

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan (*Anxiety*)

1. Pengertian kecemasan

Kecemasan siswa merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan. Setiap siswa merasakan sejumlah kecemasan pada suatu waktu pada saat di sekolah, dan untuk siswa tertentu, Kecemasan menghambat belajar dan kinerja mereka secara serius, khususnya pada saat ujian. Banyak siswa yang gelisah bila menghadapi ujian atau situasi evaluasi tertentu. Akan tetapi, beberapa siswa masih terus merasa cemas mengenai ujian, sehingga dibawah tekanan ujian mereka mengerjakannya dengan kurang baik.

Kecemasan atau dalam bahasa inggrisnya “anxiety” berasal dari Bahasa Latin ‘augustus’ yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik. Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas.¹ Sedangkan ketakutan menurut batasannya adalah

¹ Wisnawati Agustiar dan Yuli Asmi, “Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri “X” Jakarta Selatan”, *Jurnal Psikologi Volume 8, NO 1* (Juni 2010), 9.

sesuatu yang benar-benar menakutkan.² Jadi kecemasan itu sendiri adalah perasaan takut terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan.

Kecemasan menurut Greist dan Jeverson adalah pengalaman manusiawi yang universal, suatu respon emosional yang tidak menyenangkan dan penuh kekhawatiran, suatu reaksi antisipatif serta rasa takut yang tidak terarah karena sumber ancaman atau pikiran tentang sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak terdefiniskan.

Menurut Lazarus kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas obyeknya, tekanan-tekanan batin ataupun ketegangan mental yang menyebabkan individu kehilangan kemampuan penyesuaian diri.

Atkinson menyatakan kecemasan dapat timbul jika ego menghadapi ancaman impuls yang tidak dapat dikendalikan. Kecemasan tidak selalu berdasar atas kenyataan, tetapi dapat juga hanya berdasarkan imajinasi individu. Kecemasan yang tidak rasional ini biasanya disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan diri sendiri.³

² Alex Sobur, *Psikologi Umum, cetakan 1* (Bandung: Pustaka Setia, 2003), 345.

³ Ekka Nur Maisaroh dan Falasifatul Falah, "Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) pada Siswa Madrasah Aliyah", *Jurnal Proyeksi, Vol.6 (2)* (2011), 80-81.

Menurut Woldwisky & Jaynes, kegelisahan atau kecemasan menghadapi ujian didefinisikan sebagai perasaan tidak menyenangkan atau keadaan emosional yang mempengaruhi sisi psikologis serta perilaku, dan hal tersebut dialami saat menghadapi ujian-ujian formal atau situasi-situasi evaluative lain. Kekhawatiran dan respon-respon dari dalam diri, seperti berkeringat, gangguan lambung, jantung yang berdebar-debar, sudah menjadi ciri khasnya.

Jadi dari beberapa definis kecemasan (*Anxiety*) menurut para tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan (*Anxiety*) adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.

2. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Menurut Lewis kecemasan menghadapi tes adalah pengalaman buruk yang kurang menyenangkan yang dialami individu baik disaat persiapan tes, menjelang dan selama pelaksanaan tes. Seseorang yang menderita kecemasan yang tinggi dalam menghadapi tes menyebabkan seseorang terhambat atau kurang dalam memproses informasi dan tidak dapat menemukan cara pemecahan masalah yang tepat.

Kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa MTs adalah suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan yang

mengakibatkan siswa mengalami perasaan khawatir, tegang, takut dan tidak berdaya dalam tingkat yang berbeda-beda karena ketidakmampuan menyesuaikan diri yang timbul pada saat menghadapi ujian nasional.

Kecemasan memiliki komponen yang bermacam-macam antara lain:⁴

- a. Komponen jasmaniah (fisiologis) yaitu: ujung-ujung anggota dingin (kaki dan tangan), keringat berpercikan, gangguan pencernaan, cepatnya pukulan jantung, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan dan pernapasan terganggu.
- b. Komponen kejiwaan antara lain: sangat takut, serasa akan terjadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan dan kemurungan, hilang kepercayaan dan ketenangan, dan ingin lari dari suasana kehidupan.
- c. Komponen sosial: sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa: tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

⁴ Musthafa Fahmi. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*, jilid 2 (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), 29.

3. Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Ada empat tingkat kecemasan, yaitu ringan, sedang, berat dan panik.⁵

- a. Kecemasan ringan; Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.
- b. Kecemasan sedang; Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada

⁵ Sammy A Walasary, Anita E. Dundu, Theresia Kaunang, "Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam Menghadapi Ujian Nasional", *Jurnal e-Clinic (eCI)*, Volume 3, No.1 (Januari-April, 2015), 510.

rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

- c. Kecemasan berat; Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi.
- d. Panik; Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernapas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.⁶

⁶ Jeffrey, Spencer, Beverly, *Psikologi Abnormal* Jilid 1 (Jakarta: Erlangga, 2003), 166.

