Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 4, Nomor 7, August 2026, P. 235-248
E-ISSN: 2986-6340
Licenced by CC BY-SA 4.0
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21937032

Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas 12 SMAIT X

The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Anxiety Among 12th-Grade Students at SMAIT X

Zaidan Lukmanul Hakim, Sarita Candra Merida, Tugimin Supriyadi
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Email: hakimzaidanlukman@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAIT X. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 82 siswa yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala efikasi diri berdasarkan teori Bandura (1997) dan skala kecemasan akademik berdasarkan aspek Cassady dan Johnson (2002). Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik ($r = -0{,}361$; $p < 0{,}001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik, maka semakin rendah kecemasan akademik yang dialami, dan sebaliknya. Dengan demikian, efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAIT X..
Kata Kunci : *Efikasi Diri, Kecemasan Akademik, Siswa SMAIT, Siswa Kelas X*

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between self-efficacy and academic anxiety among twelfth-grade students at SMAIT X. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The sample consisted of 82 students selected using a saturated sampling technique. Data were collected using a self-efficacy scale based on Bandura's (1997) theory and an academic anxiety scale based on the dimensions proposed by Cassady and Johnson (2002). Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test with IBM SPSS Statistics version 29. The results showed a significant negative relationship between self-efficacy and academic anxiety ($r = -0.361$, $p < 0.001$). These findings indicate that the higher the students' self-efficacy in dealing with academic demands, the lower their academic anxiety, and vice versa. Therefore, self-efficacy is significantly associated with academic anxiety among twelfth-grade students at SMAIT X..
Keywords: *Self-Efficacy, Academic Anxiety, SMAIT Students, Grade XII Student*

Article Info
Received date: 24 July 2026 Revised date: 28 July 2026 Accepted date: 05 August 2026

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif serta proses pembelajaran yang efektif Rahman et al., (2022), SMA merupakan jenjang pendidikan menengah yang harus ditempuh sebelum memasuki pendidikan tinggi, sehingga pendidikan di tingkat ini menekankan persiapan akademik siswa untuk studi lanjutan Rohani (2023), berbeda dengan Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu (SMAIT) merupakan bagian dari model pendidikan Islam terpadu yang memadukan kurikulum umum dengan kurikulum keagamaan secara terstruktur. Menjelaskan bahwa sekolah Islam terpadu mengembangkan pendekatan pendidikan holistik dengan menekankan integrasi nilai-nilai keislaman ke dalam seluruh aspek pembelajaran serta pengembangan karakter peserta didik (Siregar dan Anwar, 2023)

Lingkungan Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu (SMAIT), tampak sebuah fenomena yang umum namun penting yaitu meningkatnya rasa cemas siswa saat akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Ujian seperti SNBT ujian mandiri, dan berbagai seleksi perguruan tinggi lainnya sering

kali dianggap sebagai penentu masa depan, baik dalam hal pendidikan, pekerjaan, maupun status sosial Mukminina dan Abidin (2020). Siswa di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu (SMAIT) tidak hanya dituntut untuk memenuhi standar akademik umum yang berlaku di sekolah menengah atas, tetapi juga menjalani program pembelajaran agama Islam yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah mereka. Dalam konteks sekolah Islam terpadu, pembelajaran kurikulum nasional dipadukan dengan nilai-nilai agama, sehingga siswa perlu menyeimbangkan waktu dan fokus antara mata pelajaran umum seperti matematika dan bahasa dengan mata pelajaran keagamaan yang menekankan nilai-nilai Islam, pembentukan karakter, serta praktik-praktik keagamaan dalam kehidupan sehari-hari (Fuadi & Suyatno, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara survei awal yang dilakukan terhadap tujuh siswa kelas XII SMAIT X yang sedang mempersiapkan diri menghadapi Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT), ditemukan adanya berbagai respons yang mengarah pada munculnya kecenderungan kecemasan ketika menghadapi proses seleksi masuk perguruan tinggi. Meskipun setiap siswa menunjukkan pengalaman yang berbeda, sebagian besar mengungkapkan adanya pikiran negatif, keraguan terhadap kemampuan diri, perubahan kondisi fisik, serta perubahan perilaku belajar yang muncul selama masa persiapan menghadapi ujian.

Enam dari tujuh siswa mengungkapkan sering dipenuhi pikiran-pikiran negatif mengenai kemampuan akademik yang dimiliki. A.R. mengaku merasa tertekan ketika memikirkan UTBK karena merasa dirinya belum cukup pintar. M.K. menyatakan bahwa setiap kali melihat soal UTBK ia langsung merasa pusing dan menilai kemampuannya masih jauh dari cukup. D.S. mengungkapkan bahwa pembicaraan mengenai UTBK dari orang tua membuatnya langsung merasa cemas serta sering memikirkan masa depannya secara berlebihan. F.N. merasa tertinggal dibandingkan teman-temannya yang telah mengikuti bimbingan belajar, sedangkan N.A. menyampaikan bahwa membuka buku soal saja sudah membuatnya merasa cemas dan takut tidak mampu memahami materi. Hal serupa juga disampaikan oleh R.F. dan S.I. yang merasa kemampuan akademiknya belum memadai serta terus meragukan dirinya ketika membayangkan persaingan masuk perguruan tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki berbagai gejala kognitif, seperti keraguan terhadap kemampuan diri, pikiran negatif, dan kekhawatiran terhadap kemungkinan tidak mampu mencapai hasil yang diharapkan. Menurut Spielberger (1983), kecemasan ditandai oleh munculnya pikiran yang dipenuhi kekhawatiran (*worry*) mengenai kemungkinan mengalami kegagalan atau konsekuensi negatif. Dalam konteks akademik, Cassady dan Johnson (2002) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecemasan akademik cenderung terus memikirkan kemampuan dirinya serta kemungkinan memperoleh hasil yang buruk ketika menghadapi situasi evaluasi akademik.

