



**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM
MENGHADAPI ULANGAN SEMESTER SISWA KELAS X
DI SMA NEGERI 3 DEMAK**

SKRIPSI

**OLEH
ILHAM PIJAR MENTARI
18110069**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2023**



**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM
MENGHADAPI ULANGAN SEMESTER SISWA KELAS X
DI SMA NEGERI 3 DEMAK**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Semarang untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

ILHAM PIJAR MENTARI

18110069

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2023**

SKRIPSI

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM
MENGHADAPI ULANGAN SEMESTER SISWA KELAS X
DI SMA NEGERI 3 DEMAK**

Yang disusun dan diajukan oleh

ILHAM PIJAR MENTARI

18110069

Yang disetujui oleh pembimbing untuk dilanjutkan

Di hadapan dewan penguji

Semarang, April 2023

Pembimbing I,



Dr.Dini Rakhmawati, S.Pd., M.Pd

NPP. 088501216

Pembimbing II,



Dr.Venty, S.Ag., M.Pd.

NPP. 118301363

Ketua Kaprodi Studi



Dr.Dini Rakhmawati, S.Pd.,M.Pd

NPP.088501216

SKRIPSI

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM
MENGHADAPI ULANGAN SEMESTER SISWA KELAS X
DI SMA NEGERI 3 DEMAK**

Yang disusun dan diajukan oleh

**ILHAM PIJAR MENTARI
18110069**

**Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji

Ketua



**Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Si.
NPP. 997401149**

Sekretaris



**Dr. Dini Rakhmawati, S.Pd., M. Pd.
NPP. 088501216**



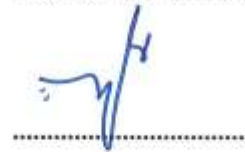
Penguji I

**Dr. Dini Rakhmawati, S.Pd., M.Psi., M.Si
NPP. 088501216**



Penguji II

**Dr. Venty, S.Ag., M.Pd.
NPP. 118301363**



Penguji III

**Ismah, S. Ag., M. Pd
NPP. 117301364**



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. “Betapa bodohnya manusia, dia menghancurkan masa kini sambil mengkhawatirkan masa depan. Tetapi menangis di masa depan dengan mengingat masa lalunya” (Ali bin Abi Thalib)
2. Dengan aroma kecut alkohol dan rokok djisamsoe ku panjatkan doa-doa nakal mengecup harum kerudungmu akankah kau mau menerimanya?.”orang baik untuk orang baik!” jawabmu dengan percaya diri. Ku tenggak lagi segelas alkohol ku adukan kau kepada tuhan: “jika orang baik mau menerima orang tidak baik lalu menjadikanya lebih baik bukankah itu lebih baik?” (Widiyahusein)
3. Saya percaya bahwa apa yang orang sebut Tuhan adalah sesuatu dalam diri kita semua. Saya percaya bahwa apa yang dikatakan Yesus dan Muhammad dan Buddha dan yang lainnya adalah benar. Hanya saja, terjemahannya salah." Ilham pijar mentari

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang selalu memberikan kekuatan, kemudahan dan kasih sayangnya.
2. Orang tuaku tercinta Ibu Sri Puji Hidayati, Bapak Isyani, yang selalu memanjatkan doa dan memberikan dukungan serta motivasi untuk mendorong saya dalam mengampu pendidikan.
3. Almamaterku UNIVERSITAS PGRI Semarang.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ilham Pijar Mentari

NPM : 18110069

Fak / Prodi : FIP/ BK

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan hasil pengambilan hak milik orang lain atau tulisan orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil plagiat, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Semarang, April 2023

Yang menyatakan



Ilham Pijar Mentari

NPM 18110069

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul **“HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI ULANGAN TENGAH SEMESTER SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 3 DEMAK”** diajukan dalam rangka menyelesaikan program Sarjana Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan rintangan serta kendala, namun atas segala bantuan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan hormat dan terimakasih kepada:

1. Dr. Sri Suciati, M. Hum., Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dr. Arri Handayani, S.Psi., M.Pd. Dekan FIP Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Dr. Dini Rakhmawati, S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Dr. Dini Rakhmawati, S.Pd., M.Psi., M.Si. Selaku Pembimbing I yang telah membimbing penulis dengan dedikasi yang tinggi dan menyetujui skripsi penulis.
5. Venty, S.Ag., M.Pd. Pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan dedikasi yang tinggi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Dan Konseling yang telah memberi bekal ilmu kepada penulis selama belajar di Universitas PGRI Semarang.
7. Ketiga kakak saya Ardila Yeni Rahmawati, Fadhila Yuana Megawati Dan Fahmi Lintang Pamungkas yang selalu memanjatkan doa dan memberikan dukungan serta motivasi untuk mendorong saya dalam mengampu pendidikan.
8. Teman – teman saya Sonny Tri Wibowo, Moh Iqbal Maulan dan Ali Akbar Dzaqi yang selalu membantu saya dalam pengerjakan skripsi dan support

9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT berkenan membalas amal baik semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini dengan limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, mengingat keterbatasan kemampuan dan pengetahuan. Oleh karena itu penulis dengan terbuka dan senang hati menerima kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi pembaca dan kepentingan bidang pendidikan.

Semarang, April 2023

Ilham Pijar Mentari
NPM 18110069

ABSTRAK

Ilham Pijar Mentari. 18110069.” hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak”. Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Semarang. Dr.Dini Rakhmawati, S.Pd., M.Pd. Dr.Venty, S.Ag., M.Pd. April. 2023.

Berdasarkan latar belakang masalah siswa merasakan gejala-gejala kecemasan pada saat mempersiapkan dan menghadapi ulangan semester, seperti detak jantung meningkat, terdapat beberapa bagian tubuh bergetar, dan keringat dingin, sulit tidur, dan merasa takut jika tidak mendapatkan nilai yang baik saat ulangan semester. Siswa juga merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki karena ketika mengikuti ulangan semester hasilnya tidak memuaskan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, karena bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 3 Demak yang berjumlah 144 siswa yang terdiri dari kelas MIPA 1 sampai MIPA 4, kelas MIPA 1 sebagai kelas *try out* yang berjumlah 36. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik teknik sampling jenuh karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 108 siswa. Nilai efikasi diri dan kecemasan diperoleh dari nilai penyebaran skala penelitian yang telah dianalisis validitas dan reliabilitas. Analisis yang digunakan untuk menguji validitas adalah korelasi *product moment* dan reliabilitas menggunakan rumus *alpha*.

Hasil hasil perhitungan uji korelasi efikasi diri dengan kecemasan siswa mempunyai hubungan, terlihat dari $r_{hitung} 0,320 > r_{tabel} 0,195$. Analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan kecemasan siswa, maka dapat disimpulkan bahwa ada terdapat hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak dapat diuji secara empiris oleh data yang terkumpul dan diterima. Saran yang dapat peneliti sampaikan kepada siswa agar menumbuhkan pemahaman dan pengetahuannya mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa.

Kata kunci : Efikasi Diri, Kecemasan

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Efikasi Diri	10
B. Kecemasan	10
C. Kerangka Berfikir	11
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Tempat dan Waktu.....	18
B. Variabel penelitian.....	18
C. Definisi Oprasional.....	18
D. Metode dan Desain Penelitian	19
E. Populasi, sample dan sampling.....	19

F. Teknik Pengumpulan Data	20
G. Instrumen Penelitian	21
H. Teknik Analisis Data	23
I. Hipotesis Statistik	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23
A. Hasil Penelitian.....	23
B. Pembahasan	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
A. Simpulan.....	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Sampel populasi penelitian yang diambil	79
3.2 Distribusi Pemberian Skor Jawaban	80
3.3 Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri (Sebelum <i>Try Out</i>).....	81
3.4 Kisi-kisi Skala Psikologis Kecemasan Siswa (Sebelum <i>Try Out</i>)	82
3.5 Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri (Setelah <i>Try Out</i>).....	83
3.6 Kisi-kisi Skala Psikologis Kecemasan Siswa (Setelah <i>Try Out</i>)	84
4.1 Kategori Distribusi Bergolong	85
4.2 Rekapitulasi Hasil Penelitian Skala Efikasi Diri	92
4.3 Kategori Distribusi Bergolong	93
4.4 Rekapitulasi Hasil Penelitian Skala Kecemasan Siswa	94
4.5 Uji Normalitas Variabel X dan Y One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test..	98
4.6 Uji Regresi Linier	99
4.7 Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Keeratan Hubungan Variabel Efikasi diri pada Kecemasan siswa	104

DAFTAR BAGAN

2.1 Kerangka Berfikir.....	19
----------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Grafik Skala Efikasi Diri.....	19
4.2 Grafik Skala Kecemasan.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	79
2. Surat Hasil Penelitian.....	80
3. DCM	
4. Pedoman Wawancara.....	
5. Jadwal Penelitian	80
6. Blue Print Instrumen Penelitian	81
7. Tabel Product Moment	82
8. Analisis Validitas dan Reliabilitas	83
9. Hasil Penelitian	84
10. Analisis Data	85
11. Dokumentasi Penelitian	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting bagi perkembangan dan kemampuan siswa. Pendidikan diharapkan dapat mengembangkan potensi-potensinya agar mencapai pribadi yang bermutu. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal, mengemban tugas berat diantaranya sebagai fasilitas bagi siswa untuk mengembangkan potensi dimiliki secara optimal. Hal ini merupakan usaha sadar yang bertujuan untuk mengembangkan kepribadian dan potensi yang dimiliki siswa seperti, bakat, minat, serta kemampuan yang dimiliki.

Pendidikan merupakan sarana untuk menuju kepada pertumbuhan dan perkembangan bangsa, sesuai dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS), pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Upaya mencapai tujuan pendidikan tersebut, sudah tentu siswa mengalami berbagai kendala. Salah satunya adalah kesulitan belajar yang memungkinkan prestasi belajar siswa tidak sesuai dengan harapan. Kesulitan dan rendahnya prestasi belajar merupakan salah satu faktor yang menjadi sorotan dunia

pendidikan. Salah satu penyebab kesulitan dan rendahnya prestasi belajar adalah kecemasan. Pada umumnya, siswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran dianggap sulit, berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, guru tegas dalam mengajar serta cemas ketika menghadapi ulangan. Kecemasan dalam menghadapi ulangan tidak hanya dialami oleh siswa yang kecerdasannya rendah, tetapi siswa yang kecerdasan dan motivasinya tinggipun dapat mengalami kesulitan belajar. Siswa merasa kesulitan belajar, akan sukar dalam menyerap materi pelajaran yang disampaikan guru sehingga siswa akan malas dalam belajar, serta tidak dapat menguasai materi, menghindari pelajaran, mengabaikan tugas-tugas yang diberikan guru, penurunan nilai belajar dan prestasi belajar rendah (Makmun, 2019: 309).

Menurut Corey (2017: 17) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Pada prinsipnya, kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggi akan bisa berdampak negatif. Dalam upaya menentukan apakah siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama dengan cara mengenali gejala beserta faktor-faktor yang melatarbelakanginya.

Penelitian yang dilakukan oleh Badruzaman, (2019) tentang “Perbedaan Pengaruh Tingkat Kecemasan Pada Air Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Renang (Studi Kausal komparatif pada Mahasiswa FPOK-UPI Bandung)” yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap air

dengan hasil belajar ketrampilan renang. Penelitian tersebut setidaknya menunjukkan bahwa kecemasan memang sangat berpengaruh secara signifikan terhadap pencapaian yang diperoleh oleh seseorang. Selanjutnya penelitian ini.

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 3 Demak pada 15 Januari 2022 banyak siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ulangan. Menunjukkan bahwa siswa memiliki rasa kecemasan seperti gemeteran, tangan dingin, jantung berdebar-debar, dan cemas ketika menghadapi ulangan. Dari hasil wawancara siswa mengatakan seringkali tidak dapat berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan soal-soal latihan. Siswa merasa guru yang memberikan materi pelajaran masih belum maksimal dan kurang seringkali terkesan tidak mau tahu dengan kondisi siswa.