4. Aspek Kecemasan (*Anxiety*) Menghadapi Ujian Nasional

Sue, dkk membagi kecemasan dalam bentuk reaksi kecemasan, yang dibagi menjadi empat aspek yang menunjuk pada aspek-aspek yang mungkin dihadapi oleh pelajar saat mereka cemas menghadapi ujian yaitu manifestasi kognitif, afektif, dan perilaku motorik yang tidak terkendali dan somatika yang tak terkendali. Adapun penjelasan tentang aspek dan indikator kecemasan menghadapi ujian adalah sebagai berikut:⁷

a. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali

Manifestasi kognitif yang tidak terkendali adalah munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berpikir siswa yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi dalam menghadapi ujian. Secara kognitif, individu tersebut terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil keputusan dan apabila ia dapat mengambil keputusan, hal ini akan menghasilkan kekhawatiran lebih lanjut, individu juga akan mengalami kesulitan tidur atau isomnia. Lalu sulit konsentrasi, bingung, mental blocking, manifestasi (kemunculan) *mental blocking* ditunjukkan dengan pertanda bahwa saat membaca pertanyaan ujian, tiba-tiba pikiran seperti kosong (*blank*) dan

⁷ Ibid.,163-165.

kemungkinan tidak mengerti alur jawaban yang benar saat ujian atau bahkan lebih cemas lagi karena kehabisan waktu dalam pengerjaan soal ujian.

b. Manifestasi afektif yang tidak terkendali

Manifestasi afektif yang tidak terkendali adalah kecemasan muncul sebagai akibat siswa merasakan perasaan yang berlebihan saat menghadapi ujian yang diwujudkan dalam bentuk perasaan khawatir. Adanya emosi dalam individu tidak tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkan ia depresi. Selain itu juga ada takut, gelisah, dan gemetar juga termasuk dalam manifestasi ini.

c. Manifestasi motorik yang tak terkendali

Perilaku gelisah dan takut dalam menghadapi ujian terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa, melangkah tidak menentu, menekan-nekan ruas jari, menggigit bibir dan kuku jari.

d. Manifestasi somatik yang tak terkendali

Secara somatik, reaksi fisik atau biologis dapat berupa gangguan pernapasan ataupun gangguan pada anggota tubuh seperti; jantung berdebar, berkeringat, tekanan darah meningkat, dan gangguan pencernaan, bahkan terjadi kelelahan dan pingsan.

Pada umumnya kategori kecemasan menghadapi ujian diklasifikasikan menjadi tiga tingkat, yaitu sangat cemas yang artinya siswa tidak dapat mengendalikan manifestasi kognitif, afektif dan perilaku motoriknya; cukup cemas yang artinya siswa agak merasa cemas dalam menghadapi ujian; dan tidak cemas artinya siswa dapat mengendalikan manifestasi kognitif, afektif dan perilaku motoriknya.

5. Faktor Penyebab Kecemasan

Pada dasarnya, setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap sebab-sebab timbulnya rasa cemas. Reaksi kecemasan ini menggambarkan perasaan subjektif yang muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan.

Menurut Bumham, sumber rasa cemas akan lebih mudah ditelusuri dengan meneliti 3 penyebab dasar, yaitu:

- a. Rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan lahiriah maupun kemampuan.
- b. Kesejahteraan pribadi kita mungkin terancam oleh ketidakpastian akan masa depan, keraguan dalam pengambilan keputusan dan keprihatinan akan materi.
- c. Kesejahteraan kita mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpercikkan.

Grainger menjelaskan bahwa individu membuat keputusan terhadap kecemasan yang dirasakannya berdasarkan dua kelompok faktor, yaitu:

- a. Faktor lingkungan: dimana kita menemukan diri kita sendiri, hal ini terdiri dari tuntutan terhadap diri kita dirumah, di tempat kerja/ di sekolah dan dari kehidupan pribadi.
- b. Faktor individual, yaitu berkaitan dengan individu dan termasuk ciri kepribadian (misalnya, apakah pada dasarnya anda adalah seorang pencemas), dan sikap (misalnya, kepercayaan bahwa mengatakan “saya tidak tahu....” adalah suatu kelemahan). Faktor individu lain meliputi usia, tingkatan sosial. Pada umumnya, semakin bertambah usia, maka semakin percaya diri, dan semakin merasa kemampuan dalam menangani keadaan menjadi semakin baik.⁸

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor lingkungan dan faktor individu. Yang termasuk faktor lingkungan adalah tuntutan terhadap diri sendiri yang berasal dari masyarakat maupun sekolah. Sedangkan faktor individu adalah kehidupan pribadi, ciri kepribadian, tingkat sosial, dan usia individu.

⁸ Sri Supriyanti, "Perbedaan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional antara Siswa Program Reguler dengan Siswa Program Akselerasi" ("Disertasi Doktor", Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, Medan, 2010), 13-14.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian efikasi diri

Bagaimana orang bertingkah laku dalam situasi tertentu tergantung kepada resiprokal antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan. Bandura menyebut keyakinan atau harapan diri ini sebagai efikasi diri.⁹

Efikasi diri adalah sebuah konsep yang dirumuskan oleh Albert Bandura, guru besar psikologi di Stanford University, dan bersumber dari *social learning theory*. Menurut Bandura "*efficacy is a major basis of action. People guide their lives by their beliefs of personal efficacy. Self efficacy refers to beliefs in one capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments.*" Dengan demikian, efikasi diri ini merupakan suatu keyakinan yang mendorong individu untuk melakukan dan mencapai sesuatu.¹⁰

Selanjutnya istilah efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura dalam *psychological Review* nomor 84 tahun 1986. Bandura mengemukakan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tugas

⁹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: Umm Pres, 2009), 287.

¹⁰ Riswanda Setiadi, "Efikasi Diri Dan Kinerja Guru Serta Hasil Belajar Literasi Siswa". Skripsi (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2007), 03.

yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan. Efikasi diri itu akan berkembang berangsur-angsur secara terus menerus seiring meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman berkaitan.¹¹

Albert Bandura mendefinisikan efikasi diri adalah sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan.¹² Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada manusia yang mempunyai efikasi diri yang rendah.

