

**RELEVANSI STRATEGI COPING TERHADAP KECEMASAN UJIAN SEKOLAH  
MENENGAH ATAS DENGAN EFIKASI DIRI SEBAGAI MEDIATOR**

**TESIS**



Oleh:  
Afiful Aziz  
NIM. 220401220004

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2024**

**RELEVANSI STRATEGI COPING TERHADAP KECEMASAN UJIAN SEKOLAH  
MENENGAH ATAS DENGAN EFIKASI DIRI SEBAGAI MEDIATOR**

**TESIS**

**Diajukan Kepada:**

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk  
memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar magister psikologi (M.Si)

Oleh:

Afiful Aziz

NIM. 220401220004

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2024**

**RELEVANSI STRATEGI COPING TERHADAP KECEMASAN UJIAN SEKOLAH  
MENENGAH ATAS DENGAN EFIKASI DIRI SEBAGAI MEDIATOR**

**TESIS**

Oleh:

Afiful Aziz

NIM: 220401220004

**Telah disetujui oleh:**

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. Psikolog  
NIP. 197611282002122001

Dosen Pembimbing II



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si  
NIP. 197207181999032001

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi



  
Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. Psikolog

NIP. 197611282002122001

**RELEVANSI STRATEGI COPING TERHADAP KECEMASAN UJIAN SEKOLAH  
MENENGAH ATAS DENGAN EFIKASI DIRI SEBAGAI MEDIATOR**

Oleh:  
Afiful Aziz  
NIM: 220401220004

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 1 November 2024  
**Susunan Dewan Penguji**

Penguji Utama



Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

Ketua Penguji



Dr. Muallifah, MA

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. Psikolog  
NIP. 197611282002122001

Dosen Pembimbing II



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si  
NIP. 197207181999032001

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Magister Psikologi  
Tanggal 1, November 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. Psikolog  
NIP. 197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Afiful Aziz

NIM : 220401220004

Program Studi : Magister Psikologi

Judul : Relevansi Strategi Coping Terhadap Kecemasan Menghadapi  
Ujian Sekolah Menengah Atas Dengan Efikasi Diri Sebagai  
Mediator.

Menyatakan bahwa tesis yang saya tulis ini merupakan benar-benar karya saya sendiri, bukan dari hasil tulisan orang lain. Jika dikemudian hari ada claim dan pembuktian dari pihak lain, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dengan ketentuan hukum yang berlaku.

Malang, 1 Oktober 2024



Afiful Aziz

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Teruntuk karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Ayahanda H. Mulyani dan Ibunda Hj. Saniti yang selalu memanjatkan doa-doa kepada anak-anak tercinta ini agar selalu diberikan kemudahan dan kelancaran oleh Allah SWT dalam perjalanan menempuh pendidikan.
2. Kakak perempuanku tersayang Syarikhatal Fikriyyah yang selalu mendukung serta memfasilitasi adikmu ini dalam menyelesaikan pendidikan ini.
3. Adik perempuanku tersayang Durotun Nasikhah yang selalu memberikan semangat serta dorongan guna menyelesaikan pendidikan ini.

## **MOTTO**

*“Raja Singa akan menggelengkan kepalanya ketika melihat seekor Kucing melahirkan anak Serigala, maka jadilah Serigala itu yang bisa menyaingi Singa”*

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kucurahkan kepada Allah SWT, yang telah memberi kekuatan dalam setiap langkah, dan sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada sang teladan mulia, Nabi Muhammad saw, yang cahaya ajarannya menjadi penuntun dalam setiap langkah pencarian ilmu ini. Akhirnya, perjalanan panjang ini sampai pada titik penyelesaian tesis, yang kutulis dengan penuh harap dan usaha yang berjudul “Relevansi Strategi Coping Terhadap Kecemasan Ujian Sekolah Menengah Atas Dengan Efikasi Diri Sebagai Mediator” ini lahir dari kerja keras, keheningan malam yang penuh renungan, serta bimbingan dari berbagai pihak yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan, baik dalam bentuk saran, doa, maupun pengorbanan. Izinkanlah saya dengan segenap hati menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan selaku dosen pembimbing pertama yang penuh bimbingan tiap kata dan langkah dalam penyusunan tesis.
3. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan arahan berharga dan dukungan penuh dalam setiap tantangan yang kuhadapi.
5. Seluruh Dosen Magister Psikologi UIN Malang yang telah mendidik, dan mengajarkan berbagai ilmu selama proses belajar.

Pada akhirnya, kupersembahkan hasil kerja ini dengan harapan sederhana semoga tesis ini dapat memberi manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi, serta menjadi lentera kecil dalam perjalanan para pencari ilmu berikutnya.

Malang, 1 Oktober 2024

  
Afiful Aziz

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Kecemasan Ujian .....	8
1. Pengertian Kecemasan Ujian .....	8
2. Faktor Kecemasan Ujian .....	9
3. Aspek Kecemasan Ujian .....	10
B. Efikasi Diri .....	12
1. Pengertian Efikasi Diri .....	12
2. Aspek Efikasi Diri .....	14
3. Faktor Efikasi Diri.....	15
C. Strategi Coping .....	16
1. Pengertian Strategi Coping.....	16
2. Jenis Strategi Coping.....	17

3. Faktor Strategi Coping .....	19
D. Relevansi Strategi Coping Terhadap Kecemasan Ujian Sekolah Menengah Atas Dengan Efikasi Diri Sebagai Mediator .....	21
E. Hipotesis.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Pendekatan Penelitian .....	25
B. Definisi Operasional.....	25
C. Populasi dan Sampel .....	26
D. Pengumpulan Data .....	27
E. Validitas dan Realibilitas.....	29
F. Metode Analisis.....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
A. Hasil Penelitian .....	33
1. Uji Asumsi.....	33
2. Analisis Deskriptif.....	36
3. Uji Hipotesis.....	40
B. Pembahasan.....	45
1. Tingkat kecemasan ujian, strategi coping, dan efikasi diri peserta didik menengah atas .....	45
2. Relevansi strategi coping terhadap kecemasan ujian .....	48
3. Relevansi strategi coping terhadap efikasi diri .....	50
4. Relevansi efikasi diri terhadap kecemasan ujian.....	51
5. Relevansi strategi coping terhadap kecemasan ujian yang dimediasi oleh efikasi diri .....	52
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran.....	56
Daftar Pustaka .....	58
Lampiran	

## DAFTAR TABEL

1. Blueprint Skala RTT .....	27
2. Blueprint Skala Strategi Coping .....	28
3. Blueprint The General Self Efficacy Scale .....	29
4. Uji Realibilitas (Estimasi Realibilitas).....	30
5. Uji Normalitas.....	33
6. Uji Linearitas Kecemasan Ujian terhadap Strategi Coping .....	35
7. Uji Linearitas Kecemasan Ujian terhadap Efikasi Diri.....	35
8. Uji Linearitas EFikasi Diri terhadap Strategi Coping.....	35
9. Kategorisasi Kecemasan Ujian .....	36
10. Frekuensi Aspek Kecemasan Ujian.....	36
11. Kategorisasi Strategi Coping .....	37
12. Kategorisasi Problem Focused Coping .....	37
13. Kategorisasi Emotional Focused Coping .....	38
14. Frekuensi Aspek Strategi Coping.....	39
15. Kategorisasi Efikasi Diri .....	40
16. Frekuensi Aspek Efikasi Diri .....	40
17. Regresi Problem Focused Coping terhadap Kecemasan Ujian.....	41
18. Regresi Emotional Focused Coping terhadap Kecemasan Ujian.....	41
19. Regresi Strategi Coping terhadap Kecemasan Ujian .....	41
20. Regresi Efikasi Diri terhadap Kecemasan Ujian.....	42
21. Regresi Problem Focused Coping terhadap Efikasi Diri .....	42
22. Regresi Emotional Focused Coping terhadap Efikasi Diri .....	42
23. Regresi Strategi Coping terhadap Efikasi Diri.....	43
24. Problem Focused Coping terhadap Kecemasan Ujian dengan Efikasi Diri sebagai Mediator .....	43
25. Emotional Focused Coping terhadap Kecemasan Ujian dengan Efikasi Diri sebagai Mediator.....	44
26. Strategi Coping terhadap Kecemasan Ujian dengan Efikasi Diri sebagai Mediator .....	44

## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Berpikir Penelitian.....	24
2. Hasil <i>Path Analysis</i> .....	47

## ABSTRAK

**Aziz, Afiful.** 2024. Relevansi Strategi Coping Terhadap Kecemasan Ujian Sekolah Menengah Atas Dengan Efikasi Diri Sebagai Mediator. Tesis. Magister Psikologi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing 1: Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. Psikolog

Dosen Pembimbing 2: Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si

Kata Kunci: Efikasi diri, kecemasan ujian, strategi coping

---

Fenomena kecemasan yang terjadi saat pelaksanaan ujian sekolah dapat memunculkan perasaan negatif bagi peserta didik. Kecemasan ujian merupakan situasi individu merasakan ketakutan serta kekhawatiran yang berlebih ketika ujian sekolah, kecemasan yang timbul saat ujian sekolah berlangsung berdampak pada perasaan keraguan pada diri peserta didik. Upaya yang dapat dilakukan oleh peserta didik dalam menurunkan berbagai pikiran negatif ketika ujian berlangsung salah satunya menggunakan strategi coping. Selain itu juga dengan adanya efikasi diri pada peserta didik dapat meyakinkan diri mereka dalam menentukan pilihan serta mengelola situasi ujian sekolah. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui relevansi strategi coping terhadap kecemasan ujian sekolah menengah atas dengan efikasi diri sebagai mediator. Metode yang dipakai penelitian ini yakni kuantitatif. Teknik *stratified sampling* yang dipakai dengan jumlah peserta didik tingkat menengah atas 166. Pengambilan data dilakukan dengan menyebar skala likert tertutup dengan variabel kecemasan ujian, strategi coping dan efikasi diri. Analisis data memakai *path analysis* dan *sobel exam* dengan bantuan SPSS. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini yakni strategi coping dibagi dua jenis yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Pada *problem focused coping* tidak berpengaruh terhadap kecemasan ujian dengan probability  $0,21 > 0,05$ , sementara itu *emotion focused coping* berpengaruh terhadap kecemasan ujian dengan probability  $0,01 < 0,05$ , dan jika keduanya digunakan bersama maka berpengaruh terhadap kecemasan ujian dengan probability  $0,02 < 0,05$ . Begitu juga efikasi diri berpengaruh terhadap kecemasan ujian dengan probability  $0,00 < 0,05$ . Sementara itu dua jenis strategi coping *problem focused coping* dan *emotion focused coping* semua berpengaruh terhadap efikasi diri dengan probability yang sama yakni  $0,00 < 0,05$ , baik ketika diregresikan secara terpisah ataupun digabungkan keduanya. Pada uji mediasi efikasi diri berhasil memediasi *problem focused coping* terhadap kecemasan ujian mendapatkan nilai statistic -3,22 dan probability  $0,00 < 0,05$ . Disamping itu efikasi diri juga berhasil memediasi pada *emotional focused coping* terhadap kecemasan menghadapi ujian mendapatkan nilai -6,75 dan probability  $0,00 < 0,05$ , yang berarti semakin tinggi *problem focused coping* dan *emotional focused coping* peserta didik maka semakin rendah tingkat kecemasan ujian dengan melalui efikasi diri.

## ABSTRACT

**Aziz, Afiful.** 2024. The Relevance of Coping Strategies to High School Exam Anxiety with Self-Efficacy as a Mediator. Thesis. Master of Psychology. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Advisor 1: Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. Psikolog

Advisor 2: Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si

Keyword: Coping strategies, exam anxiety, self-efficacy

---

The phenomenon of anxiety that occurs during the implementation of school exams can lead to negative feelings for students. Exam anxiety is a situation where individuals feel excessive fear and anxiety when taking school exams, the anxiety that arises when school exams take place has an impact on students' feelings of doubt. Efforts that can be made by students in reducing various negative thoughts when the exam takes place, one of which is using coping strategies. In addition, the existence of self-efficacy in learners can convince themselves in making choices and managing school exam situations. This study aims to determine the relevance of coping strategies to high school exam anxiety with self-efficacy as a mediator. The method used in this research is quantitative. The stratified sampling technique used with a total of 166 high school students. Data collection was carried out by distributing a closed Likert scale with exam anxiety variables, coping strategies and self-efficacy. Data analysis uses path analysis and sobel exam with the help of SPSS. The results obtained in this study are coping strategies divided into two types, namely problem focused coping and emotion focused coping. Problem focused coping has no effect on exam anxiety with a probability of  $0.21 > 0.05$ , while emotion focused coping affects exam anxiety with a probability of  $0.01 < 0.05$ , and if both are used together it affects exam anxiety with a probability of  $0.02 < 0.05$ . Likewise, self-efficacy affects exam anxiety with a probability of  $0.00 < 0.05$ . Meanwhile, the two types of coping strategies problem focused coping and emotion focused coping all affect self-efficacy with the same probability of  $0.00 < 0.05$ , either when regressed separately or combined both. In the mediation exam, self-efficacy successfully mediates problem focused coping on exam anxiety getting a statistical value of -3.22 and probability  $0.00 < 0.05$ . In addition, self-efficacy also successfully mediates emotional focused coping on anxiety in facing the exam to get a value of -6.75 and probability  $0.00 < 0.05$ , which means that the higher the problem focused coping and emotional focused coping of students, the lower the level of exam anxiety through self-efficacy.

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap sekolah akan melaksanakan ujian atau tes baik itu di tengah maupun akhir semester guna mengambil nilai serta mengukur pencapaian keberhasilan peserta didik, hal ini merupakan sebagai bentuk evaluasi proses dalam pembelajaran (Rishan & Sulaiman, 2023). Oleh karenanya, para peserta didik perlu untuk mempersiapkan dirinya masing-masing baik secara fisik, psikis, serta materi pelajaran yang telah didapatkan selama proses belajar (Politon, 2022).

Ketika ujian sekolah berlangsung, tidak jarang datang fenomena-fenomena yang berdampak pada peserta didik, seperti tekanan akan hasil yang cukup tinggi atau ekspektasi dari orang tua pada peserta didik, serta kurangnya persiapan belajar sehingga peserta didik mengalami kecemasan dan stress dalam ujian (Rafidah et al., 2024). Kecemasan yang hadir pada peserta didik membuat pikiran dan perilakunya sulit untuk dikendalikan dan berdampak buruk (Intan et al., 2023).

Fenomena kecemasan yang terjadi saat pelaksanaan ujian sekolah dapat memunculkan perasaan negatif bagi peserta didik. Peserta didik merasakan kesulitan serta emosional yang tidak tenang ketika ujian yang mana mereka merasakan kecemasan dalam dirinya (Fauziah & Pujiastuti, 2020). Kecemasan yang timbul pada peserta didik ketika ujian bisa berdampak buruk sehingga keberhasilan peserta didik dalam mengerjakan ujian sekolah akan terhambat (Vannesa et al., 2023).

Kecemasan ujian merupakan situasi individu merasakan ketakutan serta kekhaawatiran yang berlebih ketika ujian sekolah. Kecemasan ujian sekolah sering terjadi karena kriteria pencapaian keberhasilan peserta didik dalam mengenyam pendidikan untuk dapat lulus ke jenjang selanjutnya menjadi tolak ukur yang harus dilewati (Pebriyani et al., 2020). Penemuan kecemasan ujian juga terdapat pada peserta didik di tingkat menengah atas, baik laki-laki maupun

perempuan (Mukminina & Abidin, 2020). Biasanya kecemasan dalam ujian hadir pada ujian mata pelajaran yang dianggap sulit, serta terjadi pada peserta didik yang umunya kurang dalam kecerdasannya (Pantu et al., 2020).

Fenomena psikologis negatif berupa kecemasan ketika ujian telah terjadi pada peserta didik di tingkat menengah atas mengalami tingkat kecemasan yang beragam yakni 3% berat sekali, 25% berat, 34,7 % sedang, 30,6% ringan, dan 5,6% tidak ada (Uverni et al., 2023). Disamping itu peserta didik dengan kelamin perempuan menjadi jumlah terbanyak sebesar 65% yang mengalami kecemasan ujian (Çiydem & Şavklı, 2022).

Adapun fenomena peserta didik yang mengalami kecemasan ujian juga terjadi pada peserta didik Madrasah Aliyah Al-Hidayah Karangploso. Hal ini telah disampaikan oleh salah satu peserta didik yang berinisial NS dalam sebuah wawancara bahwa:

“pas ujian tuh saya sering mikir hal yang diluar ujian juga, kaya mikirin hafalan saya dipondok lah gitu, jadi saya juga sering khaawatir,, takut kalo nanti nilai saya gak bagus gitu”

Kemudian ditambahkan dan ditegaskan lagi oleh wakil kepala kurirulum Madrasah Aliyah Al-Hidayah Karangploso bapak yang berinisial AM dalam sebuah wawancara mengatakan bahwa:

“iya mas, beberapa anak itu banyak yang gak fokus ngerjain soalnya, mungkin karena faktor kurang tidur gitu mas soalnya kan mayoritas anak pondok yang kalo kegiatan sampe malem, jadi anak-anak kurang persiapan untuk ujian dan waktu tidurnya kurang”

Berdasarkan wawancara diatas yang dilakukan pada peserta didik menengah atas menunjukkan adanya kecemasan ketika mereka ujian, yang mana ditandai dengan rasa khawatir, kemudian mereka memikirkan hal-hal lain diluar tentang ujian. Ditambah lagi dengan pernyataan akan salah satu penyebab adanya kecemasan ujian pada peserta didik yakni karena mereka kurang tidur atau kurangnya waktu istirahat pada aktivitas sehari-harinya. Hal ini mengakibatkan para peserta didik dengan mudah hilang fokus dan hilangnya konsentrasi

Kecemasan yang timbul saat ujian sekolah berlangsung berdampak pada perasaan keraguan pada diri peserta didik dalam menjawab soal-soal pada ujian sekolah. artinya peserta didik yang melaksanakan ujian harus memiliki rasa keyakinan akan dirinya (Idris & Idris, 2019). Efikasi diri menjadi hal yang bersifat penting dalam diri peserta didik, dengan adanya efikasi diri pada peserta didik dapat meyakinkan diri mereka dalam menentukan pilihan serta mengelola situasi ujian sekolah yang sedang dihadapinya (Zagoto, 2019).