Berdasarkan fakta di lapangan hasil observasi yang berupa Daftar Cek Masalah (DCM) kelas X di SMA Negeri 3 Demak, pada tanggal 15 Januari 2022 pada waktu magang 3 serta wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 3 Demak, dari hasil analisis DCM dapat diketahui bahwa terdapat masalah pada kelas X IPS yaitu efikasi diri yang rendah. Dimana dalam poin angket DCM paling tinggi nilainya adalah sering kurang/tidak tidur 35%, sering merasa mengantuk 53%, dan sering merasa gugup 26,2%. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru BK serta hasil nilai ulangan yang kurang maksimal dan di bawah standar ketetapan minimal (KKM).

Begitu juga dengan hasil wawancara dan observasi dari kelas X sejumlah 32 siswa SMA Negeri 3 Demak menyatakan bahwa dalam belajar ada 10 siswa yang menyatakan masih malas dalam belajar, 12 siswa sering bercanda waktu pelajaran,

3 siswa mengobrol pada waktu guru menjelaskan materi, 5 siswa tidak memperhatikan pelajaran, 2 siswa yang masih asik sendiri dalam menerima pelajaran, karena belajarnya kurang maksimal mengakibatkan nilai kurang maksimal. Hal ini perlu direspon oleh guru BK dan memberikan layanan bimbingan agar siswa dapat mengoptimalkan kemampuan yang ada di dalam dirinya, permasalahan yang di alami siswa yaitu efikasi diri.

Efikasi diri juga berperan penting dalam keberhasilan siswa dalam menghadapi ulangan semester. Bandura (2016: 92) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang untuk dapat mencapai sesuatu dengan kemampuan yang dimiliki. Seseorang yang mempunyai efikasi diri tinggi lebih memungkinkan untuk dapat mencapai kesuksesan daripada orang yang efikasi dirinya rendah.

Menurut Bandura (2016: 211) ciri individu yang memiliki efikasi diri tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa individu mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang dihadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas, percaya pada diri yang dimiliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukan dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan. Sedangkan menurut Zimmerman (2016: 43) menyebutkan ciri-ciri siswa yang mempunyai efikasi diri tinggi adalah menunjukkan keyakinan

siswa atas kemampuannya untuk bertahan dalam usahanya, tidak mudah goyah, mampu bertahan lebih lama dalam usahanya mencapai target yang diinginkan.

Efikasi diri dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa, (Amir, 2016: 4). Semakin tinggi efikasi diri siswa, semakin tinggi pula motivasi yang dimiliki. Motivasi belajar diperlukan oleh siswa agar mendapatkan hasil yang baik. Bagi siswa yang memiliki efikasi diri rendah dapat mengakibatkan kegagalan dalam menghadapi ulangan semester.

Keberhasilan dalam mencapai prestasi akademik didukung oleh keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri atau efikasi diri dalam menghadapi ulangan semester. Kecemasan berperan penting dalam keberhasilan siswa ketika menghadapi ulangan semester. Kemampuan siswa dalam mengendalikan kecemasan yang bisa dilakukan yaitu dengan merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, dimana kemampuan tersebut berkaitan dengan hasil belajar dan bekal ilmu yang dimiliki siswa selama ini. Siswa yang memiliki keyakinan terhadap diri sendiri akan mampu menghadapi kecemasan yang dialami karena kecemasan siswa mempengaruhi keberhasilan dalam menghadapi ulangan semester.

Bandura (2016: 53) menyebutkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan dalam diri manusia akan kemampuan untuk mengatur dan melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mendapatkan pencapaian yang sesuai. Feist dan Feist (2013: 91) secara lebih lanjut menjelaskan bahwa seseorang yang yakin bahwa individu dapat melakukan sesuatu dengan mengontrol diri dan lingkungan

akan lebih memungkinkan untuk bertindak lebih baik dan lebih mungkin menjadi sukses daripada seseorang yang memiliki efikasi diri rendah.

Bandura (2016: 85) menyebutkan terdapat empat faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu *mastery experience* atau pengalaman masa lalu, *vicarious experience* atau pengalaman *modeling social*, verbal persuasian atau *persuasi social* melalui stimulus verbal, dan *emotion arousal* atau emosi individu.

Adapun dampak efikasi diri menurut Luthans (2015: 72) yaitu pemilihan perilaku yang dilakukan individu berdasarkan keyakinan yang dirasakan terhadap pilihan, individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan mencoba lebih keras dan banyak berusaha karena tingginya motivasi untuk mendapatkan keinginan, individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan mudah untuk bangkit dan bertahan dalam menghadapi masalah, efikasi diri tinggi memunculkan pola pikir yang fasilitatif untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi, dan lebih rentan terkena stress.

Menurut Ghufroon (2013: 145) faktor yang mempengaruhi kecemasan ada dua yaitu: 1) faktor Intern dari dalam diri siswa hal ini menunjukkan bahwa didalam diri siswa tersebut sudah tertanam suatu sikap cemas sehingga dalam melaksanakan suatu hal siswa akan merasakan suatu kecemasan atau ketegangan yang sangat tinggi dan membuat siswa tersebut merasa tidak nyaman. (2) Faktor ekstern menunjukkan bahwa siswa sering kali merasakan suatu perasaan cemas jika sedang berada disuatu lingkungan tertentu.

Kecemasan menurut Zeidner (2018: 81) muncul karena adanya bahaya yang mengancam akibat dari adanya hal yang tidak pasti. Kecemasan pada siswa yang

menghadapi ulangan semester dapat berupa ketidakpastian hasil yang akan diterima, sehingga ketidakpastian tersebut mengganggu ego dan memunculkan kecemasan. Terdapat dua jenis kecemasan (Spielberger, 2016: 104), yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* diartikan sebagai kecemasan yang bersifat sementara atau dapat berubah-ubah pada situasi tertentu. *Trait anxiety* diartikan sebagai kecemasan sifat atau kecemasan yang cenderung menetap pada karakteristik kepribadian yang relatif permanen pada seseorang. Kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan semester termasuk jenis *state anxiety* yang artinya kecemasan yang timbul berdasarkan situasi ketika menghadapi ulangan semester.

Terdapat tiga aspek kecemasan (Zeidner, 2018: 11) yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Kartono (2016) menyebutkan dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan ringan dimana pada taraf yang ringan kecemasan dapat bermanfaat bagi individu agar dapat berhati-hati dalam menghadapi situasi dimasa depan dan kecemasan berat yang dapat mengganggu kepribadian seseorang.

Adapun dampak kecemasan menurut Grebb (2015: 14) yaitu pada kadar rendah, kecemasan dapat membuat seseorang lebih berjaga-jaga untuk mencegah terjadinya bahaya yang akan datang atau memperkecil dampak negatif dari adanya bahaya tersebut. Sedangkan kecemasan dengan kadar tinggi dapat membuat performa seseorang meningkat, seperti kesulitan atau bahkan tidak bisa menjawab soal ujian.

Putri (2021: 54) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Tingkat

kecemasan siswa yang tinggi dapat menurunkan efikasi diri dalam menghadapi ujian, begitu pula sebaliknya. Hal tersebut karena fokus siswa teralihkan pada pemikiran akan adanya ancaman yang akan datang berupa kegagalan, sehingga mengabaikan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan semester.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah siswa kelas X IPS 1 sejumlah 32 siswa SMA Negeri 3 Demak menyatakan bahwa dalam belajar ada 10 siswa yang menyatakan masih malas dalam belajar, 12 siswa sering bercanda waktu pelajaran, 3 siswa mengobrol pada waktu guru menjelaskan materi, 5 siswa tidak memperhatikan pelajaran, 2 siswa yang masih asik sendiri dalam menerima pelajaran, karena belajarnya kurang maksimal mengakibatkan nilai kurang maksimal. Hal ini perlu direspon oleh guru BK dan memberikan layanan bimbingan agar siswa dapat mengoptimalkan kemampuan yang ada di dalam diri, permasalahan yang di alami siswa yaitu efikasi diri. siswa merasakan gejala-gejala kecemasan pada saat mempersiapkan dan menghadapi ulangan semester, seperti detak jantung meningkat, terdapat beberapa bagian tubuh bergetar, dan keringat dingin, sulit tidur, dan merasa takut jika tidak mendapatkan

nilai yang baik saat ulangan semester. Siswa juga merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki karena ketika mengikuti ulangan semester hasilnya tidak memuaskan.

C. Pembatasan masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dijabarkan, maka ruang lingkup masalah yang akan dibahas akan dibatasi sehingga pembahasan masalah dalam penelitian ini akan menjadi lebih spesifik dan tidak meluas. Peneliti membatasi ruang lingkup masalah tentang “hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak”.

D. Rumusan masalah

Sesuai dengan uraian di atas, maka bisa dirumuskan masalah sebagai berikut “apakah ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoretis

Manfaat teoretis yang diperoleh dengan penelitian ini adalah dapat mengembangkan dan menambah wawasan keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya tentang hubungan efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan semester.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman mengenai penelitian yang dilakukan berkaitan dengan menumbuhkan efikasi diri siswa.

b) Bagi siswa

Siswa dapat memperoleh wawasan tentang pentingnya menumbuhkan efikasi diri, baik dalam proses pembelajaran. Apabila siswa akan paham cara mengatasi dan menumbuhkan efikasi diri diharapkan siswa dapat dengan tepat berperilaku.

c) Bagi Guru Pembimbing

Memberikan alternatif dalam mengarahkan siswa untuk menumbuhkan efikasi diri siswa menghadapi tekanan, situasi dan kondisi yang diperoleh dilingkungan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Bandura (2016: 43) efikasi diri (*self efficacy*) adalah Efikasi diri adalah keyakinan individu atas suatu kemampuan yang dimiliki untuk mengorganisasi dan mengeksekusi suatu aksi dalam mencapai suatu tujuan. Hidayat (2015: 156) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah penilaian diri terhadap kemampuan diri untuk mencapai kinerja yang ditetapkan. Efikasi diri memberikan dasar bagi motivasi manusia, kesejahteraan, dan prestasi pribadi. Alwilson (2019: 287) Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bias atau tidak bias mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Lent (dalam Leung, 2018 : 62) mendefinisikan *self efficacy* sebagai "satu set dimensi keyakinan yang terkait dengan dominan kinerja tertentu dan kegiatan" Ekspektasi *self efficacy* mempengaruhi inisiasi perilaku spesifik dan pemeliharaan perilaku dalam menanggapi hambatan dan kesulitan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah penilaian pada diri sendiri terhadap tingkah laku atau perilaku yang sesuai dengan keinginan sendiri untuk melakukan sesuatu sesuai tujuan yang diinginkan.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (2016:312), efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga aspek. Hal ini diungkap dengan skala efikasi diri yang didasarkan pada aspek-aspek efikasi diri yaitu:

a. Tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*)

Aspek ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan efikasi diri individu mungkin terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang dan tugas-tugas yang sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Untuk mengetahui cerminan dari tingkat efikasi diri seseorang dalam melaksanakan suatu tugas, maka perlu adanya pengukuran melakukan, 3) kadang yakin mampu melakukan, 4) yakin mampu melakukan, dan 5) sangat yakin mampu melakukan.

b. Luas bidang tugas (*Generality*)

Aspek ini berhubungan luas bidang tugas tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Dalam mengukur efikasi terhadap setiap tuntutan tugas yang harus dilakukan oleh seseorang. Dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat efikasi diri seseorang dapat dengan memilih dari lima gradasi derajat efikasi diri. Gradasi tersebut antara lain: 1) sama sekali tidak yakin mampu diri seseorang dalam

melakukan suatu tugas itu tidak hanya terbatas pada satu aspek saja, akan tetapi pengukuran efikasi diri tersebut diukur dari beberapa aspek. Adapun aspek-aspek dalam melakukan penelitian ini yang menjadi acuan dalam mengukur efikasi diri seseorang, antara lain: sumber daya sosial, kompetensi akademik, regulasi diri dalam belajar, memanfaatkan waktu luang dan kegiatan ekstrakurikuler, efikasi diri dalam regulasi diri dan pengharapan orang lain.

c. Tingkat kemandirian, keyakinan, kekuatan (*Strength*).