Sedangkan menurut Baron & Byrne efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensi atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan.¹³

¹¹ Siti Hadijah, Ulfah. "Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi". *Skripsi* (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2010), 08.

¹² Jess Feist, *Teori Kepribadian* (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), 2012.

¹³ Baron&Byrne, *Psikologi Sosial Edisi Kespuluh Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2003), 183.

Sedangkan menurut Bandura Efikasi Diri adalah keyakinan terhadap fungsi otak dan kemampuannya dalam berpikir, menilai, memilih, dan mengambil keputusan.¹⁴

Menurut Agoes Dariyo efikasi diri adalah keyakinan seorang individu yang ditandai dengan keyakinan untuk melakukan sesuatu hal dengan baik dan berhasil.¹⁵ Sedangkan Anita Woolfolk mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan tentang kompetensi pribadi di dalam situasi tertentu.¹⁶

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang ia hadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya.

2. Sumber Efikasi Diri

Menurut Alwisol perubahan tingkah laku, dalam sistem Bandura kuncinya adalah perubahan Efikasi Diri. Efikasi Diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu kombinasi empat sumber yaitu:

¹⁴ Agus Abdul Rahman, *Psikologi Sosial* (Jakarta:Raja Grafindo Persada, 2013), 66.

¹⁵ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama* (Bandung: Refika Aditama, 2007), 206.

¹⁶ Anita Woolfolk, *Educational Psychology Bagian Kedua* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 219.

a. *Mastery experience* (pengalaman keberhasilan)

Adalah pengalaman langsung kita, sumber informasi efikasi yang paling kuat. Kesuksesan menaikkan keyakinan efikasi, sementara kegagalan menurunkan efikasi.

b. *Vicarious experience* (pengalaman orang lain)

Seseorang memberikan contoh penyelesaian. Semakin dekat siswa mengidentifikasi diri dengan sang model, akan semakin besar pula dampaknya pada efikasi diri. Bila sang model bekerja dengan baik, efikasi siswa meningkat, tetapi bila sang model bekerja dengan buruk, ekspektasi efikasi siswa menurun.¹⁷

c. Persuasi Sosial

Dapat berupa umpan balik spesifikasi atas kinerja. Persuasi sosial sendiri dapat membuat siswa mengerahkan usaha, mengupayakan strategi-strategi baru, atau berusaha cukup keras untuk mencapai kesuksesan. Persuasi sosial dapat menangkal setback yang telah menyebabkan seseorang meragukan dirinya dan menginterupsi persistensi. Potensi persuasi bergantung pada kredibilitas, dapat dipercaya, dan keahlian memberi persuasinya.¹⁸

¹⁷ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* Edisi Revisi (Malang: UMM Press, 2009), 288-289.

¹⁸ Anita Woolfolk, *Educational Psychology Active Learning* Editon, 128.

d. *Physiological & emotional state*

Kecemasan dan stres yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan sebagai suatu kegagalan. Pada umumnya seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan atau gangguan *somatic* lainnya. Efikasi diri biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stres dan kecemasan sebaliknya efikasi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stres dan kecemasan yang tinggi pula.¹⁹

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan sumber-sumber efikasi diri antara lain: *mastery experience* (pengalaman keberhasilan), *vicarious experience* atau *modelling* (meniru), *social persuasion*, *physiological* dan *emotional state*.

3. Komponen Efikasi Diri

Albert Bandura mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga komponen, yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*. Masing-masing mempunyai implikasi penting didalam performansi, yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut:

¹⁹ Siti Hadijah Ulfah, *Efikasi Diri Mahasiswa yang bekerja pada Saat Penyusunan Skripsi*, 10.

a. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas)

Masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas dimana individu merasa mampu atau tidak untuk melakukannya, sebab kemampuan diri individu berbeda-beda. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasar ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas, individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang individu persepsikan dapat dilaksanakannya dan individu akan menghindari situasi dan perilaku yang dipersepsikan di luar batas kemampuannya. Jika individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka keyakinan individu akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, kemudian sedang hingga tugas-tugas yang paling sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Makin tinggi taraf kesulitan tugas, maka lemahnya keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Keyakinan individu berimplikasi pada pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas. Individu terlebih dahulu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas

kemampuannya. Rentang kemampuan individu dapat dilihat dari tingkat hambatan atau kesulitan yang bervariasi dari suatu tugas atau aktivitas tertentu.

b. *Strength* (kekuatan keyakinan)

Berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan, walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.

c. *Generality* (generalitas)

Hal yang berkaitan cakupan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.²⁰

Aktivitas yang bervariasi menuntut individu yakin atas kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau aktivitas tersebut, apakah individu merasa yakin atau tidak. Individu

²⁰ Nia Anisa. "Pengaruh Konsep Diri Dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Belajar Siswa", *Skripsi*. (Kediri: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kediri, 2012), 42-43

mungkin yakin akan kemampuannya pada banyak bidang atau hanya beberapa bidang tertentu, misalnya seorang mahasiswa yakin akan kemampuannya pada mata kuliah statistik tetapi ia tidak yakin akan kemampuannya pada mata kuliah bahasa inggris, atau seseorang yang ingin melakukan diet yakin akan kemampuannya dapat menjalankan olahraga secara rutin, namun ia tidak yakin akan kemampuannya mengurangi nafsu makan, itulah mengapa dietnya tidak berhasil.²¹

Pada uraian diatas dapat disimpulkan bahwa komponen efikasi diri meliputi taraf kesulitan tugas yang dikerjakan individu, derajat kemantapan individu terhadap keyakinan yang dibuat individu, dan variasi situasi dimana penilaian efikasi diri dapat diterapkan.