Berdasarkan penelitian (Lei et al., 2021) efikasi diri yang terdapat dalam diri peserta didik dapat membentengi dari datangnya kecemasan dalam ujian. Sejalan dengan itu, (Keller & Szakál, 2021) menyatakan peserta didik dengan efikasi diri memiliki control yang bagus sehingga tidak dapat dipengaruhi oleh kecemasan dalam ujian. Kemudian (Sevgi & Çaliskan, 2020) efikasi diri peserta didik ketika dalam ujian sekolah memiliki tingkat yang berbeda berdasarkan kelasnya.

Begitu pula yang ditunjukkan pada observasi awal pada peserta didik menengah atas yang menyatakan bahwa para peserta didik memiliki keyakinan dapat menyelesaikan setiap tugas-tugasnya dengan penuh kemampuannya jika mereka melakukan dengan sungguh-sungguh. Hal itu dikarenakan mereka menganggap memiliki kemampuan yang cukup untuk mencari jalan keluar setiap masalah yang dihadapi.

Efikasi diri dapat didefinisikan sebagai bentuk keyakinan akan kemampuan diri sendiri yang menghadirkan pengaruh guna mengelola serta melakukan tindakan atau perilaku untuk mencapai tujuannya (Pambudi et al., 2022). Keyakinan akan kependaian yang berasal dari internal individu dapat memperhitungkan upaya yang dikeluarkan untuk mencapai tujuannya (Naiborhu & Susanti, 2021). Efikasi diri dapat menjadi faktor esensial secara langsung ataupun tidak langsung terhadap tindakan individu dalam menentukan pilihan dengan hasil yang diharapkan. Artinya penentuan pilihan jawaban oleh peserta didik ketika ujian sekolah perlu dipertimbangkan dengan serius (Darmawan, 2019).

Peserta didik dengan tingkat efikasi diri yang tinggi diyakini sanggup menguasai tugas-tugas pelajaran yang diberikannya, serta bisa meregulasi cara menyelesaikannya sehingga mencapai keberhasilan dalam akademiknya (Zagoto, 2019). Efikasi diri dapat membantu meyakinkan individu peserta didik akan keberhasilan dalam akademiknya (Seto et al., 2020). Efikasi diri dalam bidang akademik pun dapat membantu untuk kemajuan pendidikan, yang mana dapat mendorong prestasi peserta didik (Fitri & Kustanti, 2020).

Gambaran kecemasan peserta didik dalam ujian sekolah yakni timbulnya stres akan soal-soal yang harus dijawab. Ditinjau pada penelitian terdahulu (Safira & Hartati, 2021) salah satu sumber stres yang dialami oleh peserta didik yakni ketika mereka cemas ujian sekolah. Selanjutnya oleh (Susanti & Nuartini, 2021) rasa cemas yang muncul pada peserta didik diakibatkan oleh jaringan yang tiba-tiba terputus saat melaksanakan ujian. Ditambahkan oleh (Murdhiono & Wiyani, 2019) bahwa dampak yang dirasakan peserta didik yang mengalami stres saat ujian sekolah yakni adanya kecemasan dan kekhawatiran akan mengerjakan soal-soal sehingga mereka tidak dapat berkonsentrasi penuh.

Rasa cemas merupakan keadaan negatif pada emosi atau perasaan individu (Hairunni'am et al., 2022). Situasi emotional atau perasaan yang negatif pada peserta didik saat ujian sekolah berlangsung sehingga mereka tidak dapat menguasai dalam mengerjakan ujian sekolah dengan maksimal (Sugiarto & Hendriana, 2020). Upaya yang dapat dilakukan oleh peserta didik dalam menurunkan berbagai pikiran negatif ketika ujian berlangsung salah satunya menggunakan strategi coping (Manuardi & Mustopa, 2021).

Berdasarkan observasi awal yang mana peserta didik berusaha menenangkan dirinya terdahulu, sebelum memilih jawaban soal-soal yang diujikan. Selain itu, peserta didik pula melakukan pertimbangan dengan matang pada tindakan yang akan diambil ketika ujian. Hal ini berarti para peserta didik memakai strategi coping dengan fokus pada emosinya agar tetap positif ketika berlangsungnya ujian serta fokus pada masalah agar tidak sembarangan menyelesaikan masalah.

Strategi coping merupakan pendekatan yang digunakan oleh individu untuk mengatasi masalah. Hal ini merupakan proses pemulihan dari reaksi fisik dan psikis terhadap stres, seperti perasaan tidak enak, dan tertekan. Dalam mengatasi stres, individu akan memakai strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola situasi yang penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan (Andriyani, 2019). Strategi coping itu sendiri dibedakan menjadi dua yakni *problem focused coping*, yang mencakup menghilangkan atau mengubah sumber masalah atau mengurangi efeknya melalui tindakan seseorang, dan *emotion focused coping*, yang mencakup mengubah perasaan atau reaksi emosional seseorang terhadap tekanan (Hendra et al., 2022).

Penelitian sebelumnya menyatakan akan *problem focused coping* menjadi jenis yang paling banyak diterapkan oleh peserta didik guna menurunkan kecemasan ujian yakni dengan yakni sebesar 83,1 % (Nurrahmasia et al., 2021). Akan tetapi, penelitian yang lain menyebutkan bahwa dari pengalaman peserta didik yang telah beberapa kali menghadapi ujian, mereka menerapkan juga *emotion focused coping* yang tidak jauh berbeda dengan *problem focused coping* guna menurunkan kecemasannya (Lau et al., 2019).

Strategi coping memiliki peran yang penting terhadap diri peserta didik dari berbagai tugas yang harus diselesaikan (Zulaikha, 2021). Selain itu, strategi coping juga memberikan nilai positif terhadap kegiatan belajar peserta didik (Laya et al., 2022). Dalam pembelajaran juga perlu adanya pengambilan nilai hasil belajar berupa ujian atau tes yang adakan oleh lembaga pendidikan (Samsudi & Hosaini, 2020). Lantas bagaimanakah penerapan strategi coping peserta didik tingkat menengah atas pada agenda ujian atau pengambilan nilai oleh sekolah.

Strategi coping sendiri memiliki hubungan positif dengan efikasi diri. Berdasarkan penelitian Dian Damayanti et al., (2021) bahwa keyakinan yang tinggi akan membantu penyelesaian masalah individu yang sulit dengan fokus terhadap permasalahannya. Selanjutnya pada penelitian Monacika & Supriyadi (2022) juga menyatakan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki kepercayaan akan kontrol emosi dirinya terhadap ancaman pada

lingkungan. Artinya baik *problem focused coping* atau *emotional focused coping* berhubungan positif dengan efikasi diri.

Perihal keadaan inilah yang menjadikan peneliti tertarik guna melakukan penelitian lebih lanjut mengenai relevansi strategi coping terhadap kecemasan ujian sekolah menengah atas dengan efikasi diri sebagai mediator. Peserta didik yang menengah atas masih tergolong dalam usia remaja tentunya belum memiliki kematangan serta dapat dengan mudah dipengaruhi pikiran dan tindakannya (Kosasih et al., 2023). Berbagai fakta yang telah disajikan, menggerakkan peneliti guna menggali lebih dalam akan fenomena tersebut dengan menghubungkan ketiga variabel, yang mana pada penelitian-penelitian sebelumnya hanya menunjukkan hubungan antara variabel strategi coping terhadap kecemasan ujian, maupun efikasi diri terhadap kecemasan ujian secara langsung saja, maka novelty yang dihasilkan pada penelitian ini yakni dengan analisis strategi coping terhadap kecemasan ujian dengan meletakkan variabel efikasi diri sebagai mediator.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat kecemasan ujian, strategi coping, dan efikasi diri peserta didik menengah atas?
2. Bagaimana relevansi strategi coping terhadap kecemasan ujian?
3. Bagaimana relevansi efikasi diri terhadap kecemasan ujian?
4. Bagaimana relevansi strategi coping terhadap efikasi diri?
5. Bagaimana relevansi strategi coping terhadap kecemasan ujian dengan efikasi diri sebagai mediator?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui tingkat kecemasan ujian, strategi coping, dan efikasi diri peserta didik menengah atas.
2. Menjelaskan relevansi strategi coping terhadap kecemasan ujian.
3. Menjelaskan relevansi efikasi diri terhadap kecemasan ujian.
4. Menjelaskan relevansi strategi coping terhadap efikasi diri.
5. Menjelaskan relevansi strategi coping terhadap kecemasan ujian dengan efikasi diri sebagai mediator.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat guna memperluas wawasan serta pengetahuan akan kajian psikologi, terlebih khusus mengenai efikasi diri, coping dan juga kecemasan ujian sekolah pada usia remaja dan memberikan sumbang asih kemashlahatan keilmuan.

### **2. Praktis**

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu dalam aktivitas pembelajaran dalam meningkatkan kualitas belajar dan dapat menjadi sarana pembelajaran untuk diterapkan oleh sekolah maupun para guru dalam mengembangkan potensi diri pada peserta didik, serta menjadikan referensi tambahan bagi peserta didik atau peneliti selanjutnya guna memperkaya keilmuan dan meneliti secara lebih dalam.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kecemasan Ujian**

##### **1. Pengertian Kecemasan Ujian**

Sarason (1984) menjelaskan kecemasan dalam ujian sebagai serangkaian penilaian yang berhubungan dengan situasi akademik atau keadaan evaluative, artinya kecemasan dalam ujian melibatkan aspek psikologis serta emosional yang hadir ketika peserta didik dihadapkan pada penilaian atau evaluasi prestasi akademik. Dampak yang dihasilkan dari kecemasan ujian cukup signifikan terhadap kemampuan peserta didik.

Sarason (1984) menambahkan bahwa ketika peserta didik dihadapkan pada ujian atau bentuk evaluasi lainnya dan ditingkat pendidikan apapun, mereka mengalami berbagai perasaan atau emosi yang kurang nyaman, emosi tersebut bisa berbentuk kekhawatiran, antisipasi, kegugupan atau reaksi kognitif yang kompleks. Reaksi ini ditandai dengan sejumlah indikasi, termasuk keraguan akan kemampuan diri peserta didik, perasaan tidak cukup baik dan cenderung untuk menyalahkan diri sendiri atas segala kekurangan (Rosayanti & Mahrus, 2021).

Moshe Zeidner (1998) mendefinisikan kecemasan dalam ujian sebagai konsep yang merujuk pada respon fenomenologis, fisiologis, serta tindakan individu ketika merasakan ketakutan akan kemungkinan konsekuensi negatif, atau kegagalan dalam menjalankan ujian dan evaluasi pendidikan lainnya. Beliau menambahkan kecemasan sering terjadi dalam ujian, yang mana dapat menurunkan nilai individu. Manifestasi umum dari kecemasan dalam ujian ini berbentuk kekhawatiran yang berlebih, ketegangan, dan pemikiran yang kacau atau tidak relevan, serta berbagai reaksi fisiologi seperti berkeringat dan detak jantung yang cepat (Bielak et al., 2020).

Teori-teori diatas yang menjelaskan mengenai kecemasan ujian dapat dimaknai sebagai situasi psikologis negatif peserta didik saat ujian atau evaluasi pendidikan yang ditandai dengan kekhawatiran yang berlebih,

ketegangan, dan pemikiran akan ketakutan gagal dalam melewati ujian atau evaluasi dari pendidikan, serta reaksi-reaksi tubuh yang tidak biasa berkeringat berlebih dan detak jantung yang begitu cepat.

## **2. Faktor Kecemasan Ujian**

Munculnya kecemasan pada peserta didik saat ujian disebabkan dari beberapa faktor, seperti yang diungkapkan (Vaz et al., 2018) pada penelitiannya bahwa terdapat empat faktor yang membuat peserta didik mengalami kecemasan ujian yakni, proses belajar, persepsi terkait ujian, pola pembelajaran, dan ekspektasi berlebih akan hasil belajar. Berikut penjelasan empat faktor kecemasan ujian:

### **1. Proses Belajar**

Proses belajar peserta didik yang menyebabkan timbulnya kecemasan ujian berhubungan dengan kurangnya motivasi, kesiapan ujian, kebiasaan belajar dan pola tidur (Vaz et al., 2018). Kurangnya motivasi pada proses belajar membuat peserta didik belum bisa mengurangi rasa cemas saat menghadapi ujian (Suarti et al., 2020). Disamping itu, pola tidur yang kurang dapat mempengaruhi kesiapan peserta didik untuk menjalani ujian (Yekti & Rambe, 2021).

### **2. Persepsi Terkait Ujian**

Faktor kecemasan ujian pada persepsi terkait ujian mencakup kurang rasa percaya diri peserta didik, daya ingat, situasi ujian, serta pengalaman masa lalu (Vaz et al., 2018). Kurangnya rasa percaya diri akan mengganggu daya ingat peserta didik sehingga menimbulkan rasa cemas pada dirinya (Supriatna & Zulkarnaen, 2019). Kemudian pengalaman negatif memiliki dampak terhadap kecemasan peserta didik saat melakukan ujian (Melliasany & Perceka, 2021).

### **3. Pola Pembelajaran**

Proses pembelajaran yang menjadi faktor kecemasan ujian yakni terkait mata pelajaran yang dianggap sulit serta waktu pengerjaan saat ujian berlangsung (Vaz et al., 2018). Persepsi sulit peserta didik terhadap mata pelajaran tertentu dapat menjadikan mereka cemas dan pesimis saat

ujian (Haerunnisa & Imami, 2022). Terkadang peserta didik mencemaskan waktu ujian agar tidak terlambat untuk menyelesaikan ujian tersebut (Nurdaniati & Azmi, 2022).

#### 4. Ekspektasi Berlebih

Ekspektasi yang berlebih dari diri peserta didik dan orang tua akan hasil belajar dapat menjadi faktor hadirnya kecemasan saat ujian (Vaz et al., 2018). Ekspektasi atau harapan yang berlebihan untuk mencapai prestasi, baik dari diri sendiri maupun dari orang tua dan pihak sekolah menimbulkan peserta didik tidak dapat berkonsentrasi saat mengerjakan soal-soal dalam ujian (Idris & Idris, 2019).

### 3. Aspek Kecemasan Ujian

Sarason (1984) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa aspek-aspek yang termasuk ke dalam kecemasan menghadapi ujian yakni *tension*, *worry*, *exam-irrelevant thinking*, dan *bodily reactions*. Berikut penjelasan akan aspek-aspek diatas:

#### 1. *Tension* (Ketegangan)

Ketegangan peserta didik dalam ujian umumnya ditandai dengan stress, panik, kegelisahan dan sebagainya. Peserta didik yang mengalami kecemasan dalam ujian seringkali merasakan kesulitan mengingat materi yang berhubungan dengan hal yang di ujikan dengan keadaan penuh ketegangan. Rasa tegang ini berbentuk kegelisahan serta tekanan. Rasa tegang yang muncul pada peserta didik membuat pikiran mereka hanya terfokus pada tekanan dan kecemasan, akibatnya terganggunya konsentrasi peserta didik dan menghambat mereka untuk meakses materi yang telah mereka kuasi.

#### 2. *Worry* (Khawatir)

Khawatir merupakan situasi kognitif, yang mana peserta didik yang merasakan kekhawatiran dalam ujian ditandai dengan pikiran yang terfokus pada kegagalan dan perbandingan kemampuan peserta didik yang tidak menyenangkan dengan kemampuan peserta didik yang lain. Kondisi ini dapat mengganggu kemampuan kinerja peserta didik guna

menyelesaikan soal-soal dalam ujian dengan tekanan akan penilaian. Berbeda jika peserta didik dengan keadaan netral, rasa khawatirnya akan menurun atau bahkan bisa hilang sehingga pikiran mereka terfokus untuk mengerjakan ujian dengan kinerja yang maksimal tanpa terganggu dengan hasil buruk yang akan didapatnya.

### 3. *Exam-irrelevant Thinking* (Berpikir Tidak Relevan Dalam Tes)

Berpikir tidak relevan dalam tes berhubungan dengan ketidakmampuan fokus pada tugas atau soal-soal yang dihadapi mereka dalam ujian, tetapi fokus pikiran mereka mengembara ke masalah yang lain. Peserta didik dengan kecemasan yang tinggi cenderung membuat banyak komentar yang tidak berhubungan dengan ujian dibanding dengan peserta didik dengan kecemasan yang rendah mereka lebih terfokus pada kinerja. Hal ini terjadi karena rasa kurang percaya diri dalam membuat Keputusan serta rendahnya aspirasi terhadap diri sendiri menjadikan peserta didik terfokus pada kecemasannya.

### 4. *Bodily Symptoms* (Gejala Tubuh)

Gejala tubuh merupakan reaksi tubuh yang tidak biasa pada peserta didik secara fisiologis ketika ujian atau tes. Gejala tubuh ini terkadang muncul pada saat ujian mata pelajaran yang sulit, rasa cemas peserta didik ujian ditandai dengan berkeringat, perut yang kurang nyaman, detak jantung yang lebih cepat. Gejala tubuh pada kecemasan peserta didik dalam ujian merupakan aspek akeftif dari emosional individu.

Sementara itu, Volker Hodapp dan Jeri Benson (1997) mengungkapkan dimensi-dimensi atau aspek yang sesuai pada temuan penelitian mereka yakni, *worry*, *emotionality*, *interference*, dan *lack of confidence*. Berikut penjelasan aspek-aspek diatas:

#### 1. *Worry* (Khawatir)

*Worry* atau khawatir disebut sebagai aspek kognitif dari kecemasan atas kinerja itu sendiri. Dengan kata lain, kecemasan hadir ketika individu merasa cemas akan seberapa baik mereka yang mengerjakan tugas atau kegiatan tertentu, serta rasa khawatir ini cenderung fokus

terhadap potensi kegagalan dan ketidakmampuan untuk mencapai standar atau harapan yang telah ditentukan.

2. *Emotionality* (Emosi)

*Emotionality* dapat merujuk pada berbagai respon emosional serta reaksi otomatis dari dalam diri yang cemas ketika individu dalam keadaan melaksanakan ujian atau penilaian. Dengan kata lain, emosionalitas mencakup spektrum reaksi emosional yang muncul akibat dari tekanan dan tantangan yang dihadapi individu selama proses ujian atau penilaian berlangsung.

3. *Interference* (Gangguan)

*Interference* atau gangguan diartikan sebagai segala bentuk pemikiran atau perasaan yang dapat mengganggu dan mengalihkan perhatian individu terhadap tugas atau aktivitas yang sedang mereka kerjakan. Gangguan ini tidak hanya sekedar komponen kecemasan semata, lebih dari itu gangguan akan keberadaan pikiran-pikiran umum yang disibukan kepada kesulitan dalam fokus dan berkonsentrasi serta gangguan fisik.

