa hal.

## 2.5 Kerangka Berpikir

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



Ujian merupakan suatu hal yang harus dilakukan oleh siswa, baik itu ujian harian, ujian tengah semester atau pun ujian kenaikan kelas. Banyak siswa menganggap bahwa ujian merupakan hal yang menegangkan dan membuat kebanyakan siswa menjadi cemas. Kecemasan itu sendiri merupakan terganggunya diri individu berupa ketakutan yang dialami oleh seseorang terhadap sesuatu yang akan terjadi dengan diikuti beberapa gangguan fisik maupun psikis. Dalam hal ini siswa sering mengalami kecemasan ketika siswa mengalami konflik dalam menghadapi persoalan akademik. Konflik tersebut muncul akibat dari ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan oleh siswa dan kenyataan yang terjadi pada siswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Sehingga dalam hal ini siswa merasa tertekan dalam menyelesaikan persoalan akademik. Persoalan akademik tersebut yang menimbulkan kecemasan.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan di SMAN Sokaraja, menyatakan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian. Mereka cenderung tidak yakin terhadap kemampuan mereka sendiri dan takut mendapatkan nilai rendah. Meskipun siswa yang mendapatkan nilai rendah akan mendapatkan remedial (perbaikan nilai), namun siswa masih merasa cemas dan ingin mendapatkan nilai yang baik. Menurut Halgin & Whitbourne (dalam Permana, 2014: 32) Ketika gangguan ini muncul pada siswa, kecemasan dan ketakutan yang dirasakan biasanya berhubungan dengan prestasi mereka di sekolah. Siswa terus menerus merasa khawatir jika tidak dapat melakukan tugas sekolah dengan baik, bahkan siswa merasa khawatir pada situasi ketika siswa dievaluasi.



Tentu saja kecemasan siswa yang berlebihan akan mengganggu prestasi siswa ketika menghadapi ujian. Siswa yang mempunyai efikasi diri rendah cenderung merasakan kecemasan dan tidak yakin akan kemampuan dirinya. Mereka bahkan mampu melakukan hal-hal curang seperti menyontek, membawa catatan, dan bertanya kepada teman ketika mereka sedang melaksanakan ujian. Kecemasan pada siswa ini lebih disebabkan karena siswa kurang yakin dengan kemampuan mereka sendiri. Kondisi kurang yakin pada diri sendiri atau kurang percaya diri ini mempunyai hubungan dengan motivasi seseorang dan motivasi itu tergantung dari kemampuan seseorang dalam mempergunakan kontrol pribadinya. Kemampuan seseorang dalam mempergunakan kontrol pribadinya disebut efikasi diri.

Kecemasan dan efikasi diri merupakan hal yang saling berkaitan. Menurut Bandura (1977: 80), mengatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan dan mengatasi rintangan. Kemudian menurut Bandura individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan menghadapi hidup lebih berhasil, yaitu lebih mantap, kurang cemas serta depresi dan lebih berhasil secara akademik.

Apabila siswa memiliki efikasi diri yang rendah, maka siswa tersebut cenderung mengalami kecemasan pada dirinya. Hal ini dikarenakan efikasi diri berkaitan dengan kontrol diri individu, apakah individu yakin terhadap kemampuannya sendiri atau sebaliknya. Apabila individu tersebut sudah yakin terhadap kemampuan dirinya, maka individu akan lebih sedikit mengalami

kecemasan begitu pula sebaiknya. Semakin rendah efikasi diri individu maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki individu tersebut.

Agar siswa memiliki efikasi diri yang tinggi, maka bisa dilakukan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan sejumlah siswa yang secara bersama-sama memperoleh berbagai informasi dari narasumber yaitu guru pembimbing serta informasi dari teman-teman anggota kelompoknya yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai anggota kelompok, yang pada akhirnya ia dapat mengambil keputusan sendiri.

Berdasarkan pada penjelasan diatas dapat ditarik sebuah hubungan, yaitu efikasi diri memiliki pengaruh penting terhadap kecemasan yang dialami oleh siswa. Dengan efikasi diri yang tinggi siswa tidak akan mengalami kecemasan, terlebih siswa akan yakin berhasil dalam menempuh ujian. Untuk memperoleh efikasi diri yang tinggi dan menurunkan kecemasan maka dapat dilakukan layanan konseling kelompok agar siswa dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan.

## **2.6 Hipotesis**

Menurut Sugiyono (2014: 96) menyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dengan jawaban sementara ini membantu peneliti agar proses penelitiannya lebih tersusun dan terarah. Dalam penelitian ini ada tiga jenis variabel yaitu variabel yang

dipengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dan variabel yang mempengaruhi layanan konseling kelompok dan efikasi diri.