Mengacu pada komponen efikasi diri yang telah dirumuskan Bandura, Brown dalam Widiyanto menyebutkan bahwa terdapat 5 indikator efikasi diri, yaitu:

- a. Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu.
- b. Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas.
- c. Yakin bahwa diri mampu bertekun dalam menghadapi tugas.
- d. Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan.

²¹ Hanny Ishtifa. "Pengaruh Self Efficacy Dan Kecemasan Akademis Terhadap Self Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN". *Skripsi*, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), 36.

Yakin dapat menyelesaikan permasalahan
diberbagai situasi.²²

4. Karakteristik Efikasi Diri

Karakteristik *self efficacy* digambarkan oleh Bandura pada
tabel berikut:

Tabel 1
Karakteristik *Self-Efficacy*

NO	<i>Self efficacy tinggi</i>	<i>Self efficacy rendah</i>
1	Menetapkan tujuan cita-cita tujuan yang tinggi	Menetapkan cita-cita atau tujuan yang rendah
2	Lebih komitmen	Kurang komitmen
3	Mengerahkan banyak usaha	Mengerahkan sedikit usaha
4	Lebih ulet	Menyerah pada sedikit tantangan
5	Membayangkan skenario keberhasilan	Membayangkan skenario kegagalan
6	Optimis	Pesimis
7	Menerima tugas-tugas sulit	Menghindari tugas-tugas sulit
8	Besedia mencoba hal-hal baru	Kurang berani mencoba hal-hal baru
9	Berusaha mengembangkan diri	Cenderung membatasi diri
10	Memandang kemampuan sebagai keahlian yang dapat diandalkan	Memandang kemampuan sebagai kapasitas yang tidak dapat diuuh
11	Mengatribusikan kegagalan karena kekurangan usaha atau ketrampilan	Mengatribusikan kegagalan karena kurang kemampuan
12	Meningkatkan peningkatan diri dan penyelesaian	Menekankan perbedaan dengan orang lain
13	Tidak mundur dalam menghadapi tugas-tugas sulit	Gentar dalam menghadapi tugas-tugas sulit
14	Merasa mampu untuk dapat mengatasi persoalan lebih sukses dari orang lain	Merasa tidak dapat dan tidak mampu mengatasi persoalan sesukses orang lain
15	Bertahan dalam kegigihan	Bertahan dalam defisiensi
16	Tidak mudah mengalami gangguan emosional	Lebih mudah stress, cemas, dan depresi
17	Memiliki sistem syaraf otonom yang lebih sehat	Memiliki kerusakan pada respon sistem syaraf otonom seperti rusaknya fungsi kekebalan. ²³

²² Mulkiyatus Sa'adah, Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas IX Madrasah Tsanawiyah Surya Buana, Skripsi, (Malang: Universitas Islam Negeri, 2008), 11.

²³ Kennia Mutiara, Peranan *Self-Efficacy* terhadap Motivasi Kerja pada Wanita Karir pada Salah Satu Cabang Perusahaan "X", Skripsi (Jakarta, Universitas Gunadarma), 4.

5. Proses Efikasi Diri

Menurut Bandura efikasi diri berakibat pada suatu tindakan manusia melalui berbagai proses, yaitu:

- a. Proses motivasional, yang mengatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan meningkatkan usahanya untuk mengatasi tantangan.
- b. Proses kognitif, bahwa efikasi diri individu akan berpengaruh terhadap pola berpikir yang dapat bersifat membantu atau menghancurkan.
- c. Proses afektif, yaitu efikasi diri mempengaruhi berapa banyak tekanan yang dialami dalam situasi-situasi yang mengancam. Orang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi-situasi yang mengancam akan merasa tidak cemas dan merasa tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi yang mengancam akan mengalami kecemasan yang tinggi.
- d. Proses seleksi, efikasi diri memegang peranan penting dalam penentuan pemilihan lingkungan karena individu merupakan bagian dalam pembentukan lingkungan.

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa efikasi diri berakibat pada tindakan manusia proses motivasional, proses kognitif, proses afektif, dan proses seleksi.

C. Ujian Nasional Berbasis Komputer (*Computer Based Test*)

1. Pengertian dan Sejarah Ujian Nasional Berbasis Komputer

Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) disebut juga *Computer Based Test (CBT)* adalah sistem pelaksanaan ujian nasional dengan menggunakan komputer sebagai media ujiannya. Dalam pelaksanaannya, UNBK berbeda dengan sistem ujian nasional berbasis kertas atau *Paper Based Test (PBT)* yang selama ini sudah berjalan.

Penyelenggaraan UNBK pertama kali dilaksanakan pada tahun 2014 secara online dan terbatas di SMP Indonesia Singapura dan SMP Indonesia Kuala Lumpur (SIKL). Hasil penyelenggaraan UNBK pada kedua sekolah tersebut cukup menggembarakan dan semakin mendorong untuk meningkatkan literasi siswa terhadap TIK (Teknologi Informasi dan Komunikasi). Selanjutnya secara bertahap pada tahun 2015 dilaksanakan rintisan UNBK dengan mengikutsertakan sebanyak 556 sekolah yang terdiri dari 42 SMP/MTs, 135 SMA/MA, dan 379 SMK di 29 Provinsi dan Luar Negeri.

Penyelenggaraan UNBK saat ini menggunakan sistem *semi-online* yaitu soal dikirim dari *server* pusat secara *online* melalui jaringan (*sinkronisasi*) ke *server* lokal (sekolah), kemudian ujian siswa dilayani oleh *server* lokal (sekolah) secara *offline*.