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya.

Menurut pendapat Feist & Feist (2017: 213-215), efikasi personal didapatkan, ditingkatkan, atau berkurang melalui salah satu atau kombinasi dari empat sumber yaitu:

1) *Mastery experiences*

Cara yang paling efektif untuk menciptakan *self efficacy* yang kuat adalah pengalaman dalam penguasaan. Keberhasilan yang diperoleh akan membangun suatu keyakinan yang kuat akan kepercayaan diri. Kegagalan akan melemahkan, khususnya jika kegagalan terjadi sebelum keyakinan pada diri terbentuk.

2) *Modeling Sosial*

Cara kedua dalam menciptakan dan memperkuat *self efficacy* adalah melalui pengalaman tak terduga (*vicarious experiences*) yang diberikan oleh model sosial. *Self efficacy* seseorang akan meningkat ketika

mengamati keberhasilan orang lain yang memiliki kemampuan yang sama dengan dirinya. Begitu pula sebaliknya, *self efficacy* akan menurun ketika melihat kegagalan seseorang yang memiliki kemampuan yang sama dengan dirinya. Kesan yang ditimbulkan oleh modeling pada *self efficacy* dipengaruhi dengan kuat oleh kesamaan akan kemampuan yang dimiliki orang lain dan dirinya.

3) Persuasi sosial

Cara ketiga untuk memperkuat *self efficacy* adalah dengan persuasi sosial atau disebut juga persuasi verbal. Persuasi verbal berhubungan dengan dorongan atau hambatan yang diterima oleh seseorang dari lingkungan sosial yang berupa pemaparan mengenai penilaian secara verbal dan tindakan dari orang lain, baik secara disengaja maupun tidak disengaja.

4) Kondisi fisik dan Emosi

Faktor terakhir yang mempengaruhi *self efficacy* adalah kondisi fisik dan emosi (*somatic and emotional state*). Seseorang juga mengandalkan pada kondisi fisik dan emosi untuk menilai kemampuan. Reaksi *stress* dan ketegangan akan dianggap sebagai tanda bahwa akan memiliki performa yang buruk, sehingga akan menurunkan *self efficacy*.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari efikasi diri adalah kekuatan pada diri sendiri, dukungan sosial, kondisi fisik, dan pengalaman.

3. Ciri-ciri efikasi diri yang tinggi

Menurut Bandura (2016: 211) karakteristik individu yang efikasi diri yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa individu mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang dihadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas, percaya pada diri yang dimiliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukan dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa individu mampu mengontrolnya.

Menurut Zimmerman (2016: 43) menyebutkan ciri-ciri siswa yang mempunyai efikasi diri tinggi adalah menunjukkan keyakinan siswa atas kemampuannya untuk bertahan dalam usahanya, tidak mudah goyah, mampu bertahan lebih lama dalam usahanya mencapai target yang diinginkan. Sedangkan menurut Permana (2016: 59) menyebutkan ciri-ciri siswa yang mempunyai efikasi tinggi adalah 1) cenderung memilih terlibat langsung dalam mengerjakan suatu tugas, 2) cenderung mengerjakan tugas tertentu, sekaligus tugas yang dirasa sulit, 3) menganggap kegagalan sebagai akibat kurangnya usaha, pengetahuan dan keterampilan, 4) gigih dalam berusaha, 5)

percaya pada kemampuan diri yang dimiliki, 6) hanya sedikit menampakkan keragu-raguan, dan 7) suka mencari situasi baru.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mempunyai efikasi diri tinggi memiliki ciri-ciri yang selanjutnya dapat dijadikan indikator efikasi diri dalam penelitian ini menggunakan pendapat dari Zimmerman (2016: 43) menyebutkan ciri-ciri siswa yang mempunyai efikasi diri tinggi adalah 1) menunjukkan keyakinan siswa atas kemampuannya untuk bertahan dalam usahanya, 2) tidak mudah goyah, 3) mampu bertahan lebih lama dalam usahanya mencapai target yang diinginkan.

B. Kecemasan Menghadapi Ulangan Semester

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ulangan Semester

Ulangan bisa diartikan sebagai tes, yang dapat mengukur tingkat keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran. Sebagai tahap pengukuran, ulangan dalam soal ulangan akhir semester yang merupakan titik tolak mengukur dalam kemampuan siswa. Alat yang dapat digunakan dalam mengukur sesuatu hal dengan cara aturan yang sudah ditentukan disebut sebagai tes (Arikunto, 2017: 17). Begitu halnya dengan, tes yang merupakan hasil dari proses belajar dengan menggunakan tes penguasaan, karena tes dapat mengukur kemampuan siswa terhadap materi saat diajarkan oleh guru atau bisa juga yang dipelajari sendiri oleh siswa (Purwanto, 2016: 66). Sependapat dari teori sebelumnya, tes merupakan suatu alat yang

digunakan sebagai penilaian dari guru untuk siswa bisa pula dikatakan sebagai salah satu cara dalam penilaian. (Basuki dan Hariyanto, 2016: 22).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tes merupakan tolak ukur yang dibuat guru untuk siswa sebagai sarana penilaian kemudian dapat dijadikan evaluasi guru untuk perbaikan dipembelajaran yang akan datang.

Hariyono (2017: 14) menyatakan kecemasan adalah suatu hal yang abstrak dan tak dapat dilihat oleh mata. Kecemasan juga merupakan system peringatan dini bagi individu. Kecemasan memperingati individu akan potensi bahaya seraya memberi individu kesempatan untuk memutuskan bagaimana kita akan meresponsnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disampaikan bahwa kecemasan adalah rasa takut khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam rasa ketakutan akan sesuatu yang buruk akan terjadi.

2. Gejala-gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan Karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyeyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental

adalah ketakutan merasa akan di timpakan bahaya, tidak dapat memuaskan perhatian, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan (Siti Sundari, 2014: 62).

Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan ketahi-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat membedakan pada masing-masing orang. Kaplan, (2017: 74) menyebutkan bahwa takut dan cemas dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya bahaya. Rasa takut muncul ketika muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata. Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada di dalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada.

Menurut Rochman (2014:13) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain: (1) ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk takut terhadap hal-hal yang tidak jelas, (2) adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering keadaan heboh yang memuncak, akan tetapi sering kali dihindangi depresi, (3) Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion of persecution* (delusi yang dikejar-kejar, (4) sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan sering kali menderita diare, (5) muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Menurut Gunarsa (2013: 90), gejala-gejala kecemasan seperti: berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan karena berolah raga, jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, mengoyang-goyangkan kaki, merengangkan leher, dan mengerutkan leher.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ada bermacam-macam bentuk kecemasan dan biasanya mudah dikenali seperti takut, sering buang air kecil, dan sering menggoyang-goyangkan kaki, gelisah, dan konsentrasi terganggu.

3. Komponen Kecemasan

Menurut Rogers (2013: 120) komponen kecemasan terbagi atas tiga yaitu: (1) komponen fisik berkaitan dengan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan seperti: detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, berkeringat dan tangan dingin, (2) komponen kognitif merupakan reaksi yang berhubungan dengan kemampuan berfikir jernih saat berada dalam situasi persentase seperti :sulit untuk mengingat (konsentrasi terganggu), kurang mampu berbicara (tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu berbicara tidak tahu apa yang ingin diucapkan), (3) komponen emosional adanya rasa tidak mampu,

rasa takut yang muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali seperti : gelisah, takut, dan tegang.

Sedangkan menurut Sarastika (2014: 11) terdapat tiga komponen dalam kecemasan yaitu: (1) komponen fisiologi beberapa gejala fisiologi yang timbul seperti peningkatan frekuensi nadi, peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nafas, diaforesis, gemeter, palpitasi, diare, insomnia, kelelahan dan kelemahan, gelisah mulut kering dan sebagainya, (2) komponen kognitif gejala yang timbul seperti tidak mampu berkonsentrasi, kurangnya orientasi lingkungan, pelupa, termenung, oreintasi pada masa lampau, saat ini dan akan datang, perhatian yang berlebihan dan sebagainya, (3) komponen emosional individu menyatakan bahwa dirinya merasa ketakutan, tidak berdaya, gugup, kehilangan rasa percaya diri, kehilangan kontrol, tegang, dan dapat rileks, dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kecemasan adalah baik secara fisik, kognitif, dan emosional yang sering terjadi ketika mengalami kecemasan saat menghadapi ulangan.

4. Faktor-faktor Kecemasan

Menurut Ghufroon (2016: 145) faktor yang mempengaruhi kecemasan ada dua yaitu: 1) faktor Intern dari dalam diri siswa hal ini menunjukkan bahwa didalam diri siswa tersebut sudah tertanam suatu sikap cemas sehingga dalam melaksanakan suatu hal siswa akan merasakan suatu kecemasan atau ketegangan yang sangat tinggi dan membuat siswa tersebut merasa tidak nyaman. (2) Faktor ekstern menunjukkan bahwa siswa sering

kali merasakan suatu perasaan cemas jika sedang berada disuatu lingkungan tertentu.

Menurut Tjandrarini (dalam Amwalina, 2015:3) Kecemasan dalam menghadapi tes pada tingkat yang sedang justru akan meningkatkan motivasi tetapi tingkat kecemasan yang tinggi akan menimbulkan kegelisahan, ketegangan, perasaan tidak berdaya, salah tingkah, serta kurang mampu mengontrol diri. Secara fisik ditunjukkan oleh gejala-gejala detak jantung bertambah keras, sakit perut, pencernaan terganggu, diare, mual, pusing, lemah, nafas terengah-engah mulut kering dan berkeringat gejala-gejala diatas menunjukkan adanya ansietas atau kecemasan. Keadaan tersebut tentu sangat tidak menyenangkan dan mengganggu. Bayangan kegagalan dan harapan keberhasilan datang silih berganti, hal itu tentu saja kan menambah atau meningkatkan keceemasan.

Awalina (2015: 5) menyakaan bahwa dalam menghadapi ujian seseorang dengan konsep diri akademik yang negatif akan memiliki keyakinanana dan kepercayaan diri yang rendah dan kurang mampu mempersiapkan diri dengan baik dalam menghadapi UN karena sudah terlebih dahulu dihinggapi perasaan pesimis dan khawatir sehingga tidak dapat berkonsentrasi untuk melakukan sesuatu, sebaliknya siswa dengan konsep akademik yang tinggi akan menganggap Ujian Nasional sebagai tantangan yang harus ditaklukkan dan dia melakukan *effort* untuk melakukan sesuatu misalnya belajar untuk UN.

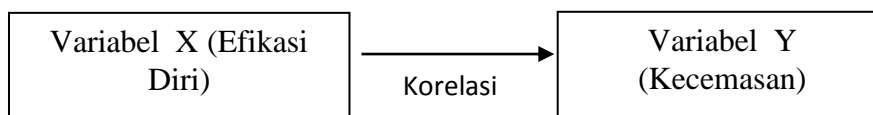
Dari faktor-faktor kecemasan di atas, penulis menarik kesimpulan bahwa terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian nasional, diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal didasari dari kepribadian siswa tersebut, apabila siswa kurang percaya diri, takut dan memiliki kekhawatiran yang tinggi, maka siswa akan lebih sering mengalami kecemasan. Sedangkan faktor eksternal dapat dipengaruhi oleh kurangnya penyampaian materi, keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran.

C. Kerangka Berfikir

Efikasi diri adalah penilaian pada diri sendiri terhadap tingkah laku atau perilaku yang sesuai dengan keinginan sendiri untuk melakukan sesuatu sesuai tujuan yang diinginkan. Adanya efikasi diri maka berpengaruh dalam menentukan tingkat kecemasan siswa. Kecemasan adalah rasa takut khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam rasa ketakutan akan sesuatu yang buruk akan terjadi.