4. *Lack of confidence* (Kurang percaya diri)

*Lack of confidence* atau kurang percaya diri diartikan sebagai suatu keyakinan atau perasaan yang dimiliki peserta didik saat ujian yang tidak memiliki kemampuan dan keterampilan yang cukup baik dalam ujian atau penilaian. Kurang percaya diri merupakan perasaan negatif yang bisa menjadikan timbulnya rasa keraguan akan kemampuan dirinya sehingga tidak tercapainya hasil yang mereka harapkan.

## **B. Efikasi Diri**

### **1. Pengertian Efikasi Diri**

Efikasi diri merupakan persepsi diri sendiri tentang seberapa yakin individu pada kemampuan dirinya untuk melakukan aktivitas yang dikehendaki (Dewi & Mugiarto, 2020). Efikasi diri dapat diartikan juga sebagai kekukuhan hati yang timbul ketika individu sadar akan kemampuan yang dimiliki guna membuktikan dapat melakukan hal yang diyakini oleh

individu tersebut (Supriyatin & Masanggeni, 2022). Selain itu, terdapat beberapa tokoh terkenal yang mendefinikan efikasi diri.

Albert Bandura (2012) mendefinisikan efikasi diri termasuk pada teori kognisi sosial yang merujuk terhadap keyakinan kemampuan individu guna melakukan pekerjaan yang harus diselesaikannya. Teori kognitif sosial ini memiliki fungsi melihat suatu perilaku individu yang mana akan adanya pembelajaran dan perubahan. Definisi yang paparkan Albert Bandura (1997) mengenai efikasi diri merupakan individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya yang akan memberi pengaruh pada reaksi individu terhadap suatu kondisi tertentu.

Santrock (2019) berpendapat bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu untuk mencapai keberhasilan dalam tindakan yang diperbuatnya dengan menekankan keyakinan terhadap kemampuan individu sehingga mampu menguasai situasi dengan hasil yang positif. Artinya hasil pencapaian individu dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaannya dapat dipengaruhi oleh seberapa keyakinan pada kemampuan individu itu sendiri (Aminah et al., 2021).

Pemaparan para ahli yang telah mendefinisikan efikasi diri dapat diartikan yakni efikasi diri merupakan hal yang bersifat krusial dalam diri individu, yang mana keyakinan individu atas kemampuan yang ia miliki akan mempengaruhi kinerja atau tindakan serta penguasaan situasi tertentu guna menyelesaikan tugas atau pekerjaannya dengan pencapaian yang sesuai dengan harapannya.

Peserta didik yang sedang ujian sekolah, mereka membutuhkan efikasi diri yang kuat. Pada pelaksanaan ujian, sering kali kecemasan datang pada mata pelajaran yang dianggap sulit. Artinya berdasarkan mata pelajaran bisa terdapat tingkat kecemasan pada peserta didik, oleh karenanya efikasi diri pun perlu diterapkan sesuai tingkatannya guna menyelesaikan tugas-tugas peserta didik.

## 2. Aspek Efikasi Diri

Albert Bandura (1997) membagi dimensi-dimensi menjadi tiga bagian yakni *level*, *generality*, *strength*. Berikut penjelasan dimensi-dimensi efikasi diri:

### 1. *Level*

Dimensi *level* ditunjukkan pada pemilihan tindakan oleh individu dengan melihat kemampuannya yang sesuai terhadap tugas yang diperolehnya dengan tingkat kesulitannya. Individu cenderung berusaha untuk menyelesaikan tugas yang mereka mampu untuk melakukannya, disamping itu mereka cenderung menghindari situasi atau tindakan yang menuntut mereka berada dalam luar batas kemampuannya. Dengan kata lain, pemahaman individu akan kesulitan tugasnya akan menentukan sejauh mana mereka keyakinan mereka dalam menyelesaikan tugas.

### 2. *Generality*

Dimensi *generality* menggambarkan pada keyakinan individu dalam menuntaskan tugas-tugasnya secara efektif. Tingkat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dipengaruhi oleh seberapa baik ia memahami dan menilai kemampuan dirinya dalam konteks aktivitas atau situasi yang spesifik. Selain itu, keyakinan ini juga dapat mencakup penilaian terhadap kemampuan diri dalam rangkaian aktivitas atau situasi yang lebih luas dan beragam. Dengan kata lain, individu menilai kemampuan dirinya tidak hanya dalam satu aktivitas atau situasi, tetapi juga dalam berbagai konteks yang berbeda, yang mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya secara keseluruhan.

### 3. *Strength*

Dimensi *strength* menunjukkan pada kekuatan keyakinan yang dimiliki individu akan kemampuannya sendiri. Keyakinan yang kuat akan mendorong individu untuk tetap berusaha keras dan gigih dalam mencapai tujuan mereka, bahkan jika mereka belum memiliki pengalaman yang mendukung dalam bidang tersebut. Sebaliknya, keyakinan yang kurang kuat membuat individu lebih rentan terhadap

kegoyahan dan kesulitan dalam mempertahankan usaha mereka menuju pencapaian tujuan yang diinginkan.

### **3. Faktor Efikasi Diri**

Bandura (1997) menuliskan dalam karyanya bahwa faktor efikasi diri individu ada empat macam, yakni sebagai berikut:

#### **1. Pengalaman keberhasilan individu**

Pengalaman keberhasilan yang telah dilewati individu menjadi sumber faktor utama yang berpengaruh dengan keakuratannya guna mengarahkan keputusan tindakan yang akan dilakukan oleh individu. Pengalaman keberhasilan individu akan membangun keyakinan menjadi lebih kuat dalam diri individu, dengan pengalaman keberhasilan menjadi daya ingat individu guna mengambil tindakan menuju kesuksesan.

#### **2. Pengalaman orang lain**

Kesuksesan yang akan dituju individu sebagian dipengaruhi oleh pengalaman orang lain yang dimediasi dengan pencapaian yang diharapkan. Pengalaman orang dapat menjadi referensi yang patut dipertimbangkan oleh individu dalam mengambil keputusan. Pencapaian orang lain yang dinilai serupa dengan dengan diri sendiri dapat menjadi diagnosis akan kemampuan individu, oleh karenanya dengan melihat yang dianggap setara dengan individu dengan mendapatkan kesuksesan dapat memunculkan keyakinan pada efikasi diri individu akan menguasai tugas dengan sepenuh kemampuannya sendiri.

#### **3. Persuasi verbal**

Persuasi verbal menjadi sarana kelanjutan dalam memperkuat keyakinan individu akan kemampuan yang ia miliki guna mencapai keberhasilan yang diharapkan. Persuasi verbal yang diperoleh individu dari orang-orang yang memiliki kompetensi dalam menguasai tugas, dapat menjadikan efikasi diri individu semakin kuat untuk mengerahkan upaya yang lebih besar dengan kemampuannya.

#### 4. Keadaan fisiologis dan afektif

Keadaan fisiologis memiliki peran krusial terhadap fungsi kesehatan dan pada aktivitas individu yang memerlukan fisik dan stamina. Keadaan afektif dapat berdampak yang luas terhadap keyakinan akan keberhasilan individu di setiap bidang. Dengan hal ini, faktor yang dapat mempengaruhi keyakinan akan keberhasilan individu dengan menjaga kesehatan fisik, mengurangi kecenderungan emosi negatif.

### C. Strategi Coping

#### 1. Pengertian Strategi Coping

Haber dan Runyon (1984) menjelaskan bahwa strategi coping dapat mencakup berbagai macam perilaku dan pikiran, baik yang bersifat negatif maupun positif, yang berfungsi untuk mengurangi atau mengatasi kondisi yang menekan atau membebani individu. Dengan menggunakan strategi coping, individu dapat mengelola situasi sulit atau menantang dengan lebih baik, sehingga kesejahteraan mental dan emosional mereka dapat terjaga.

Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa strategi coping merupakan proses dimana individu berusaha untuk mengelola perbedaan yang mereka rasakan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai dalam situasi yang menekan atau stress. Hal ini menunjukkan bahwa upaya strategi coping bisa sangat beragam dan tidak selalu mengarah pada penyelesaian masalah. Meskipun upaya strategi coping bisa bertujuan untuk memperbaiki atau menguasai masalah, mereka juga bisa hanya membantu seseorang mengubah persepsi mereka tentang perbedaan, atau sekadar mentolerir atau menerima situasi tersebut.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan strategi coping dapat didefinisikan sebagai serangkaian pemikiran dan tindakan yang bersifat realistis dan fleksibel, yang bertujuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi seseorang. Dengan menyelesaikan masalah ini, individu dapat mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Pendekatan strategi coping ini menitikberatkan pada bagaimana seseorang memandang dan berpikir tentang hubungan mereka dengan lingkungan sekitarnya.

Pemaparan para ahli dalam mendefinisikan strategi coping dapat diartikan sebagai suatu pemikiran serta tindakan yang diterapkan individu yang ditunjukkan guna memecahkan serta menyelesaikan masalah agar terlepas dari kondisi yang menekan mereka. Strategi coping ini dibutuhkan peserta didik pada saat ujian sekolah dengan fokus pada tugas atau soal-soal yang harus mereka kerjakan serta fokus pada menjaga emosi yang positif guna mencegah hadirnya kecemasan dalam dirinya yang akan merugikan.

## 2. Jenis Strategi Coping

Lazarus dan Folkman (1984) mengungkapkan jenis strategi coping ini terbagi menjadi dua yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Adapun penjelasan beserta indikator-indikatornya sebagai berikut:

### 1. Problem Focused Coping

Jenis strategi coping yang pertama ini merupakan suatu tindakan yang ditunjukkan sebagai pemecahan masalah. Segala upaya pada *problem focused coping* tidak jarang ditunjukkan terhadap pendefinisian masalah terlebih dahulu, kemudian menghasilkan solusi-solusi yang perlu untuk dipertimbangkan dengan melihat sumberdaya dan manfaat serta alternatifnya sebelum diambil sebuah keputusan untuk mengambil tindakan. Adapun indikator-indikator pada jenis strategi coping ini yakni: (Lazarus & Folkman, 1984)

1. *Planful problem solving* merupakan suatu tindakan yang dijalankan sebagai respon pada suatu situasi dengan menerapkan serangkaian upaya dengan perencanaan strategi tertentu dengan tujuan utamanya yakni mencapai perubahan positif pada situasi yang ada, dengan beberapa pendekatan terstruktur untuk menganalisis masalah secara mendalam, merumuskan strategi yang efektif, dan melaksanakan langkah-langkah yang telah direncanakan dengan cermat.
2. *Confrontative coping* merupakan pendekatan dalam masalah yang melibatkan reaksi proaktif dan bertujuan untuk mengubah situasi yang sedang dihadapi. Pendekatan ini menggambarkan keberanian seseorang untuk mengambil tindakan yang penuh dengan risiko.

Dalam praktiknya, *confrontive coping* dilakukan dengan cara-cara yang agresif dan menantang, di mana individu berusaha keras.

3. *Seeking social support* merupakan reaksi dengan mengupayakan dukungan dari sumber-sumber eksternal, di luar diri individu. Dukungan ini dapat berupa saran yang berguna, informasi yang relevan, bantuan nyata dalam bentuk tindakan atau sumber daya, serta dukungan emosional yang memberikan kenyamanan dan kekuatan mental yang berfokus pada penyelesaian masalah yang sedang dihadapi

## 2. Emotion Focused Coping

Jenis strategi coping yang kedua ini adalah usaha untuk mencari kenyamanan dan mengurangi stres yang dialami dengan mengubah faktor internal, seperti cara memandang atau menafsirkan situasi lingkungan. Proses ini memerlukan penyesuaian yang disebut juga sebagai perubahan internal. *Emotion-focused coping* berjuang untuk mengurangi atau menghilangkan tekanan guna meringankan beban pikiran individu, namun tidak mengatasi masalah yang sebenarnya secara langsung. Adapun indikator-indikatornya sebagai berikut: (Lazarus & Folkman, 1984)

1. *Positive reappraisal* adalah sebuah proses dimana individu memberikan reaksi terhadap situasi atau pengalaman dengan cara menerbitkan makna yang positif dengan tujuan untuk mengembangkan potensi diri dengan lebih baik. Selain itu, *positive reappraisal* sering kali juga melibatkan unsur-unsur religius atau spiritual, yang membantu individu menemukan hikmah atau nilai-nilai positif dalam setiap kejadian.
2. *Accepting responsibility* adalah suatu cara bereaksi dimana individu menumbuhkan kesadaran mendalam tentang peran dan kontribusinya dalam permasalahan yang sedang dihadapi. Individu yang menerapkan *accepting responsibility* akan berusaha untuk

melihat segala sesuatu dengan jernih dan objektif, menempatkan setiap elemen dan faktor dalam konteks yang sesuai.

3. *Self-controlling* adalah cara bereaksi yang melibatkan regulasi atau pengendalian diri yang positif, pada suatu perasaan serta tindakan. Ketika individu menerapkan *self-controlling*, mereka berusaha untuk menjaga keseimbangan emosional, memastikan bahwa perasaan yang muncul tidak memicu tindakan yang tidak diinginkan atau merugikan.
4. *Distancing* adalah suatu tindakan yang dilakukan dengan cara menciptakan dan mempertahankan jarak antara diri sendiri dengan masalah atau sumber masalah. Tujuan dari tindakan ini adalah untuk memastikan bahwa seseorang tidak terjebak atau terbebani oleh masalah yang dihadapi. Dengan melakukan ini, individu berusaha untuk menjaga keseimbangan emosional dan tidak terpengaruh secara negatif oleh situasi yang penuh tekanan.
5. *Escape avoidance* adalah suatu bentuk respon terhadap masalah yang dihadapi dengan cara menghindarinya. Tindakan ini dilakukan dengan mencari pelarian atau kompensasi melalui berbagai cara. Dengan kata lain, ini adalah strategi untuk menghindari rasa tidak nyaman atau stres yang ditimbulkan oleh masalah dengan fokus pada kegiatan atau tindakan yang memberikan rasa lega sementara.

### 3. Faktor Strategi Coping

Mu'tadin (dalam Dyah, 2021) menjelaskan terdapat empat faktor pada strategi coping yakni kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah dan keterampilan sosial. Berikut penjelasannya:

1. Kesehatan fisik adalah aspek penting dalam kehidupan setiap individu, yang sering kali menuntut upaya dan tenaga yang signifikan untuk menangani berbagai tekanan dan stres yang muncul. Ketika seseorang situasi yang menimbulkan stres, tubuh mereka perlu bekerja lebih keras untuk mengatasi dampak fisik dan emosional dari tekanan tersebut.

2. Keyakinan atau pandangan positif merupakan kemampuan individu untuk berpikir positif memiliki kaitan erat dengan karakter, kepribadian, serta harapan mereka yang berkaitan dengan ekspektasi masa depan. Dengan keyakinan dan pandangan positif, individu akan lebih termotivasi untuk mencari solusi dan mengembangkan strategi efektif dalam berbagai situasi yang menekan.
3. Keterampilan memecahkan masalah mencakup kemampuan untuk mencari informasi yang relevan, menganalisis situasi yang dihadapi, serta mengidentifikasi masalah utama yang perlu diselesaikan dengan menghasilkan berbagai alternatif tindakan yang mungkin dilakukan. Setelah alternatif-alternatif tersebut diidentifikasi, langkah berikutnya adalah mempertimbangkan setiap alternatif tersebut dalam konteks hasil yang diinginkan. Pada akhirnya, keterampilan ini melibatkan pelaksanaan rencana dengan melakukan tindakan yang tepat untuk mencapai solusi yang efektif.
4. Keterampilan sosial merupakan kemampuan individu dalam membina hubungan sosial sesuai dengan norma dan aturan di masyarakat. Keterampilan sosial ini memiliki dampak yang signifikan, terutama jika individu kesulitan dalam membentuk hubungan intrapersonal. Individu yang tidak berhasil mengembangkan keterampilan sosial yang baik dapat berisiko mengalami kesepian dalam beberapa kasus.

Adapun Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan bahwa sumber daya dalam membentuk suatu coping yakni:

1. *Health and Energy* merupakan sumber daya yang sangat penting karena berguna dalam berbagai situasi stres. Seseorang yang lemah, sakit, atau kelelahan memiliki energi lebih sedikit untuk mengatasi masalah dibandingkan dengan individu yang sehat dan kuat. Kesehatan fisik yang baik sangat penting terutama dalam masalah jangka panjang dan situasi stres yang memerlukan upaya besar.
2. *Positive Beliefs* merupakan pandangan positif terhadap diri sendiri juga sumber daya psikologis yang sangat penting dalam mengatasi masalah.

Hal ini mencakup keyakinan umum dan spesifik yang menjadi dasar harapan dan mendukung upaya mengatasi kondisi yang paling buruk. Harapan hanya muncul jika keyakinan ini membuat hasil positif tampak mungkin, bahkan jika tidak mungkin terjadi.

3. *Problem-solving Skills* merupakan kemampuan menyelesaikan masalah melibatkan kemampuan untuk mencari informasi dengan teliti, menganalisis situasi untuk mengidentifikasi masalah yang ada, mengembangkan beberapa alternatif tindakan yang dapat diambil, menimbang setiap alternatif berdasarkan hasil yang diinginkan atau diantisipasi, serta memilih dan menerapkan rencana tindakan yang paling sesuai dengan kondisi yang ada.
4. *Social Support* merupakan pentingnya memiliki orang-orang yang dapat memberikan dukungan emosional, informasional, atau dukungan nyata sedang diperhatikan dengan lebih inten. Keberadaan individu tersebut dapat mempengaruhi strategi coping dalam diri seseorang.
5. *Material Resources* ini mengacu pada kekayaan finansial dan barang serta layanan yang dapat dibeli dengan uang tersebut. Meskipun jarang disebutkan dalam pembahasan tentang penanganan masalah, pentingnya sumber daya ini tersirat dalam penelitian tentang hubungan kuat antara status ekonomi, stres, dan adaptasi.

#### **D. Relevansi Strategi Coping Terhadap Kecemasan Ujian Dengan Efikasi Diri Sebagai Mediator**

Strategi coping merupakan serangkaian pemikiran dan tindakan realistis yang dilakukan individu guna mengurangi kondisi yang membuat mereka dalam tekanan atau stress agar dapat memecahkan dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi coping dalam diri peserta didik bersifat krusial dalam suatu proses pembelajaran, karena untuk membantu peserta didik keluar dari segala tuntutan serta tekanan yang mereka emban (Simamora & Rahma, 2022). Peserta didik yang menerapkan strategi coping, mereka cenderung lebih tenang dan tidak merasakan stress dengan segala tugas

yang dibebankan kepada mereka serta dapat memecahkan segala macam permasalahan kondisi yang ada (Hanifah & Hadi, 2023).