Selain keraguan terhadap kemampuan diri, sebagian besar siswa juga menunjukkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial dengan teman sebaya. Hampir seluruh responden menyampaikan bahwa mereka sering membandingkan kesiapan belajarnya dengan teman-teman yang telah mengikuti bimbingan belajar atau dinilai memiliki kemampuan akademik yang lebih baik. A.R. dan M.K. mengaku sering membandingkan diri dengan teman yang telah mengikuti bimbingan belajar. F.N. bahkan menyatakan bahwa dirinya kerap membandingkan perkembangan belajarnya melalui media sosial, sedangkan N.A. merasa teman-temannya lebih cepat memahami materi pelajaran. R.F. menganggap teman-temannya lebih unggul dibanding dirinya, sementara S.I. mengaku sering merasa iri terhadap teman yang dianggap lebih siap menghadapi UTBK. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses persiapan ujian tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga oleh persepsi siswa terhadap kemampuan orang lain yang kemudian memengaruhi penilaian terhadap dirinya sendiri. Kecenderungan melakukan perbandingan sosial tersebut dapat memperkuat munculnya keraguan terhadap kemampuan diri dan meningkatkan rasa cemas ketika individu merasa dirinya berada di bawah orang lain. Menurut Bandura (1997), keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) dipengaruhi oleh pengalaman vikarius (*vicarious experience*), yaitu kecenderungan individu membandingkan

dirinya dengan orang lain sebagai dasar untuk menilai kemampuan yang dimiliki. Apabila hasil perbandingan tersebut dipersepsikan negatif, individu lebih rentan mengalami kekhawatiran dalam menghadapi tugas atau evaluasi akademik**.**

Ketika dihadapkan pada soal-soal yang sulit, hampir seluruh siswa juga memberikan respons yang menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap kemungkinan gagal. A.R. mengaku enggan menjawab soal yang sulit karena takut memengaruhi hasil akhirnya. M.K. secara langsung menyampaikan bahwa ia selalu berpikir akan gagal ketika menghadapi materi yang sulit. D.S. merasa takut apabila hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan ekspektasi, sedangkan F.N. mengaku menjadi stres dan minder ketika menemui soal yang dianggap sulit. N.A. menyatakan bahwa dirinya langsung merasa tidak yakin terhadap kemampuan sendiri, sementara R.F. takut dianggap tidak layak oleh guru apabila memperoleh hasil yang kurang baik. S.I. juga mengungkapkan kekhawatiran akan mengecewakan orang tua ketika menghadapi materi yang sulit. Jawaban-jawaban tersebut memperlihatkan bahwa situasi evaluasi akademik sering kali direspons dengan berbagai bentuk kekhawatiran mengenai hasil maupun konsekuensi yang mungkin diterima. Kekhawatiran terhadap kemungkinan gagal, tidak memenuhi harapan, maupun mengecewakan orang lain merupakan bentuk gejala kognitif yang umum ditemukan pada individu yang mengalami kecemasan akademik. Menurut Cassady dan Johnson (2002), salah satu karakteristik utama kecemasan akademik adalah munculnya pikiran yang terus berfokus pada kemungkinan memperoleh hasil yang buruk sehingga mengganggu kesiapan individu dalam menghadapi evaluasi akademik.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami perubahan kondisi fisik selama mempersiapkan diri menghadapi UTBK. A.R. mengaku sering mengalami kesulitan tidur setelah mengikuti try out, kehilangan nafsu makan, serta merasa gelisah. M.K. menyampaikan bahwa dirinya mudah lelah, sulit tidur setelah mengikuti bimbingan belajar, dan mengalami penurunan nafsu makan. F.N. mengaku mengalami kelelahan, sulit tidur, serta sering merasa pusing ketika belajar. N.A. menyatakan bahwa dirinya menjadi sulit makan, tidak dapat merasa tenang saat belajar, bahkan sering mengalami sakit perut ketika merasa tegang. Meskipun beberapa responden lainnya tidak secara eksplisit menyampaikan perubahan kondisi fisik, jawaban dari sebagian besar siswa menunjukkan bahwa tekanan selama mempersiapkan ujian tidak hanya dirasakan secara psikologis, tetapi juga mulai memengaruhi kondisi fisiologis mereka. Gejala seperti kesulitan tidur, kelelahan, pusing, penurunan nafsu makan, serta gangguan pada sistem pencernaan merupakan bentuk respons fisiologis yang umum muncul ketika individu mengalami kecemasan. Menurut Spielberger (1983), kecemasan tidak hanya ditandai oleh munculnya rasa khawatir, tetapi juga disertai aktivasi sistem saraf otonom yang memunculkan berbagai reaksi fisik sebagai respons terhadap situasi yang dipersepsikan mengancam.