Selanjutnya dalam penelitian ini indikator efikasi diri sebagai berikut a) memiliki kemampuan menghadapi masalah, b) percaya diri, c) memandang masalah sebagai tantangan, d) bersikap optimis, dan e) suka mencari situasi baru. Sedangkan komponen-komponen kecemasan yang menjadi indikator dalam penelitian ini adalah baik secara fisik, kognitif, dan emosional yang sering terjadi ketika mengalami kecemasan saat menghadapi ulangan.

Dari uraian di atas, dapat digambarkan alur pemikirannya yaitu sebagai berikut:



Bagan 2.1. Kerangka Berfikir

D. Hipotesis penelitian

Menurut Sugiyono (2016:96) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat”. Hipotesis yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Demak. Peneliti memilih SMA Negeri 3 Demak sebagai tempat penelitian karena ditemukan adanya permasalahan yang terjadi di sekolah tersebut dan sesuai dengan penelitian yang akan diteliti peneliti, permasalahan tersebut yaitu tentang hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak.

B. Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X SMA Negeri 3 Demak berdasarkan angka koefisien korelasinya. Sugiyono (2016: 92) mengatakan metode pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan skala. kemudian menyusun pernyataan psikologis dengan format stimulusnya berbentuk pernyataan objektif tentang efikasi diri dan kecemasan siswa. Skala psikologis yang digunakan disini dalam bentuk skala terstruktur, yaitu jawaban pernyataan yang diajukan sudah disediakan. Subyek diminta untuk memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan dirinya. Dan skoring menggunakan skala *Likert* empat alternatif jawaban yang digunakan dalam *instrument* ini terdiri dari:

sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Pernyataan pada skala I berjumlah 40 butir, pernyataan skala II berjumlah 40 butir, jadi jumlah ketiga skala tersebut 80 butir yang masing-masing skala terdiri pernyataan positif dan negatif. Skala disajikan dalam bentuk pernyataan Favorabel dan Unfavorabel.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Sebelum mengadakan penelitian terlebih dahulu harus menentukan siapa yang menjadi objek dalam penelitian. Populasi merupakan wilayah generasi yang terdiri atas: obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016: 215). Dalam penelitian ini, populasi yang diambil adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 3 Demak yang berjumlah 144 siswa yang terdiri dari kelas MIPA 1 sampai MIPA 4, kelas MIPA 1 sebagai kelas *try out* yang berjumlah 36. Berikut tabel sampel populasi yang digunakan.

Tabel 3.1
Sampel populasi penelitian yang diambil

No	Kelas	Jumlah
1.	X IPA 2	36
2.	X IPA 3	36
3.	X IPA 4	36
	Jumlah	108

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016:116) definisi sampel yaitu sebagai berikut: “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.”

Pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan suatu penelitian. Selain itu juga diperhatikan bahwa sampel yang dipilih harus menunjukkan segala karakteristik populasi sehingga tercermin dalam sampel yang dipilih, dengan kata lain sampel harus dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya atau mewakili (representatif). Dalam penelitian ini sampel yaitu kelas X IPA 2, X IPA 3, dan X IPA 4 yang berjumlah 108

3. Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel, dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik yang diambil yaitu sampling jenuh (sensus). Menurut Sugiyono (2016: 118), teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Maka dari itu, Penulis memilih sampel menggunakan teknik sampling jenuh karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 108 siswa.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah Skala. Skala yaitu serangkaian nilai bernomor yang diberikan kepada subyek, obyek atau perilaku dimaksud menghitung dan mengukur kualitas. Skala digunakan untuk mengukur sikap, nilai, dan perhatian atau minat. Tidak seperti tes, hasil dari skala tidak menunjuk berhasil atau gagal, kuat atau lemah. Skala mengukur tingkat sikap, nilai, atau minat yang dimiliki oleh seseorang (Soegeng, 2017: 89). Adapun

dalam penelitian ini digunakan dua jenis skala, yaitu skala tentang efikasi diri dan skala kecemasan siswa. Tiap-tiap skala memiliki ciri-ciri empat alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan favorabel dan unfavorabel, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Adapun kriteria pemberian skor jawaban disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 3.2
Distribusi Pemberian Skor Jawaban

No	Jawaban	Skor / nilai Item positif	Skor / nilai Item Negatif
1	Sangat Sesuai (SS)	4	1
2	Sesuai (S)	3	2
3	Tidak sesuai (TS)	2	3
4	Sangat Tidak sesuai (STS)	1	4

E. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2016: 121) dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yang valid dan reliabel, apabila instrumen tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan datanya. Instrumen penelitian kuantitatif berupa skala. Skala dapat menjadi instrumen pengumpul data atau yang digunakan untuk mengukur efikasi diri dan kecemasan siswa. Pada penelitian ini menggunakan skala terstruktur, yaitu jawaban pernyataan yang diajukan sudah disediakan. Subyek diminta untuk memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan dirinya.

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri (Sebelum Try Out)

Variabel	Indikator	Deskripsi	Nomor Item		Jml
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Efikasi Diri	keyakinan atas kemampuan untuk bertahan dalam usaha	Menunjukkan keyakinan siswa atas kemampuannya untuk bertahan dalam usahanya	1,7,13,19,25,31,37	4,10,16,22,28,34,40	14
	Tidak mudah goyah	Menunjukkan kemampuan dalam mempertahankan keyakinan	2,8,14,20,26,32,38	5,11,17,23,29,35,41	14
	Mampu bertahan lebih lama dalam usahanya mencapai target yang diinginkan.	Menunjukkan kemampuan dalam mempertahankan usahanya mencapai target yang diinginkan.	3,9,15,21,27,33,39	6,12,18,24,30,36,42	14
Jumlah			21	21	42

Tabel. 3.4
Kisi-kisi Skala Psikologis Kecemasan Siswa (Sebelum Try Out)

Variabel	Indikator	Deskripsi	Nomor Item		Jml
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kecemasan Siswa	Fisik	detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, berkeringat dan tangan dingin	1,7,13,19,25,31,37	4,10,16,22,28,34,40	14
	Kognitif	konsentrasi terganggu, kurang mampu berbicara (tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu berbicara tidak tahu apa yang ingin diucapkan)	2,8,14,20,26,32,38	5,11,17,23,29,35,41	14
	Emosional	rasa tidak mampu, rasa takut yang muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali seperti : gelisah, takut	3,9,15,21,27,33,39	6,12,18,24,30,36,42	14
Jumlah			21	21	42

1. Validitas

Soegeng (2017: 150) menyampaikan bahwa validitas adalah karakteristik yang sangat diperlukan dalam hasil pengukuran. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi, namun sebaliknya instrumen yang tidak valid sudah pasti mempunyai validitas yang rendah. Untuk menentukan suatu instrumen valid atau tidak pada item soal peneliti menggunakan rumus *korelasi product moment*. Adapun rumusnya sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara skor butir (X) dan skor total (Y)

N : Jumlah responden

X : Skor butir soal

Y : Skor total

$\sum X$: Jumlah skor variabel (X)

$\sum Y$: Jumlah skor variabel (Y)

$\sum X^2$: jumlah kuadrat skor butir (X)

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor total (Y)

$\sum XY$: Jumlah perkalian skor item (X) dan skor total (Y)

Untuk mengetahui apakah soal atau pernyataan yang digunakan valid atau tidak maka r yang telah diperoleh (rhitung) dikonsekuensikan dengan (rtabel)

product moment dengan $N = 36$ untuk taraf signifikan 5% diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0,32$. Instrument dikatakan valid jika $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$. Berikut ini contoh analisis perhitungan validitas soal nomor 1 untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Perhitungan Validitas Tiap Item Variabel Esikasi Diri			
Contoh perhitungan untuk butir No. 1			
$\Sigma X =$	130	$\Sigma X^2 =$	478
$\Sigma Y =$	4485	$\Sigma Y^2 =$	564033
$\Sigma XY =$	16368	$N =$	36
$r_{xy} =$	$\frac{N \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{(N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2)(N \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2)}}$		
$=$	$\frac{(36) 16368 - (130) (4485)}{\sqrt{\{36 (478) - (130)^2\} \{36 (564033) - (4485)^2\}}}$		
$=$	$\frac{589248 - 583050}{\sqrt{\{17208 - 16900\} \{20305188 - 20115225\}}}$		
$=$	$\frac{6198}{\sqrt{(308) (189963)}}$		
$=$	$\frac{6198}{\sqrt{58508604}}$		
$=$	$\frac{6198}{7649,09171}$		
$=$	0,810		
Dari tabel product moment untuk $n = 36$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,329			
Dikarenakan $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$			
dengan demikian item No. 1 adalah valid			

Perhitungan Validitas Tiap Item Variabel Kecemasan

Contoh perhitungan untuk butir No. 1

$$\Sigma X = 129 \qquad \Sigma X^2 = 471$$

$$\Sigma Y = 4326 \qquad \Sigma Y^2 = 525980$$

$$\Sigma XY = 15610 \qquad N = 36$$

$$r_{xy} = \frac{N \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{(N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2)(N \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2)}}$$

$$= \frac{(36) 15610 - (129)(4326)}{\sqrt{\{36(471) - (129)^2\} \{36(525980) - (4326)^2\}}}$$

$$= \frac{561960 - 558054}{\sqrt{\{16956 - 16641\} \{18935280 - 18714276\}}}$$

$$= \frac{3906}{\sqrt{(315)(221004)}}$$

$$= \frac{3906}{\sqrt{69616260}}$$

$$= \frac{3906}{8343,6359}$$

$$= 0,468$$

Dari tabel product moment untuk n = 36 diperoleh r_{tabel} sebesar 0,329

Dikarenakan $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$

dengan demikian item No. 1 adalah valid

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrumen yang cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik. Dalam penelitian ini untuk mencari reliabilitas instrumen adalah menggunakan rumus “*alpha*” karena butir pertanyaan berbentuk skala bertingkat atau skornya bukan 1 dan 0.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : reliabilitas instrumen

K : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: jumlah varian butir

σ_1^2 : varian total

(Arikunto, 2017: 231)

Jika $r_{11} > r_{\text{tabel}}$ maka instrumen tersebut dinyatakan reliabel, dan jika $r_{11} < r_{\text{tabel}}$ maka instrumen tersebut dinyatakan tidak reliabel.

<u>Perhitungan Reliabilitas Efikasi Diri</u>									
Langkah-langkah :									
1. Menghitung varian butir.									
Untuk varians butir no.1 :									
		$(\Sigma X^2$	-	$\frac{(\Sigma X)^2}{N}$		$\frac{478$	-	$(\frac{130}{36})^2$	
σ_b^2	=	$\frac{N}{N}$		=	$\frac{36}{36}$	=	0,238		
Dan seterusnya sampai 42 butir									
Maka jumlah semua varian butir =									
$\Sigma \sigma_b^2$	=	0,238	+	0,719	+	+		
	=	19,199							
2. Menghitung varians total									
σ_t^2	=	Variansi total							
		$(\Sigma Y^2$	-	$\frac{(\Sigma Y)^2}{N}$		$\frac{564033}{36}$	-	$(\frac{4485}{36})^2$	
σ_t^2	=	$\frac{N}{N}$		=	$\frac{36}{36}$	=	146,576		
3. Menghitung reliabilitas alpha :									
r_{11}	=	$\frac{k}{k-1}$	$(1 - \frac{\Sigma \sigma_b^2}{\sigma_t^2})$						
	=	$\frac{42}{41}$	$(1 - \frac{19,199}{146,576})$						
	=	1,024	$(1 - 0,131)$						
	=	(1,024)	(0,869)						
	=	0,890							
Nilai r_{11} (0,890) > r_{tabel} (0,329) maka dapat dikatakan soal reliabel									

Perhitungan Reliabilitas Kecemasan									
Langkah-langkah :									
1. Menghitung varian butir.									
Untuk varians butir no.1 :									
$\sigma_b^2 = \frac{(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N})}{N} = \frac{471 - (\frac{129}{36})^2}{36} = 0,243$									
Dan seterusnya sampai 42 butir									
Maka jumlah semua varian butir =									
$\sum \sigma_b^2 = 0,243 + 0,268 + \dots +$									
$= 19,364$									
2. Menghitung varians total									
$\sigma_t^2 = \text{Variansi total}$									
$\sigma_t^2 = \frac{(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N})}{N} = \frac{525980 - (\frac{4326}{36})^2}{36} = 170,528$									
3. Menghitung reliabilitas alpha :									
$r_{11} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$									
$= \frac{42}{41} \left(1 - \frac{19,364}{170,528} \right)$									
$= 1,024 (1 - 0,114)$									
$= (1,024) (0,886)$									
$= 0,908$									
Nilai $r_{11} (0,908) > r_{tabel} (0,329)$ maka dapat dikatakan soal reliabel									