Sebaliknya, kecemasan hadir dalam diri peserta didik pada saat mereka ujian sekolah. Peserta didik yang mengalami kecemasan ketika ujian terdapat rasa kekhawatiran, kurangnya rasa percaya diri dan perasaan negatif lainnya yang kompleks bahkan hingga terjadi gangguan fisik sehingga mempengaruhi konsentrasi mereka dalam menjawab soal-soal dalam ujian (Vaz et al., 2018). Pada penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa strategi coping dalam diri peserta berperan penting dalam membantu mengurangi emosi-emosi yang menggangukannya, sehingga peserta didik lebih fokus dan teliti menyelesaikan ujian sekolah yang mereka kerjakan (Togarotop & Suryaningsih, 2023).

Disamping itu, efikasi diri memiliki peran krusial pada hubungan ini. Efikasi diri merupakan keyakinan yang teguh akan kemampuan yang dimiliki individu (Supriyatin & Masanggeni, 2022). Peserta didik dengan efikasi diri yang tinggi, cenderung mengerahkan segala kemampuannya dengan penuh keyakinan dalam mengerjakan soal-soal ujian sekolah. Tidak ada keraguan dan kecemasan dalam diri mereka karena keyakinan akan segala materi yang telah mereka kuasi (Aini et al., 2024).

Tatkala efikasi diri berperan sebagai variable mediator atau disebut intervening variable pada hubungan coping dan kecemasan ujian, dapat dipaparkan sebagai berikut:

Strategi coping meningkatkan efikasi diri peserta didik. Bagi peserta didik yang mengaplikasikan strategi coping, ketika mereka menemukan masalah dapat menguasai segala situasi dengan kepercayaan akan kemampuannya untuk mengatur emosi dan tindakan yang perlu mereka ambil dalam memecahkan masalah (El Roy & Soetjningsih, 2022). Hal ini dapat meningkatkan efikasi diri peserta didik guna menghilangkan rasa cemas yang hadir ketika ujian sekolah.

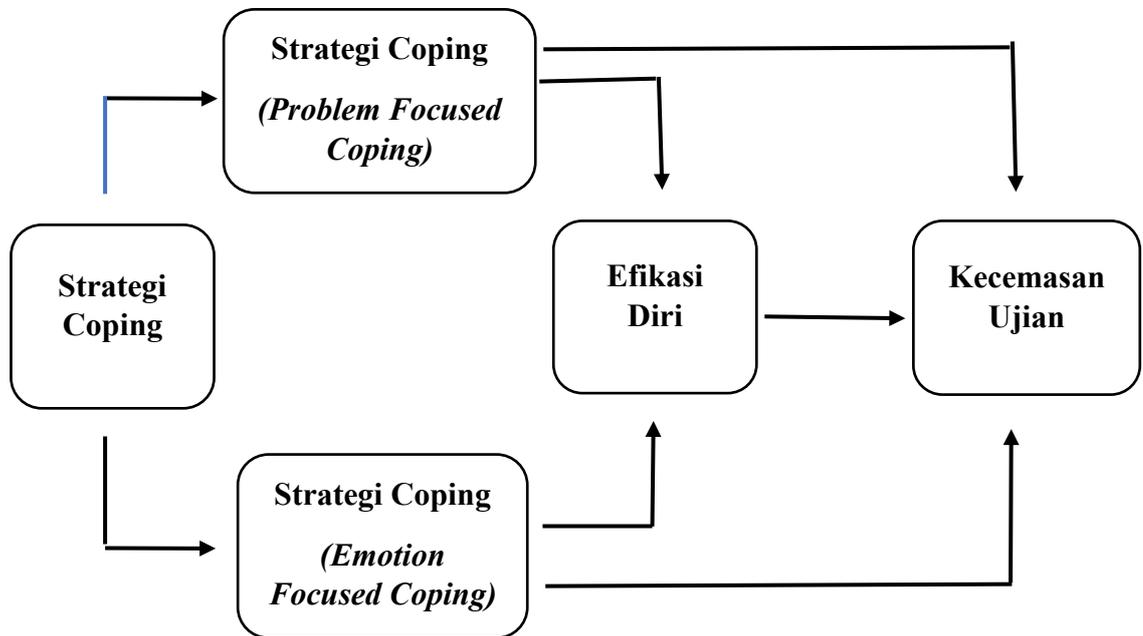
Ketika hubungan antara strategi coping dan kecemasan ujian, efikasi diri hadir sebagai faktor mediator yang dapat berfungsi untuk memberikan sarana dalam mengurangi kecemasan ujian melalui keyakinan yang tinggi dan penguasaan situasi dengan kemampuan peserta didik sendiri. Kajian pada

pembahasan ini dapat memberikan pengetahuan yang lebih rinci akan strategi coping dan efikasi diri guna mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan ujian peserta didik di berbagai jenjang pendidikan.

#### **E. Hipotesis**

Bersumber pada kerangka teori serta deskripsi diatas, sehingga dirumuskan beberapa hipotesis sebagai beriku:

1. H<sub>1</sub>: Terdapat relevansi strategi coping terhadap kecemasan ujian.
2. H<sub>2</sub>: Terdapat relevansi efikasi diri terhadap kecemasan ujian.
3. H<sub>3</sub>: Terdapat relevansi strategi coping terhadap efikasi diri.
4. H<sub>2</sub>: Terdapat relevansi strategi coping terhadap kecemasan ujian dengan efikasi diri sebagai mediator.



**Gambar 1: Kerangka Berpikir Penelitian**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini memakai metode pendekatan kuantitatif dalam desainnya. Sejak tahap awal penyelidikan hingga mencapai kesimpulan, pendekatan kuantitatif ini dikenal karena sifatnya yang metodis, transparan, dan terancang dengan baik. Fokus utama dari pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini adalah pengumpulan dan penyajian data dalam bentuk numerik. Selain data numerik, penelitian ini juga menyertakan data kualitatif sebagai pelengkap. Data kualitatif tersebut diambil dari frasa yang dihasilkan melalui wawancara dengan para responden dan peneliti, serta kata-kata atau kalimat yang dikumpulkan melalui kuesioner (Sugiyono, 2019). Dengan demikian, penelitian kuantitatif kali ini diterapkan untuk tujuan pengujian hipotesis. Dalam proses ini, data dikumpulkan dan dianalisis untuk menentukan apakah hipotesis yang telah dirumuskan pada awal penelitian dapat diterima atau harus ditolak.

Kuantitatif deskriptif menjadi jenis dalam penelitian ini. Deskriptif kuantitatif adalah metode analisis statistik yang dipakai untuk menggambarkan, meringkas, dan menganalisis data numerik. Data numerik adalah data yang dapat diukur atau dihitung dengan angka, seperti usia. Oleh karena itu, analisis statistik deskriptif kuantitatif meliputi berbagai teknik, termasuk pengukuran pemusatan data, pengukuran variasi data, dan pengukuran kurtosis (Sudirman et al., 2023). Dalam kuantitatif deskriptif, ada *explanatory research* bertujuan untuk mengidentifikasi dan menentukan hubungan sebab-akibat antara berbagai variabel serta untuk memahami atau memprediksi bagaimana suatu peristiwa akan berubah dan bervariasi berkaitan dengan variabel lainnya (Sari et al., 2022).

#### **B. Definisi Operasional**

##### **1. Kecemasan Ujian Sekolah**

Kecemasan ujian sekolah didefinisikan sebagai respon negatif dari psikologis peserta didik berupa kekhawatira, ketegangan, dan dari pemikiran peserta didik yang memikirkan hal-hal lain yang tidak

berhubungan dengan ujian, serta adanya gejala fisiologis pada tubuh peserta didik seperti berkeringat atau sakit perut.

## 2. Strategi Coping

Strategi Coping dapat didefinisikan sebagai serangkaian respon pemikiran dan tindakan berupa fokus individu kepada masalahnya (*problem focused coping*) atau fokus individu kepada emosi-emosinya (*emotion focused coping*) sebagai upaya untuk dapat memecahkan masalah serta menyelesaikan tugas-tugasnya.

## 3. Efikasi Diri

Efikasi diri didefinisikan sebagai bentuk keyakinan yang kuat akan kemampuan dalam diri individu yang dimilikinya dengan menilai tingkat kesulitan tugasnya, dan pemahaman akan kemampuan dalam situasi yang ada, serta seberapa kuat dan gigih keyakinan individu guna mampu menguasai serta menyelesaikan segala tugas-tugasnya.

# C. Populasi dan Sampel

## 1. Populasi

Populasi dapat didefinisikan sebagai kumpulan dari semua elemen yang terlibat dalam suatu penelitian. Elemen-elemen ini mencakup baik objek maupun responden yang memiliki ciri-ciri dan karakteristik khusus yang menjadi fokus kajian. Dengan demikian, secara prinsip, populasi mencakup semua anggota dari suatu kelompok yang terdiri dari manusia, hewan, peristiwa, atau benda-benda yang ada di suatu tempat tertentu yang hidup bersama dalam suatu lingkungan yang terorganisir dan menjadi sasaran utama dari penelitian tersebut (Amin et al., 2023). Adapun populasi penelitian ini yakni para siswa Madrasah Aliyah Al-Hidayah Karangploso yang berjumlah 258 siswa.

## 2. Sampel

Pengambilan sampel yang dipakai peneliti yakni random sampel, yang mana pengambilan sampel dari populasi secara acak tanpa mempertimbangkan startanya (Firmansyah & Dede, 2022). Dari jumlah siswa MA Al-Hidayah Karangploso sebanyak 258 siswa, peneliti akan

memakai *stratified sampling*, yang mana sampel acak akan dikumpulkan berdasarkan usia serta tingkatan dan jurusan kelas sehingga diperoleh sebanyak 166 peserta didik sebagai sampel.

#### D. Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan peneliti memakai instrumen berupa skala tertutup. Responden akan mengisi skala yang telah diberikan kepada mereka dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom yang disajikan guna mempermudah mereka untuk menjawab.

##### 1. Skala Kecemasan Ujian

Skala ini pada penelitian ini disebut juga dengan *Reaction to Exams (RTT)* yang diadopsi dari (Pereira et al., 2021) yang merujuk pada teori Sarason yang terdiri dari 20 item, kemudian telah diterjemahkan oleh lembaga penerjemah Sworn Translator guna mempermudah responden untuk menjawab.

**Tabel 1: Blue Print Skala RTT:**

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
<i>Tension</i>	Kegelisahan	2, 4, 17		5
	Tekanan	9, 15		
<i>Worry</i>	Kekhawatiran	6, 7, 20		6
	Takut Gagal	3, 10, 18		
<i>Exam irrelevant Thinking</i>	Berfikir Tidak Relevan	5, 11, 12, 14, 19		5
<i>Bodily Symptoms</i>	Reaksi Tubuh tidak biasa	1, 8, 13, 16		4
<b>Total Item</b>				<b>20</b>

##### 2. Skala Strategi Coping

Skala yang dipakai pada penelitian ini yakni skala *strategi coping stress* yang diadopsi dari (Mulkismawati, 2021) yang mana telah merujuk dan memodifikasi skala ini dari Lazarus dan Folkman. Berlandaskan teori coping yang membagi 8 aspek, dan dirancang setiap aspeknya berisi 4 item, yang dibagi masing-masing 2 item favorable dan unfavorable.

Tabel 2: Blue Print Skala Strategi Coping

Variabel	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Planful problem solving</i>	Merencanakan dan menganalisis penyelesaian masalah	1, 2	17, 18	4
	<i>Confrontative</i>	Mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil	3, 4	19, 20	4
	<i>Seeking social support</i>	Mencari dukungan dari berbagai pihak dalam penyelesaian masalah	5, 6	21, 22	4
<i>Emotion Focused Coping</i>	<i>Positive reappraisal</i>	Menciptakan makna positif terhadap permasalahan yang terjadi dengan melakukan kegiatan positif dan religius	7, 8	23, 24	4
	<i>Accepting responsibility</i>	Menumbuhkan kesadaran dan tanggung jawab terhadap permasalahan yang dihadapi	9, 10	25, 26	4
	<i>Self-controlling</i>	Melakukan pengendalian diri baik dalam perasaan maupun tindakan	11, 12	27, 28	4
	<i>Distancing</i>	Menjaga jarak agar tidak terbelenggu oleh permasalahan	13, 14	29, 30	4

<i>Escape avoidance</i>	Menghindar dari masalah yang dihadapi	15, 16	31, 32	4
<b>Total Item</b>				<b>32</b>

### 3. Skala Efikasi Diri

Skala yang dipakai pada penelitian ini yakni *The General Self-Efficacy Scale* yang diadopsi dari (Fajariyah, 2022) yang mana ia telah merujuk dan memodifikasi skala ini dari Schwarzer dan Jerusalem (1995). Berlandaskan teori efikasi diri yang membagi 3 aspek dan mendapatkan 10 item.

**Tabel 3: Blue Print *The General Self-Efficacy Scale***

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>F</b>	<b>UF</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Level</i>	Kemampuan untuk menyelesaikan masalah saat menemui hambatan	1, 2, 3		3
<i>Strenght</i>	Keyakinan peserta didik pada kemampuannya dalam menghadapi suatu masalah muncul dengan tiba-tiba	4, 5, 6, 7		4
<i>Generality</i>	Tingkat keyakinan pencapaian dalam menyelesaikan masalah	8, 9, 10		3
<b>Total Item</b>				<b>10</b>

## E. Validitas dan Realibilitas

### 1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan sejauh mana alat ukur benar-benar mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Semakin tinggi tingkat validitas suatu instrumen, semakin tepat dan akurat alat tersebut dalam mengukur data sesuai dengan tujuan penelitian. Pengujian validitas sangat penting dilakukan untuk memastikan bahwa pertanyaan yang diajukan tidak menghasilkan data yang menyimpang atau tidak relevan

dengan variabel yang ingin diteliti. Dengan validitas yang tinggi, hasil pengukuran akan lebih mewakili realitas dan memberikan gambaran yang lebih akurat tentang variabel yang dimaksud (Amanda et al., 2019). Apabila nilai yang diperoleh  $r_{hitung} > r_{table}$  maka aitem dinyatakan valid, akan tetapi jika sebaliknya yakni  $r_{table} > r_{hitung}$  maka aitem dinyatakan tidak valid (Anggraini et al., 2022).

## 2. Realibilitas

Reliabilitas merujuk pada pemahaman bahwa instrumen yang diterapkan dalam suatu penelitian, artinya instrumen tersebut dipercaya sebagai alat yang valid untuk mengumpulkan data. Instrumen yang andal ini mampu memberikan informasi yang akurat dan dapat diandalkan tentang kondisi atau fenomena yang diteliti di lapangan. Dengan kata lain, instrumen tersebut harus dapat mengungkap informasi yang sebenarnya terjadi di lapangan tanpa terpengaruh oleh faktor-faktor yang dapat mengubah hasil pengukuran atau observasi (Sanaky et al., 2021). Uji realibilitas kuesioner dengan menerapkan *Alpha Cronbach*, yang mana jika nilai *Cronbach's Alpha* yang didapatkan lebih dari 0,60 maka dianggap instrumen reliable. Dalam penelitian ini menunjukkan nilai realibilitat sebagai berikut:

**Tabel 4: Uji Realibilitas (Estimasi Realibilitas)**

Variabel	Jumlah Aitem Awal	Jumlah Aitem Valid	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Kecemasan Ujian	20	20	0.85	Reliabel
Strategi Coping	32	31	0.83	Reliabel
Efikasi Diri	10	10	0.87	Reliabel

## F. Metode Analisis

Analisis data memegang peranan yang cukup krusial, karena melalui proses ini, data yang diperoleh dapat diolah dan disusun secara sistematis sehingga dapat menghasilkan informasi yang berguna. Dengan analisis data

yang tepat, akuntansi data menjadi lebih terstruktur dan rinci, serta mempermudah dalam menarik kesimpulan yang akurat dan relevan. Berikut adalah beberapa metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini:

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis data statistik merupakan alat penting dalam memahami dan menginterpretasikan data yang dikumpulkan. Salah satu metode analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik data secara rinci tanpa berusaha untuk membuat generalisasi atau menarik kesimpulan yang lebih luas dari data tersebut. Dalam kategorisasi penelitian ini memakai kategorisasi hipotetik.

Dengan menerapkan analisis deskriptif, peneliti dapat menguraikan data yang berhubungan dengan kecemasan peserta didik, cara mereka menanggulangnya, serta efikasi diri dalam diri mereka. Setiap variabel yang diselidiki dalam penelitian ini dikategorikan ke dalam tiga tingkatan yang berbeda, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi ini membantu dalam memahami distribusi dan pola data, serta memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana setiap variabel berperan dalam konteks penelitian.

### 2. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan menggunakan program SPSS 26.0 *for Windows* untuk menilai apakah data penelitian ini mengikuti distribusi normal. Analisis statistik yang diterapkan ketika data terdistribusi secara normal adalah analisis korelasi Pearson. Hasil pengujian dianggap signifikan jika nilai  $p$  lebih besar dari 0,05, dan dianggap tidak signifikan jika nilai  $p$  kurang dari 0,05.

### 3. Uji Linearitas

Tujuan utama dari uji linearitas yakni guna menentukan apakah terdapat hubungan linier antara data, yang merupakan syarat penting untuk melakukan analisis data menggunakan analisis linier ganda. Dalam penyelidikan ini, uji linearitas dilakukan menggunakan aplikasi SPSS

26.0 *for Windows*. Data dikatakan memiliki hubungan linier jika nilai signifikan yang dihasilkan tidak lebih besar dari 0,05.

#### 4. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis serta Uji Mediasi pada variable-variabel penelitian ini akan memakai aplikasi SPSS 26.0 *for Windows* guna mengujinya.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Setelah mendapatkan data penelitian melalui angket dengan variabel kecemasan ujian sebagai variabel Y, strategi coping sebagai variabel X, dan Efikasi diri sebagai variabel mediasi atau M yang telah disebar kepada peserta didik tingkat menengah atas di Kabupaten Malang yang berjumlah 166 peserta didik sebagai sampel.