Perubahan perilaku belajar juga tampak pada sebagian besar responden. Beberapa siswa memilih meningkatkan intensitas belajar, namun justru disertai kelelahan yang lebih besar. A.R. mengaku belajar lebih keras tetapi menjadi lebih mudah lelah. D.S. menyampaikan bahwa dirinya terus memeriksa ulang hasil pekerjaan berkali-kali sebelum merasa yakin. S.I. membuat jadwal belajar yang sangat ketat dan merasa tertekan apabila tidak mampu menjalankannya sesuai rencana. Di sisi lain, beberapa siswa justru menunjukkan kecenderungan menghindari situasi belajar tertentu. M.K. mengurangi aktivitas olahraga dan lebih sering belajar sendiri. F.N. serta R.F. menghindari diskusi atau kerja kelompok karena khawatir dibandingkan maupun dikritik. N.A. mengaku belajar menjadi tidak teratur dan sering menghindari belajar ketika merasa belum siap. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya memengaruhi kondisi emosional siswa, tetapi juga memengaruhi cara mereka mengatur perilaku belajar. Menurut Zeidner (1998), individu yang mengalami kecemasan akademik dapat menunjukkan dua bentuk respons perilaku, yaitu meningkatkan usaha belajar secara berlebihan sebagai upaya mengantisipasi kegagalan atau justru menghindari situasi yang dianggap menimbulkan tekanan.

Temuan lainnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa juga cenderung menunda belajar

atau mengerjakan tugas ketika merasa belum memahami materi ataupun takut memperoleh hasil yang buruk. A.R., M.K., D.S., F.N., N.A., dan R.F. sama-sama mengungkapkan bahwa mereka pernah menunda belajar atau mengerjakan tugas karena merasa belum siap ataupun takut gagal. Sementara itu, S.I. tidak secara langsung menunda belajar, tetapi mengungkapkan bahwa dirinya mengalami tekanan apabila tidak mampu memenuhi target belajar yang telah dibuat. Selain itu, hampir seluruh siswa menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial dengan memilih belajar sendiri, mengurangi interaksi dengan teman, menghindari diskusi kelompok, atau enggan menceritakan kesulitan yang dialaminya kepada orang lain. Perilaku menunda aktivitas akademik dan menarik diri dari lingkungan sosial merupakan bentuk respons perilaku yang dapat muncul ketika individu merasa tertekan oleh tuntutan akademik. Menurut Zeidner (1998), kecemasan akademik dapat mendorong individu melakukan *avoidance behavior*, yaitu kecenderungan menghindari aktivitas yang dipersepsikan berpotensi menimbulkan kegagalan atau meningkatkan rasa cemas.

Berdasarkan hasil wawancara survei awal tersebut, dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa kelas XII yang sedang mempersiapkan diri menghadapi SNBT menunjukkan berbagai respons berupa kekhawatiran terhadap kemampuan diri, ketakutan akan kegagalan, perubahan kondisi fisik, serta perubahan perilaku belajar dan interaksi sosial. Temuan ini belum dapat dijadikan dasar untuk menyatakan bahwa siswa mengalami kecemasan akademik karena belum dilakukan pengukuran menggunakan instrumen psikologis yang terstandar. Namun demikian, hasil survei awal tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan munculnya gejala-gejala yang berkaitan dengan kecemasan dalam konteks akademik, sehingga menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAIT X.

Munculnya berbagai respons tersebut menunjukkan bahwa setiap siswa memberikan reaksi yang berbeda dalam menghadapi tuntutan akademik menjelang seleksi masuk perguruan tinggi. Meskipun dihadapkan pada situasi akademik yang relatif sama, tidak seluruh siswa menunjukkan tingkat kekhawatiran maupun respons yang serupa. Sebagian siswa mampu tetap menyusun strategi belajar dan berusaha menghadapi tantangan yang ada, sedangkan sebagian lainnya justru lebih banyak dipenuhi keraguan terhadap kemampuan diri, takut mengalami kegagalan, menunda belajar, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Perbedaan respons tersebut mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor psikologis yang dapat memengaruhi bagaimana siswa memandang dan menghadapi tuntutan akademik yang dihadapinya.

Berdasarkan hasil wawancara, salah satu faktor yang tampak menonjol adalah keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi tuntutan akademik. Sebagian besar siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa belum cukup pintar, meragukan kemampuan yang dimiliki, merasa tertinggal dibandingkan teman-temannya, serta khawatir tidak mampu mencapai hasil yang diharapkan. Keraguan terhadap kemampuan diri tersebut muncul secara konsisten pada hampir seluruh responden dan menjadi salah satu sumber utama munculnya berbagai pikiran negatif ketika menghadapi persiapan masuk perguruan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap kemampuan dirinya kemungkinan memiliki peran penting dalam membentuk respons psikologis yang muncul selama proses persiapan menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi.

Sejumlah penelitian internasional terbaru menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan akademik di kalangan pelajar dan mahasiswa. Jia et al. (2023) menemukan bahwa efikasi diri akademik berhubungan negatif secara signifikan dengan kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa. Penelitian ini juga mengungkap bahwa makna hidup dan rasa takut akan kegagalan menjadi faktor mediasi yang turut memengaruhi hubungan tersebut, dengan efek yang berbeda antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Temuan serupa didapatkan dari penelitian oleh Liu et al., (2024) yang menyatakan bahwa peningkatan stres secara signifikan menurunkan efikasi diri akademik, yang kemudian berdampak pada meningkatnya kecemasan akademik. Temuan-temuan ini secara konsisten memperkuat pentingnya efikasi diri sebagai faktor penting terhadap tekanan belajar

dan kecemasan akademik, serta menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri dapat menjadi langkah strategis dalam membantu siswa maupun mahasiswa menghadapi tantangan akademik

secara lebih adaptif. Diperkuat oleh temuan Chaleila et al. (2024) yang menunjukkan bahwa tekanan akademik, terutama ketika dikombinasikan dengan efikasi diri yang rendah, berdampak signifikan terhadap meningkatnya kecemasan pada siswa.

