

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN KECEMASAN  
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 20 SURABAYA**

**Inas Zahidah**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : inaszahidah16010014079@mhs.unesa.ac.id

**Dr. Najlatun Naqiyah, M.Pd.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: najlatunnaqiyah@unesa.ac.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan motivasi berprestasi dengan kecemasan akademik peserta kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu 190 peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 20 Surabaya. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala efikasi diri, skala motivasi berprestasi dan skala kecemasan akademik. Analisis yang digunakan yaitu korelasi *product moment* dan korelasi berganda dengan bantuan program *SPSS Statistics 24 For Windows*. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan 1) Semakin tinggi efikasi diri dan motivasi berprestasi peserta didik maka semakin rendah kecemasan akademiknya. 2) Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,553 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan sumbangan efektif variabel efikasi diri dan motivasi berprestasi secara bersama-sama terhadap kecemasan akademik peserta didik sebesar 30% sedangkan 70% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci : Efikasi, Motivasi, Kecemasan, Peserta didik.**

**Abstract**

The purpose of this research was to examine the relationship between self-efficacy and achievement motivation with academic anxiety on 8<sup>th</sup> grade students of public Junior High School 20 Surabaya. This research used quantitative research methods. Subject in this research were 190 students of 8<sup>th</sup> grade students of public Junior High School 20 Surabaya. Instrument in this study used a scale of self-efficacy, achievement motivation scale and academic anxiety scale. The analysis used is product moment correlation and multiple correlation with the help of the *SPSS statistical 24 for windows*. Based on the results of data analysis can be concluded 1) The higher the self-efficacy and achievement motivation of students, the lower academic anxiety. 2) The results showed a comparison coefficient of 0.553 with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), the effective contribution of self-efficacy variables and achievement motivation together for students' academic anxiety by 30% while the remaining 70% was influenced by other factors.

**Keywords: Efficacy, Motivation, Anxiety, Students.**

**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan sebuah usaha yang dilakukan untuk membuat manusia terus bertumbuh kembang kearah yang lebih baik dan dapat dinilai dari proses yang dilalui saat menerima pengajaran. Ini sama halnya dengan Undang-Undang yang dikeluarkan oleh Sisdiknas pada tahun 2003 yang tertera di pasal 1 yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan salah satu usaha yang dilakukan manusia untuk menyadari potensi yang ada didalam dirinya hingga ia menjadi individu yang punya kepribadian yang lebih baik, mulai dari spiritual, pengendalian diri, tumbuh kembang otak, akhlak, ketrampilan yang dibangun didalam dirinya.

Salah satu lembaga pendidikan yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP). Ini telah tertera dengan jelas

di Undang-Undang yang dikeluarkan pada tahun 2003 dan tertera di pasal 17 mengenai pendidikan dasar yang dimulai dari Sekolah Dasar (SD) lalu naik ke Menengah Pertama (SMP). Untuk mengetahui bahwa ada perbedaan yang mencolok antara SMP dengan SD ialah pemberian situasi akademis yang diberikan. Ini biasanya cenderung lebih tinggi untuk mengatasi rasa sulitnya dibanding dengan saat masih di sekolah dasar. Tentu saja ada kegiatan yang mencolok yang membuat perbedaan besar saat kegiatan belajar dilakukan. Jika dilihat dari tingkat kesulitannya, maka jelas bahwa SMP akan punya tingkatan yang lebih sulit dibandingkan SD. Biasanya, anak Sekolah Menengah Pertama akan diberikan sebuah masalah yang lebih kompleks hingga membuat keadaan tidak bisa diprediksi seperti sebelumnya. Ini akan membuat anak didik lebih merasa bahwa ia harus mampu

untuk mengendalikan situasi dan terjadilah persaingan yang sehat. Dari sini, anak didik akan lebih di didik untuk bisa menerima variasi yang diberikan oleh para guru hingga mampu mempunyai visi misi yang berbeda dari sebelumnya. Dari sinilah akan muncul cara anak didik dalam mengelola dirinya, hingga punya ketrampilan yang bagus.