##### **1. Uji Asumsi**

Sebelum melaksanakan uji hipotesis, langkah pertama yang harus dilakukan adalah melakukan uji asumsi. Uji asumsi klasik merupakan syarat statistic yang wajib dipenuhi pada suatu penelitian regresi linear. Uji asumsi klasik dipakai guna memastikan akan persamaan regresi yang diterapkan ialah tepat dan valid sehingga tidak akan ada kebiasaan dalam melakukan regresi, artinya data yang diperoleh haruslah normal dan linear (Aditiya et al., 2023). Oleh sebab itu, peneliti perlu melaksanakan uji normalitas dan linieritas untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai distribusi data. Penjelasan lebih lanjut mengenai uji normalitas dan linieritas adalah sebagai berikut:

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah variabel pengganggu atau residual dalam model regresi memiliki distribusi yang normal. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS. Uji normalitas ini dapat diimplementasikan dengan pendekatan Kolmogorov-Smirnov. Hasil analisis uji normalitas secara detail akan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 5: Uji Normalitas**

		Unstandardized Residual
N		166
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	9,09889983
Most Extreme Differences	Absolute	0,068
	Positive	0,068
	Negative	-0,048
Exam Statistic		0,068
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,061 <sup>c</sup>
a Exam distribution is Normal.		
b Calculated from data.		
c Lilliefors Significance Correction		

Penelitian ini merupakan penelitian 2 arah atau *2 tailed*, yang mana belum dapat diprediksi hubungan antar variabelnya, sehingga bisa positif atau negative (Yam & Taufik, 2021). Dan pada uji Kolmogorov-Smirnov memiliki rumus yakni jika nilai probabilitas  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima, dan data berdistribusi normal, namun jika nilai probabilitas  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan data tidak berdistribusi normal (Alnursa et al., 2022).

Dilihat dari *output* analisis table SPSS 26.0 *for Windows*, dapat disimpulkan dengan rinci yakni uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal mendapatkan nilai signifikansi Asymp.Sig (*2-tailed*) mencapai 0,06 yang mana lebih besar dari 0,05, sehingga data dalam penelitian ini dinyatakan terdistribusi secara normal dan berhasil melewati uji asumsi klasik normalitas.

#### **b. Uji Linearitas**

Uji linieritas dilakukan sebagai salah satu tahap penting untuk memastikan apakah model yang digunakan sudah sesuai atau tidak. Uji ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel dependen dan variabel independen. Hubungan linier ini harus signifikan agar model tersebut dianggap valid dalam menggambarkan interaksi antara kedua jenis variabel tersebut. Jika hubungan linier

ditemukan, maka model dianggap memenuhi syarat untuk analisis lebih lanjut (Suroso et al., 2021).

**Tabel 6: Uji Linearitas Kecemasan Ujian dengan Strategi Coping**

			Sum of	df	Mean	F	Sig.
		(Combined)	Aquares		Square		
KU*SC	Between	Linearity	4069,384	11	369,944	5,973	0,000
	Groups	Linearity	3049,416	1	3049,416	49,237	0,000
		Deviation from Linearity	1019,968	10	101,997	1,647	0,102
	Within		7308,193	118	61,934		
	Groups						
	Total		11377,577	129			

**Tabel 7: Uji Linearitas Kecemasan Ujian dengan Efikasi Diri**

			Sum of	df	Mean	F	Sig.
		(Combined)	Aquares		Square		
KU*ED	Between	Linearity	4393,084	11	399,371	6,747	0,000
	Groups	Linearity	2921,033	1	2921,033	49,350	0,000
		Deviation from Linearity	1472,051	10	147,205	2,847	0,094
	Within		6984,493	118	59,191		
	Groups						
	Total		11377,577	129			

**Tabel 8: Uji Linearitas Efikasi Diri dengan Strategi Coping**

			Sum of	df	Mean	F	Sig.
		(Combined)	Aquares		Square		
ED*SC	Between	Linearity	114,574	11	10,416	9,545	0,000
	Groups	Linearity	102,902	1	102,902	94,300	0,000
		Deviation from Linearity	11,672	10	1,167	1,070	0,393
	Within		101,483	93	1,091		
	Groups						
	Total		216,057	104			

Berdasarkan kaidah yang dipakai dalam menentukan adanya keterkaitan antar variabel yang bisa dianggap linear yakni jika mendapatkan nilai *Deviation from Linearity* Sig > 0.05. Jika melihat

nilai *Deviation from Linearity Sig* dari hasil uji linearitas masing-masing tabel yakni pada tabel 6 antara variabel kecemasan ujian dengan strategi coping dengan nilai 0,10, lalu tabel 7 antara variabel kecemasan ujian dengan efikasi diri dengan nilai 0,09, dan tabel 8 variabel efikasi diri dengan strategi coping dengan nilai 0,39, yang mana dari ketiga tabel tersebut mendapatkan nilai lebih besar dari 0,05 yang bermakna terdapat hubungan yang linear.

## 2. Analisis Deskriptif

### a. Uji Deskriptif Variabel Kecemasan Ujian

Variabel kecemasan ujian terdiri atas 20 aitem. Yang mana menggunakan skala likert dengan skor 1-4. Sehingga responden memperoleh nilai minimal 20, sedangkan nilai maksimalnya yakni 80, serta nilai mean atau rata-ratanya yakni 50. Kemudian, range antara nilai maksimal dan minimalnya yakni 60, serta nilai standar defiasinya yakni 10. Adapun kategorisasi kecemasan ujian yakni sebagai berikut:

**Tabel 9: Kategorisasi Kecemasan Ujian**

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	<40	23	13,9
Sedang	40-60	123	74,1
Tinggi	>60	20	12
<b>Total</b>		166	100

Diketahui dari tabel diatas bahwa tingkat kecemasan ujian peserta didik sekolah menengah atas dengan kategori rendah sebanyak 23 peserta didik dengan persentase 13,9%, kemudian kategori sedang sebanyak 123 peserta didik dengan persentase 74,1% dan kategori tinggi sebanyak 20 peserta didik dengan persentase 12%, dari hasil tersebut kategori tingkat sedang merupakan tingkat terbanyak peserta didik mengalami kecemasan ujian.

**Tabel 10: Frekuensi Aspek Kecemasan Ujian**

Aspek	Skor	Jumlah Total	Persentase
<i>Tension</i>	1974	3320	59,45%
<i>Worry</i>	2827	3984	70,95%
<i>Exam Thinking</i>	<i>irrelevant</i> 2017	3320	60,75%

<i>Bodily Symptoms</i>	1308	2656	49,24%
------------------------	------	------	--------

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan aspek kecemasan ujian yang dirasakan peserta didik menengah atas. Pesentase yang diperoleh dari jumlah seluruh nilai peserta didik pada setiap aspek, lalu dibagi dengan jumlah total nilai setiap aspek tersebut. Dari hasil tabel diatas menunjukkan hasil *tension* dengan 59,45%, *worry* dengan 70,95%, *exam irrelevant thinking* dengan 60,75%, dan *bodily symptoms* dengan 49,24%, yang mana menunjukkan aspek *worry* merupakan aspek yang sering dirasakan peserta didik ketika mengalami kecemasan ujian.

b. Uji Deskriptif Variabel Strategi Coping

Variabel strategi coping dapat dibedakan menjadi dua jenis, yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Adapun kategorisasi dari jenis strategi coping yakni sebagai berikut:

**Tabel 11: Kategorisasi Strategi Coping**

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
<i>Problem focused coping</i>	93	56%
<i>Emotional focused coping</i>	73	44%
Total	166	100%

Diketahui dari tabel diatas bahwa peserta didik menengah atas dalam menggunakan strategi coping lebih dominan memakai *problem focused coping* sebanyak 93 peserta didik, dengan persentase sebesar 56%. Sementara itu sisanya 73 peserta didik dengan persentase 44% lebih memakai *emotional focused coping*.

1) *Problem Focused Coping*

*Problem focused coping* terdiri atas 11 aitem. Yang mana menggunakan skala likert dengan skor 1-4. Sehingga responden memperoleh nilai minimal 11, sedangkan nilai maksimalnya yakni 44, serta nilai mean atau rata-ratanya yakni 27,5. Kemudian, range antara nilai maksimal dan minimalnya yakni 33, serta nilai standar defiasinya yakni 5,5. Adapun kategorisasi *problem focused coping* yakni sebagai berikut:

**Tabel 12: Kategorisasi Problem Focused Coping**

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
-----------------	-------------	------------------	-----------------------

Rendah	<22	3	1,8
Sedang	22-33	104	62,7
Tinggi	>33	59	35,5
<b>Total</b>		166	100

Diketahui dari tabel diatas bahwa tingkat problem focused coping peserta didik sekolah menengah atas dengan kategori rendah sebanyak 3 peserta didik dengan persentase 1,8%, kemudian kategori sedang sebanyak 104 peserta didik dengan persentase 62,7% dan kategori tinggi sebanyak 59 peserta didik dengan persentase 35,5%, dari hasil tersebut kategori tingkat sedang merupakan tingkat terbanyak peserta didik menggunakan problem focused coping.

## 2) *Emotional Focused Coping*

*Emotional focused coping* terdiri atas 20 aitem. Yang mana menggunakan skala likert dengan skor 1-4. Sehingga responden memperoleh nilai minimal 20, sedangkan nilai maksimalnya yakni 80, serta nilai mean atau rata-ratanya yakni 50. Kemudian, range antara nilai maksimal dan minimalnya yakni 60, serta nilai standar defiasinya yakni 10. Adapun kategorisasi *emotional focused coping* yakni sebagai berikut:

**Tabel 13: Kategorisasi *Emotional Focused Coping***

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Rendah	<40	4	2,4
Sedang	40-60	106	63,9
Tinggi	>60	56	33,7
<b>Total</b>		166	100

Diketahui dari tabel diatas bahwa tingkat *emotional focused coping* peserta didik sekolah menengah atas dengan kategori rendah sebanyak 4 peserta didik dengan persentase 2,4%, kemudian kategori sedang sebanyak 106 peserta didik dengan persentase 63,9% dan kategori tinggi sebanyak 56 peserta didik dengan persentase 33,7%, dari hasil tersebut kategori tingkat sedang merupakan tingkat terbanyak peserta didik menggunakan *emotional focused coping*.

**Tabel 14: Frekuensi Aspek Strategi Coping**

<b>Jenis</b>	<b>Aspek</b>	<b>Skor</b>	<b>Jumlah Total</b>	<b>Persentase</b>
<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Planful problem solving</i>	1974	2656	74,32%
	<i>Confrontative</i>	2827	2656	66,90%
<i>Emotional Focused Coping</i>	<i>Seeking social support</i>	1777	1992	70,53%
	<i>Positive reappraisal</i>	1405	2656	67,80%
	<i>Accepting responsibility</i>	1801	2656	78,01%
	<i>Self controlling</i>	1895	2656	71,34%
	<i>Distancing</i>	1814	2656	68,29%
	<i>Escape avoidance</i>	1690	2656	63,62%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan aspek strategi coping yang dipakai peserta didik menengah atas. Pesentase yang diperoleh dari jumlah seluruh nilai peserta didik pada setiap aspek, lalu dibagi dengan jumlah total nilai setiap aspek tersebut. Dari hasil tabel diatas menunjukkan hasil dari jenis *problem focused coping* yakni aspek *planful problem solving* dengan 74,32%, *confrontative* dengan 66,90%, *seeking social support* dengan 70,58%. Sementara itu, jenis *emotional focused coping* yakni aspek *positive reappraisal* dengan 67,80%, *accepting responsibility* dengan 78,01%, *self controlling* dengan 71,34%, *distancing* dengan 68,29%, dan *escape avoidance* dengan 63,62%, yang mana menunjukkan aspek *accepting responsibility* merupakan aspek yang dominan paling banyak pada peserta didik menengah atas.

c. Uji Deskriptif Variabel Efikasi Diri

Variabel efikasi diri terdiri atas 10 aitem. Yang mana menggunakan skala likert dengan skor 1-4. Sehingga responden memperoleh nilai minimal 10, sedangkan nilai maksimalnya yakni 40, serta nilai mean atau rata-ratanya yakni 25. Kemudian, range antara nilai maksimal dan minimalnya yakni 30, serta nilai standar defiasinya yakni 5. Adapun kategorisasi efikasi diri yakni sebagai berikut:

**Tabel 15: Kategorisasi Efikasi Diri**

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Rendah	<20	6	3,6
Sedang	20-30	69	41,6
Tinggi	>30	91	54,8
<b>Total</b>		166	100

Diketahui dari tabel diatas bahwa tingkat efikasi diri peserta didik sekolah menengah atas dengan kategori rendah sebanyak 6 peserta didik dengan persentase 3,6%, kemudian kategori sedang sebanyak 69 peserta didik dengan persentase 41,6% dan kategori tinggi sebanyak 91 peserta didik dengan persentase 54,8%, dari hasil tersebut kategori tingkat tinggi merupakan tingkat terbanyak peserta didik dengan efikasi diri dalam dirinya.

**Tabel 16: Frekuensi Aspek Efikasi Diri**

<b>Aspek</b>	<b>Skor</b>	<b>Jumlah Total</b>	<b>Persentase</b>
<i>Level</i>	1592	1992	79,91%
<i>Strenght</i>	1868	2656	70,33%
<i>Generality</i>	1451	1992	72,84%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan aspek efikasi diri yang dipakai peserta didik menengah atas. Pesentase yang diperoleh dari jumlah seluruh nilai peserta didik pada setiap aspek, lalu dibagi dengan jumlah total nilai setiap aspek tersebut. Dari hasil tabel diatas menunjukkan hasil dari aspek *level* dengan 79,91%, *strength* dengan 70,33%, dan *generality* dengan 72,84%, yang mana menunjukkan aspek *level* merupakan aspek yang dominan paling banyak pada peserta didik menengah atas.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini memakai uji *path analysis* dan uji sobel. *Path analysis* dipakai guna menganalisis pengaruh langsung antara variabel serta tidak langsung yang akan diujikan (Wahyuni, 2023). Kemudian uji sobel dipakai guna memperkuat asumsi pada pengaruh variabel yang melalui intervening atau mediasi (Murti & Yuliansyah, 2019). Adapun dalam uji hipotesis ini memakai bantuan SPSS 26.0 *for Windows*.

## a. Pengaruh langsung

**Tabel 17: Regresi *Problem Focused Coping* terhadap Kecemasan Ujian**

Variabel	R Square	Std. Error	Koefisien	Sig
PFC - KU	0,009	0,150	-0,097	0,212

Berdasarkan uji hipotesis regresi langsung tabel 17 antara variabel *problem focused coping* terhadap kecemasan ujian mendapatkan nilai koefisien -0,09 dan standar error 0,15 dengan nilai signifikansi 0,21, yang mana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang bermakna variabel *problem focused coping* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan ujian.

**Tabel 18: Regresi *Emotional Focused Coping* terhadap Kecemasan Ujian**

Variabel	R Square	Std. Error	Koefisien	Sig
EFC - KU	0,036	0,087	-0,191	0,014

Berdasarkan uji hipotesis regresi langsung tabel 18 antara variabel *emotional focused coping* terhadap kecemasan ujian mendapatkan nilai koefisien -0,19 dan standar error 0,08 dengan nilai signifikansi 0,01, yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 yang bermakna variabel *emotional focused coping* memiliki pengaruh yang signifikan negatif terhadap kecemasan ujian.

**Tabel 19: Regresi *Strategi Coping* terhadap Kecemasan Ujian**

Variabel	R Square	Std. Error	Koefisien	Sig
SC - KU	0,029	0,060	-0,170	0,029

Berdasarkan uji hipotesis regresi langsung tabel 19 antara variabel *strategi coping* terhadap kecemasan ujian mendapatkan nilai koefisien -0,17 dan standar error 0,06 dengan nilai signifikansi 0,02, yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 yang bermakna variabel *strategi coping* memiliki pengaruh yang signifikan negatif terhadap

kecemasan ujian. Pada variabel ini, strategi coping ini dengan memakai dan menggabungkan kedua jenisnya yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

**Tabel 20: Regresi Efikasi Diri terhadap Kecemasan Ujian**

Variabel	R Square	Std. Error	Koefisien	Sig
ED - KU	0,504	0,072	-0,710	0,000

Berdasarkan uji hipotesis regresi langsung tabel 20 antara variabel efikasi diri terhadap kecemasan ujian mendapatkan nilai koefisien -0,71 dan standar error 0,07 dengan nilai signifikansi 0,00, yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 yang bermakna variabel efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan negatif terhadap kecemasan ujian.

**Tabel 21: Regresi *Problem Focused Coping* terhadap Efikasi Diri**

Variabel	R Square	Std. Error	Koefisien	Sig
PFC - ED	0,133	0,107	0,365	0,000

Berdasarkan uji hipotesis regresi langsung tabel 21 antara variabel *problem focused coping* terhadap efikasi diri mendapatkan nilai koefisien 0,36 dan standar error 0,10 dengan nilai signifikansi 0,00, yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 yang bermakna variabel *problem focused coping* memiliki pengaruh yang signifikan positif terhadap efikasi diri.

**Tabel 22: Regresi *Emotional Focused Coping* terhadap Efikasi Diri**

Variabel	R Square	Std. Error	Koefisien	Sig
EFC - ED	0,280	0,057	0,529	0,000

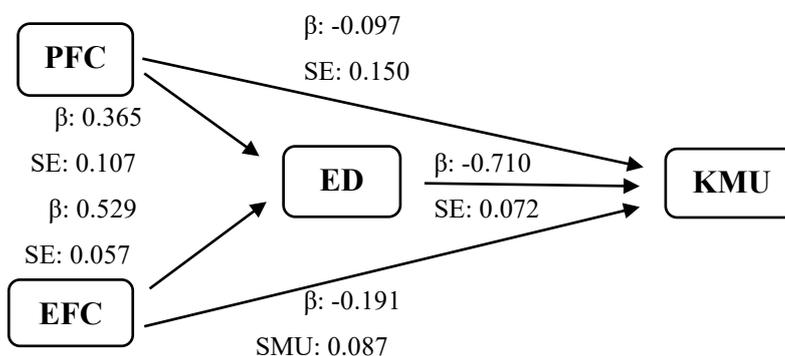
Berdasarkan uji hipotesis regresi langsung tabel 22 antara variabel *emotional focused coping* terhadap efikasi diri mendapatkan nilai koefisien 0,52 dan standar error 0,05 dengan nilai signifikansi 0,00, yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 yang bermakna variabel

*emotional focused coping* memiliki pengaruh yang signifikan positif terhadap efikasi diri.