Selanjutnya hasil ujian dikirim kembali dari *server* lokal (sekolah) ke *server* pusat secara *online* (*upload*).²⁴

2. Persyaratan umum peserta UN.
 - a. Peserta didik telah atau pernah berada pada tahun terakhir pada suatu jenjang pendidikan di satuan pendidikan tertentu.
 - b. Peserta didik memiliki laporan lengkap penilaian hasil belajar pada suatu jenjang pendidikan di satuan pendidikan tertentu mulai semester I tahun pertama sampai dengan semester I tahun terakhir.
 - c. Peserta didik memiliki laporan lengkap penilaian hasil belajar pada Pendidikan Kesetaraan
 - d. Peserta didik belum memenuhi kriteria pencapaian kompetensi lulusan.
3. Manfaat UNBK Dibandingkan dengan UNPBT bagi Pemerintah, Siswa, dan Satuan Pendidikan

Mekanisme pelaksanaan Ujian Nasional (UN) di tahun pelajaran 2015/2016 menggunakan UNBK dan UNPBT. Akan tetapi, terdapat beberapa kelebihan UNBK dibandingkan dengan UNPBT bagi Pemerintah, Siswa, dan Satuan Pendidikan yang

²⁴[http://unbk.kemdikbud.go.id/Ujian-Nasional-Berbasis-Komputer-\(UNBK\)-2015_2016.Html](http://unbk.kemdikbud.go.id/Ujian-Nasional-Berbasis-Komputer-(UNBK)-2015_2016.Html), Diakses 08 Juni 2016.

dapat dilihat pada rincian manfaat UNBK dibandingkan dengan UNPBT berikut ini :²⁵

a. Manfaat UNBK Dibandingkan UNPBT bagi Pemerintah Pusat

Tabel 2

Manfaat UNBK Dibandingkan UNPBT bagi Pemerintah Pusat

NO	Aspek	Berbasis Kertas	Bebasis Komputer
1	Soal Ujian	Sekali pakai	Tetap tersimpan
2	Jenis Paket Tes	Terbatas	Jumlah yang banyak
3	Ragam Ujian	Hanya <i>check point</i>	Beragam bentuk
4	Administrasi Bahan	Jadwal tidak fleksibel	Fleksibel, dilakukan berulang
5	Pevelangan Bahan	Lama (2 bulan), Mahal	Tidak ada, Murah
6	Pencetakan Soal	Lama (2 bulan), Mahal	Cepat (1 bulan), Murah
7	Pengaturan Pengawasan	Fisik, Mahal, Rumit, Berjenjang	<i>Soft copy</i> , Lebih mudah dan murah, Lebih Mudah, Langsung
8	Pengolahan Hasil	Lama 1 bulan, Biaya lebih mahal	<i>Soft copy</i> , Lebih mudah dan murah
9	Akuntabilitas	Rumit, Berjenjang	Lebih Transparan
10	Kecurangan	Mudah dan lumrah terjadi	Lebih sulit terjadi

b. Manfaat UNBK Dibandingkan UNPBT bagi Siswa dan Satuan Pendidikan

- 1) Lebih kecil kemungkinan terjadi keterlambatan soal, tertukarnya soal, dan ketidakjelasan hasil cetak soal.
- 2) Tidak ada kerumitan pengumpulan LJUN .
- 3) Gambar menjadi lebih jelas.

²⁵ <http://www.dadangjsn.com201512/kelebihan-manfaat-unbk-dibandingkan.html>. Diakses 08 Juni 2016

- 4) Lebih mengakomodasi siswa dengan ketunaan. Misalnya, untuk 'low vision' tulisan dan gambar bisa diperbesar.
 - 5) Hasil UN bisa diumumkan secara lebih cepat, sehingga siswa memiliki lebih banyak waktu untuk mempersiapkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau untuk masuk ke dunia kerja.
 - 6) UN memungkinkan untuk dilakukan beberapa kali dalam setahun, sehingga siswa lebih singkat menunggu UN berikutnya.
 - 7) Memudahkan dalam pengamanan dan penyediaan logistik
3. Keunggulan dan Kekurangan Menggunakan Ujian Nasional Berbasis Komputer²⁶
- a. Keunggulan Dan Kekurangan Ujian Online Dari Sisi Siswa

Tabel 3
Keunggulan dan Kekurangan Ujian Online Dari Sisi Siswa

Keunggulan	Kekurangan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat melihat langsung mana soal yang benar dan yang salah. 2. Dapat memberi dampak positif dari siswa atau perkembangan kepribadian seseorang. 3. Membiasakan, dan melatih peserta didik untuk berbuat jujur, karena mereka dituntut untuk jujur dan objektif dalam melakukan penilaian. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dari sisi komputernya, terkadang ada kendala-kendala yang mungkin tidak terduga yaitu waktu listriknya mati sehingga nilai ada yang yang tidak tersimpan langsung diservernya dan ada yang tidak bisa connex. 2. Terlalu banyak siswa maka terlalu banyak tingkat keramaiannya karena antara komputer satu dengan yang lainnya terlalu rapat, sehingga tidak obyektif kalau mengerjakan soal tersebut. 3. Walaupun soal diacak, siswa masih saja mencotek kepada temanya.