Tabel 3.5
Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri (Setelah Try Out)

Variabel	Indikator	Deskripsi	Nomor Item		Jml
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Efikasi Diri	keyakinan atas kemampuan untuk bertahan dalam usaha	Menunjukkan keyakinan siswa atas kemampuannya untuk bertahan dalam usahanya	1,7,13,19,25,31,37	4,10,16,22,28,34,40	9
	Tidak mudah goyah	Menunjukkan kemampuan dalam mempertahankan keyakinan	2,8,14,20,26,32,38	5,11,17,23,29,35,41	11
	Mampu bertahan lebih lama dalam usahanya mencapai target yang diinginkan.	Menunjukkan kemampuan dalam mempertahankan usahanya mencapai target yang diinginkan.	3,9,15,21,27,33,39	6,12,18,24,30,36,42	7
Jumlah			13	14	27

Tabel. 3.6
Kisi-kisi Skala Psikologis Kecemasan Siswa (Setelah Try Out)

Variabel	Indikator	Deskripsi	Nomor Item		Jml
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kecemasan Siswa	Fisik	detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, berkeringat dan tangan dingin	1,7,13,19,25 ,31,37	4,10,16,22,28, 34,40	10
	Kognitif	konsentrasi terganggu, kurang mampu berbicara (tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu berbicara tidak tahu apa yang ingin diucapkan)	2,8,14,20,26 ,32,38	5,11,17,23,29, 35,41	10
	Emosional	rasa tidak mampu, rasa takut yang muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali seperti : gelisah, takut	3,9,15,21,27 ,33,39	6,12,18,24,30, 36,42	13
Jumlah			16	17	33

F. Definisi dan Oprasional Variabel Penelitian

1. Definisi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016:38) variabel penelitian ialah: “variabel penelitian adalah sesuatu atau sifat atau nilai-nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan ditarik kesimpulannya.”

Berdasarkan judul hubungan efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X SMA Negeri 3 Demak, maka pengelompokan Variabel-variabel tersebut terbagi menjadi dua variabel.

a. Variabel Independen (Variabel bebas)

Menurut Sugiyono (2016: 39) mendefinisikan variabel bebas adalah “variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel independen (terikat)”. Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah efikasi diri.

b. Variabel Dependen (variabel terkait)

Menurut Sugiyono (2016: 39) mendefinisikan pengertian dependen yaitu: “variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas”. Variabel dependen (Y) dalam penelitian ini adalah kecemasan siswa.

2. Definisi Oprasionalisasi Variabel Penelitian

a. Efikasi diri

Menurut Bandura (2016: 43) efikasi diri (*self effycacy*) adalah Efikasi diri adalah keyakinan individu atas suatu kemampuan yang dimiliki untuk mengorganisasi dan mengeksekusi suatu aksi dalam mencapai suatu tujuan.

Efikasi diri tinggi memiliki ciri-ciri yang selanjutnya dapat dijadikan indikator efikasi diri sebagai berikut a) menunjukkan keyakinan siswa atas kemampuannya untuk bertahan dalam usahanya, b) tidak mudah goyah, c) mampu bertahan lebih lama dalam usahanya mencapai target yang diinginkan.

b. Kecemasan siswa

Corey (2017: 17) berpendapat, bahwa: kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk membuat sesuatu. Menurut Rogers (2013: 120) komponen kecemasan terbagi atas tiga yaitu: (1) komponen fisik berkaitan dengan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan seperti: detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, berkeringat dan tangan dingin, (2) komponen kognitif merupakan reaksi yang berhubungan dengan kemampuan berfikir jernih saat berada dalam situasi persentase seperti :sulit untuk mengingat (konsentrasi terganggu), kurang mampu berbicara (tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu berbicara tidak tahu apa yang ingin diucapkan), (3) komponen emosional adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali seperti : gelisah, takut, dan tegang.

G. Teknik Analisis Data

Metode analisis data adalah suatu metode yang digunakan untuk mengolah data dalam rangka pembuktian hipotesis. Adapun data yang dianalisis dalam tahap ini adalah efikasi diri dan kecemasan siswa menggunakan nilai hasil penelitian.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas *kolmogrov smirnov* merupakan bagian dari uji asumsi. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi $>0,05$, maka nilai residual berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi $<0,05$, maka nilai residual tidak berdistribusi normal. (Sudjana, 2017: 466).

2. Uji Korelasi

Analisis korelasi ganda berfungsi untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih secara simultan (bersama-sama) dengan variabel terkait (Y). Dengan teknik analisis korelasi. Rumusnya adalah sebagai berikut:

$$R_{yx} = \sqrt{\frac{r^2_{yx} + yx - 2r_{yx}}{1 - r^2_x}}$$

Keterangan: (Riduwan, 2011: 141)

R_{yx} = koefisien korelasi x, dan y

r_{xy} = koefisien korelasi x dengan y

3. Uji homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variasi-variasi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan analisis Anova dalam Spss, jika nilai signifikan $> 0,05$, maka distribusi data adalah homogen dan jika nilai signifikan $< 0,05$, maka distribusi data adalah tidak homogen, (Sudjana, 2017: 261).

H. Hipotesis Statistik

Berdasarkan hipotesis yang sudah dibahas pada bab kajian teori, hipotesis penelitian ini menyatakan : “ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak” Maka hipotesis statistiknya adalah “tidak ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak”.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu efikasi diri. Variabel terikat yaitu kecemasan siswa. Sampel penelitian adalah X SMA Negeri 3 Demak yang berjumlah 144 siswa yang terdiri dari kelas MIPA 1 sampai MIPA 4, kelas MIPA 1 sebagai kelas *try out* yang berjumlah 36.

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel, dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik yang diambil yaitu sampling jenuh (*sensus*). Maka dari itu, Penulis memilih sampel menggunakan teknik sampling jenuh karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 108 siswa.

Jenis data yang diperoleh dari penelitian ini adalah jenis data interval. Setelah data terkumpul dan dianalisis, dapat dideskripsikan secara umum mengenai data dari masing-masing variabel. Deskripsi data yang akan disajikan dalam bentuk: rata-rata, skor terendah, skor tertinggi, jumlah, distribusi frekuensi dan histogram data dari masing-masing variabel.

a. Variabel Efikasi Diri

Kelas interval disusun berdasarkan skor total tertinggi apabila semua dijawab dengan pilihan jawaban sangat sesuai, maka mempunyai skor total tertinggi 112 (4×27) dan skor total terendah apabila semua dijawab dengan pilihan jawaban sangat tidak sesuai, maka mempunyai skor total terendah 27 (1×27). Skor total terendah dan skor total tertinggi skala efikasi diri tersebut digunakan untuk menentukan kelas interval dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 4.1
Kategori Distribusi Bergolong

Kelas Interval	Kategori
91-112	Sangat Tinggi
70-90	Tinggi
49-69	Rendah
27-48	Sangat Rendah

Tabel 4.2
Rekapitulasi Hasil Penelitian Skala Efikasi Diri

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 1	86	tinggi
Responden 2	71	tinggi
Responden 3	71	tinggi
Responden 4	71	tinggi
Responden 5	82	tinggi
Responden 6	76	tinggi
Responden 7	73	tinggi
Responden 8	79	tinggi
Responden 9	73	tinggi
Responden 10	88	tinggi
Responden 11	74	tinggi
Responden 12	69	rendah
Responden 13	81	tinggi

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 14	66	rendah
Responden 15	99	sangat tinggi
Responden 16	87	tinggi
Responden 17	71	tinggi
Responden 18	94	sangat tinggi
Responden 19	81	tinggi
Responden 20	68	rendah
Responden 21	76	tinggi
Responden 22	86	tinggi
Responden 23	91	sangat tinggi
Responden 24	79	tinggi
Responden 25	73	tinggi
Responden 26	78	tinggi
Responden 27	66	rendah
Responden 28	72	tinggi
Responden 29	86	tinggi
Responden 30	79	tinggi
Responden 31	73	tinggi
Responden 32	79	tinggi
Responden 33	73	tinggi
Responden 34	78	tinggi
Responden 35	66	rendah
Responden 36	79	tinggi
Responden 37	73	tinggi
Responden 38	79	tinggi
Responden 39	73	tinggi
Responden 40	78	tinggi
Responden 41	66	rendah
Responden 42	73	tinggi
Responden 43	78	tinggi
Responden 44	66	rendah
Responden 45	79	tinggi
Responden 46	73	tinggi
Responden 47	79	tinggi
Responden 48	73	tinggi

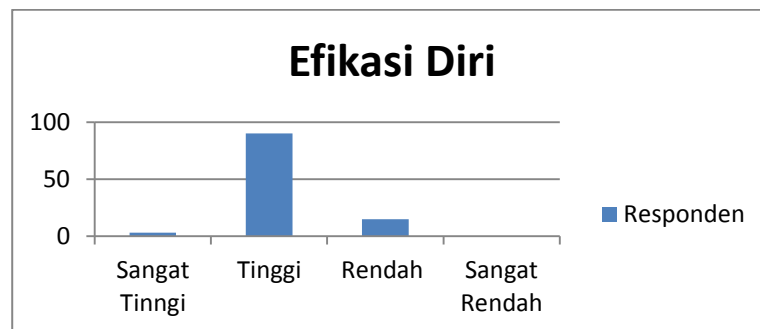
Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 49	78	tinggi
Responden 50	66	rendah
Responden 51	79	tinggi
Responden 52	73	tinggi
Responden 53	79	tinggi
Responden 54	73	tinggi
Responden 55	79	tinggi
Responden 56	73	tinggi
Responden 57	78	tinggi
Responden 58	66	rendah
Responden 59	79	tinggi
Responden 60	73	tinggi
Responden 61	79	tinggi
Responden 62	79	tinggi
Responden 63	73	tinggi
Responden 64	79	tinggi
Responden 65	73	tinggi
Responden 66	78	tinggi
Responden 67	66	rendah
Responden 68	79	tinggi
Responden 69	73	tinggi
Responden 70	79	tinggi
Responden 71	73	tinggi
Responden 72	79	tinggi
Responden 73	73	tinggi
Responden 74	78	tinggi
Responden 75	73	tinggi
Responden 76	79	tinggi
Responden 77	73	tinggi
Responden 78	78	tinggi
Responden 79	66	rendah
Responden 80	79	tinggi
Responden 81	73	tinggi
Responden 82	73	tinggi
Responden 83	79	tinggi

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 84	73	tinggi
Responden 85	73	tinggi
Responden 86	79	tinggi
Responden 87	73	tinggi
Responden 88	78	tinggi
Responden 89	66	rendah
Responden 90	79	tinggi
Responden 91	73	tinggi
Responden 92	73	tinggi
Responden 93	79	tinggi
Responden 94	73	tinggi
Responden 95	78	tinggi
Responden 96	66	rendah
Responden 97	73	tinggi
Responden 98	79	tinggi
Responden 99	73	tinggi
Responden 100	78	tinggi
Responden 101	66	rendah
Responden 102	73	tinggi
Responden 103	79	tinggi
Responden 104	73	tinggi
Responden 105	78	tinggi
Responden 106	66	rendah
Responden 107	79	tinggi
Responden 108	73	tinggi
Jumlah	5490	
Skor Tertinggi	99	
Skor Terendah	66	
Rata-Rata	50,8	

Dari hasil penelitian terhadap skala efikasi diri diperoleh hasil jumlah dari keseluruhan nilai adalah 5490, skor tertinggi 99, skor terendah 66, dan rata-rata 50,8. Dengan 3 siswa dalam kategori sangat tinggi dengan persentase 3%, kategori tinggi 90 siswa dengan

persentase 83%, dan pada kategori rendah 15 siswa dengan persentase 14%. Untuk lebih jelasnya dapat melihat grafik berikut:

Gambar 4.1
Grafik Skala Efikasi Diri



b. Variabel Kecemasan Siswa

Kelas interval disusun berdasarkan skor total tertinggi apabila semua dijawab dengan pilihan jawaban sangat sesuai, maka mempunyai skor total tertinggi 132 (4×33) dan skor total terendah apabila semua dijawab dengan pilihan jawaban sangat tidak sesuai, maka mempunyai skor total terendah 33 (1×33). Skor total terendah dan skor total tertinggi skala efikasi diri tersebut digunakan untuk menentukan kelas interval dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 4.3
Kategori Distribusi Bergolong

Kelas Interval	Kategori
108-132	Sangat Tinggi
84-107	Tinggi
58-83	Rendah
33-57	Sangat Rendah

Tabel 4.4
Rekapitulasi Hasil Penelitian Skala Kecemasan Siswa

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 1	94	tinggi
Responden 2	87	tinggi
Responden 3	82	rendah
Responden 4	93	tinggi
Responden 5	94	tinggi
Responden 6	87	tinggi
Responden 7	82	rendah
Responden 8	93	tinggi
Responden 9	87	tinggi
Responden 10	99	tinggi
Responden 11	86	tinggi
Responden 12	81	rendah
Responden 13	93	tinggi
Responden 14	94	tinggi
Responden 15	87	tinggi
Responden 16	82	rendah
Responden 17	93	tinggi
Responden 18	106	tinggi
Responden 19	100	tinggi
Responden 20	82	rendah
Responden 21	87	tinggi
Responden 22	94	tinggi
Responden 23	87	tinggi
Responden 24	82	rendah
Responden 25	93	tinggi
Responden 26	86	tinggi
Responden 27	78	rendah
Responden 28	85	tinggi
Responden 29	103	tinggi
Responden 30	93	tinggi
Responden 31	87	tinggi
Responden 32	93	tinggi
Responden 33	87	tinggi

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 34	94	tinggi
Responden 35	87	tinggi
Responden 36	82	rendah
Responden 37	93	tinggi
Responden 38	93	tinggi
Responden 39	87	tinggi
Responden 40	86	tinggi
Responden 41	78	rendah
Responden 42	87	tinggi
Responden 43	86	tinggi
Responden 44	78	rendah
Responden 45	93	tinggi
Responden 46	87	tinggi
Responden 47	93	tinggi
Responden 48	94	tinggi
Responden 49	87	tinggi
Responden 50	94	tinggi
Responden 51	87	tinggi
Responden 52	82	rendah
Responden 53	93	tinggi
Responden 54	86	tinggi
Responden 55	93	tinggi
Responden 56	87	tinggi
Responden 57	84	tinggi
Responden 58	69	rendah
Responden 59	99	tinggi
Responden 60	81	rendah
Responden 61	99	tinggi
Responden 62	103	tinggi
Responden 63	83	rendah
Responden 64	79	rendah
Responden 65	99	tinggi
Responden 66	103	tinggi
Responden 67	95	tinggi
Responden 68	79	rendah

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 69	99	tinggi
Responden 70	99	tinggi
Responden 71	93	tinggi
Responden 72	96	tinggi
Responden 73	89	tinggi
Responden 74	88	tinggi
Responden 75	85	tinggi
Responden 76	92	tinggi
Responden 77	96	tinggi
Responden 78	84	tinggi
Responden 79	84	tinggi
Responden 80	96	tinggi
Responden 81	96	tinggi
Responden 82	95	tinggi
Responden 83	93	tinggi
Responden 84	89	tinggi
Responden 85	94	tinggi
Responden 86	92	tinggi
Responden 87	95	tinggi
Responden 88	97	tinggi
Responden 89	100	tinggi
Responden 90	90	tinggi
Responden 91	94	tinggi
Responden 92	94	tinggi
Responden 93	94	tinggi
Responden 94	96	tinggi
Responden 95	86	tinggi
Responden 96	96	tinggi
Responden 97	94	tinggi
Responden 98	95	tinggi
Responden 99	103	tinggi
Responden 100	93	tinggi
Responden 101	104	tinggi
Responden 102	91	tinggi
Responden 103	92	tinggi

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 104	88	tinggi
Responden 105	87	tinggi
Responden 106	96	tinggi
Responden 107	90	tinggi
Responden 108	87	tinggi
Jumlah	6444	
Skor Tertinggi	106	
Skor Terendah	69	
Rata-Rata	59,7	

Dari hasil penelitian terhadap skala kecemasan siswa diperoleh hasil jumlah dari keseluruhan nilai adalah 6444, skor tertinggi 106, skor terendah 69, dan rata-rata 59,7. Dengan 92 siswa dalam kategori tinggi dalam persentase 85%, dan kategori rendah 16 siswa dengan persentase 15%. Untuk lebih jelasnya dapat melihat grafik berikut:

Gambar 4.2
Grafik Skala Kecemasan Siswa



2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov Test*. Hipotesis yang diuji adalah:

H_0 = Sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.

H_1 = Sampel tidak berasal dari populasi berdistribusi normal.

Kriteria uji: Jika signifikan yang diperoleh $> \alpha$, maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Jika signifikan yang diperoleh $< \alpha$, maka sampel bukan berasal dari populasi berdistribusi normal. Pada taraf signifikan uji adalah $\alpha = 0,05$. Berikut ini ditampilkan tabel *Output SPSS* uji normalitas dari masing-masing variabel:

Tabel 4.5
Uji Normalitas Variabel X dan Y
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandar dized Residua 1
N		108
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.5213682
Most Extreme Differences	Absolute	.129
	Positive	.129
	Negative	-.077
Kolmogorov-Smirnov Z		1.295
Asymp. Sig. (2-tailed)		.070

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan Tabel 4.7 di atas, dapat diuraikan hasil pengujian normalitas terhadap data efikasi diri (X) dan data kecemasan siswa (Y) diperoleh $K-Z = 1.295$ dengan $Asymp. Sig (2-tailed) = 0,70$. Karena $Asymp. Sig (2-tailed) > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data sampel dalam populasi adalah berdistribusi normal.

b. Uji Linear Data

Uji Linear data garis regresi dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berbentuk linear atau tidak. Uji linear garis regresi dalam penelitian ini menggunakan uji f, hipotesis yang digunakan adalah $H_0 =$ model regresi linear, $H_1 =$ Model regresi tidak linear dengan distribusi untuk mengambil keputusan = jika f hitung $\leq f$ tabel atau nilai signifikansi $\geq 0,05 =$ maka H_0 diterima, jika f hitung $> f$ tabel dan nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_1 diterima (Sudjana, 2015:383)

Tabel 4.6
Uji Regresi Linier

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	640.473	1	640.473	11.207	.001 ^a
	Residual	5600.527	106	57.148		
	Total	6241.000	107			

a. Predictors: (Constant), Efikasi diri

b. Dependent Variable: Kecemasan siswa

Berdasarkan hasil di atas maka uji regresi linear variabel efikasi diri (X) dan variabel kecemasan siswa (Y). berdasarkan perhitungan di atas diketahui bahwa $F_{hitung} 11.207$ variabel Y dengan tingkat signifikansi

adalah $0,001 < 0,05$. Dengan demikian, variabel kecemasan siswa (Y) memiliki linier pada variabel efikasi diri (X).

c. Pengujian Hipotesis Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu efikasi diri (X) dan kecemasan siswa (Y). Setelah persyaratan pengujian normalitas, homogenitas, dan linieritas terpenuhi, langkah selanjutnya adalah pengujian hipotesis. Adapun pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasional untuk melihat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, dan disajikan dalam bentuk tabel. Perhitungan statistik untuk pengujian hipotesis, selengkapnya ada pada lampiran.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah "terdapat hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak". Besarnya kontribusi variabel efikasi diri pada variabel kecemasan siswa dengan analisis korelasi sederhana dirangkum dalam tabel:

Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Keeratan Hubungan Variabel Efikasi diri pada Kecemasan siswa

		Efikasi diri	Kecemasan siswa
Efikasi diri	Pearson Correlation	1	.320**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	108	108
Kecemasan siswa	Pearson Correlation	.320**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	108	108

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 4.9, menunjukkan bahwa terdapat hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak, terlihat dari $r_{hitung} 0,320 > r_{tabel} 0,195$.

Berdasarkan analisis di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak” dapat diuji secara empiris oleh data yang terkumpul dan diterima.

B. Pembahasan

Sesuai dengan hasil perhitungan uji normalitas *kolmogrov smirnov*. Kaidah yang digunakan dalam uji normalitas *kolmogrov smirnov* adalah jika nilai signifikansi $>0,05$, maka nilai residual berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi $<0,05$, maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Dengan hasil data efikasi diri (X) dan data kecemasan siswa (Y) diperoleh $K-Z = 1.295$ dengan *Asymp. Sig (2-tailed) = 0,70* dengan *Asymp. Sig (2-tailed) > 0,05* maka dapat disimpulkan bahwa data sampel dalam populasi adalah berdistribusi normal.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*Linearity*) kurang dari 0,05. Dengan hasil variabel bahwa terdapat hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam

menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak, terlihat dari $r_{hitung} 0,320 > r_{tabel} 0,195$. Dalam hasil penelitian menunjukkan ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak.

Ketika siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian, hal tersebut dapat mengganggu proses belajar siswa dan dapat memengaruhi hasil ujian. Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akan berpengaruh pada kinerja otak siswa dalam belajar. Pengaruh kecemasan tersebut akan mengganggu daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas siswa dalam belajar. Kemudian jika kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan memerosotkan kebugaran tubuh, maka hal tersebut dapat menjadi penyebab siswa gagal ujian (Turmudhi, 2014: 71).

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010), efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Bandura (dalam Nurlaila, 2011) juga menambahkan, ketika individu mempunyai efikasi diri tinggi dan dikelilingi oleh lingkungan yang responsif, target yang sudah ia tentukan kemungkinan besar akan tercapai. Siswa yang sedang menghadapi ujian dan memiliki efikasi diri yang tinggi, akan memiliki kecemasan yang rendah. Hal ini disebabkan karena efikasi diri akan meningkatkan kekebalan terhadap stress, cemas, dan depresi. Selain itu, dapat pula mengaktifkan perubahan-

perubahan biokemis yang dapat memengaruhi berbagai ancaman aspek dari fungsi kekebalan. Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran dalam hubungannya dengan cemas dan stress yang melibatkan immunosuppression dan perubahan fisiologis seperti detak jantung, tekanan darah, dan hormon stress.

Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Rini (2013). Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, hal ini dikarenakan siswa tersebut memiliki kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuannya, keyakinan mencapai target yang sudah ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan kognitifnya. Efikasi diri yang tinggi membantu membuat perasaan tenang dalam mendekati tugas dan kegiatan yang sulit. Sebaliknya, orang yang meragukan kemampuan dirinya, mereka bisa percaya bahwa sesuatu itu lebih sulit daripada yang sesungguhnya (Mukhid, 2009).

Efikasi diri pada siswa memang sangat penting dalam menunjang keberhasilan siswa dalam meraih prestasi belajar siswa, terutama keberhasilan siswa dalam ujian. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010), keyakinan manusia mengenai efikasi diri memengaruhi bentuk tindakan yang akan mereka pilih untuk dilakukan, sebanyak apa usaha yang akan mereka berikan ke dalam aktivitas ini, selama apa mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, serta ketangguhan mereka mengikuti adanya kemunduran. Kemudian menurut Feist & Feist (2010), manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang

mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses dari pada manusia yang mempunyai efikasi diri rendah. Selanjutnya Seiferd (dalam Mukhid, 2009) menambahkan bahwa perasaan efikasi diri yang lebih tinggi, akan berdampak pada usaha, kegigihan, dan ketahanan yang lebih besar, sedangkan efikasi diri rendah berfungsi sebagai penghalang yang mendorong menghindari suatu tujuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi efikasi diri dengan kecemasan siswa mempunyai hubungan, terlihat dari $r_{hitung} 0,320 > r_{tabel} 0,195$. Analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan kecemasan siswa, maka dapat disimpulkan bahwa ada terdapat hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ulangan semester siswa kelas X di SMA Negeri 3 Demak dapat diuji secara empiris oleh data yang terkumpul dan diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, peneliti dapat memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Agar menumbuhkan pemahaman dan pengetahuannya mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa.