**Tabel 23: Regresi *Strategi Coping* terhadap Efikasi Diri**

Variabel	R Square	Std. Error	Koefisien	Sig
SC - KU	0,259	0,040	0,509	0,000

Berdasarkan uji hipotesis regresi langsung tabel 19 antara variabel *strategi coping* terhadap efikasi diri mendapatkan nilai koefisien 0,50 dan standar error 0,04 dengan nilai signifikansi 0,00, yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 yang bermakna variabel *strategi coping* memiliki pengaruh yang signifikan negatif terhadap efikasi diri. Pada variabel ini, strategi coping ini dengan memakai dan menggabungkan kedua jenisnya yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.



**Gambar 2: Hasil *Path Analysis***

b. Pengaruh Tidak Langsung (Intervening)

Uji hipotesis selanjutnya dengan menguji antar variabel secara tidak langsung yakni uji secara intervening atau mediasi dengan menggunakan uji sobel.

**Tabel 24: *Problem Focused Coping* terhadap Kecemasan Ujian dengan Efikasi Diri sebagai Mediator**

	Input		Exam Statistic	Std. Error	p-value
A	0.365	Sobel Exam	-3.22377759	0.08038706	0.00126512

<b>B</b>	-0.710	<b>Aroian Exam</b>	-3.20907424	0.08075538	0.00133163
<b>SE A</b>	0.107	<b>Goodman Exam</b>	-3.23868491	0.08001705	0.00120082
<b>SE B</b>	0.072				

Berdasarkan uji *problem focused coping* terhadap kecemasan ujian dengan efikasi diri sebagai mediator mendapatkan nilai *p*-value 0,00 yang mana 0,05 dengan nilai statistic -3,22 yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikansi negatif, sehingga variabel efikasi diri berhasil memediasi variabel *problem focused coping* terhadap kecemasan ujian.

**Tabel 25: *Emotional Focused Coping* terhadap Kecemasan Ujian dengan Efikasi Diri sebagai Mediator**

	Input		Exam Statistic	Std. Error	<i>p</i> -value
<b>A</b>	0.529	<b>Sobel Exam</b>	-6.75832461	0.05557442	0.00000000
<b>B</b>	-0.710	<b>Aroian Exam</b>	-6.73997183	0.05572575	0.00000000
<b>SE A</b>	0.057	<b>Goodman Exam</b>	-6.77682814	0.05542268	0.00000000
<b>SE B</b>	0.072				

Berdasarkan uji *emotional focused coping* terhadap kecemasan ujian dengan efikasi diri sebagai mediator mendapatkan nilai *p*-value 0,00 yang mana 0,05 dengan nilai statistic -6,75 yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikansi negatif, sehingga variabel efikasi diri berhasil memediasi variabel *emotional focused coping* terhadap kecemasan ujian.

**Tabel 26: *Strategi Coping* terhadap Kecemasan Ujian dengan Efikasi Diri sebagai Mediator**

	Input		Exam Statistic	Std. Error	<i>p</i> -value
<b>A</b>	0.509	<b>Sobel Exam</b>	-7.79459721	0.04636417	0.00000000
<b>B</b>	-0.710	<b>Aroian Exam</b>	-7.7796028	0.04645353	0.00000000

<b>SEA</b>	0.040	<b>Goodman</b>	-7.80967864	0.04627463	0.00000000
		<b>Exam</b>			
<b>SEB</b>	0.072				

Berdasarkan uji *emotional focused coping* terhadap kecemasan ujian dengan efikasi diri sebagai mediator mendapatkan nilai *p*-value 0,00 yang mana 0,05 dengan nilai statistic -7,79 yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikansi negatif, sehingga variabel efikasi diri berhasil memediasi variabel *strategi coping* terhadap kecemasan ujian. Pada variabel ini, startegi coping ini dengan memakai dan menggabungkan kedua jenisnya yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

## B. Pembahasan

### 1. Tingkat kecemasan ujian, strategi coping, dan efikasi diri peserta didik menengah atas

Berdasarkan hasil olah data pada kecemasan ujian peserta didik menengah atas menunjukkan bahwa sebanyak 74% atau 123 peserta didik mengalami kecemasan ujian di tingkat yang sedang, sementara itu sebanyak 12% atau 20 peserta didik ditingkat tinggi. Adapun aspek yang begitu berpengaruh besar pada kecemasan ujian peserta didik yakni *worry* atau kekhawatiran, dengan mendapatkan skor 2.827 dari jumlah total 3.984.

Menurut Ayies Devin Seftian et al., (2024) mengungkapkan bahwa perasaan khawatir yang muncul akan sesuatu yang buruk atau hal yang tidak diinginkan akan segera terjadi dapat membuat ketidaknyamanan serta kecemasan pada diri seseorang. Perasaan ini sering kali datang tanpa sebab yang jelas, namun bisa memengaruhi pikiran dan emosi seseorang secara signifikan. Kecemasan bukanlah masalah yang hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga dapat dirasakan oleh anak-anak dan remaja yang masih duduk di bangku sekolah. Bagi siswa, kecemasan menjadi salah satu hambatan emosional yang cukup signifikan, kondisi ini sering kali menyebabkan proses pembelajaran di sekolah menjadi kurang optimal dan

berdampak pada prestasi akademis mereka, terutama ketika ujian sekolah (Setyaningrum et al., 2024).

Adapun penyebab utama kecemasan dan kekhawatiran peserta didik ketika ujian adalah rasa takut akan kegagalan atau tidak lulus. Kekhawatiran ini sering muncul karena mereka merasa hasil ujian sangat menentukan masa depan akademis (Khofifah et al., 2024). Dampak dari kekhawatiran ujian sering kali membuat peserta didik mudah kehilangan fokus. Akibatnya, peserta didik tidak dapat memberikan performa terbaiknya, yang pada akhirnya bisa mempengaruhi hasil ujian dan kepercayaan diri mereka secara keseluruhan (Naili et al., 2024).

Jika tingkat kecemasan ujian pada peserta didik menengah atas lebih banyak pada kategori sedang, maka berbeda pada peserta didik pada tingkat mahasiswa. Menurut Deviani & Sumarni, (2020) bahwa tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang ujian kompetensi lebih banyak pada kategorisasi ringan. Sedangkan menurut Astuti et al., (2021) menyatakan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa ketika ujian laboratorium paling banyak masuk kategori tinggi. Artinya disini terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan ujian antara peserta didik dengan mahasiswa, atau mahasiswa dengan mahasiswa itu sendiri.

Berdasarkan hasil olah data strategi coping peserta didik menengah atas yang mana dibedakan menjadi dua jenis yakni pada *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Diketahui bahwa perbandingan antara peserta didik yang memakai *problem focused coping* sebanyak 56% dengan jumlah 93 peserta didik, sedangkan yang memakai *emotional focused coping* sebanyak 44% dengan jumlah 73 peserta didik, sehingga dapat ditarik Kesimpulan yakni peserta didik menengah atas lebih memilih memakai *problem focused coping*.

Pada jenis *problem focused coping* yang masuk pada kategori sedang sebesar 62,7% atau 104 peserta didik yang menggunakan *problem focused coping*, sementara hanya 3 peserta didik atau 1,8% saja dengan kategori

rendah. Adapun aspek yang begitu berpengaruh yakni *planful problem solving* dengan skor 1974 dari jumlah total 2656.

Menurut Wiranto & Rista (2022) *problem focused coping* merupakan pendekatan dalam masalah dengan fokus pada tindakan langsung untuk mengatasi atau mengurangi dampak dari sumber masalah yang muncul. Peserta didik yang mampu menerapkan *problem focused coping* dengan efektif cenderung akan mendapatkan manfaat positif, karena mereka berupaya mengubah situasi atau faktor yang menyebabkan stress. Sejalan dengan itu, Nurulita & Handayani (2022) mengatakan bahwa peserta didik yang menggunakan strategi *planful problem solving* cenderung menjadi lebih adaptif dalam masalah, karena dalam proses pemecahan masalahnya mereka melibatkan penerapan sistematis dari serangkaian keterampilan.

Pada jenis *emotional focused coping* yang masuk pada kategori sedang sebesar 63,9% atau 106 peserta didik yang menggunakan *emotional focused coping*, sementara hanya 4 peserta didik atau 2,4% saja dengan kategori rendah. Adapun aspek yang begitu berpengaruh yakni *accepting responsibility* dengan skor 1801 dari jumlah total 2656.

Menurut Nurhidayanti et al., (2019) mengungkapkan bahwa anak usia 15-19 tahun, atau di tingkat sekolah menengah atas, cenderung lebih sering menggunakan strategi *emotional focused coping* dalam masalah. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut, remaja masih dalam proses perkembangan emosional. Selaras dengan itu, Emiyani & Saputra (2024) menjelaskan bahwa peserta didik yang menggunakan *accepting responsibility* sebagai strategi individu untuk menerima kenyataan bahwa mereka memiliki peran dalam masalah yang sedang dihadapi, dengan mengakui peran mereka, para siswa menjadi lebih sadar dan bertanggung jawab dalam mencari solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Strategi coping akan mudah diterapkan oleh peserta didik dengan bersikap yang selalu berharap akan kebaikan serta berpandangan dari hal yang positif atau yang disebut optimis. Dalam penelitian Barari, (2021)

menyebutkan bahwa optimis menjadi salah satu faktor krusial individu guna suksesnya strategi coping yang diterapkan, baik itu *problem focused coping* atau *emotion focused coping*. Sejalan dengan itu, Valentsia & Wijono, (2020) mengatakan bahwa optimism dapat meingkatkan kualitas *problem focused coping* peserta didik.

Berdasarkan hasil olah data pada efikasi diri peserta didik menengah atas menunjukkan bahwa sebanyak 54,8% atau 91 peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi, sementara itu sebanyak 3,6% atau 6 peserta didik ditingkat rendah. Adapun aspek yang begitu berpengaruh besar pada efikasi diri peserta didik yakni *level*, dengan mendapatkan skor 1.592 dari jumlah total 1.992.

Menurut Elvira Usfatun Khasanah et al., (2024) menyatakan bahwa efikasi diri akan membantu meningkatkan keyakinan peserta didik SMA dalam mencapai penyesuaian yang lebih baik pada bidang akademik. Ketika peserta didik memiliki keyakinan akan kemampuan mereka sendiri, mereka cenderung lebih termotivasi, gigih, dan optimis dalam tantangan belajar. Disamping itu, menurut Az-Zahra & Fauziah, (2024) *level* efikasi diri yang tinggi pada peserta didik menjadikan mereka memiliki keyakinan dan usaha yang besar dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. Dengan keyakinan ini, siswa merasa lebih termotivasi dan tidak mudah menyerah ketika tantangan akademik. Lalu, pada penelitian (Listyawati, 2020) bahwa pelatihan *flourishing* dapat membantu meningkatkan keyakinan efikasi diri seseorang.

## 2. Relevansi strategi coping terhadap kecemasan ujian

Uji T yang dilakukan pada variabel strategi coping ini telah dibagi menjadi dua berdasarkan jenis strategi coping tersebut yakni *problem focused coping* terhadap kecemasan ujian dan *emotional focused coping* terhadap kecemasan ujian.

Dilihat dari perbandingan antara t-hitung dan t-tabel, yakni jika t-hitung bernilai positif lebih besar dari t-tabel positif ( $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ) maka

$H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima bermakna berpengaruh, akan tetapi jika sebaliknya yakni ( $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ ) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak bermakna tidak berpengaruh. Sementara itu jika  $t\text{-hitung}$  negative lebih kecil dari  $t\text{-tabel}$  negative ( $-t\text{-hitung} < -t\text{-tabel}$ )  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima bermakna berpengaruh, akan tetapi jika sebaliknya yakni ( $-t\text{-hitung} > -t\text{-tabel}$ ) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak bermakna tidak berpengaruh.

Berdasarkan hasil  $t\text{-hitung}$  secara parsial pada variabel *problem focused coping* terhadap kecemasan ujian mendapatkan nilai sebesar -1,25 dan nilai  $t\text{-tabel}$  sebesar 1,97. Jika dilihat perbandingannya yakni  $-1,25 > -1,97$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak bermakna tidak adanya pengaruh *problem focused coping* terhadap kecemasan ujian. Sementara itu, hasil  $t\text{-hitung}$  secara parsial pada variabel *emotional focused coping* terhadap kecemasan ujian mendapatkan nilai sebesar -2,49 dan nilai  $t\text{-tabel}$  sebesar 1,97. Jika dilihat perbandingannya yakni  $-2,49 < -1,97$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima bermakna adanya pengaruh *emotional focused coping* terhadap kecemasan ujian. Namun jika keduanya digunakan secara bersamaan menjadi suatu kesatuan strategi coping terhadap kecemasan ujian maka mendapatkan nilai sebesar  $-2,20 < -1,97$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima bermakna adanya pengaruh strategi coping terhadap kecemasan ujian.

Hasil analisis ini selaras dengan Genc (2022) yang mana peserta didik cenderung lebih menggunakan strategi *emotional focused coping* daripada *problem focused coping* ketika mengalami kecemasan ujian sekolah. Dengan *emotional focused coping*, siswa berusaha untuk mengelola atau meredakan emosi negatif yang muncul akibat stres ujian, kognitif-emosional yang dihasilkan dari *emotional focused coping* memungkinkan siswa untuk lebih tenang dan fokus saat ujian, sehingga mereka dapat berpikir lebih jernih.

Sedangkan pada penelitian Rojas-Torres et al., (2024) menyebutkan *emotional focused coping* dan *problem focused coping* yang mana merupakan satu kesatuan dari strategi coping yang penting bagi peserta didik ketika ujian. Artinya jika keduanya digabungkan menjadi satu, akan

lebih berpengaruh pada peserta didik untuk menerapkan strategi pada diri peserta didik agar mampu membantu mereka untuk mengurangi rasa emosi yang terjadi akibat dari kecemasan ujian.

Peserta didik menegah atas pada penelitian ini cenderung memakai strategi *accepting responsibility* dan *self-controlling* ketika merasakan kecemasan ujian untuk menjaga stabilitas emosinya. Dengan *accepting responsibility*, siswa menyadari bahwa mereka memiliki peran dalam persiapan ujian dan bertanggung jawab atas hasil yang akan dicapai, sementara itu, *self-controlling* membantu siswa untuk mengendalikan emosi negatif yang muncul. Sehingga, mereka lebih mengutamakan fokus terhadap emosi yang dialami, dan mampu mengelola perasaan mereka agar tidak mengganggu konsentrasi saat ujian. Kombinasi kedua strategi ini memungkinkan siswa ujian dengan lebih percaya diri dan tenang, serta menjaga fokus pada tujuan akhir, yaitu keberhasilan dalam ujian.

### 3. Relevansi strategi coping terhadap efikasi diri.

Berdasarkan hasil t-hitung secara parsial pada variabel *problem focused coping* terhadap efikasi diri mendapatkan nilai sebesar 5,01 dan nilai t-tabel sebesar 1,97. Jika dilihat perbandingannya yakni  $5,01 > 1,97$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima bermakna adanya pengaruh *problem focused coping* terhadap efikasi diri. Sementara itu, hasil t-hitung secara parsial pada variabel *emotional focused coping* terhadap kecemasan ujian mendapatkan nilai sebesar 7,98 dan nilai t-tabel sebesar 1,97. Jika dilihat perbandingannya yakni  $7,98 > 1,97$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima bermakna adanya pengaruh *emotion focused coping* terhadap efikasi diri. Namun jika keduanya digabungkan menjadi satu kesatuan strategi coping terhadap efikasi diri mendapatkan nilai  $7,57 > 1,97$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima bermakna adanya pengaruh stratgei coping terhadap efikasi diri.

Hasil penelitian ini selaras dengan Cahyani et al., (2022) yakni *problem focused coping* dan efikasi diri sebagai dua faktor yang berpengaruh signifikan. Dalam konteks pendidikan, peserta didik SMA dengan efikasi

diri yang rendah seringkali lebih mudah menyerah ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang sulit. Sebaliknya, *problem-focused coping* memungkinkan individu untuk lebih aktif mencari solusi dalam tugas, sehingga membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan performa dalam menyelesaikan tugas.

Begitu pula selaras dengan penelitian Patricia & Apriyeni, (2022) yang mana ketika individu dengan efikasi yang rendah, mereka cenderung lebih memakai *emotional focused coping* guna menambah rasa keyakinan pada dirinya. Artinya *emotional focused coping* memiliki pengaruh besar terhadap efikasi diri seseorang, apalagi jika dalam konteks pendidikan, yang mana peserta didik yang focus pada emosinya akan mampu mengelola emosi untuk dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan segenap kemampuannya.

Akan tetapi pada penelitian Freire et al., (2020) baik *problem focused coping* ataupun *emotional focused coping*, keduanya sama-sama penting bagi peserta didik dalam menggunakan strategi coping dalam membuat perencanaan tindakan serta mengontrol emosi sehingga meningkatkan keyakinan diri akan kemampuan yang mereka miliki.

Efikasi diri yang kuat pada peserta didik menengah atas dapat berperan penting dalam membantu mereka mengembangkan keterampilan *planful problem solving* dan *self-controlling*. Dengan keyakinan pada kemampuan diri, peserta didik lebih mampu merencanakan langkah-langkah yang tepat untuk menyelesaikan masalah secara efektif dan mengendalikan emosi serta perilaku mereka dalam tekanan atau hambatan. Efikasi diri yang baik memungkinkan peserta didik untuk tetap tenang, fokus, dan tekun dalam mencapai tujuan mereka, meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan.

#### 4. Relevansi efikasi diri terhadap terhadap kecemasan ujian

Berdasarkan hasil t-hitung secara parsial pada variabel efikasi diri terhadap kecemasan ujian mendapatkan nilai sebesar -12,90 dan nilai t-tabel

sebesar 1,97. Jika dilihat perbandingannya yakni  $-12,90 > -1,97$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima bermakna adanya pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan ujian.

Hasil analisis ini selaras dengan Keller & Szakál, (2021) yang mengatakan bahwa efikasi diri yang tinggi pada peserta didik dapat secara signifikan meningkatkan motivasi dan semangat mereka dalam ujian. Begitu pula dengan penelitian Jia et al., (2023) efikasi diri membuat peserta didik tekun untuk memerankan potensi yang dimilikinya. Efikasi diri yang kuat juga membantu mereka lebih tenang dan percaya diri saat ujian. Akibatnya, kecemasan yang biasanya muncul menjelang atau saat ujian dapat berkurang, karena peserta didik yakin pada kemampuan mereka untuk berhasil.