Hasil temuan tersebut sejalan dengan beberapa penelitian nasional yang menyoroti pentingnya peran efikasi diri dalam mengelola kecemasan akademik di kalangan pelajar Indonesia. Misalnya, penelitian oleh Wahyuni et al. (2023) menunjukkan bahwa siswa SMA dengan efikasi diri tinggi cenderung mengalami kecemasan akademik dalam tingkat sedang, meskipun berada dalam tekanan pembelajaran daring. Ini menunjukkan bahwa efikasi diri berperan sebagai pelindung psikologis dalam menghadapi situasi akademik yang menantang.

Azzah dan Prasetyaningrum (2020) menemukan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik pada siswa kelas 12, di mana siswa dengan keyakinan positif terhadap kemampuannya sendiri lebih mampu menghadapi tekanan ujian tanpa mengalami kecemasan berlebihan. Temuan- temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri, baik melalui pembelajaran sosial, pembiasaan strategi belajar yang efektif, maupun dukungan emosional dari lingkungan, menjadi kunci dalam meminimalkan dampak negatif kecemasan akademik.

Meneliti hubungan antara efikasi diri dan kecemasan akademik menjadi semakin relevan ketika dilihat dalam konteks siswa SMA Islam Terpadu (SMAIT) yang tengah mempersiapkan diri menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Lingkungan belajar di SMAIT yang memadukan antara tuntutan akademik tinggi dan pembinaan karakter islami menciptakan dinamika tersendiri dalam proses belajar siswa. Dalam kondisi ini, siswa tidak hanya dituntut untuk berhasil secara akademik, tetapi juga diharapkan mampu menunjukkan perilaku dan sikap yang mencerminkan nilai-nilai spiritual dan moral. Tekanan ini dapat memengaruhi persepsi mereka terhadap kemampuan diri dan memunculkan kecemasan, terutama ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan.Mengkaji keterkaitan antara efikasi diri dan kecemasan akademik dalam konteks SMAIT menjadi penting untuk memahami sejauh mana kesiapan psikologis siswa menghadapi tantangan akademik seperti seleksi perguruan tinggi.

Sebuah studi oleh Lauditta dan Ariana (2021) menyebutkan bahwa meskipun hubungan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi SBMPTN tidak selalu signifikan, masih banyak faktor psikologis lain yang bisa memengaruhi pengalaman tersebut, terutama dalam konteks sekolah dengan pendekatan keagamaan seperti SMAIT.

Meneliti hubungan antara efikasi diri dan kecemasan akademik menjadi semakin relevan ketika dilihat dalam konteks siswa SMA Islam Terpadu (SMAIT) yang tengah mempersiapkan diri menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Lingkungan belajar di SMAIT yang memadukan antara tuntutan akademik tinggi dan pembinaan karakter islami menciptakan dinamika tersendiri dalam proses belajar siswa. Dalam kondisi ini, siswa tidak hanya dituntut untuk berhasil secara akademik, tetapi juga diharapkan mampu menunjukkan perilaku dan sikap yang mencerminkan nilai-nilai spiritual dan moral. Tekanan ini dapat memengaruhi persepsi mereka terhadap kemampuan diri dan memunculkan kecemasan, terutama ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan.

Mengkaji keterkaitan antara efikasi diri dan kecemasan akademik dalam konteks SMAIT menjadi penting untuk memahami sejauh mana kesiapan psikologis siswa menghadapi tantangan akademik seperti seleksi perguruan tinggi. Sebuah studi oleh Lauditta dan Ariana (2021) menyebutkan bahwa meskipun hubungan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi SBMPTN tidak selalu signifikan, masih banyak faktor psikologis lain yang bisa memengaruhi pengalaman tersebut, terutama dalam konteks sekolah dengan pendekatan keagamaan seperti SMAIT.

Mempertimbangkan pentingnya dua variabel, penelitian ini bertujuan untuk menemukan

hubungan antara kecemasan akademik dan Efikasi diri diantara siswa yang bersiap untuk seleksi tes masuk perguruan tinggi negeri. Studi ini diharapkan untuk membuatnya lebih jelas tentang pentingnya memperkuat Efikasi diri untuk mengurangi kecemasan akademik dan memotivasi siswa untuk menghadapi tantangan akademik di masa depan.

METODE PENELITIAN

Peneliti menerapkan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Menurut Sugiyono (2011) pendekatan kuantitatif berfokus pada data berupa angka yang dianalisis secara statistik guna menguji hipotesis atau mengidentifikasi hubungan antar variabel. Metode penelitian kuantitatif korelasional pada penelitian ini telah disesuaikan dengan tujuan penelitian untuk menentukan apakah terdapat hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa SMAIT X.