²⁶ [Http://tentangujianonline.blogspot.co.id/Kelebihan-dan-Kekurangan-Ujian-sistem-Online.Html](http://tentangujianonline.blogspot.co.id/Kelebihan-dan-Kekurangan-Ujian-sistem-Online.Html). Diakses 08 Juni 2016.

b. Keunggulan Dan Kekurangan Ujian Online Dari Sisi Orangtua

Tabel 4
Keunggulan dan Kekurangan Ujian Online Dari Sisi Orangtua

Keunggulan	Kekurangan
1. Membuat anak lebih mengenal teknologi	1. Biaya pendidikan di sekolah dinaikkan
2. Mengetahui kelemahan dan kelebihan anaknya.	2. Orang tua enggan menyekolahkan anaknya di sekolah yang memberikan asesmen secara online.
3. Mengajarkan anak berbuat jujur	3. Orang tua takut dengan asesmen secara online
4. Tidak ada kecurangan dari pihak guru	

c. Keunggulan Dan Kekurangan Ujian Online Bagi Masyarakat Akademik, Dan Pemerintah

Tabel 5
Bagi Masyarakat Akademik

Keunggulan	Kekurangan
1. Lebih memudahkan siswa dalam mengerjakan soal.	1. Masih harus membuat account masing-masing peserta ujian.
2. Dapat menghemat penggunaan kertas.	2. Kerepotan untuk login.
3. Tanpa repot-repot mengoreksi jawaban siswa.	3. Dapat terjadi mati listrik sehingga harus mengulang lagi dari awal.
4. Durasi waktu dapat ditentukan pada setiap soal yang ada.	4. Memerlukan komputer sebanyak siswa dalam 1 kelas.
5. Hasil ujian dapat langsung diketahui setelah ujian selesai.	5. Membutuhkan koneksi internet yang memadai.
6. Mempermudah para peserta tes yang memiliki keterbatasan fisik, ia bisa ujian dirumah.	6. Masih harus mengajari siswa untuk melakukan login dan cara untuk menjawab soal.
7. Pelaksanaannya lebih cepat dari pada mengerjakan lembar jawaban secara manual.	7. Ditakutkan hacker menghancurkan sistem ujian online.
8. Hasil ujian dan nilai siswa bisa langsung dilihat dan langsung dicetak	8. Mempermudah siswa melakukan kecurangan seperti mengakses informasi dari internet untuk menjawab soal

Tabel 6
Bagi Pemerintah

Keunggulan	Kekurangan
1. Mengurangi pengeluaran pemerintah dalam percetakan kertas.	1. Pemerintah diharuskan mengeluarkan dana untuk pengadaan computer dan sambungan internet di masing-masing sekolah yang tidak memiliki lab computer.
2. Mempermudah koordinasi dengan pihak lembaga-	

lembaga pendidikan. 3. Tanpa repat-repot mengirimkan perangkat soal ke semua lembaga pendidikan, pihak sekolah hanya tinggal mengakses soal melalui internet.	2. Keamanan kurang terjamin, ditakutkan ada hacker yang dapat membocorkan soal. 3. Setiap sekolah diharuskan memiliki computer dan sambungan internet yang memadai untuk melakukan ujian online, sedangkan tidak semua sekolah memiliki lab computer.
--	--

D. Hubungan Efikasi Diri dan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi.²⁷ Bandura beranggapan bahwa keyakinan atas efikasi diri seseorang adalah landasan dari agen manusia. Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada manusia yang mempunyai efikasi diri yang rendah.²⁸

Sedangkan menurut Baron & Byrne efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensi atas kinerja

²⁷ M. Nur Gufron & Rini Risnawati S., *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2010), 73.

²⁸ Jess Feist, *Teori Kepribadian* (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), 212.

tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan.²⁹ Dalam mencapai tujuan ataupun mengatasi sebuah hambatan harus dilakukan dengan yakin tanpa ada keraguan yang dapat menimbulkan kecemasan. Seperti halnya efikasi diri siswa dalam menghadapi ujian nasional, agar dapat mendapatkan hasil belajar yang baik maka kecemasan dalam menghadapi ujian nasional harus diminimalkan.

Timbulnya kecemasan pada siswa salah satunya disebabkan oleh adanya pikiran yang tidak rasional. Adanya perasaan khawatir ini seringkali disebabkan karena siswa kurang memiliki keyakinan atas kemampuannya dalam melakukan sesuatu. Menurut Adler dan Rodman kecemasan terjadi karena individu mempunyai asumsi bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya efikasi diri pada siswa dapat menimbulkan kecemasan pada siswa tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Alfina membuktikan bahwa efikasi diri mempengaruhi kecemasan siswa. Berdasarkan uji analisis data yang telah dilaksanakan dengan teknik analisis regresi linier berganda diketahui bahwa kecemasan berhubungan negatif signifikan dengan efikasi diri.³⁰ Arah hubungan berbanding terbalik berarti

²⁹ Baron&Byrne, *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2003), 183.

³⁰ Alfina Hidayatin dan Ira Darmawanti, "Hubungan Antara Religiusitas dan *Efikasi diri* dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Xii Man 1 Model Bojonegoro", *Character*, Vol 2 No 1 (2013),6.

bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka semakin rendah kecemasannya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri seseorang, maka semakin tinggi kecemasannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anwar dan Hardiati. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan berbanding terbalik antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa akan semakin rendah kecemasannya berbicara di depan umum, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi.³¹

Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu meyakinkan dirinya bahwa ia mampu untuk melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri rendah, kurang memiliki keyakinan bahwa ia mampu untuk melakukan tugas atau tindakan dalam mencapai tujuan tertentu dalam hal ini adalah untuk menghadapi Ujian Nasional.

Melihat dari kajian yang sudah dipaparkan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional.