Kekuatan keyakinan (*strength*) yang dimiliki peserta didik menengah atas dapat memberikan dorongan besar terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan ujian sekolah dengan baik. Ketika peserta didik yakin akan kemampuan mereka sendiri, mereka lebih termotivasi untuk belajar dan mempersiapkan diri secara optimal. Keyakinan ini juga berfungsi sebagai penangkal rasa cemas yang biasanya muncul selama ujian, karena siswa merasa percaya diri dan mampu tantangan yang diberikan. Dengan demikian, keyakinan yang kuat membantu mereka untuk tetap fokus dan tenang, sehingga performa mereka dalam ujian pun meningkat. Selain itu, *level* keyakinan yang tinggi juga akan menambah pemahaman peserta didik terhadap kesulitan ujian yang dihadapinya, sehingga mereka dapat lebih baik dalam menganalisis dan menyelesaikan soal-soal yang sulit.

##### **5. Relevansi strategi coping terhadap kecemasan ujian dengan efikasi diri sebagai mediator**

Berdasarkan analisis variabel tidak langsung atau melalui mediasi (*intervening*) yang pertama yakni antara variabel *problem focused coping* terhadap kecemasan ujian dengan efikasi diri sebagai mediator, yang mana

menghasilkan  $p$ -value sebesar 0,00, yang mana lebih kecil dari nilai alpha 0,05, serta juga mendapatkan nilai statistic -3,22. Hal ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri berhasil mampu memediasi antara variabel *problem focused coping* terhadap kecemasan ujian dengan berpengaruh signifikan negative, artinya semakin tinggi *problem focused coping* dan efikasi diri peserta didik akan membuat semakin rendah kecemasan peserta didik ketika ujian.

Kemudian analisis variabel tidak langsung atau melalui mediasi (*intervening*) yang kedua yakni antara variabel *emotional focused coping* terhadap kecemasan ujian dengan efikasi diri sebagai mediator, yang mana menghasilkan  $p$ -value sebesar 0,00, yang mana lebih kecil dari nilai alpha 0,05, serta juga mendapatkan nilai statistic -6,75. Hal ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri berhasil mampu memediasi antara variabel *emotional focused coping* terhadap kecemasan ujian dengan berpengaruh signifikan negative, artinya semakin tinggi *emotional focused coping* dan efikasi diri peserta didik akan membuat semakin rendah kecemasan peserta didik ketika ujian juga.

Adapun jika kedua jenis strategi coping yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping* diagabungkan menjadi satu kesatuan strategi coping yang dianalisis terhadap kecemasan ujian dengan efikasi diri sebagai mediator, yang mana menghasilkan  $p$ -value sebesar 0,00, yang mana lebih kecil dari nilai alpha 0,05, serta juga mendapatkan nilai statistic -7,79. Hal ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri berhasil mampu memediasi antara variabel *strategi coping* terhadap kecemasan ujian dengan berpengaruh signifikan negative, artinya semakin tinggi *strategi coping* dan efikasi diri peserta didik akan membuat semakin rendah kecemasan peserta didik ketika ujian juga.

Adapun fungsi efikasi diri pada peserta didik menurut Zagoto (2019) yakni sebagai berikut:

1. Proses kognitif peserta didik dalam menyelesaikan tugas akademik mencakup penetapan tujuan dan sasaran perilaku yang dipengaruhi oleh penilaian terhadap kemampuan kognitif mereka.
2. Proses motivasi, peserta didik termotivasi oleh pemikiran optimis, di mana efikasi diri yang tinggi membuat mereka menilai kegagalan sebagai akibat kurangnya usaha.
3. Proses afeksi menentukan intensitas pengalaman emosional, dengan kontrol terhadap kecemasan dan depresi yang penting untuk mencapai tujuan.
4. Proses seleksi, yang mana kemampuan untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat juga berpengaruh pada pencapaian tujuan

Efikasi diri peserta didik menengah atas berperan krusial dalam mendukung strategi coping yang efektif, baik melalui pendekatan *problem focused coping* maupun *emotional focused coping* untuk meraih keberhasilan dalam ujian sekolah. Ketika peserta didik memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri mereka, mereka lebih mampu tantangan yang muncul dalam proses belajar, sekaligus mengelola emosi yang dapat memicu kecemasan saat ujian. Kepercayaan ini menciptakan atmosfer psikologis yang positif, di mana peserta didik dapat tetap tenang dan fokus, sehingga dapat ujian dengan penuh percaya diri.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Dilihat dari hasil temuan data yang didapatkan pada penelitian ini, yang mana telah dianalisis baik dengan statistic dan hipotesis serta telah dijabarkan pembahasan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan ujian peserta didik menengah atas berada pada kategori sedang yakni 74%, mayoritas peserta didik menengah atas merasa khawatir akan kegagalan ujian. Sementara itu pada strategi coping, peserta didik menengah atas cenderung lebih memakai *problem focused coping* sebanyak 56%. Kemudian efikasi diri yang dimiliki peserta didik menengah atas termasuk kategori tinggi sejumlah 54,8% yang mana level keyakinan akan kemampuan diri peserta didik yang mendominasi.
2. Pada strategi coping yang dibagi menjadi dua jenis menghasilkan yakni *problem focused coping* tidak berpengaruh terhadap kecemasan ujian dengan nilai  $T -1,25 > -1,97$  dan probability  $0,21 > 0,05$ . Sementara itu *emotional focused coping* dapat berpengaruh terhadap kecemasan ujian dengan nilai  $T -2,49 < -1,97$  dan probability  $0,01 < 0,05$ . Hal ini dikarenakan ketika ujian berlangsung, peserta didik lebih memilih untuk memakai *emotional focused coping* daripada *problem focused coping* guna menenangkan emosinya agar tetap fokus saat ujian. Namun jika keduanya digabungkan menjadi satu maka menghasilkan adanya pengaruh terhadap kecemasan ujian dengan nilai  $T -2,20 < -1,97$  dan probability  $0,02 < 0,05$ .
3. Strategi coping pada efikasi diri yakni menghasilkan, *problem focused coping* berpengaruh terhadap efikasi diri dengan nilai  $T 5,01 > 1,97$  dan probability  $0,00 < 0,05$ . Sementara *emotional focused coping* juga berpengaruh terhadap efikasi diri dengan nilai  $T 7,98 > 1,97$  dan

probability  $0,00 < 0,05$ . Jika keduanya digabungkan maka mendapatkan nilai  $T 7,57 > 1,97$  dan probability  $0,00 < 0,05$ .

4. Variabel efikasi diri berpengaruh terhadap kecemasan ujian dengan mendapatkan nilai  $T 12,90 > -1,97$ , dan probability  $0,00 < 0,05$ .
5. Efikasi diri sebagai variabel intervening, berhasil memediasi dua jenis strategi coping terhadap kecemasan ujian. Efikasi diri berhasil memediasi *problem focused coping* mendapatkan nilai statistic  $-3,22$  dan probability  $0,00 < 0,05$ . Sementara itu, efikasi diri berhasil memediasi pada *emotional focused coping* mendapatkan nilai  $-6,75$  dan probability  $0,00 < 0,05$ , yang berarti semakin tinggi *problem focused coping* dan *emotional focused coping* peserta didik maka semakin rendah tingkat kecemasan ujian dengan melalui efikasi diri atau keyakinan akan kemampuan dirinya.

## B. Saran

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian dan dijelaskan pada pembahasan serta telah dilakukan pengambilan Kesimpulan pada sebelumnya, maka terdapat saran-saran yang diajukan yakni:

1. Kepada responden yang merupakan peserta didik tingkat menengah atas setelah mengetahui tingkat kecemasan yang dialami dalam ujian, maka dapat menerapkan *emotional focuse coping*, strategi coping atau *problem focused coping* dengan mediator efikasi diri guna menurunkan tingkat kecemasan ujian sekolah.
2. Kepada pihak sekolah setelah mengetahui aspek yang rendah dari masing-masing variabel, seperti efikasi diri aspek terendah terdapat pada *strength* peserta didik, sekolah dapat memberi pelatihan *Flourishing* guna meningkatkan *streght* efikasi diri para peserta didik.
3. Kepada peneliti selanjutnya yang akan meneliti kecemasan ujian agar dapat lebih mengeksplorasi pada peserta didik dengan tingkat pendidikan yang berbeda seperti tingkat mahasiswa dengan jumlah responden yang lebih banyak dari 166.

4. Kepada peneliti selanjutnya dapat lebih menganalisis kecemasan ujian dengan mengeksplorasi variabel-variabel lain seperti optimism peserta didik yang berhubungan dengan *problem focused coping* maupun *emotional focused coping*.

## Daftar Pustaka

- Aditiya, N. Y., Evani, E. S., & Maghfiroh, S. (2023). Konsep Uji Asumsi Klasik Pada Regresi Linier Berganda. *Jurnal Riset Akuntansi Soedirman*, 2(2), 102–110. <https://doi.org/10.32424/1.jras.2023.2.2.10792>
- Aini, N., Wahyuni, N. S., & Ardiansyah, F. (2024). Self-Efficacy and Anxiety in Facing School Exams Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Sekolah. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(2), 272–278. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i2.15142>
- Alnursa, D. S., Lukman, S., & Abdullah, I. (2022). Pengaruh Sistem Pembelajaran Daring Terhadap Minat Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi STKIP Kie Raha Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5831140>
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND*, 8(1), 179. <https://doi.org/10.25077/jmu.8.1.179-188.2019>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Aminah, A., Sobari, T., & Fatimah, S. (2021). Hubungan Self Efficacy Dengan Kematangan Karier Peserta Didik Kelas Xii Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(1), 39–48. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i1.5907>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *JURNAL BASICEDU*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Astuti, Nuryanti, & Palupi. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Dalam Menghadapi Ujian Laboratorium. *Jurnal Ilmiah*

- Kesehatan*, 2(1), 16–20.  
<https://doi.org/https://ejournal.rajekwesi.ac.id/index.php/Kesehatan/article/view/333>
- Ayies Devin Seftian, Puri Haraz Alifia, Muhamad Rizaludin, & Zikri Fachrul Nurhadi. (2024). Peran Komunikasi Interpersonal Orang Tua dan Anak dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 79–88. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v3i1.2406>
- Az-Zahra, I. R. F., & Fauziah, N. (2024). Hubungan Self Efficacy Terhadap Motivasi Belajar Biologi. *PENDEKAR: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 2(2), 186–201. <https://doi.org/10.51903/pendekar.v2i2.670>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H Freeman and Company.
- Bandura, A. (2012). On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Barari, W. R. (2021). Optimisme dan Strategi Koping pada Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial. *Acta Psychologia*, 1(2), 106–114. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43146>
- Bielak, J., Mystkowska-Wiertelak, A., & Pawlak, M. (2020). An Investigation of Affective Reactions to the First-Time Administration of an English Oral Elicited Imitation Exam and Oral Narrative Exam. *Studia Anglica Posnaniensia*, 55(1), 49–78. <https://doi.org/10.2478/stap-2020-0003>
- Cahyani, R. S. D., Dewi, E. I., & Hadi K, E. (2022). Hubungan efikasi diri dengan mekanisme koping siswa dalam menghadapi tugas di SMA Negeri 1 Jember. *Pustaka Kesehatan*, 10(1), 19–25. <https://doi.org/10.19184/pk.v10i1.11085>
- Çiydem, E., & Şavklı, Y. (2022). The Effect of the Managing Examination Anxiety Program Applied to High School Students on Exam Anxiety. *BANU Journal of Health Science and Research*, 4(3), 225–232. <https://doi.org/10.46413/boneyusbad.1200323>
- Darmawan, D. (2019). Pendidikan Kewirausahaan Dan Efikasi Diri Serta Pengaruhnya Terhadap Intensi Berwirausaha. *Ekonomi, Keuangan, Investasi*

- Dan Syariah (EKUITAS), 1(1), 16–21.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.47065/ekuitas.v1i1.9>
- Deviani, E., & Sumarni. (2020). Gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi uji kompetensi pada mahasiswa/i tingkat akhir Diploma III Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. *Jurnal Sains Riset*, 10(2), 174–183.  
<https://doi.org/10.47647/jsr.v10i12>
- Dewi, Y. P., & Mugiarto, H. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individu di SMK Hidayah Semarang. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 29–40.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/je.v6i1.5750>
- Dian Damayanti, Dewi Mustami'ah, & Fauziah Julike Patrika. (2021). Hardiness, Efikasi Diri Dan Problem Focused Coping Pada Anak Buah Kapal Berstatus Lajang Di Kri “X” Tni Angkatan Laut. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4(2), 10–22.  
<https://doi.org/10.30649/jpp.v4i2.53>
- Dyah, R. K. (2021). Strategi coping menghadapi pandemi Covid-19 pada populasi umum. *Analitika Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 2502–4590.  
<https://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.4906>
- El Roy, B. G., & Soetjningsih, C. H. (2022). Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi: Apakah Terkait dengan Efikasi Diri Akademik? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 644–652.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8773>
- Elvira Usfatun Khasanah, Eka Sari Setianingsih, & MA. Primaningrum. (2024). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kesulitan Belajar Pada Siswa Kelas XII IPS SMA Negeri 1 Juwana. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(3), 24–38. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i3.79>
- Emiyani, N., & Saputra, W. N. E. (2024). Straregi Emotion Focused Coping Untuk Meningkatkan Wellbeing Pada Siswa SMA. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 5(1), 9–16. <https://doi.org/0.32923/ijoce.v5i1.4948>
- Fajariyah, L. (2022). *Pengaruh School Connectedness Dan Self Efficacy Terhadap Happiness Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah di Kota Malang [Tesis Magister]*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Fauziah, N., & Pujiastuti, H. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Matematika. *Transformasi : Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 4(1), 179–188. <https://doi.org/10.36526/tr.v4i1.872>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian : Literature Review General Sampling T. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). The correlation between academic self-efficiency and academic adjustment in overseas students from east indonesia in Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 491–501. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>
- Freire, C., Ferradás, M. del M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Genc, A. (2022). Exam anxiety, coping, and academic achievement: Maladaptive perfectionism as a moderator. *Journal of the Institute for Educational Research*, 54(2), 167–187. <https://doi.org/10.2298/ZIPI2202167G>
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. The Dorsey Press.
- Haerunnisa, D., & Imami, A. I. (2022). Analisis Kecemasan Belajar Siswa SMP pada Pembelajaran Matematika. *Didactical Mathematics*, 4(1), 23–30. <https://doi.org/10.31949/dm.v4i1.2015>
- Hairunni'am, W., Safitri, F. I., & Febriani, F. (2022). Mengelola stress dan emosi negative dalam perspektif stoisisme. *International Conference on Tradition and Religious Studies*, 1(1), 200–210. <http://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/lc-TiaRS/>
- Hanifah, M. L., & Hadi, D. (2023). Strategi Coping Orang Tuan Murid Pada Anak Yang Menghadapi Kendala Pembelajaran Daring di MIN 15 Magetan 1 Mutiara 1,2,. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 11–23. <https://doi.org/10.22373/je.v9i1.13144>
- Hendra, R., Setiyadi, B., & Bahri, Z. (2022). Coping Stres dalam Aktivitas Belajar

- pada Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Telanaipura: Coping Stres. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 4(2), 24–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/ideal.v3i1.20452>
- Hodapp, V., & Benson, J. (1997). The multidimensionality of exam anxiety: A exam of different models. *Anxiety, Stress, & Coping*, 10(3), 219–244. <https://doi.org/10.1080/10615809708249302>
- Idris, I., & Idris, I. (2019). Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 106–115. <https://doi.org/10.30603/tjmpi.v7i2.1115>
- Intan, C., Halimatussadiyah, Nur, R. F., Nurul, H. I., Widiya, R. R., Muhalisa, & Suharyat, Y. (2023). Tingkat Religius dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester ( UAS ) Kelas 8 SMPN 12 Kota Bekasi. *PUSTAKA:Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, 3(4), 81–95. <https://doi.org/10.56910/pustaka.v3i4.694>
- Jia, J., Ma, Y., Xu, S., Zheng, J., Ma, X., Zhang, Y., Sun, W., & Liu, L. (2023). Effect of Academic Self-Efficacy on Exam Anxiety of Higher Vocational College Students: The Chain Mediating Effect. *Psychology Research and Behavior Management*, 16(Juli), 2417–2424. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S413382>
- Keller, T., & Szakál, P. (2021). Not just words! Effects of a light-touch randomized encouragement intervention on students' exam grades, self-efficacy, motivation, and exam anxiety. *PLoS ONE*, 16(9 September), 1–27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256960>
- Khofifah, I., Amalia, I., & Hafnidar. (2024). Gambaran kecemasan dalam menghadapi sidang akhir kelulusan pada siswa sma swasta iskandar muda skripsi. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 245–254. <https://doi.org/10.2910/insight.v2i2.15090>
- Kosasih, S. F., Choir, M. F., Nafilah, H., Rozi, M. F., Pasya, & Sahputra, D. (2023). Implementasi Lingkungan Sosial Terhadap Pembentukan Perilaku Empati Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 74–85. <https://doi.org/10.22373/jb.v9i1.15882>
- Lau, D. K., Agustina, V., & Setiawan, H. (2019). Gambaran tingkat ansietas dan

- mekanisme coping pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian praktek laboratorium. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 215–226. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.217-228>
- Laya, S., Baba, M. A., & Aisa, S. (2022). Regulasi Diri Dan Coping Stress Pada Siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(2), 122–132. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i2.2215>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lei, W., Zhang, H., Deng, W., Wang, H., Shao, F., & Hu, W. (2021). Academic self-efficacy and exam anxiety in high school students: A conditional process model of academic buoyancy and peer support. *School Psychology International*, 42(6), 616–637. <https://doi.org/10.1177/01430343211039265>
- Listyawati, R. (2020). *Flourish Untuk Semua: Validasi Modul Pelatihan Flourishing Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Guru Dalam Mempromosikan Remaja Sehat Jiwa [Tesis Magister]*. Universitas Gadjah Mada.
- Manuardi, A. R., & Mustopa, S. (2021). Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model Coping Thought Dalam Setting Konseling Kelompok. *Quanta Journal*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.22460/q.v5i1p1-8.2169>
- Melliasany, N., & Perceka, A. L. (2021). Tingkat Kecemasan dan Motivasi Belajar Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Uji Kompetensi Exit Exam. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 255. <https://doi.org/10.23887/jipp.v5i2.33407>
- Monacika, A. A., & Supriyadi, S. (2022). Efikasi Diri dan Strategi Coping Pada Penyesuaian Diri Dokter Muda. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 187. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.3839>
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 5(3), 110–116. <https://doi.org/10.36722/sh.v5i3.384>
- Mulkismawati. (2021). *Strategi Coping Stress Dan Resiliensi Siswa Yang Berasal Dari Keluarga Broken Home di SMA Se Kabupaten Kanton Singingi [Tesis*