Populasi pada penelitian ini adalah 82 siswa SMAIT kelas 12. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan seluruh populasi yang berjumlah 82 siswa sebagai sampel penelitian. Dalam penelitian ini, seluruh siswa kelas XII SMAIT X yang berjumlah 82 orang dijadikan sebagai sampel sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi karakteristik penelitian terlibat dalam proses pengambilan data. (Sugiyono, 2011). Semua data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif.

HASIL

Profil Demografis

Total responden pada penelitian ini sebanyak 82 orang yang merupakan siswa kelas 12 di SMAIT X. Berdasarkan perhitungan dari data yang diperoleh, didapatkan hasil pada masing-masing variabel demografis. Berikut tabel uraian profil demografis:

Tabel 1 Reliabilitas Skala Penelitian

Variabel	Mean	Median	S.D
Efikasi Diri	3.40	4	1.22
Kecemasan Akademik	3.12	3	1.28

Pada varibel efikasi diri diperoleh mean sebesar 3,40, median sebesar 4, dan standar deviasi sebesar 1,21, sedangkan pada varibel kecemasan akademik diperoleh mean sebesar 3,11, median sebesar 3, dan standar deviasi sebesar 1,27.

Berdasarkan tabel diatas, berdasarkan hasil hitung dilihat melalui T test atau Anova Table pada santri tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada Efikasi diri dan kecemasan akademik berdasarkan jenis kelamin, dengan nilai signifikansi sebesar 0,749 pada Efikasi diri, dan nilai signifikansi sebesar 0,492 pada kecemasan akademik.

Tabel 2 Profil Demografis Karakteristik

Karakteristik Responden	Efikasi diri			Kecemasan Akademik		
	Mean	SD	Sign.	Mean	SD	Sign.
Laki-laki	3,4	1,2	0,749	3,02	1,33	0,492
Perempuan	3,34	1,21		3,06	1,24	

Uji Asumsi Penelitian

Pada penelitian ini, dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan syarat (p>0,05) dengan arti data dapat berdistribusi normal, dan uji

linearitas mengunakan uji *Deviation from Linierity* dengan syarat (p>0,05) untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Berikut tabel hasil uji asumsi:

Tabel 3 Uji Asumsi Penelitian

	Uji Normalitas	**Uji Linearitas**
	Kolmogrof-Smirnov	***Deviation From Linearity***
Sig.	0,200	0,281
Keterangan	Uji Asumsi Terpenuhi	Uji Asumsi Terpenuhi

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogrov Smirnov* karena data responden lebih dari 50 orang, diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,200, dimana dalam hal ini berada pada (p>0,05), maka dapat dinyatakan bahwa data terdistribusi dengan normal. Oleh karena itu, analisis data pada pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi parametrik.

Berdasarkan hasil uji linieritas menggunakan teknik uji *Deviation from Linearity* untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear, diperoleh hasil sebesar 0,281 untuk efikasi diri dan kecemasan akademik, dalam hal ini berada pada (p>0,05), maka dinyatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Kategorisasi Penelitian

Pada penelitian ini dilakukan kategorisasi jenjang yang bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok yang terpisah dengan posisi berjenjang menurut kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2017).

Kategorisasi Efikasi Diri

Pada penelitian ini dilakukan kategorisasi untuk mengukur tingkat efikasi diri, yang diukur menggunakan (Bandura, 1997) dengan total aitem valid sebanyak 30 aitem. Pada skala ini memiliki skor tertinggi 5 dan skor terendah 1. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

Skor maksimum = Skor tertinggi x skor aitem valid
= 150
Skor minimum = Skor terendah x skor aitem valid
= 30
Mean hipotek (μ) = $\frac{\text{Skor maksimum + skor minimum}}{2}$
= 90
Rentang hipotek = Skor maksimum – skor minimum
= 120
Standar Deviasi (α) = $\frac{\text{Skor maksimum – skor minimum}}{6}$
= 20

Hal ini dapat diuraikan melalui tabel deskripsi statistik variabel efikasi diri di dibawah ini:

Kategorisasi Penelitian

Pada penelitian ini dilakukan kategorisasi jenjang yang bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok yang terpisah dengan posisi berjenjang menurut kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2017).

Kategorisasi Efikasi Diri

Pada penelitian ini dilakukan kategorisasi untuk mengukur tingkat efikasi diri, yang diukur

menggunakan (Bandura, 1997) dengan total aitem valid sebanyak 30 aitem. Pada skala ini memiliki skor tertinggi 5 dan skor terendah 1.

Skor maksimum = Skor tertinggi x skor aitem valid
= 150
Skor minimum = Skor terendah x skor aitem valid
= 30
Mean hipotek (μ) = $\frac{\text{Skor maksimum + skor minimum}}{2}$
= 90
Rentang hipotek = Skor maksimum – skor minimum
= 120
Standar Deviasi (α) = $\frac{\text{Skor maksimum – skor minimum}}{6}$
= 20

Hal ini dapat diuraikan melalui tabel deskripsi statistik variabel efikasi diri di dibawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Efikasi Diri

Variabel	Mean Empirik (X)	Mean Hipotek (Y)	Standar Deviasi
Efikasi Diri	115,46	90	20

Data tersebut terdistribusi dengan normal, sehingga efikasi diri dapat dikategorikan menggunakan rumus kategorisasi jenjang, adapun rumus kategorisasi jenjang untuk menentukan tiga (3) kategorisasi.