³¹ Ibid, 7.

Selanjutnya hasil ujian dikirim kembali dari *server* lokal (sekolah) ke *server* pusat secara *online* (*upload*).²⁴

2. Persyaratan umum peserta UN.
 - a. Peserta didik telah atau pernah berada pada tahun terakhir pada suatu jenjang pendidikan di satuan pendidikan tertentu.
 - b. Peserta didik memiliki laporan lengkap penilaian hasil belajar pada suatu jenjang pendidikan di satuan pendidikan tertentu mulai semester I tahun pertama sampai dengan semester I tahun terakhir.
 - c. Peserta didik memiliki laporan lengkap penilaian hasil belajar pada Pendidikan Kesetaraan
 - d. Peserta didik belum memenuhi kriteria pencapaian kompetensi lulusan.
3. Manfaat UNBK Dibandingkan dengan UNPBT bagi Pemerintah, Siswa, dan Satuan Pendidikan

Mekanisme pelaksanaan Ujian Nasional (UN) di tahun pelajaran 2015/2016 menggunakan UNBK dan UNPBT. Akan tetapi, terdapat beberapa kelebihan UNBK dibandingkan dengan UNPBT bagi Pemerintah, Siswa, dan Satuan Pendidikan yang

²⁴[http://unbk.kemdikbud.go.id/Ujian-Nasional-Berbasis-Komputer-\(UNBK\)-2015_2016.Html](http://unbk.kemdikbud.go.id/Ujian-Nasional-Berbasis-Komputer-(UNBK)-2015_2016.Html), Diakses 08 Juni 2016.

dapat dilihat pada rincian manfaat UNBK dibandingkan dengan UNPBT berikut ini :²⁵

a. Manfaat UNBK Dibandingkan UNPBT bagi Pemerintah Pusat

Tabel 2

Manfaat UNBK Dibandingkan UNPBT bagi Pemerintah Pusat

NO	Aspek	Berbasis Kertas	Bebasis Komputer
1	Soal Ujian	Sekali pakai	Tetap tersimpan
2	Jenis Paket Tes	Terbatas	Jumlah yang banyak
3	Ragam Ujian	Hanya <i>check point</i>	Beragam bentuk
4	Administrasi Bahan	Jadwal tidak fleksibel	Fleksibel, dilakukan berulang
5	Pelelangan Bahan	Lama (2 bulan), Mahal	Tidak ada, Murah
6	Pencetakan Soal	Lama (2 bulan), Mahal	Cepat (1 bulan), Murah
7	Pengaturan Pengawasan	Fisik, Mahal, Rumit, Berjenjang	<i>Soft copy</i> , Lebih mudah dan murah, Lebih Mudah, Langsung
8	Pengolahan Hasil	Lama 1 bulan, Biaya lebih mahal	<i>Soft copy</i> , Lebih mudah dan murah
9	Akuntabilitas	Rumit, Berjenjang	Lebih Transparan
10	Kecurangan	Mudah dan lumrah terjadi	Lebih sulit terjadi

b. Manfaat UNBK Dibandingkan UNPBT bagi Siswa dan Satuan Pendidikan

- 1) Lebih kecil kemungkinan terjadi keterlambatan soal, tertukarnya soal, dan ketidakjelasan hasil cetak soal.
- 2) Tidak ada kerumitan pengumpulan LJUN .
- 3) Gambar menjadi lebih jelas.

²⁵ <http://www.dadangjsn.com201512/kelebihan-manfaat-unbk-dibandingkan.html>. Diakses 08 Juni 2016

- 4) Lebih mengakomodasi siswa dengan ketunaan. Misalnya, untuk '*low vision*' tulisan dan gambar bisa diperbesar.
 - 5) Hasil UN bisa diumumkan secara lebih cepat, sehingga siswa memiliki lebih banyak waktu untuk mempersiapkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau untuk masuk ke dunia kerja.
 - 6) UN memungkinkan untuk dilakukan beberapa kali dalam setahun, sehingga siswa lebih singkat menunggu UN berikutnya.
 - 7) Memudahkan dalam pengamanan dan penyediaan logistik
3. Keunggulan dan Kekurangan Menggunakan Ujian Nasional Berbasis Komputer²⁶
- a. Keunggulan Dan Kekurangan Ujian Online Dari Sisi Siswa

Tabel 3
Keunggulan dan Kekurangan Ujian Online Dari Sisi Siswa

Keunggulan	Kekurangan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat melihat langsung mana soal yang benar dan yang salah. 2. Dapat memberi dampak positif dari siswa atau perkembangan kepribadian seseorang. 3. Membiasakan, dan melatih peserta didik untuk berbuat jujur, karena mereka dituntut untuk jujur dan objektif dalam melakukan penilaian. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dari sisi komputernya, terkadang ada kendala-kendala yang mungkin tidak terduga yaitu waktu listriknya mati sehingga nilai ada yang yang tidak tersimpan langsung diservernya dan ada yang tidak bisa connex. 2. Terlalu banyak siswa maka terlalu banyak tingkat keramaiannya karena antara komputer satu dengan yang lainnya terlalu rapat, sehingga tidak obyektif kalau mengerjakan soal tersebut. 3. Walaupun soal diacak, siswa masih saja mencotek kepada temanya.