Kesulitan dalam belajar sering kali menghantui para peserta didik SMP/Sederajat. Kesulitan dalam belajar dapat diamati dari beberapa faktor yaitu faktor guru pengajar, tingkat kesulitan materi dan tugas, lingkungan kelas atau sekolah dan masih banyak faktor-faktor lainnya. Kesulitan dalam belajar dapat mengakibatkan rasa yang tidak tenang ketika belajar di sekolah. Seperti contoh peserta didik akan merasa takut ketika diminta untuk menjawab pertanyaan yang dilontarkan oleh guru. Tugas merupakan situasi lain dalam belajar yang sering membuat peserta didik bosan, takut tidak dapat menyelesaikan, sehingga membuat peserta didik tidak bisa tenang. Situasi tidak tenang tersebut dapat membuat psikologi peserta didik tidak terarah, sehingga peserta didik tidak dapat berkonsentrasi dengan apa yang dihadapinya. Kesulitan tersebut yang akan berdampak pada timbulnya kecemasan akademik, sehingga mengakibatkan peserta didik kehilangan motivasi, menunda dalam penyelesaian tugas-tugas yang diberikan, bahkan peserta didik ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan tugas dan lebih memilih untuk mencontoh temannya. Bandura (dalam Prawitasari, 2012) mengatakan bahwa kecemasan akademik merupakan kecemasan yang hadir karena adanya rasa tidak yakin yang didapatkan oleh anak didik dalam menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya. Hal ini akan mengganggu nilai akademiknya secara tidak sadar.

Kecemasan akademik yang dirasakan peserta didik dapat terjadi karena rendahnya efikasi. Peserta didik tidak memiliki keyakinan dalam melaksanakan kegiatan akademiknya. Kegiatan akademik yang dimaksud disini yaitu mengerjakan tugas-tugas, tidak yakin terhadap tugas yang dikerjakan. Efikasi diri punya peran yang sangat penting untuk memilih proses tentang memilih proses yang lebih penting untuk dipilih dan dilaksanakan oleh anak didik. Dengan adanya efikasi ini, tentu membuat para siswa lebih menunjukkan perilakunya yang sebenarnya. Ini dapat dinilai dari cara ia merasakan hal yang ada disekitarnya, cara ia mengatasi sebuah masalah, serta cara ia memikirkan solusi untuk masalah yang ia hadapi. Ini jelas sebagai pendorong penting karena akan membuat motivasi kerja terus meningkat dan membuat hasil kerjanya juga terus berkembang. Bandura (dalam Myers, 2012) menjelaskan bahwa efikasi diri ini sama halnya dengan kemampuan yang dilakukan saat mengerjakan sebuah tugas demi mendapatkan nilai akademik. Sedangkan Bandura (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010) menyatakan bahwa efikasi diri ialah sebuah hal yang harus dinyakini demi mengetahui tindakan apa yang harus ia lakukan demi mengatasi sebuah masalah dan mendapatkan hasil yang ia inginkan.

Jika dilihat dari pembagian peranannya, efikasi diri ini tidak hanya dilakukan karena ada teorinya saja. Harus

ada kajian beserta penelitian yang diberikan oleh para ahli untuk lebih menjelaskan detailnya. Dan hasil kajian itu juga harus berdampak positif dari telitian yang diungkap oleh para ahli. Dari sini dapat diketahui bahwa sebuah dampak akan punya dampak yang positif dan akan membuat sebuah efikasi diri yang lebih mudah dipahami oleh anak didik mulai dari prestasinya yang kian baik hasilnya (El Motaleb & Saha 2013); Mc Laughlin, 2008; Javanmard et.al, 2013), punya motivasi yang tinggi, (Schunk,1991), punya nilai positif dari regulasi serta menghasilkan kinerja yang baik saat belajar telah selesai dilakukan (Zimmerman et.al,1992: Chyung, et.al, 2010), punya semangat dalam membuat penyelesaian untuk menyelesaikan masalah (Lunenburg, 2001), punya psikologis yang terjamin kesejahteraannya, dan mudah dalam beradaptasi (Lucila Ramos-Sanchez and Laura Nichol, 2007), serta mampu dalam mengendalikan emosinya (Saced Behjat & Mohammed S. Chodhury. 2012).