Tinggi = X > (M + 1 (SD))
= X > 110
Sedang = (M – 1 (SD)) < X < (M + 1 (SD))
= 70 < X < 110
Rendah = X < (M – 1 (SD))
= X < 70

Hal ini dapat diuraikan melalui tabel kategorisasi variabel efikasi diri, sebagai berikut:

Tabel 5 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
Tingi	X > 110	44	53,7%
Sedang	70 ≤ X ≤ 110	33	40,2%
Rendah	X < 70	5	6,1%
Total		82	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil perhitungan bahwa apabila skor efikasi diri lebih tinggi dari (X > 110), maka dapat dikategorikan tinggi, apabila skor efikasi diri berada pada rentang 70 ≤ X ≤ 110 maka dapat dikategorikan sedang, dan apabila skor efikasi diri kurang dari (X < 70) maka dapat

dikategorikan rendah.

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden berada pada kategori efikasi diri tinggi, yaitu sebanyak 44 responden (53,7%), diikuti kategori sedang sebanyak 33 responden (40,2%) dan kategori rendah sebanyak 5 responden (6,1%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuannya dalam menghadapi persiapan ujian masuk perguruan tinggi.

Kategorisasi Kecemasan Akademik

Pada penelitian ini dilakukan kategorisasi untuk mengukur tingkat kecemasan akademik, yang diukur menggunakan skala dari teori Cassady dan Johnson (2002) dengan total aitem valid sebanyak 30 aitem. Pada skala ini memiliki skor tertinggi 5 dan skor terendah 1. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

Skor maksimum = Skor tertinggi x skor aitem valid
= 150
Skor minimum = Skor terendah x skor aitem valid
= 30
Mean hipotek (μ) $= \frac{\text{Skor maksimum + skor minimum}}{2}$
= 90
Rentang hipotek = Skor maksimum – skor minimum
= 120
Standar Deviasi (α) $= \frac{\text{Skor maksimum – skor minimum}}{6}$
= 20

Hal ini dapat diuraikan melalui tabel deskripsi statistik variabel kecemasan akademik dibawah ini:

Tabel 6 Deskripsi Statistik Variabel Kecemasan Akademik

Variabel	Mean Empirik (X)	Mean Hipotek (Y)	Stamdar Deviasi
Kecemasan Akademik	88,48	90	20

Data tersebut terdistribusi dengan normal, sehingga kecemasan akademik dapat dikategorikan menggunakan rumus kategorisasi jenjang, adapun rumus kategorisasi jenjang untuk menentukan tiga (3) kategorisasi, dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

Tinggi = X > (M + 1 (SD))
= X > 110
Sedang = (M – 1 (SD)) < X < (M + 1 (SD))
= 70 < X < 110
Rendah = X < (M – 1 (SD))
= X < 70

Tabel 7 Kategorisasi Variabel Kecemasan Akademik

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
Tingi	X > 110	22	26,8%

Sedang	70 < X < 110	39	47,6%
Rendah	X < 70	21	25,6%
Total		82	100%

Berdasarkan tabel diatas, maka diperoleh hasil perhitungan bahwa apabila nilai mean lebih tinggi dari (X > 110), maka dapat dikategorikan tinggi, apabila nilai mean berada pada rentang 70 < X < 110) dapat dikategorikan sedang, dan apabila nilai mean kurang dari (X< 70) dapat dikategorikan rendah.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kecemasan akademik, diketahui bahwa sebanyak 22 responden (26,8%) berada pada kategori tinggi, 39 responden (47,6%) berada pada kategori sedang, dan 21 responden (25,6%) berada pada kategori rendah. Dengan demikian, mayoritas responden berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa dalam menghadapi persiapan ujian masuk perguruan tinggi cenderung berada pada kategori sedang.

Uji Hipotesis

Uji Korelasi

Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini dilakukan dengan uji korelasi dengan teknik parametrik yaitu *Pearson Product Moment,* dikarenakan data pada penelitian ini memenuhi uji asumsi normalitas yang berarti data terdistribusi dengan normal. Uji korelasi *Pearson Product Moment* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, yang dapat diuraikan melalui tabel berikut,

Tabel 8 Hasil Uji Korelasi

Pearson Product Moment			
		Efikasi Diri	**Kecemasan Akademik**
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	-,361**
	Sig. (2-tailed)		,<001
	N	82	82
Kecemasan Akademik	Pearson Correlation	-,361**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	82	82

Berdasarkan hasil uji korelasi tersebut, maka diketahui nilai skor r koefisien korelasi sebesar (-,361**), dengan taraf signifikansi <,001, yang dapat diartikan bahwa hasil signifikansi (p<0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik, dan dapat diketahui arah korelasi pada hubungan tersebut adalah negatif berkategori kuat dengan makna adanya kemungkinan, hal ini berdasarkan nilai korelasi sebesar r = -,361 (p = 0,01; p < 0,05), yang berarti semakin tinggi efikasi diri, maka akan semakin rendah kecemasan akademik, begitupun sebaliknya, semakin rendah efikasi diri, maka semakin tinggi kecemasan akademik. Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar r = −0,361, yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan akademik pada siswa kelas 12 SMAIT X. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi, nilai tersebut termasuk dalam kategori hubungan dengan kekuatan rendah. Menurut, Periantalo (2017), nilai koefisien korelasi yang berada pada rentang 0,20–0,39 menunjukkan hubungan dengan tingkat kekuatan rendah, yang berarti hubungan antar variabel ada, namun kontribusinya relatif kecil. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun efikasi diri berhubungan dengan kecemasan akademik, pengaruh efikasi diri dalam menjelaskan kecemasan akademik masih terbatas, sehingga efikasi diri bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kecemasan akademik siswa.