Berdasarkan teori yang dijelaskan pada penelitian ini, maka permasalahan yang akan dipecahkan dengan hipotesis sementara penelitian yang peneliti ajukan adalah:

1. Ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan ujian akhir di SMAN Sokaraja
2. Ada hubungan antara partisipasi siswa mengikuti konseling kelompok dengan kecemasan ujian akhir di SMAN Sokaraja
3. Ada hubungan antara efikasi diri dan partisipasi siswa mengikuti konseling kelompok dengan kecemasan ujian akhir di SMAN Sokaraja.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan efikasi diri dan partisipasi siswa mengikuti konseling kelompok dengan kecemasan ujian akhir di SMAN Sokaraja Tahun Ajaran 2018/2019, dapat diambil kesimpulan bahwa:

- a. Ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan ujian akhir. Semakin tinggi tingkat efikasi diri siswa maka tingkat kecemasan ujian akhir di SMAN Sokaraja akan semakin menurun.
- b. Ada hubungan negatif antara partisipasi siswa mengikuti konseling kelompok dengan kecemasan ujian akhir di SMAN Sokaraja. Semakin tinggi tingkat partisipasi siswa mengikuti konseling kelompok maka tingkat kecemasan ujian akhir di SMAN 1 Sokaraja akan semakin menurun.
- c. Terbukti bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri siswa, partisipasi siswa mengikuti konseling kelompok dengan kecemasan ujian akhir. Semakin tinggi tingkat efikasi diri siswa dan semakin tinggi tingkat partisipasi siswa mengikuti konseling kelompok maka tingkat kecemasan ujian akhir di SMAN Sokaraja akan semakin menurun.

## 5.2 Saran

Hasil penelitian menemukan bahwa ada hubungan antara efikasi diri siswa, partisipasi siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan kecemasan ujian akhir, maka dapat disarankan hal sebagai berikut:

### 1. Bagi Guru BK

Guru BK disarankan untuk: (a) lebih optimal dalam melaksanakan layanan konseling kelompok dan melakukan tindak lanjut dari layanan yang telah diberikan. (b) memberikan layanan konseling kelompok dengan tujuan agar siswa memiliki efikasi diri yang tinggi serta menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester. (c) guru bk menjalin kerjasama dengan semua stake holder BK khususnya wali kelas dan guru mata pelajaran untuk melihat perkembangan siswa yang berkaitan dengan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Akhir Semester dan dalam rangka peningkatan efikasi diri siswa. (d) membantu siswa agar lebih memiliki efikasi diri yang tinggi.

### 2. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan agar selalu melakukan evaluasi/ supervisi terhadap kinerja guru BK atau konselor sekolah dalam menjalankan program bimbingan konseling dan pelayanan secara baik kepada siswa.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk: (a) melakukan penelitian kualitatif atau *mixed method* agar dapat memahami lebih mendalam tentang kecemasan siswa menghadapi ujian akhir, (b) melakukan penelitian dengan setting yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis seperti SD, SMP, SMK dan Perguruan Tinggi dengan membandingkan setiap jenjang; dan (c) melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lain disamping variabel yang telah dilakukan pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*, Edisi Revisi. Malang: PT. UMM Press.
- Amti, Erman dan Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Annisa, Dona Fitri & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan Lanjut Usia. *Jurnal Konselor Universitas Negeri Padang*. 5(2), 93-99.
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya Susanto, Ahmad. 2013. *Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, Albert. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. United States of Ame
- Baron, Robert A & Byrne, Donn. (2004). *Psikologi Sosial (Jilid 1 Edisi Kesepuluh)*. (Alih bahasa: Dra. Ratna Djuwita). Jakarta: Erlangga.
- Fahmi, Nisrina Nur & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*. 13(1), 69-83.
- Fausiah, Fitry & Julianti Widury. (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Feist, Jess & Feist, Gregory J. (2010). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghasemzadeh, Azizreza & Maryam saatatm. (2011). Systematic Motivational Counseling" (Smc) On University Student's Academic Achievement And Test Anxiety *Procidia*. 2482-2486
- Halgin, Richard P & Whitbourne, Susan Krauss. (2010). *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis*. Jakarta: Salemba Humanika

- Hasmat, Shireen, Farhana Amanullah. (2008). *Factor Causing Exam Anxiety in Medical Student*. Article. 58 (4).
- Hasrul. (2016). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Metafora Berbentuk Healing Stories Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMA. *Jurnal Realita*. 1(1),
- I Gede Tresna. (2011). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal UPI* (Nomor 1 tahun 2011). Hlm. 4-5.
- Nevid, Jeffrey., Rathus, Spencer A., & Greene, Beverly. (2005). *Psikologi Abnormal/ Edisi Kelima/ Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Permana, Hara. 2016. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*. 13 (1), 51-68.
- Prayitno, Afdal, Ifdil, dan Zadrian Ardi. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok yang Berhasil*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Putwain, DW. (2008). *Examination Stress and Test Anxiety*. *Psychologist*. 21 (12).
- Rahma, Wahyuni. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Kooperatif Window Shopping Terhadap Partisipasi Bimbingan Konseling Klasikal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 2(2)
- Ratu, Bau & Nurwahyuni. (2013). Pengembangan Model Konseling Kelompok Melalui Teknik Asertif Training untuk Mengentaskan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester. *Tri Sentra Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2(4), 94-120
- Saifuddin Azwar. (2004). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta.: Pustaka Pelajar.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suhendri, DYP Sugiharto & Suwarjo. (2012). Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotif Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1(2), 122-128.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2002). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta



- Sohrabia<sup>1</sup>, Roghayeh, Akbar Mohammadib & Golnaz Adalatzadeh Aghdamc. (2013). Effectiveness of group counseling with problem solving approach on educational self-efficacy improving. *Procidia*. 1782-1784
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Trifoni, Annisa, Miranda Shahini. (2011). *How Does Exam Anxiety Affect the Performance o University Student?*. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 2(2). 93-100
- Tohirin. (2007). *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wibowo, Eddy Mungin. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Wisudaningtyas, Adhistry. (2012). Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Self Efficacy Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Lembaran Ilmu Kependidikan*. 41(2), 89-92.
- Widaryati, Sri. (2013). Efektivitas Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Efikasi Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2(2), 94-100