2. Bagi Guru BK

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah, dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan siswa.

3. Bagi peneliti lain

Dalam penelitian selanjutnya diharapkan kepada peneliti lain untuk mengadakan penelitian sejenis lebih lanjut dengan mengambil wilayah penelitian yang lebih luas seperti pada universitas, sehingga dapat ditemukan hasil yang lebih optimal dan bisa digeneralisasikan pada wilayah yang lebih luas.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan saat ini masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan, antara lain sebagai berikut : Adanya keterbatasan waktu penelitian karena siswa sedang mempersiapkan diri untuk melakukan penilaian akhir semester dan penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan secara terbatas pada populasi penelitian saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwilson. 2019. *Psikologi Kepribadian*, Edisi Revisi. Malang: PT. UMM Press.
- Amir. 2016. Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar”. *Jurnal Educatio: Kurnal Pendidikan Indonesia Vol. 4 No. 1*
- Arikunto. 2017. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Awalina. 2015. Hubungan Antara Konsep Diri Akademik Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional. *1-18. Jurnal*
- Badruzaman. 2019. Perbedaan Pengaruh Tingkat Kecemasan Pada Air Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Renang (Studi Kausal komparatif pada Mahasiswa FPOK-UPI Bandung). *Jurnal Penelitian Universitas Pendidikan Indonesia. Vol. 9 No. 1 April 2009. Bandung.*
- Bandura. 2016. *Guide for Contructing Self-efficacy Scales*. USA: Sage Publising
- Corey, Gerald. 2017. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung, PT. Refka Aditama Feist & Feist (2017
- Feist, Jess dan Gregory J., Feist. 2013. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron. 2013. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: AR- RUZZ MEDIA
- Ghufron. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: AR- RUZZ MEDIA
- Grebb. 2015. Gangguan Kecemasan. Dalam Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid Dua (hal. 3). Tangerang: Binarupa Aksara.
- Gunarsa. 2013. *Konseling dan Psikoterapi*. Penerbit PT. BPK Gunung Muria. Jakarta.
- Hariyono. 2017. *Mengatasi Rasa Cemas*, Gresik – Jawa Timur : Putra Pelajar.

- Hidayat. 2015. Peningkatan aktivitas komunikasi interpersonal dalam organisasi melalui perbaikan efikasi diri, kepemimpinan dan kekohesifan tim. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(2), 161-170.
- Kaplan. 2017. *Psychological Testing: Principles, Application, and Issues*. Monterey : Brooks/Cole Publishing Company.
- Kartono. 2016. *Gangguan-gangguan psikis*. Bandung: Mandar Maju
- Lent. 2018. *Self-Efficacy In Nursing: Research and Measurement Perspectives, Volume 15*. New York: Springer Publishing Company
- Luthans. 2015. *Organizational behavior (10th ed.)*. New York: McGraw-Hill Irwin.
- Makmun. 2019. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosda Karya Remaja.
- Permana. 2016. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di Mts AL Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah, Vol. 13, No. 1*
- Purwanto. 2016. *Evaluasi hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Putri. 2021. Studi Eksploitatif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar". *Edupsycouns Journal : Journal Of Education, Psychology and Counseling Vol. 2 No. 1*
- Rochman. 2014. Kecemasan Berkomunikasi Antarpribadi dalam Tes Wawancara Kerja. *Jurnal Psikologi Vol 1 No. 2, 2012 : 55-72*.
- Rogers (2013). *Berani Bicara di Depan Publik, Edisi Revisi*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Sarastika. 2014. *Manajemen Pikiran Untuk Mengatasi Stress, Depresi, Kemarahan dan Kecemasan*. Yogyakarta : Araska.
- Siti Sundari. 2014. *Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress, dan Depresi*. dalam Manurung. Jakarta: Trans Info Media.

- Soegeng. 2017. *Dasar-dasar Penelitian*. Semarang: IKIP PGRI Semarang Press.
- Spielberger. 2016. *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic Press.
- Sudjana, 2017. *Metode Statistik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, dan R&D)*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Undang-undang Dasar Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: CV. Eko Jaya
- Yusuf. 2014. *Kesehatan Mental Persepektif Psikologis dan Agama*. Bandung; PT Remaja Rosdakarya
- Zeidner. 2018. *Anxiety 101*. New York: Springer Publishing Company
- Zimmerman. 2016. Development of a structured interview for assessing student use of self regulated learning strategies. *American Educational Research Journal*, 23(4), 614-628.

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian


UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP)
Jalan Sekolah Timur No. 24 - Dr. Cipto Semarang - Indonesia
 Telepon (024) 8314377 Faks. 8448217 Email: ugri@ugri.ac.id Homepage: www.ugri.ac.id

Nomor: 0981/SP-AMT/FIP/PGRIS/2023 11 Januari 2023
 Lampiran: 1 (satu) berkas
 Perihal: Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Pendidikan
 di Kab. Demak

Kami beritukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :


N a m a	: Elham Pijar Murni
N P M	: 18110069
Fakultas	: Ilmu Pendidikan
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI
 ULANGAN SEMESTER SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 3 DEMAK**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan Ijin Penelitian.

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An Dekan,
 Wakil Dekan I,

 Mei Elza Asri Untari, S.Pd., M.Pd.
 NIP.018401240

Lampiran 2 Surat Hasil Penelitian



 PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
 DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3
 DEMAK**
Nomor Surat: Temenggung Nomor 81 Kabupaten Demak, Kode Pos 29121
 Telepon: 0291 841048 Surat Elektronik: smn3_demak@japrov.go.id

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 421.3 / 168 / 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 3 Demak, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	: ILHAM PIJAR MENTARI
NIM	: 18110089
Fakultas / Prodi	: S. 1/ Bimbingan dan Konseling
Universitas	: Universitas PGRI Semarang

Yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian skripsi dengan judul :
"Hubungan Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ulangan Semester Siswa Kelas X di SMA Negeri 3 Demak".

Waktu Pelaksanaan	: 16 Januari 2023 s.d 16 Februari 2023.
Tempat	: SMA Negeri 3 Demak

Demikian surat keterangan ini di buat, untuk dapat dipergunakan

Demak, 16 Februari 2023
 Kepala Sekolah

 SUKIRNO, S.Pd, M.Si
 NIP. 19640707 198601 1 001

Lampiran 3 DCM

NO	BUTIR ANGKET KEBUTUHAN PESERTA DIDIK	JUMLAH RESPONDEN	PRESENTASE	PRIORITAS	BIDANG LAYANAN			
					PRIBADI	SOSIAL	BELAJAR	KARIR
27	Saya kurang memiliki rasa percaya diri	191	3,53%	TINGGI	247	242	239	93
14	Saya merasa belum bisa menjadi pribadi yang mandiri	187	3,29%	TINGGI	30,09%	29,48%	29,11%	11,33%
20	Saya belum tahu tentang bentuk-bentuk kenakalan remaja saat ini dan cara mensikapinya	167	3,29%	TINGGI				
1	Saya kadang lupa bersyukur atas nikmat dan karunia dari Tuhan YME	133	3,17%	TINGGI				
3	Saya merasa belum paham etika yang baik dan benar dalam pergaulan teman sebaya	133	3,17%	TINGGI				
7	Saya sulit meminta maaf jika melakukan kesalahan terhadap orang lain	133	3,17%	TINGGI				
35	Saya belum tahu cara meraih prestasi di sekolah	133	3,17%	TINGGI				
39	Saya merasa belum menenumkan cara belajar yang efektif	133	3,17%	TINGGI				
47	Saya tidak terbiasa menabung	133	3,17%	TINGGI				
9	Saya belum tahu cara mengendalikan emosi	116	3,05%	TINGGI				
10	Saya belum tahu cara melakukan eksplorasi bakat secara mandiri	116	3,05%	TINGGI				
41	Saya belajarnya jika akan ada ulangan atau ujian saja	116	3,05%	TINGGI				
50	Saya belum banyak tahu tentang jenis-jenis profesi di masyarakat dan Prospeknya	116	3,05%	TINGGI				
16	Saya merasa sulit mengendalikan ketergantungan dengan handphone	112	2,92%	TINGGI				
19	Kata maaf, tolong dan terimakasih kadang lupa saya ucapkan dalam pergaulan	112	2,92%	TINGGI				
22	Saya sedang mempunyai masalah dengan teman di sekolah	112	2,92%	TINGGI				
17	Saya merasa tidak betah tinggal di rumah sendiri	109	2,80%	TINGGI				
18	Saya merasa tidak pernah di perhatikan dari orang tua	109	2,80%	TINGGI				
21	Saya sering beda pendapat dengan orang lain	109	2,80%	TINGGI				
25	Saya sukar bergaul dengan teman-teman di sekolah	109	2,80%	TINGGI				
30	Saya merasa takut bertanya atau menjawab di kelas	109	2,80%	TINGGI				
31	Saya belum paham yang harus dilakukan dengan adanya pemanasan global	102	2,68%	TINGGI				
48	Saya kurang dapat menyalurkan bakat dan minat di sekolah	102	2,68%	TINGGI				
2	Saya kadang lupa untuk berperilaku sopan dan santun dalam kehidupan	99	2,56%	TINGGI				
29	Saya merasa malu jika bergaul dengan teman yang beda jenis kelamin	99	2,56%	TINGGI				
38	Saya belum terbiasa belajar bersama atau kelompok	97	2,31%	TINGGI				
43	Saya belum bisa membuat peta pikiran (mind mapping)	95	1,83%	SEDANG				
26	Saya merasa masih sedikit pemahaman tentang kesehatan reproduksi remaja	86	1,22%	SEDANG				

32	Saya belum mengetahui banyak tentang jenis obat-obat terlarang serta dampaknya	86	1,22%	SEDANG				
33	Saya belum tahu cara memilih lembaga bimbingan belajar	86	1,22%	SEDANG				
36	Saya belum paham tentang gaya belajar dan strategi yang sesuai dengannya	86	1,22%	SEDANG				
40	Saya selalu malas untuk belajar di rumah	86	1,22%	SEDANG				
44	Saya belum mengenal tentang macam-macam kecerdasan	86	1,22%	SEDANG				
46	Saya sering dimarahi orang tua karena boros	86	1,22%	SEDANG				
49	Saya belum tahu tentang prospek karir untuk setiap mapel	86	1,22%	SEDANG				
8	Saya masih merasa belum memiliki rasa percaya diri	56	1,10%	SEDANG				
37	Saya merasa kesulitan dalam memahami pelajaran	56	1,10%	SEDANG				
42	Orang tua kurang peduli dengan kegiatan belajar saya	56	1,10%	SEDANG				
45	Saya belum paham cara kerja otak kiri dan otak kanan	56	1,10%	SEDANG				
4	Saya merasa sulit mematuhi tata tertib di sekolah	46	0,97%	RENDAH				
13	Saya sedang mempunyai masalah dengan anggauta keluarga di rumah	46	0,97%	RENDAH				
6	Waktu saya banyak dihabiskan untuk bermain game atau games online	34	0,85%	RENDAH				
28	Saya malu jika membicarakan masalah seks dan pacar kepada orang tua	34	0,85%	RENDAH				
34	Saya merasa tidak memiliki semangat belajar	29	0,73%	RENDAH				
15	Saya sering lupa waktu ketika bermain/membuka media sosial (fb, wa, instagram, dll)	24	0,61%	RENDAH				
24	Saya belum tahu tentang bullying dan cara mensikapinya	24	0,61%	RENDAH				
12	Kondisi keluarga saya sedang tidak harmonis	11	0,49%	RENDAH				
5	Kadang-kadang saya masih suka menyontek pada waktu ulangan	10	0,37%	RENDAH				
11	Saya masih sering mengalami sakit / alergi	10	0,37%	RENDAH				
23	Saya belum tahu cara untuk menjaga persahabatan agar tetap langgeng	7	0,37%	RENDAH				

Lampiran 4

PEDOMAN WAWANCARA TERSTRUKTUR

- A. Tema : efikasi diri dan kecemasan menghadapi ulangan
- B. Jenis Wawancara : Wawancara Terstruktur
- C. Target Person : Guru Pembimbing (Guru BK)
- D. Tanggal :
- E. Waktu : 09.00 – 12.00 WIB
- F. Tempat Wawancara : Ruang Bimbingan Konseling SMA Negeri 3 Demak

Daftar Pertanyaan :

1. Apakah siswa kelas X SMA Negeri 3 Demak memahami tentang efikasi diri?
Jawab : masih kurang baik karena siswa belum dapat menyesuaikan diri dalam pelajaran dan belum dapat memahami materi yang diberikan guru saat pelajaran berlangsung.
2. Dari guru BK sendiri ketika melakukan Bimbingan Klasikal pernah tidak memberikan materi tentang efikasi diri?
Jawab : pernah dalam semester awal.
3. Bagaimana tanggapan siswa sendiri mengenai materi terkait?
Jawab : masih pada bingung dalam memahami materi yang diberikan, karena mereka masih harus menyesuaikan cara belajar di SMP yang berbeda dengan cara belajar di SMA. Adapula siswa yang antusias dalam pemberian layanan tentang materi tersebut.
4. Bagaimana hasil nilai setiap tahun pada saat ulangan semester?
Jawab : banyak siswa yang dibawah KKM.