Seorang individu dikatakan punya efikasi yang tinggi apabila ia mampu menyakini bahwa ia akan sanggup dalam menyelesaikan masalah yang ia hadapi saat ini dengan cara yang efektif. Hal ini juga dapat berupa penyelesaian seluruh tugas, pengendalian yang dilakukan untuk diri sendiri, cara yang dilakukan untuk mengatasi sebuah hal sulit, serta melihat sebuah masalah sebagai tantangan yang harus diselesaikan dengan cara yang baik, menetapkan tujuan akhir beserta mempertanggung jawabkan semua komitmen yang di ambil, focus dalam melakukan pencegahan agar bisa menghindari masalah, serta mampu menghadapi suatu ancaman dengan mengontrol bahwa dirinya dapat mengontrolnya.

Selain efikasi diri, motivasi berprestasi juga berpengaruh bagi peserta didik untuk mencapai kesuksesan dalam bidang akademiknya. Ini juga telah dijelaskan oleh Murray (Beck 1990) bahwa sebuah motivasi berprestasi ialah hal yang dimunculkan untuk menghindari serta mencegah segala kendala yang mungkin datang dan membuat kesulitan itu menjadi kekuatan. Hal ini berbeda dari pendapat McClelland (1987 dalam Maetingsih, 2008) yang menjelaskan bahwa sebuah motivasi berprestasi ialah sebuah usaha yang dilakukan dengan segala persiapan yang maksimal dan mengharapkan hasil maksimal dengan dibantu standar yang dipakai pada pedoman tertentu (*standards of excellence*).

Peserta didik yang punya motivasi berprestasi tinggi dan mampu dalam menyelesaikan segala tugas serta masalah akan membuat sebuah tantangan bahwa penilaian akan lebih berfokus pada penampilan. Hal ini juga sama jika dilihat dari orang lain. Karakteristik individu yang punya motivasi berprestasi ialah kesulitan yang dihadapi saat memilih sebuah tugas dengan tingkat kesulitan yang bisa diatasi (*moderate task difficulty*), hal ini akan membuat sebuah tugas akan lebih dipersiapkan dengan matang hingga membuat sebuah kegagalan jauh dari tugas. Ini akan dirasakan jika didalam diri ada rasa tidak mau menyerah yang membuat sebuah umpan balik akan lebih baik lagi dalam menyelesaikan segala tugasnya. (*feedback*).

Efikasi diri dan motivasi berprestasi yang tinggi akan mempengaruhi kecemasan akademik anak didik. Apabila seorang anak didik punya efikasi diri yang cukup tinggi, maka ini akan memberikan sebuah pengaruh pada kecemasan akademik yang rendah. Begitu juga dengan motivasi berprestasi, peserta didik akan punya motivasi yang lebih baik hingga membuat sebuah dorongan yang kuat untuk tetap menyelesaikan tugas-tugas akademik tanpa ada ketergantungan dengan orang lain. Kaitannya dengan kecemasan akademik, anak didik yang punya nilai efikasi diri serta punya motivasi yang tinggi akan membuat tingkat kecemasan menurun. Hal ini juga berlaku sebaliknya jika anak didik punya nilai efikasi diri serta motivasi diri yang tidak tinggi, maka tingkat kecemasan akademiknya juga akan ikut meninggi.

Dari sini telah didapatkan beberapa uraian, karena inilah peneliti berminat untuk mengangkat sebuah penelitian dengan judul "*Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi berprestasi dengan Kecemasan Akademik Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya*".

