



Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik di Kalangan Siswa SMK Pratama Widya Mandala Tahun 2026

Afdinal Irham Yudiputra Maksudi^{1*}, I Wayan Susante², Made Wery Dartiningsih³

¹⁻³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Indonesia

*Penulis Korespondensi: Afdinalirham1@gmail.com

Abstract. *This study aimed to determine the relationship between self-efficacy and academic anxiety among students of SMK Pratama Widya Mandala in 2026. This research employed a quantitative approach with a correlational research design. The sample consisted of 90 eleventh-grade students of SMK Pratama Widya Mandala. The research instruments were self-efficacy and academic anxiety questionnaires that had met the validity and reliability requirements. Data were analyzed using the Pearson Product-Moment Correlation technique with the assistance of IBM SPSS Statistics version 25. The results showed a significant negative relationship between self-efficacy and academic anxiety, with a correlation coefficient of $r = 0.832$ and a significance value of $p < 0.001$. These findings indicate that the higher the students' self-efficacy, the lower their academic anxiety. Self-efficacy contributed 69.22% to students' academic anxiety, while the remaining 30.78% was influenced by other factors outside the scope of this study. These findings suggest that self-efficacy is an important factor in reducing students' academic anxiety.*

Keywords: *Academic Anxiety; Correlation; Learning Achievement; Self-Efficacy; Vocational High School.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa SMK Pratama Widya Mandala Tahun 2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. sampel penelitian berjumlah 90 siswa kelas XI SMK Pratama Widya Mandala. Instrumen penelitian berupa angket efikasi diri dan kecemasan akademik yang telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan teknik Korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,832$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah kecemasan akademik yang dialami. Efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 69,22% terhadap kecemasan akademik siswa, sedangkan 30,78% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan faktor penting dalam menurunkan kecemasan akademik siswa.

Kata Kunci: Efikasi Diri; Kecemasan Akademik; Korelasi; Prestasi Belajar; SMK.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi peserta didik agar mampu menghadapi tuntutan akademik dan kehidupan di masa depan. Pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan SMK, peserta didik tidak hanya dituntut untuk menguasai kompetensi akademik, tetapi juga keterampilan vokasional yang relevan dengan dunia kerja. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan akademik yang dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa, salah satunya berupa kecemasan akademik.

Kecemasan akademik merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, dan takut yang berkaitan dengan aktivitas akademik, seperti menghadapi ujian, mengerjakan tugas, maupun memenuhi standar penilaian sekolah (Zeidner, M. 1998). Dalam konteks pembelajaran, tingkat kecemasan akademik yang tinggi dapat berdampak

negatif terhadap konsentrasi, motivasi belajar, serta prestasi akademik siswa. Fenomena kecemasan akademik ini salah satunya ditemukan pada peserta didik, yaitu siswa SMK yang menghadapi beban akademik dan tuntutan praktik kejuruan secara bersamaan.

Salah satu faktor internal yang diduga memiliki keterkaitan dengan kecemasan akademik adalah efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik, mampu mengelola tekanan belajar, serta lebih optimis dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung meragukan kemampuannya sendiri sehingga lebih mudah mengalami kecemasan dalam situasi akademik.

Berdasarkan hasil pengamatan awal di SMK Pratama Widya Mandala, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan gejala kecemasan akademik, seperti rasa takut berlebihan saat menghadapi ujian, kekhawatiran tidak mampu menyelesaikan tugas, serta kurangnya kepercayaan diri dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Di sisi lain, terdapat perbedaan tingkat keyakinan diri siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang mengindikasikan adanya variasi efikasi diri pada siswa. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal, yaitu siswa yang memiliki kepercayaan diri dan kesiapan psikologis yang baik dalam belajar, dengan kondisi nyata yang masih diwarnai oleh kecemasan akademik.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan berbagai aspek psikologis dan akademik siswa, termasuk kecemasan akademik (Fitriani, Lestari, dan Fitlya 2025). penelitian pada siswa MTs Negeri 1 Pontianak menunjukan bahwa efikasi diri juga berhubungan negatif dengan kecemasan akademik dalam mata pelajaran matematika, dengan koefisien korelasi $r = -0,438$ ($p < 0,001$), sehingga keyakinan diri dalam kemampuan akademik berkontribusi dalam mengurangi kecemasan di lingkungan belajar yang menantang. Namun demikian, setiap konteks pendidikan memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada setting dan subjek yang spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan pada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa SMK Pratama Widya Mandala.

Permasalahan yang terjadi apabila siswa memiliki efikasi yang rendah maka ia akan rentan untuk mengalami kecemasan. Kecemasan sendiri menurut Sigmund Freud (Feist & Feist, 2010), merupakan kondisi afektif yang dirasakan individu berupa perasaan tidak menyenangkan yang dibarengi dengan munculnya gejala fisik yang mengisyaratkan kepada

seseorang adanya bahaya yang dapat mengancam dirinya, dimana perasaan tersebut menjadi kurang jelas, sulit untuk dipastikan, namun selalu dirasakan. Sedangkan menurut Psikolog Eksistensial (Rollo May 1997), kecemasan adalah kondisi yang disebabkan oleh adanya ancaman yang mengganggu kesadaran tentang diri seseorang.