- Magister*]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Murdhiono, W. R., & Wiyani, C. (2019). Manajemen Stres Sebagai Upaya Mengelola Stres Siswa Smp Negeri 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta. *In Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 1(2), 464–468. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/239>
- Murti, W., & Yuliansyah, F. H. (2019). Pengaruh Kualitas Produk dan Harga Produk Terhadap Keputusan Pembelian Implikasinya Pada Kepuasan Konsumen Smartphone Xiaomi di Pusat Handphone PGC Cililitan. *Jurnal Manajemen*, 07(2), 45–59.
- Naiborhu, I. K., & Susanti, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kewirausahaan, Marketplace, Kecerdasan Adversitas Terhadap Intensi Berwirausaha Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Unesa Melalui Efikasi Diri. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 9(2), 107–124. <https://doi.org/10.26740/jepk.v9n2.p107-124>
- Naili, Q. M., Conia, P. D. D., & Prabowo, A. S. (2024). Penerapan Acceptance Commitment Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian. *COUNSELOR (Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi Anak)*, 2(2), 1–16. <https://doi.org/https://jurnal.desantapublisher.com/index.php/counselor/article/view/311>
- Nurdaniati, S., & Azmi, S. (2022). Griya Journal of Mathematics Education and Application Hubungan antara kecemasan menghadapi ujian dengan hasil belajar mahasiswa pendidikan matematika. *Griya Journal of Mathematics Education and Application*, 2(1), 183–193. <https://doi.org/10.29303/griya.v2i1.143>
- Nurhidayanti, Y. D., Prabamurti, P. N., & Husodo, B. T. (2019). Strategi Coping Stress Kejadian Bullying (Perundungan) Siswa Smp Di Wilayah Kecamatan Banyumanik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(4), 266–272. <https://doi.org/10.14710/jkm.v7i4.24440>
- Nurrahmasia, N., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Skor Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Keterampilan Medik Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Mataram. *Smart Medical*

- Journal*, 4(1), 18–28. <https://doi.org/10.13057/smj.v4i1.47695>
- Nurulita, F. P., & Handayani, L. (2022). Analisis Strategi Coping Stress Saat Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Pada Siswa SMA Negeri 4 Pandeglang. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 4(2), 79–89. <https://doi.org/10.12928/promkes.v4i2.6206>
- Pambudi, Y. T., Widorotama, A., Syakur Fahri, A., & Farkhan, M. M. (2022). Korelasi Efikasi Diri dan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Jurnal Porkes*, 5(1), 158–167. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5350>
- Pantu, E. A., Karmiyati, D., & Winarsunu, T. (2020). Pengaruh tekanan teman sebaya dan kecemasan menghadapi ujian terhadap ketidakjujuran akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 54–65. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9127>
- Patricia, H., & Apriyeni, E. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Perawat Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 356–364. <https://doi.org/10.35730/jk.v13i2.705>
- Pebriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2020). Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 78–85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.221>
- Pereira, D. S. M., Pereira, A. M., Castanho, T. C., Silva, G. A., Falcão, F., Costa, P., & Pêgo, J. M. (2021). Applicability and validation of the Reaction to Exams Scale (RTT) in a sample of Portuguese medical students. *BMC Psychology*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00656-w>
- Politon, V. A. (2022). Strategi guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Mempersiapkan Peserta Didik Menghadapi Ujian Semester. *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen*, 2(1), 58–72. <https://doi.org/10.54170/harati.v2i1.103>
- Rafidah, S., Khasanah, M. A., & Putri, S. S. (2024). Evaluasi Ujian Akhir Semester Pendidikan Agama Islam Di SMPN 13 Surakarta. *Jurnal Pendidikan Indonesia (JOUPI)*, 2(1), 10–19. <https://doi.org/10.62007/joupi.v2i1.248>
- Rishan, M., & Sulaiman, S. (2023). Analisis Butir Soal Tipe Multiple Choice Ujian

- Akhir Semester Ganjil Kelas X Tahun Ajaran 2022/2023 Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA Negeri 1 Padang. *Islamika*, 5(3), 981–997. <https://doi.org/10.36088/islamika.v5i3.3517>
- Rojas-Torres, L., Furlan, L. A., Smith-Castro, V., & Rojas-Rojas, G. (2024). Anxiety and performance during exams: the roles of coping and updating. *Oxford Review of Education*, 50(1), 131–143. <https://doi.org/10.1080/03054985.2023.2233901>
- Rosayanti, N., & Mahrus, M. (2021). Investigating Secondary School Students' Anxiety Level In English Exsamination. *Getsempena English Education Journal*, 8(2), 387–401. <https://doi.org/10.46244/geej.v8i2.1503>
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Samsudi, W., & Hosaini, H. (2020). Kebijakan Sekolah dalam Mengaplikasikan Pembelajaran Berbasis Digital di Era Industri 4.0. *Edukais : Jurnal Pemikiran Keislaman*, 4(2), 120–125. <https://doi.org/10.36835/edukais.2020.4.2.120-125>
- Sanaky, M. M., La, M. S., & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Santrock, J. W. (2019). Adolescence. In *Adolescence (Seventeen)*. McGraw-Hill Education. <https://www.mheducation.com/unitas/highered/sample-chapters/9781260058789.pdf>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (Seventh). JOohn Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, I. (1984). Stress, Anxiety, and Cognitive Interference: Reactions to Exams. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 929–938. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.929>
- Sari, M., Rachman, H., Juli Astuti, N., Win Afgani, M., & Abdullah Siroj, R. (2022). Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 10–16. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1953>

- Seto, S. B., Suryani, L., & Bantas, M. G. D. (2020). Analisis Efikasi Diri Dan Hasil Belajar Berbasis E-Learning Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 1(2), 147–152. <https://doi.org/10.37478/jpm.v1i2.472>
- Setyaningrum, D. A., Wihandoko, A. R., Fardiana, H., & Listiani, D. A. N. (2024). Pengaruh Terapi Kognitif-Behavioral pada Kecemasan Siswa SMA Negeri 1 Kendal. *Jurnal Analis*, 3(2), 273–282. <https://doi.org/https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/analisis/article/view/937>
- Sevgi, S., & Çaliskan, A. N. (2020). An Investigation of the Middle School Students' Mathematics Exam Anxiety and Self-Efficacy for Problem-Posing. *International Online Journal of Education and Teaching*, 7(4), 1774–1789. <https://ucc.idm.oclc.org/login?URL=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1271047&site=ehost-live>
- Simamora, P., & Rahma, I. F. (2022). Analisis Tingkat Stres Siswa pada Pembelajaran Matematika dengan Menggunakan Strategi Coping di SMK Swasta Mandiri Alwasliyah Silangkitang. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(2), 1527–1535. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v6i2.1393>
- Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA: Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan Kepada Masyarakat*, 1(2), 111–117. <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i2.2836>
- Sudirman, Kondolayuk, M. L., Sriwahyuningrum, A., Cahaya, I. M. E., Astuti, N. L. S., Setiawan, J., Tandirerung, W. Y., Rahmi, S., Nusantari, D. O., Indrawati, F., Fitriya, N. L., Aziza, N., Kurniawati, N., Wardhana, A., & Hasanah, T. (2023). *Metodologi Penelitian 1*. Media Sains Indonesia.
- Sugiarto, S., & Hendriana, H. (2020). Gambaran Siswa Yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (Unbk) Di Smp Negeri 3 Padalarang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 3(2), 46–52. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i2.4309>

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Supriatna, A., & Zulkarnaen, R. (2019). Studi kasus tingkat kecemasan matematis siswa SMA. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 2(1C), 730–735. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/sesiomadika/article/view/2721>
- Supriyatin, T., & Masanggeni, R. C. (2022). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Pemahaman Konsep Matematika Mahasiswa Pada Materi Integral. *Research and Development Journal of Education*, 8(2), 801–807. <https://doi.org/10.30998/rdje.v8i2.14059>
- Suroso, S., Riyanto, R., Novitasari, D., Sasono, I., & Asbari, M. (2021). Esensi Modal Psikologis Dosen: Rahasia Kreativitas dan Inovasi di Era Education 4.0. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 437–450. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.1240>
- Susanti, D. N. L. P., & Nuartini, N. (2021). Gambaran Stres Siswa SMA Menghadapi Ujian Sekolah Dari Rumah Serta Dampaknya Terhadap Kesehatan Reproduksi di SMAN I Mengwi. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(1), 5–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294/jrkn.v5i1.305>
- Togarotop, A., & Suryaningsih. (2023). Pelatihan Strategi Coping Stress pada Siswa Kelas 7A SMP Negeri 15 Padang dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 2(1), 14–21. <https://doi.org/10.24036/pusako.v2i1.37>
- Uverni, F., Yunita, L. G., & Daeli, N. E. (2023). Dukungan Keluarga Dan Tingkat Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 233–238. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i2.1993>
- Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15–22. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.74>
- Vannesa, S., Sutja, A., & Sekonda, F. A. (2023). Hubungan konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa di smp negeri 8 muaro jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 299–303. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5293>

- Vaz, C. J., Pothiyil, T. D., George, L. S., Alex, S., Pothiyil, D. I., & Kamath, A. (2018). Factors influencing examination anxiety among undergraduate nursing students: An exploratory factor analysis. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12(7), JC16–JC19. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2018/35878.11817>
- Wahyuni, C. (2023). Penerapan Analisis Jalur (Path Analysis) dalam Menentukan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Angka Harapan Hidup di Wilayah Indonesia Bagian Tengah. *Jurnal Statistika Dan Aplikasinya*, 7(1), 74–83. <https://doi.org/10.21009/jsa.07107>
- Wiranto, H., & Rista, K. (2022). Academic resilience pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK): Menguji peranan problem focused coping. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 139–149. <https://doi.org/https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/498/342>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yekti, R., & Rambe, R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Pro-Life*, 8(2), 148–155. <https://doi.org/10.33541/jpvol6Iss2pp102>
- Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 386–391. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>
- Zeidner, M. (1998). *Exam Anxiety The State of the Art*. Kluwer Academic Publishers.
- Zulaikha, A. (2021). Strategi Coping Stress Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3545–3551. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i2.1429>

## LAMPIRAN

### Angket skala kecemasan ujian (RTT).

Nama :

Kelas/Jurusan :

Jenis Kelamin :

Status :

Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan memberi tanda centang:

SS: Sangat Sesuai

S: Sesuai

TS: Tidak Sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	ST	STS
1	Mulut saya terasa kering ketika ujian				
2	Saya merasa gelisah sebelum ujian				
3	Pikiran tentang kinerja yang buruk mengganggu konsentrasi saya selama ujian				
4	Saya merasa cemas ujian				
5	Selama pengujian, saya merasa terganggu oleh pemikiran tentang kejadian di masa depan.				
6	Saat ujian yang sulit, saya khawatir apakah saya akan lulus				
7	Ketika ujian, saya berpikir betapa cerdasnya orang lain (teman-teman)				
8	Saya sakit kepala sebelum ujian				
9	Pada saat mengerjakan ujian, saya merasa tegang				

10	Selama ujian saya berpikir tentang seberapa buruk kinerja saya/seburuk apa yang saya lakukan.				
11	Selama ujian, saya memikirkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan materi yang diujikan				
12	Terkadang saya berkhayal saat ujian				
13	Terkadang saya gemetar sebelum atau pada saat ujian				
14	Saat saya mengerjakan ujian, saya terkadang berpikir untuk berada di tempat lain				
15	Saya merasa tertekan dan gelisah sebelum ujian yang penting				
16	Saya merasa perlu pergi ke kamar mandi lebih sering dari biasanya selama ujian				
17	Saya merasa tidak nyaman sebelum ujian yang penting				
18	Pikiran “Apa yang terjadi jika saya gagal dalam ujian ini?” terlintas di kepala saya selama ujian berlangsung				
19	Saya memikirkan kejadian-kejadian yang sedang terjadi selama ujian				
20	Setelah ujian, saya berkata pada diri sendiri, “Ini sudah berakhir dan saya melakukan yang terbaik yang saya bisa.”				

### Angkel Skala Strategi Coping Stress

Nama :

Kelas/Jurusan :

Jenis Kelamin :

Status :

Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan memberi tanda centang:

SS: Sangat Sesuai

S: Sesuai

TS: Tidak Sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	ST	STS
1	Saya merencanakan sebuah penyelesaian masalah dengan pertimbangan yang matang				
2	Saya menganalisis setiap resiko dari sebuah keputusan penyelesaian masalah				
3	Dalam keadaan bermasalah, saya bisa melakukan apa saja untuk mengubah keadaan				
4	Saya berani melakukan hal-hal yang bertentangan asalkan itu bisa menyelesaikan masalah				
5	Saya menceritakan masalah saya pada orang lain untuk mendapatkan dukungan				
6	Saya berusaha mencari orang-orang yang seide dalam penyelesaian masalah				

7	Saya memandang positif setiap permasalahan yang terjadi				
8	Saya jadi lebih rajin beribadah ketika sedang masalah				
9	Saya menyelesaikan suatu permasalahan sampai tuntas				
10	Saya sadar bahwa menyelesaikan masalah adalah kewajiban saya				
11	Ketika masalah saya mampu mengendalikan perasaan				
12	Saya tidak membesar-besarkan permasalahan yang kecil				
13	Ketika bermasalah, saya menjaga jarak dengan sumber masalah				
14	Ketika ada masalah saya berusaha menenangkan diri terlebih dahulu sebelum mengambil tindakan				
15	Saya menganggap masalah itu tidak pernah ada agar tidak stress				
16	Saat pikiran sedang kacau maka saya menghibur diri dengan melakukan kegiatan yang disenangi				
17	Saya berfikir masalah itu tidak bisa diselesaikan walaupun sudah direncanakan				
18	Saya tidak punya cara untuk semua penyelesaian masalah yang saya hadapi				
19	Saya cenderung diam dan kehabisan akal untuk mengubah keadaan				

20	Saya tidak sanggup menerima resiko jika melakukan hal yang tidak biasa				
21	Saya hanya mengikuti pendapat sendiri ketika menyelesaikan masalah				
22	Saya tidak butuh orang lain ketika menyelesaikan masalah				
23	Saya tidak bisa menerima kenyataan ketika mengalami masalah				
24	Saya menganggap masalah adalah azab dari Tuhan				
25	Orang lain harus bertanggung jawab terhadap masalah yang terjadi pada saya				
26	Ketika ada masalah saya lepas tangan begitu saja				
27	Saya lepas kontrol ketika bertindak dalam masalah				
28	Ketika saya bermasalah dalam satu bidang maka akan berdampak pada bidang lain				
29	Saya tidak bisa menghindar dari masalah				
30	Saya mudah terbelenggu oleh masalah				
31	Saya akan terus fokus dengan masalah yang saya hadapi meskipun sudah lelah				
32	Saya tidak bisa maelupakan masalah yang ada meski sudah berusaha				

**Angkel Skala Efikasi Diri (*The General Self-Efficacy Scale*)**

Nama :

Kelas/Jurusan :

Jenis Kelamin :

Status :

Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan memberi tanda centang:

SS: Sangat Sesuai

S: Sesuai

TS: Tidak Sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	ST	STS
1	Saya selalu dapat menyelesaikan masalah yang sulit, jika saya berusaha keras				
2	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah, jika sesuatu yang menghambat tujuan saya				
3	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam melakukan				
4	Saya tidak mempunyai kesulitan untuk melaksanakan niat dan tujuan saya				
5	Dalam situasi yang tidak terduga, saya selalu tahu bagaimana saya harus bertindak laku				
6	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara situasi yang tidak terduga				

7	Saya dapat kesulitan dengan tenang, karena saya selalu dapat mengandalkan kemampuan saya				
8	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya				
9	Ketika berada dalam situasi yang sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut				
10	Apapun yang terjadi, saya pasti dapat mengatasinya dengan baik				

#### Uji Validitas (Seleksi Aitem)

Pernyataan	<i>r hitung</i>	<i>r tabel</i>	Kriteria
<b>Kecemasan Ujian</b>			
P1	0.459	0.1273	Valid
P2	0.519	0.1273	Valid
P3	0.496	0.1273	Valid
P4	0.584	0.1273	Valid
P5	0.491	0.1273	Valid
P6	0.558	0.1273	Valid
P7	0.606	0.1273	Valid
P8	0.580	0.1273	Valid
P9	0.591	0.1273	Valid
P10	0.693	0.1273	Valid
P11	0.549	0.1273	Valid
P12	0.521	0.1273	Valid
P13	0.504	0.1273	Valid
P14	0.575	0.1273	Valid
P15	0.629	0.1273	Valid

P16	0.319	0.1273	Valid
P17	0.564	0.1273	Valid
P18	0.541	0.1273	Valid
P19	0.488	0.1273	Valid
P20	0.213	0.1273	Valid
<b>Strategi Coping</b>			
P1	0.551	0.1273	Valid
P2	0.447	0.1273	Valid
P3	0.309	0.1273	Valid
P4	0.203	0.1273	Valid
P5	0.102	0.1273	Tidak Valid
P6	0.311	0.1273	Valid
P7	0.493	0.1273	Valid
P8	0.255	0.1273	Valid
P9	0.436	0.1273	Valid
P10	0.562	0.1273	Valid
P11	0.517	0.1273	Valid
P12	0.397	0.1273	Valid
P13	0.243	0.1273	Valid
P14	0.495	0.1273	Valid
P15	0.439	0.1273	Valid
P16	0.541	0.1273	Valid
P17	0.451	0.1273	Valid
P18	0.441	0.1273	Valid
P19	0.557	0.1273	Valid
P20	0.402	0.1273	Valid
P21	0.435	0.1273	Valid
P22	0.495	0.1273	Valid
P23	0.454	0.1273	Valid
P24	0.327	0.1273	Valid

P25	0.449	0.1273	Valid
P26	0.515	0.1273	Valid
P27	0.465	0.1273	Valid
P28	0.475	0.1273	Valid
P29	0.346	0.1273	Valid
P30	0.436	0.1273	Valid
P31	0.192	0.1273	Valid
P32	0.214	0.1273	Valid
<b>Efikasi Diri</b>			
P1	0.667	0.1273	Valid
P2	0.737	0.1273	Valid
P3	0.719	0.1273	Valid
P4	0.636	0.1273	Valid
P5	0.637	0.1273	Valid
P6	0.715	0.1273	Valid
P7	0.687	0.1273	Valid
P8	0.675	0.1273	Valid
P9	0.716	0.1273	Valid
P10	0.693	0.1273	Valid