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian dengan teknik korelasi dan memunculkan korelasi berganda serta dibantu oleh SPSS 24 for windows. Penggunaan korelasi ini akan membuat sebuah hubungan dengan menyatukan 2 variabel yang punya jenis interval dengan rasio (Winarsunu, 2009). Sedangkan penggunaan analisis korelasi berganda akan dipergunakan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat akan digunakan untuk mengetahui kekuatan yang didapatkan dari bebas pada terikat dengan cara yang serentak (Sugiyono, 2013). Penelitian yang digunakan ialah kuantitatif. Sugiyono (2013: 13) menjelaskan bahwa penelitian yang didirikan dengan memperjelas populasi penelitian, menentukan teknik dalam sampel, pengambilan sampel dengan cara random, serta mengumpulkan beberapa data dengan menggunakan beberapa instrument yang punya sifat kuantitatif statistik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan yang digunakan dengan jumlah mencapai 38 yang telah diuji coba, skala motivasi berprestasi dengan jumlah item sebanyak 42 yang telah diuji coba dan skala dari efikasi dirinya mencapai 38 yang telah diuji coba. Selanjutnya data dianalisis menggunakan korelasi product moment dan korelasi berganda dengan bantuan SPSS 24 for windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pada pengujian validitas aitem-aitem dalam penelitian dikatakan valid apabila memperoleh skor aitem ( $\geq r$  tabel) (Sugiyono, 2017). Di penelitian ini telah digunakan rumus product moment serta bantuan dari SPSS 24 for windows. Validitas item dari skala kecemasan akademik menunjukkan bahwa dari 46 aitem yang diuji cobakan, diperoleh 38 item telah dinyatakan valid sedangkan sisanya mencapai 8 item dinyatakan tidak valid. Sebuah item dinyatakan valid jika diketahui skala yang didapatkan dari motivasi berprestasi mencapai 43 item

yang telah lolos dari uji coba, didapatkan 42 item valid serta 1 yang tidak valid. Dari sini bisa kita lihat bahwa skala efikasi diri yang diuji dengan 43 item telah menghasilkan 38 item yang valid dengan 5 item sisa yang dinyatakan tidak valid.

Pengujian realibilitas yang dipergunakan didalam penelitian ini menggunakan rumus dari *Alpha Cronbach* yang dibantu oleh SPSS 24 for window. Dari sini telah diketahui bahwa uji realibilitas didapatkan hasil pada koefisien skala kecemasan akademik yaitu sebesar 0,852, koefisien pada skala motivasi berprestasi sebesar 0,941 dan koefisien pada skala efikasi diri sebesar 0,889. Dari hasil realibilitas dari masing-masing skala, membuktikan bahwa penelitian memiliki nilai yang sangat realibilitas.

Analisis deskriptif yang dilakukan diketahui bahwa penelitian melibatkan 190 peserta didik, pada skala kecemasan akademik yang punya nilai mean dengan jumlah 12,05, nilai minimal dan maximum masing-masing sebesar 70 dan 140. Pada skala motivasi berprestasi punya mean dengan jumlah 118,51, nilai standar deviasinya dengan jumlah 12,62, nilai minimal dan maximum masing-masing sebesar 80 dan 155. Pada skala efikasi diri memiliki nilai mean sebesar 83,571, standar deviasi sebesar 13,10, nilai minimum dan maximum masing-masing sebesar 49 dan 130.

Uji normalitas yang dipergunakan di penelitian ini akan diuji dengan uji Skewness dan dibantu oleh SPSS 24 for windows. Dari sini diketahui normalitas variabel kecemasan akademik sebesar -1,14. Uji normalitas yang diambil dari variabel motivasi berprestasi sebesar -0,41. Dan hasil uji normalitas variabel efikasi diri sebesar -1,58. Sehingga dari ketiga variabel tersebut memiliki data yang normal karena nilai rasionya berada diantara -2 sampai dengan +2.

Hasil uji hipotesis yang diperoleh dengan menggunakan korelasi berganda dengan bantuan SPSS 24 for windows. nilai signifikansi yang dihitung dengan bantuan SPSS ini telah mengeluarkan hasil dengan jumlah 0,000 dengan artian bahwa hubungan yang didapatkan antara efikasi diri dan motivasi berprestasi akan membuat kecemasan akademik punya nilai yang signifikan dan nilainya tidak lebih besar dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).

Kemudian untuk menentukan tingkat keeratan antara hubungan tersebut dapat diketahui melalui kriteria taraf signifikansi koefisien korelasi pada tabel 3.10. dilihat dari tabel 4.10 telah didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi (R) dengan jumlah 0,553 yang berarti derajat hubungan antara efikasi diri dan motivasi berprestasi dengan kecemasan akademik memiliki kategori korelasi sedang/cukup kuat. Kontribusi efikasi diri dan motivasi berprestasi dalam mempengaruhi kecemasan akademik yaitu sebesar 30% ( $R \text{ Square} \times 100$ ). Hal ini bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh sampai 70% yang disebabkan oleh faktor lain. Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang erat antara efikasi diri dengan motivasi berprestasi pada kecemasan akademik yang dialami oleh anak didik SMP Negeri 20 Surabaya kelas VIII.