Perasaan tak berdaya tersebut menjadi sebab utama dalam memunculkan kecemasan. Pentingnya penelitian ini terletak pada upaya untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kecemasan akademik, bukan untuk menelaah hubungan sebab-akibat. Dengan mengetahui hubungan kedua variabel tersebut, diharapkan dapat diperoleh gambaran empiris yang bermanfaat sebagai dasar dalam upaya peningkatan layanan bimbingan dan konseling serta strategi pembelajaran yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel efikasi diri (X) dan kecemasan akademik (Y) tanpa memberikan perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Penelitian dilaksanakan di SMK Pratama Widya Mandala yang beralamat di Jalan Tibubeneng, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan April 2026. sampel penelitian berjumlah 90 siswa kelas XI yang terdiri atas tiga kelas, yaitu XI P1, XI P2, dan XI P3. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian berupa angket efikasi diri dan angket kecemasan akademik yang masing-masing terdiri dari 20 item pernyataan dengan skala Likert lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sering (5), Sering (4), Cukup Sering (3), Jarang (2), dan Tidak Pernah (1). Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item pada variabel efikasi diri dan kecemasan akademik memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,349), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha menghasilkan nilai sebesar 0,882 pada kedua variabel yang menunjukkan instrumen sangat reliabel. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan program SPSS versi 25.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Efikasi Diri terhadap Kecemasan Akademik.

Variabel	r	sig
Efikasi diri – Kecemasan Akademik	0,832	0,000

Hasil analisis Korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,832$ dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi Sugiyono (2017), nilai korelasi sebesar 0,832 termasuk kategori sangat kuat. Dengan demikian, semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah kecemasan akademik yang dialami.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item instrumen efikasi diri dan kecemasan akademik memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,349), sehingga seluruh item layak digunakan sebagai alat pengumpul data penelitian.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,882 pada variabel efikasi diri dan 0,882 pada variabel kecemasan akademik. Nilai tersebut berada pada kategori sangat reliabel karena lebih besar dari 0,80. Berdasarkan hasil analisis korelasi Product Moment diperoleh bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa. Hubungan negatif menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri diikuti oleh penurunan kecemasan akademik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan akademik siswa SMK Pratama Widya Mandala dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,832$. Nilai tersebut menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan berlawanan arah. Artinya, peningkatan efikasi diri akan diikuti oleh penurunan kecemasan akademik siswa.

Temuan ini sejalan dengan teori Bandura (1997) yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memandang tugas akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi sehingga tidak mudah mengalami kecemasan.

Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri rendah cenderung meragukan kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik. Keraguan tersebut dapat memunculkan pikiran negatif,

rasa takut gagal, dan kekhawatiran berlebihan yang akhirnya meningkatkan kecemasan akademik.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Sari dan Khoirunnisa (2022) yang menemukan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan akademik pada siswa SMA. Temuan serupa juga ditemukan oleh Purwanti dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa siswa dengan efikasi diri tinggi memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 69,22% terhadap kecemasan akademik siswa. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan faktor yang sangat penting dalam menjelaskan variasi kecemasan akademik pada siswa SMK. Oleh karena itu, peningkatan efikasi diri melalui layanan bimbingan dan konseling, pembelajaran yang mendukung keberhasilan siswa, serta pemberian pengalaman sukses perlu dilakukan untuk membantu menurunkan kecemasan akademik siswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan akademik siswa SMK Pratama Widya Mandala Tahun 2026 dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,832$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hubungan tersebut termasuk kategori sangat kuat. Semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah kecemasan akademik yang dialami. Efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 69,22% terhadap kecemasan akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Amanda, R., & Nugrahaeni, H. (2019). Kecemasan akademik pada mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia. *Konselor*, 5(2), 93–99.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.

- Cassady, J. C. (2004). The influence of cognitive test anxiety across the learning-testing cycle. *Learning and Instruction*, 14(6), 569–592.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1787.
- Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Daruhadi, D., & Sopiati, S. (2024). Penggunaan kuesioner sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif. *Jurnal Penelitian Pendidikan*.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian (Edisi ke-7)*. Salemba Humanika.
- Fitriani, L., Lestari, D., & Fitlya, R. (2025). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik pada siswa MTs Negeri 1 Pontianak. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, xx(x), xx–xx.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Khosravani, A. Hubungan efikasi diri akademik dan kecemasan ujian pada siswa.
- Khotimah, R., Radjah, C. L., & Handarini, D. M. (2016). Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*.
- Klassen, R. M. (2004). A cross-cultural investigation of the efficacy beliefs of South Asian immigrant and Anglo Canadian nonimmigrant early adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 96(4), 731–742.
- Leary, M. R. (2014). *Introduction to Behavioral Research Methods* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Maddox, J. E. (2011). *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application*. New York: Springer.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281.
- May, R. (1997). *The meaning of anxiety (Revised ed.)*. W. W. Norton & Company.
- Nevid, J. S. (2021). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah*. Jakarta: Erlangga.
- Oktaningrum, D., & Santhoso, F. H. (2019). Efikasi diri akademik dan resiliensi akademik pada siswa SMA.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341.
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 36–48.

- Purwanti, D., dkk. (2024). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik pada siswa SMP. *Journal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*.
- Putwain, D. W. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 579–593.
- Putwain, D. W., & Symes, W. (2018). Does increased effort compensate for performance debilitating test anxiety? *School Psychology Quarterly*, 33(4), 482–491.
- Salim, F., & Fakhrullozzy, M. (2020). Peran efikasi diri terhadap resiliensi akademik mahasiswa.
- Sari, D. A., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective* (6th ed.). Boston: Pearson Education.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Spielberger, C. D. (1980). *Test Anxiety Inventory: Preliminary Professional Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Swatiningsih, N., & Fredlina, K. Q. (2016). Analisis korelasi product moment dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Pendidikan*.
- Widodo, A., dkk. (2017). Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan siswa dalam proses pembelajaran.
- Wiramihardja, S. A. (2015). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. New York: Plenum Press.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum Press.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.