Rendahnya kekuatan hubungan antara efikasi diri dan kecemasan akademik ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor lain di luar efikasi diri yang turut berperan dalam meningkatkan maupun menurunkan kecemasan akademik. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa tekanan akademik (*academic stress*) merupakan salah satu prediktor penting kecemasan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Chongjin, 2025) dan (Kristensen et al., 2023) menunjukkan bahwa tingginya tuntutan akademik, beban tugas, serta tekanan evaluasi seperti ujian akhir dan seleksi masuk perguruan tinggi dapat meningkatkan kecemasan akademik secara signifikan, meskipun siswa memiliki tingkat efikasi diri yang relatif baik.

Penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya berperan penting dalam membantu siswa dan mahasiswa mengelola tekanan akademik serta mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan evaluasi atau tuntutan akademik. Dukungan sosial yang dipersepsikan terbukti dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk bangkit dan bertahan menghadapi tekanan akademik sehari-hari, yang pada gilirannya berkontribusi pada penurunan tingkat test anxiety dalam konteks evaluasi akademik. Temuan ini sejalan dengan teori dukungan sosial yang menekankan peran lingkungan sosial sebagai faktor pelindung (buffer) terhadap stres psikologis (Jia et al., 2023).

Dukungan sosial yang dirasakan individu juga berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah pada mahasiswa, khususnya dalam situasi krisis seperti pandemi. Dukungan sosial dalam bentuk emosional, informasional, maupun instrumental terbukti membantu individu mengurangi dampak tekanan psikologis yang intens, sehingga memperkuat kesejahteraan mental mahasiswa di tengah kondisi akademik yang menantang (He et al., 2025).

Selain faktor lingkungan sosial, kemampuan individu dalam mengelola emosi turut berperan dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam mengurangi tekanan psikologis yang terkait dengan tuntutan akademik. Regulasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengelola serta menyesuaikan respons emosionalnya dalam menghadapi situasi yang menekan telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor penting dalam mengatasi stres akademik.

Studi pada mahasiswa menemukan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik, di mana strategi regulasi emosi yang lebih adaptif berkaitan dengan tingkat stres yang lebih rendah di lingkungan akademik yang menuntut (Kasman et al., 2025).

Kemampuan regulasi emosi juga menjadi aspek penting dalam konteks pendidikan menengah. Penelitian lain menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi secara signifikan terhadap pengelolaan stres akademik pada siswa sekolah menengah, di mana peningkatan kemampuan regulasi emosi cenderung diikuti oleh penurunan tingkat stres yang dialami siswa. Temuan ini memperkuat peran regulasi emosi sebagai faktor protektif terhadap beban psikologis yang timbul dari tuntutan akademik yang tinggi (Rahmi et al., 2025).

Proses pengambilan data dalam penelitian ini berjalan dengan baik tanpa kendala teknis maupun administratif, dan seluruh siswa SMAIT kelas 12 dapat mengisi kuesioner sesuai prosedur. Kendala yang muncul bersifat non-teknis, yaitu penyesuaian waktu pengisian kuesioner dengan jadwal siswa yang padat karena berada pada masa persiapan ujian dan seleksi masuk perguruan tinggi, namun dapat diatasi melalui koordinasi dengan pihak sekolah. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan perbedaan antara temuan awal dan wawancara awal, di mana siswa melaporkan tingkat kecemasan akademik yang cukup tinggi, sementara hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan efikasi diri dan kecemasan akademik berada pada kategori rendah, sehingga mengindikasikan adanya faktor lain di luar efikasi diri yang turut memengaruhi kecemasan akademik siswa.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian hanya dilakukan pada satu SMAIT dengan karakteristik tertentu, sehingga hasil penelitian ini belum dapat diberlakukan secara umum pada seluruh SMAIT atau sekolah menengah atas secara umum. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek penelitian yang lebih beragam serta mempertimbangkan variabel lain yang relevan, guna memperoleh hasil penelitian yang lebih menyeluruh terkait faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan akademik siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAIT X, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAIT X. Meskipun demikian, hubungan yang ditemukan berada pada kategori rendah hingga sedang, yang mengindikasikan bahwa efikasi diri memiliki keterkaitan dengan kecemasan akademik, namun bukan merupakan satu-satunya faktor yang berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis siswa. Dengan demikian, kecemasan akademik siswa juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar efikasi diri.
2. Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan akademik dalam penelitian ini bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi efikasi diri siswa, kecenderungan kecemasan akademik yang dialami akan semakin rendah. Namun, kekuatan hubungan tersebut tergolong rendah hingga sedang, sehingga menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola tekanan akademik tidak hanya ditentukan oleh efikasi diri, melainkan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang turut berkontribusi terhadap tingkat kecemasan akademik maupun efikasi diri siswa.
3. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa efikasi diri bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kecemasan akademik siswa, sehingga masih terdapat faktor lain yang turut berperan dalam meningkatkan atau menurunkan kecemasan akademik.

REFERENSI

Azwar, Saifuddin. (2017). *METODE PENELITIAN PSIKOLOGI Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azzah, Rona Fiftin Novia N., dan Prasetyaningrum, Juliani. (2020). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*

Bandura, Albert. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. *W.H Freeman and Company New York*, Vol. 43, pp. 1–602.