## Pembahasan

Ada beberapa faktor yang menyebabkan peserta didik mengalami kecemasan akademik. Faktor-faktor yang mempengaruhi peserta didik mengalami kecemasan akademik yaitu dapat berasal faktor dari dalam (internal) serta luar (eksternal). Dikatakan sebagai faktor dari dalam karena ditimbulkan oleh dari anak didik itu sendiri dengan cara mendorong pikiran dan perasaan kecemasan akademik seperti kondisi fisik dimana peserta didik mengalami kegugupan, gemetar saat harus membaca atau presentasi di depan kelas dengan suara lantang dan keras, sedangkan kondisi psikis meliputi efikasi diri, kontrol diri, motivasi berprestasi. Faktor eksternal merupakan faktor diluar diri peserta didik yang mempengaruhi kecemasan akademik meliputi, gaya pengasuhan orang tua yang otoriter dimana gaya pengasuhan otoriter memberikan stimulus tersebut munculnya kecemasan akademik pada peserta didik, begitu juga dengan hubungan peserta didik dengan guru yang kurang baik dapat memicu timbulnya kecemasan akademik, dikarenakan peserta didik merasa takut untuk bertanya tentang materi pelajaran yang belum mereka kuasai sehingga mereka cemas akan ketidakpahaman materi tersebut. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Ghufron&Risnawati (2010) yang menyatakan bahwa banyak faktor lain yang dikategorikan sebagai umum dalam membuat kecemasan seorang siswa meningkat, dan hal ini didukung oleh faktor dari luar dan dari dalam. Faktor eksternal meliputi dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Jika dibandingkan dengan faktor internalnya bisa berupa rendahnya kepercayaan agama, tidak ada rasa optimism, selalu takut dalam menghadapi kegagalan, adanya kejadian di masa lalu yang membuat dampak buruk saat ini, serta didukung pemikiran yang tidak baik.

Diadakannya penelitian ini untuk memastikan bahwa efikasi diri dan motivasi berprestasi dengan kecemasan akademik yang dialami anak didik kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya. Dari sini telah didapatkan hasil bahwa kolerasi bergandanya telah menghasilkan nilai dengan besaran 0,553 dengan bandingan nilai signifikansinya 0,000( $p < 0,05$ ). Karena hal ini, telah didapatkan hipotesis yang dapat menjelaskan hubungan yang didapatkan oleh efikasi diri dan motivasi berprestasi pada kecemasan akademik anak didik.

Hal ini juga sudah pernah diteliti oleh Afandi (2014) dan Nalwa (2012) yang menjelaskan bahwa efikasi diri punya kaitan yang sangat erat dengan motivasi berprestasi. Dari sini bisa kita ketahui bahwa anak didik yang punya efikasi diri yang baik akan makin mudah dalam memunculkan motivasinya untuk terus berprestasi dan menyelesaikan segala kondisi yang sedang dihadapinya. Selain itu, Nurlaila (2012) juga memberikan pernyataan yang sejalan mengenai efikasi diri yang didapatkan seorang anak didik akan lebih baik jika ia punya keyakinan sendiri. Ini akan memberikan sebuah keyakinan bahwa ia adalah individu yang mampu dalam menyelesaikan masalah, menghadapi situasi, memecahkan masalah, serta membantu kondisi yang terlihat bahaya. Hal ini berlaku sebaliknya, jika seorang individu telah berhasil dalam mengendalikan seluruh

tekanan yang didapatkan dari lingkungan, maka akan lebih mempermudah individu untuk mengatasi segala masalah beserta tekanan yang ia dapatkan sebelumnya. Ini akan dapat menghindarkan segala kecemasan yang dirasakan oleh individu. Selain itu, ini akan membuat individu lebih bagus dalam mempertimbangkan serta memperhitungkan segala macam kondisi yang sedang dihadapinya hingga ia akan membuat perencanaan yang matang.