²⁶ [Http://tentangujianonline.blogspot.co.id/Kelebihan-dan-Kekurangan-Ujian-sistem-Online.Html](http://tentangujianonline.blogspot.co.id/Kelebihan-dan-Kekurangan-Ujian-sistem-Online.Html). Diakses 08 Juni 2016.

b. Keunggulan Dan Kekurangan Ujian Online Dari Sisi Orangtua

Tabel 4
Keunggulan dan Kekurangan Ujian Online Dari Sisi Orangtua

Keunggulan	Kekurangan
1. Membuat anak lebih mengenal teknologi	1. Biaya pendidikan di sekolah dinaikkan
2. Mengetahui kelemahan dan kelebihan anaknya.	2. Orang tua enggan menyekolahkan anaknya di sekolah yang memberikan asesmen secara online.
3. Mengajarkan anak berbuat jujur	3. Orang tua takut dengan asesmen secara online
4. Tidak ada kecurangan dari pihak guru	

c. Keunggulan Dan Kekurangan Ujian Online Bagi Masyarakat Akademik, Dan Pemerintah

Tabel 5
Bagi Masyarakat Akademik

Keunggulan	Kekurangan
1. Lebih memudahkan siswa dalam mengerjakan soal.	1. Masih harus membuat account masing-masing peserta ujian.
2. Dapat menghemat penggunaan kertas.	2. Kerepotan untuk login.
3. Tanpa repot-repot mengoreksi jawaban siswa.	3. Dapat terjadi mati listrik sehingga harus mengulang lagi dari awal.
4. Durasi waktu dapat ditentukan pada setiap soal yang ada.	4. Memerlukan komputer sebanyak siswa dalam 1 kelas.
5. Hasil ujian dapat langsung diketahui setelah ujian selesai.	5. Membutuhkan koneksi internet yang memadai.
6. Mempermudah para peserta tes yang memiliki keterbatasan fisik, ia bisa ujian dirumah.	6. Masih harus mengajari siswa untuk melakukan login dan cara untuk menjawab soal.
7. Pelaksanaannya lebih cepat dari pada mengerjakan lembar jawaban secara manual.	7. Ditakutkan hacker menghancurkan sistem ujian online.
8. Hasil ujian dan nilai siswa bisa langsung dilihat dan langsung dicetak	8. Mempermudah siswa melakukan kecurangan seperti mengakses informasi dari internet untuk menjawab soal

Tabel 6
Bagi Pemerintah

Keunggulan	Kekurangan
1. Mengurangi pengeluaran pemerintah dalam percetakan kertas.	1. Pemerintah diharuskan mengeluarkan dana untuk pengadaan computer dan sambungan internet di masing-masing sekolah yang tidak memiliki lab computer.
2. Mempermudah koordinasi dengan pihak lembaga-	

lembaga pendidikan. 3. Tanpa repat-repot mengirimkan perangkat soal ke semua lembaga pendidikan, pihak sekolah hanya tinggal mengakses soal melalui internet.	2. Keamanan kurang terjamin, ditakutkan ada hacker yang dapat membocorkan soal. 3. Setiap sekolah diharuskan memiliki computer dan sambungan internet yang memadai untuk melakukan ujian online, sedangkan tidak semua sekolah memiliki lab computer.
--	--

D. Hubungan Efikasi Diri dan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi.²⁷ Bandura beranggapan bahwa keyakinan atas efikasi diri seseorang adalah landasan dari agen manusia. Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada manusia yang mempunyai efikasi diri yang rendah.²⁸

Sedangkan menurut Baron & Byrne efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensi atas kinerja

²⁷ M. Nur Gufron & Rini Risnawati S., *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2010), 73.

²⁸ Jess Feist, *Teori Kepribadian* (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), 212.

tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan.²⁹ Dalam mencapai tujuan ataupun mengatasi sebuah hambatan harus dilakukan dengan yakin tanpa ada keraguan yang dapat menimbulkan kecemasan. Seperti halnya efikasi diri siswa dalam menghadapi ujian nasional, agar dapat mendapatkan hasil belajar yang baik maka kecemasan dalam menghadapi ujian nasional harus diminimalkan.

Timbulnya kecemasan pada siswa salah satunya disebabkan oleh adanya pikiran yang tidak rasional. Adanya perasaan khawatir ini seringkali disebabkan karena siswa kurang memiliki keyakinan atas kemampuannya dalam melakukan sesuatu. Menurut Adler dan Rodman kecemasan terjadi karena individu mempunyai asumsi bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya efikasi diri pada siswa dapat menimbulkan kecemasan pada siswa tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Alfina membuktikan bahwa efikasi diri mempengaruhi kecemasan siswa. Berdasarkan uji analisis data yang telah dilaksanakan dengan teknik analisis regresi linier berganda diketahui bahwa kecemasan berhubungan negatif signifikan dengan efikasi diri.³⁰ Arah hubungan berbanding terbalik berarti

²⁹ Baron&Byrne, *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2003), 183.

³⁰ Alfina Hidayatin dan Ira Darmawanti, "Hubungan Antara Religiusitas dan *Efikasi diri* dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Xii Man 1 Model Bojonegoro", *Character*, Vol 2 No 1 (2013),6.

bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka semakin rendah kecemasannya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri seseorang, maka semakin tinggi kecemasannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anwar dan Hardiati. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan berbanding terbalik antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa akan semakin rendah kecemasannya berbicara di depan umum, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi.³¹

Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu meyakinkan dirinya bahwa ia mampu untuk melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri rendah, kurang memiliki keyakinan bahwa ia mampu untuk melakukan tugas atau tindakan dalam mencapai tujuan tertentu dalam hal ini adalah untuk menghadapi Ujian Nasional.

Melihat dari kajian yang sudah dipaparkan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional.

³¹ Ibid, 7.