Cassady, Jerrell C., dan Johnson, Ronald E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, *27*(2), 270–295. https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094

Chaleila, Wisam Abughosh A., Qadan, Enas, Touma, Lena Gnaim Abu, Assaly, Ibtihal, Atamna, Usnat, Habayib, Halah, dan Masarweh, Areej. (2024). Online Learning Anxiety and Academic Self-Efficacy During the COVID-19 Crisis. *Online Learning Journal*, *28*(2).

https://doi.org/10.24059/olj.v28i2.3428

Chongjin, Wang. (2025). *Examining the Effects of Academic Stress , Self-Efficacy , Cognitive – Behavioral Outcomes , Psychological Distress , and Prosocial Behavior : A Moderated-Mediation Model*. (2016), 1–14. https://doi.org/10.1002/brb3.70907

Fuadi, Akhsanul, dan Suyatno. (2020). *Integration of Nationalistic and Religious Values in Islamic Education: Study in Integrated Islamic School*. *1*(3), 555–570. https://doi.org/https://doi.org/10.47175/rissj.v1i3.108

Furlan, Luis Alberto, Cassady, Jerrell C., dan Perez, Edgardo Raul. (2009). *Adapting the Cognitive Test Anxiety Scale for use with Argentinean University Students*. (5000), 3–19.https://doi.org/10.1080/15305050902733448

He, Taibo, Tu, Chia Cing, Whang, Zhi, Hao, Danna, dan Huang, Xiazhou. (2025). *Potential effect of social support on perceived stress and anxiety in college students during public health crisis : Multiple interactions of gender*.

Jia, Jicheng, Ma, Yongchao, Xu, Shengnan, Zheng, Jiaqi, Ma, Xinli, Zhang, Yuzhen, Sun, Weijuan, dan Liu, Lizhi. (2023). Effect of Academic Self-Efficacy on Test Anxiety of Higher Vocational College Students: The Chain Mediating Effect. *Psychology Research and Behavior Management*, *16*(June), 2417–2424. https://doi.org/10.2147/PRBM.S413382

Kasman, Apri, Sagita, Dony Darma, dan Simarmata, Sari Wardani. (2025). *The correlation between academic stress and emotion regulation*. *9*(2), 875–887.

Kaur, Vipandeep, Grewal, Kuldip Kaur, dan Saini, Shaloo. (2021). *Correlates of Academic Anxiety among Adolescents*. (02), 10–14.

Kristensen, Sara Madeleine, Danielsen, Anne Grete, dan Kristensen, Sara Madeleine. (2023). *Academic Stress , Academic Self-ef fi cacy , and*

Psychological Distress : A Moderated Mediation of Within-person Effects. 1512–1529. https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1

Lauditta, Adelia Eka, dan Ariana, Atika Dian. (2021). Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ujian SBMPTN pada Siswa SMA. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(2), 1246–1252. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29053

Liu, Xinqiao, Zhu, Chen, Dong, Zifei, dan Luo, Yunfeng. (2024). The Relationship between Stress and Academic Self-Efficacy among Students at Elite Colleges: A Longitudinal Analysis. *Behavioral Sciences*, *14*(7).

Mukminina, Mulia, dan Abidin, Zaenal. (2020). Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, *5*(3), 110.

Periantalo, Jelpa. (2017). *Statistik Dasar Untuk Psikologi*. Pustaka Belajar.

Prasetyaningtyas, Wahyu Eka, Rangka, Itsar Bolo, Folastri, Sisca, dan Sofyan, Afriyadi. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, *2*(3), 107–114.

Putwain, Dave, Sander, Paul, dan Larkin, Derek. (2013). *Academic self-efficacy in study-related skills and behaviours: relations with learning-related emotions and academic success*.

Rahman, Abd, Munandar, Sabhayati Asri, Fitriani, Andi, Karlina, Yuyun, dan Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, *2*(1), 1–8.

Rahmi, Adinda Salsabila, Hariko, Rezki, dan Febriani, Rahmi Dwi. (2025). *Regulasi Emosi sebagai Faktor Protektif dari Stres Akademik pada Siswa*. *4*(August), 945–955.

Rohani, Siti. (2023). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Ekonomi Melalui Penerapan Metode Ceramah Disertai Tugas Bervariasi Pada Siswa Kelas XII IPS 1 SMA Negeri 1 Tanah Putih Kab. Rohil Tahun 2022 Siti*. *5*, 175–

Siregar, Rosmawani, dan Anwar, Abu. (2023). *School In Indonesia*. *5*(2), 672–675.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RdanD*. Bandung: Alfabeta.

Usher, Ellen L., dan Pajares, Frank. (2008). *Sources of Self-Efficacy in School: Critical Review of the Literature and Future Directions*.

Wahyuni, Ayu, Zukhra, Ririn Muthia, dan Woferst, Rismadefi. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Menjalani Pembelajaran Daring. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, *11*(2), 30. https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i02.p05

Zahidah, Inas, dan Naqiyah, Najlatun. (2016). *HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN KECEMASAN AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 20 SURABAYA*. 1–23.

Zeidner, Moshe. (1998). *Test Anxiety The State of the Art* (Vol. 1). Retrieved from https://link.springer.com/book/10.1007/b109548

Zimmerman, Barry J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, *81*(3), 329–339. https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329