Yanti, dkk (2013) menyatakan bahwa individu yang punya rasa cemas namun tidak tinggi akan membawa pengaruh yang bernilai positif pada siswa yang belajar. Ini dapat membuat anak didik merasa termotivasi untuk terus meningkatkan kecerdasannya. Jika anak didik punya kecemasan yang tinggi, ini akan sangat mempengaruhi performa yang akan diberikan oleh anak didik tersebut, ia akan merasa susah dalam mengendalikan kecemasannya hingga kadang melanggar hal yang rasional. Ini akan dipandang tidak realistis dan memunculkan gangguan kecemasan lain. Sedangkan pada siswa yang telah mampu mengendalikan kecemasan akan lebih mudah untuk mengatasi berbagai gejala kecemasan dengan adanya suatu keyakinan dalam diri untuk melakukan suatu tindakan atau perilaku yang tepat dalam pelaksanaan tugas, sehingga hal tersebut akan menjadi sumber motivator untuk mengungguli dan mencapai prestasi serta mengetahui bagaimana cara dalam mengatasi hambatan yang menjadi penghalang dari tujuan yang diinginkan.

Kontribusi efikasi diri dan motivasi berprestasi dalam mempengaruhi kecemasan akademik yaitu sebesar 30% ( $R \text{ Square} \times 100$ ), sedangkan 70% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Kaplan & Sadock (2010) mengatakan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap kecemasan akademik. Diketahui bahwa perempuan lebih mudah merasakan kecemasan jika dibandingkan dengan lelaki. Ini tentu ada hubungannya dengan kepekaan yang lebih mudah diterima oleh perempuan. Ini akan membawa pengaruh dan menimbulkan kecemasan yang tinggi. Papastavrou, *et al* (2010) juga mengatakan bahwa kecemasan akademik akan terpengaruhi dari lingkungan belajar serta dukungan fasilitas, hal tersebut dibuktikan dalam studi penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa yang berjumlah 645. Hal ini disimpulkan dengan adanya lingkungan yang didapatkan dari suasana serta lingkungan yang diberi beberapa fasilitas pendukungnya. Jika lingkungan tersebut tidak dapat diatur dengan baik, maka akan membuat mahasiswa mengalami kecemasan yang tinggi.

Dari hasil yang didapatkan dari analisis data diketahui bahwa ada teori yang didukung oleh para ahli bahwa sebuah efikasi diri serta motivasi berprestasi akan memiliki kaitan yang erat antara kecemasan dengan motivasi. Hal ini dijelaskan dengan efikasi diri dan motivasi berprestasi hanya memberikan pengaruh sebesar 30%, sisanya sebesar 70% dapat dipengaruhi oleh faktor lain.

Telah didapatkan hasil yang jelas antara efikasi dan motivasi berprestasi pada kecemasan akademik telah terbukti erat kaitannya. Selanjutnya adalah bagaimana peran yang harus dilakukan oleh konselor

untuk meningkatkan efikasi diri dan motivasi berprestasi peserta didik agar peserta didik diharapkan tidak mengalami kecemasan akademik.

Peranan guru BK dalam memberikan bimbingan kepada peserta didik ialah sebuah faktor yang dapat dijadikan sebagai penentu dari cara siswa dalam berperilaku, berfikir, menentukan sikap, serta perkembangan dalam memahami dirinya (kepribadian). Karena inilah diharapkan para guru untuk lebih memperhatikan masalah yang dihadapi oleh anak didiknya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Gunarsa (1995) yang menyatakan bahwa guru yang bertugas untuk memberikan bimbingan harus relah dalam memahami dan mengerti bagaimana pola pikir siswa, ia harus memberikan waktu untuk menerima segala curahan serta cerita yang mungkin tidak dapat diatasi oleh siswa, sehingga memiliki ketrampilan dalam memilih teknik yang sesuai untuk memecahkan permasalahan peserta didik.

Menurut Depdiknas (2009) peran guru BK yaitu sebagai pengembangan kehidupan pribadi yakni memberikan pelayanan untuk membantu peserta didik dalam memahami, menilai bakat serta minat yang dimilikinya; sebagai pengembangan kehidupan sosial yakni memberikan pelayanan untuk membantu peserta didik dalam memahami serta mengembangkan hubungan sosial yang harmonis, dinamis dan bermartabat; sebagai pengembangan kemampuan belajar yakni membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan belajar agar terbina pribadi yang mandiri; sebagai pengembangan karir yakni membantu peserta didik dalam memahami serta menilai informasi sehingga dapat mengambil keputusan karimnya.

Guru BK dapat menjadi fasilitator untuk meningkatkan efikasi diri sehingga peserta didik memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. Guru BK dapat menyusun program pengembangan akademik, karir, dan perkembangan pribadi/sosial melalui bimbingan kelompok menggunakan teknik *modeling*. *Modeling* efektif untuk meningkatkan efikasi diri dan motivasi berprestasi karena dapat memberikan informasi yang tentang ketrampilan serta dapat meningkatkan harapan peserta didik bahwa dirinya dapat menguasai suatu ketrampilan (Schunck, 2012). Teori Bandura (Hergengan, 2010) mengatakan bahwa model merupakan apa saja yang dapat menyampaikan informasi, misalnya manusia, film, televisi, gambar, maupun intruksi. Sehingga dalam pembelajaran *modeling* dapat dikatakan pembelajaran yang dilakukan untuk mengamati dan meniru perilaku orang lain. Santrock (2010) berpendapat bahwa guru atau pembimbing dan teman sebaya dapat memberikan kontribusi bersama bagi pembelajaran peserta didik. Guru dan teman sebaya dapat dijadikan model bagi peserta didik lain. Pemberian layanan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* ini diharapkan peserta didik dapat berpartisipasi secara aktif, bekerja lebih giat, serta siap mengatasi kesulitan dalam belajar.

Solusi dari guru BK dalam mengatasi kecemasan akademik peserta didik juga sangat penting, agar kecemasan akademik peserta didik tidak berlarut-larut

yang nantinya dapat mengganggu proses belajarnya. Wiramihardja (2001) menyatakan bahwa solusi yang dapat diberikan guru BK dalam mengatasi kecemasan akademik dapat dilakukan dengan cara 1) Melatih yakni memberikan sebuah kode atau petunjuk yang akan digunakan sebagai tanda bahasa tubuh ketika sedang mengalami sebuah masalah, 2) memberi layanan konseling yang tepat sesuai dengan permasalahan peserta didik, konseling dilakukan agar peserta didik dapat menjelaskan persoalannya sehingga dapat mengatasi permasalahannya dengan kemampuan sendiri. 3) Pemberian nasehat, yakni berupa arahan yang baik, membrikan solusi dan cara yang tepat dalam mengatasi masalah seperti cara bagaimana agar tips cara belajar efektif, tips tampil percaya diri dan lain sebagainya.

Selain guru BK, guru mata pelajaran juga memiliki andil untuk meningkatkan efikasi diri dan motivasi berprestasi peserta didik sehingga tidak timbul kecemasan akademik. Pembelajaran konstruktivis dapat menjadi solusi dalam meningkatkan efikasi diri dan motivasi berprestasi. Pembelajaran konstruktivitas didasarkan pada partisipasi aktif siswa. Keaktifan peserta didik penting dimiliki untuk bisa menyerap materi yang disampaikan di kelas dengan maksimal. Pembelajaran cooperative atau *cooperative learning* merupakan model pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan kerja sama dan tanggung jawab siswa baik selama pembelajaran di dalam maupun di luar kelas. Slavin (2005) menyatakan bahwa pembelajaran kooperative adalah metode pembelajaran dimana peserta didik belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil yang beranggotakan 4-6 siswa secara kolaboratif dengan struktur kelompok yang heterogen. Sehingga dengan pembelajaran kooperatif diharapkan peserta didik dapat memiliki hasil belajar yang meningkat, ketrampilan sosial yang tinggi,

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari seluruh penelitian yang telah dihasilkan oleh peneliti dapat dijelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan diantara variabel efikasi diri dan motivasi berprestasi dengan kecemasan akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya. Ditemukannya hubungan yang erat antara efikasi diri dengan motivasi berprestasi pada kecemasan akademik memiliki tingkat hubungan yang sedang/sangat kuat dengan kontribusi efikasi diri dan motivasi berprestasi dalam mempengaruhi kecemasan akademik yaitu sebesar 30% ( $R^2 \times 100$ ), sedangkan 70% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik seperti dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Hal ini berbeda dari faktor internal yang berupa kurangnya pemahaman agama, tidak punya rasa optimis, punya ketakutan dalam menghadapi kegagalan, pernah kpunya pengalaman pahit dimasa lalu, serta tidak adanya cara pikir yang lebih rasional.

### Saran

1. Bagi peserta didik

Bagi peserta didik diharapkan untuk dapat meningkatkan serta mempertahankan efikasi diri dan motivasi berprestasi agar tidak terjadi kecemasan akademik. Cara yang dapat dilakukan yaitu dengan menumbuhkan keyakinan diri atau kepercayaan

terhadap kemampuan yang dimiliki serta dapat menangani suatu tantangan atau ancaman, mempunyai dorongan untuk berprestasi, meningkatkan tanggung jawab terhadap diri sendiri, mencari tugas-tugas yang membutuhkan tantangan.

2. Bagi pihak sekolah

Teruntuk pihak sekolah lebih diarahkan lagi untuk lebih memahami siswa untuk menemukan kelebihan serta potensi diri yang ada didalam diri siswa, baik itu secara akademis maupun non akademis. Dari dilaksanakan konseling juga akan membuat siswa belajar bukan hanya untuk mendapatkan hasilnya, juga mendapatkan pelajaran saat proses berlangsung. Hal ini akan lebih memetakan efikasi diri anak didik untuk lebih siap dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang akan ia hadapi dimasa depan tanpa mengganggu motivasi dirinya.

3. Bagi peneliti lain

Teruntuk peneliti lain yang juga meneliti dengan tema yang sama diharapkan untuk mengulas kembali penelitian ini guna membantu dan dipergunakan sebagai referensi, disarankan juga untuk peneliti selanjutnya mencermati faktor-faktor lain yang diduga turut berperan dalam mempengaruhi kecemasan akademik seperti tingkat kecerdasan individu, sikap, kepribadian, jenis, kelamin maupun lingkungan. Peneliti lain diharapkan juga dapat mencermati hubungan baik dari faktor eksternal dan faktor internal, karena kecemasan akademik dapat dipengaruhi faktor luar dan dalam.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A.J. 2011. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Efikasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi Siswa Program Sekolah Rintisan Bertaraf Internasional (RSBI) SMA Negeri 1 Probolinggo*. Tesis tidak diterbitkan. Yogyakarta: PPs Universitas Gadjah Mada.
- Bandura, A. 1986. *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, Albert. 1994. "Self-efficacy. In V.S. Ramachaudran (Ed.) *Encyclopedia of human behavior*." *New York: Academic Press*. Vol 4 (12): hal 71-81.
- Bandura, A. 2002. *Self Efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Depdiknas. 2003. *Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Ghufron dan Risnawati. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Gunarsa. 1995. *Psikologi Untuk Membimbing*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Kaplan, H. I., Sadock, B.J. 2010. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis (II)*. Tangerang: Binaputra Askara.
- Hana.A. 2018. *Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Self-Efficacy Siswa (Studi Kasus Pada Siswa Kelas XI IS di MAN 2 Model Mataram)*. Skripsi tidak diterbitkan. Mataram: PPs Universitas Islam Negeri Mataram.
- Nalwa, F. 2012. *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa SMA Muhammadiyah Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: PPs Universitas Negeri Yogyakarta.
- McClelland, D.C. 1975. *The Achievement Motivation*. New York: Irvington
- McClelland, D.C. 1987. *Human Motivation*. New York: Cambridge University Press.
- Papastavrou.et.al. 2011. "A Cross-cultural Study of The Concept of Caring Thought Behaviours: Patients and Nurses Perspectives in Six Different Eu Countries". *Journal of Advanced Nursing*. Vol. 68 (5): hal 1026-1037.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. 1998. *Metode Penelitian*. Edisi pertama. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wiramihardja S.A. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Yanti, dkk. 2013. "Hubungan Antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa". *Jurnal Konselor*. Vol. 2 (1): hal 1-6.