5. Apa yang menyebabkan siswa kurang maksimal dalam ulangan semester?

Jawab : siswa memiliki sikap tidak menghargai guru dan teman, bertindak semaunya sendiri, tidak mengerjakan tugas, pelanggaran terhadap tata tertib sekolah, bertindak agresif, bermain saat pelajaran berlangsung, berpindah-pindah tempat duduk saat pelajaran berlangsung.

Kesimpulan :

Hal ini perlu direspon oleh guru BK dan memberikan layanan bimbingan agar siswa dapat mengoptimalkan kemampuan yang ada di dalam diri, permasalahan yang dialami siswa yaitu efikasi diri. Siswa merasakan gejala-gejala kecemasan pada saat mempersiapkan dan menghadapi ulangan semester, seperti detak jantung meningkat, terdapat beberapa bagian tubuh bergetar, dan keringat dingin, sulit tidur, dan merasa takut jika tidak mendapatkan nilai yang baik saat ulangan semester. Siswa juga merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki karena ketika mengikuti ulangan semester hasilnya tidak memuaskan.

Lampiran 5 Jadwal Kegiatan Penelitian

Jadwal Kegiatan Penelitian

No.	Uraian kegiatan	Kegiatan Penelitian					
		Juni	Juli	Agt	Sept	Okt	April
1.	Studi pendahuluan	V					
2.	Penyusunan proposal		V	V	V	V	
3.	Penyusunan instrumen					V	
4.	Pengurusan ijin					V	
5.	Uji coba instrument					V	
6.	Pelaksanaan Penelitian					V	V
7.	Pengolahan data						V
8.	Penyusunan laporan						V

Lampiran 6 Blue Print Instrumen Penelitian

Kisi-kisi Skala Psikologis Efikasi Diri (Sebelum *Try Out*)

No	Indikator	Nomer item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Menunjukkan keyakinan siswa atas kemampuannya untuk bertahan dalam usahanya	7	7	14
2.	Tidak mudah goyah	7	7	14
3.	Mampu bertahan lebih lama dalam usahanya mencapai target yang diinginkan.	7	7	14
Jumlah		21	21	42

No	Indikator	Favorable	Unfavorable
1	Menunjukkan keyakinan siswa atas kemampuannya untuk bertahan dalam usahanya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya selalu berkata jujur sesuai dengan keadaan (1) 2. Saya mampu menerima kekurangan diri sendiri (7) 3. Saya mampu berkata tidak untuk menolak pendapat (13) 4. Saya mampu mengatasi masalah tanpa bantuan orang lain (19) 5. Saya memahami bakat yang dimiliki (25) 6. Saya yakin bahwa tidak ada hasil yang mengkhianati usaha (31) 7. Saya mampu mempertahankan setiap argumen yang diyakini benar (37) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya pernah berbohong kepada teman (4) 2. Saya tipe orang yang mudah putus asa (10) 3. Saya kurang bertanggungjawab ketika menghadapi masalah (16) 4. Saya sering melanggar tata tertib sekolah (22) 5. Saya selalu gagal dalam beberapa hal (28) 6. Saya sangat bergantung pada orang lain (34) 7. Saya merasa gagal (40)
2	Tidak mudah goyah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya dapat menerima kekurangan diri sendiri (5) 2. Saya berani menghadapi tanggung jawab sendiri (11) 3. Saya mampu menanggapi omongan orang lain (17) 4. Saya jadikan sebuah hinaan sebagai tantangan (23) 5. Saya mempunyai prinsip hidup (29) 6. Saya mentaati tata tertib sekolah (35) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orang lain tidak lebih baik dari saya (2) 2. Saya merasa gengsi bila harus meminta bantuan kepada teman (8) 3. Saya mudah tersinggung bila orang lain memberi kritikan (14) 4. Saya rela jika teman memperoleh juara pertama dalam kelas (20)

No	Indikator	Favorable	Unfavorable
		7. Saya belajar setiap hari demi masa depan (41)	5. Saya mudah terbawa suasana (26) 6. Saya kurang percaya diri apabila memasuki lingkungan baru (32) 7. Saya mudah dipengaruhi untuk melakukan hal yang negatif (38)
3	Mampu bertahan lebih lama dalam usahanya mencapai target yang diinginkan.	1. Saya selalu memikirkan sebab dan akibat sebelum bertindak (3) 2. Saya senang membantu teman yang sedang mempunyai masalah dan mencari solusinya bersama (9) 3. Saya berani menolak ajakan teman untuk berbuat tidak baik, karena tidak sesuai dengan isi hati (15) 4. Saya tipe orang yang senang berdebat (21) 5. Saya selalu bekerja keras demi tujuan yang akan dicapai (27) 6. Saya dapat dengan mudah memperoleh apa yang diinginkan (33) 7. Saya mempunyai strategi dalam belajar (39)	1. Saya terkadang masa bodoh dengan apa yang dilakukan (6) 2. Saya suka bergosip (12) 3. Saya sering pergi ke cafe bersama teman-teman (18) 4. Saya sering memotong pembicaraan (24) 5. Saya stress jika memperoleh nilai di bawah KKM (30) 6. Saya belum memikirkan apapun untuk masa depan (36) 7. Saya mudah menyerah jika usaha selalu gagal (42)

Kisi-kisi Skala Psikologis Kecemasan Siswa (Sebelum Try Out)

No	Indikator	Nomer Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Fisik, seperti: detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, berkeringat dan tangan dingin	1,7,13,19,25,31,37	4,10,16,22,28,34,40	14
2.	Kognitif, seperti: konsentrasi terganggu, kurang mampu berbicara (tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu berbicara tidak tahu apa yang ingin diucapkan	5,11,17,23,29,35,41	2,8,14,20,26,32,38	14
3.	Emosional, seperti: rasa tidak mampu, rasa takut yang muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali seperti : gelisah, takut, dan tegang	3,9,15,21,27,33,39	6,12,18,24,30,36,42	14
Jumlah		21	21	42

Blue Print Kisi-kisi Skala Psikologis Kecemasan Siswa (Sebelum Try Out)

No	Indikator	Favorable	Unfavorable
1	Fisik, seperti: detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, berkeringat dan tangan dingin	8. Saya membuat jadwal tidur sehingga bisa tidur secara teratur. (1) 9. Mata saya sehat dan normal ketika melihat layar laptop atau <i>smartphone</i> saat melaksanakan pembelajaran <i>online</i> . (7) 10. Saya merasa bersemangat ketika diberikan tugas oleh guru. (13) 11. Saya merasa daya ingat saya tajam terhadap penjelasan materi oleh guru. (19) 12. Saya merasa siap dan penuh energi saat pembelajaran setiap saat karena waktu tidur yang teratur. (25) 13. Saya mempunyai daya tahan tubuh yang baik walaupun kegiatan di sekolah dari pagi hingga sore (31) 14. Saya selalu memperhatikan penampilan (38)	8. Saya merasa mudah lelah saat pembelajaran. (4) 9. Saya tipe orang yang mudah menyerah saat melihat soal yang susah. (10) 10. Saya sering sakit akibat terlalu banyak tugas yang diberikan oleh guru. (16) 11. Saya merasa detak jantung berdetak lebih kencang saat diberikan hasil ulangan (22) 12. Saya mudah lupa materi yang disampaikan guru saat pembelajaran. (28) 13. Ketika ditunjuk maju ke depan oleh guru saya pasti mengeluarkan keringat dingin (34) 14. Bila saya mengalami cemas maka tubuh akan bergetar (40)
2	Kognitif, seperti: konsentrasi terganggu, kurang mampu	8. Saya mempunyai tingkat konsentrasi yang baik (5) 9. Saya senang dengan pembelajaran <i>daring</i> karena guru menyampaikan materi dengan media yang sangat menarik. (11) 10. Saya merasa optimis akan kemampuan diri setelah lulus dari sekolah. (17) 11. Belajar saya meningkat akibat pembelajaran kembali normal. (23) 12. Saya merasa siap menghadapi jenjang sekolah berikutnya. (29)	8. Saya selalu memperoleh nilai ulangan di bawah KKM (2) 9. Saya merasa terbebani dengan perbandingan tugas yang diberikan guru saat <i>daring</i> dibandingkan tatap muka. (8) 10. Saya belum memikirkan cita-cita untuk masa depan. (14) 11. Ketika diberikan tugas saya merasa malas untuk mengerjakan. (20) 12. Saya belum memiliki rencana

No	Indikator	Favorable	Unfavorable
	berbicara (tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu berbicara tidak tahu apa yang ingin diucapkan	13. Saya sangat percaya diri ketika pembelajaran tatap muka dimulai kembali (36) 14. Saya mempunyai kepercayaan diri yang lebih baik saat pembelajaran tatap muka (41)	kedepannya. (26) 13. Ketika saya cemas tidak bisa mengungkapkan apa yang dipikirkan dengan kata-kata (32) 14. Konsentrasi saya mudah terganggu saat lapar (39)
3	Emosional, seperti: rasa tidak mampu, rasa takut yang muncul sebelum individu tampil dan	8. Saya iri ketika ada yang mendapatkan nilai tinggi. (3) 9. Ketika ada teman berprestasi di dalam kelas, saya memberikan selamat. (9) 10. Saya percaya diri ketika guru menyuruh saya untuk presentasi secara <i>online</i> . (15) 11. Saya memahami pembelajaran ketika guru menjelaskan materi. (21) 12. Saya senang memperhatikan guru walaupun secara <i>daring</i> . (27) 13. Saya mampu mengendalikan emosi saat sedang marah (33) 14. Saya tampil dengan penuh percaya diri saat	8. Saya puas dengan pencapaian belajar yang didapatkan. (6) 9. Saya merasa kurang aktif ketika pembelajaran. (12) 10. Saya terasa malas saat berlangsungnya pembelajaran. (18) 11. Saya kurang suka mata pelajaran tertentu. (24) 12. Saya tidak fokus ketika guru menjelaskan materi. (30) 13. Saya mudah marah saat teman menyela pembicaraan (37)

No	Indikator	Favorable	Unfavorable
	rasa kehilangan kendali seperti : gelisah, takut, dan tegang	presentasi di kelas (40)	14. Saya takut dengan masa depan nanti (42)

Lampiran 7 Tabel Product Moment

Tabel Product Moment

N	Tarf Signifikan		N	Tarf Signifikan		N	Tarf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	266	0,345
4	0,95	0,99	28	0,374	0,478	60	254	0,33
5	0,878	0,959	29	0,367	0,47	65	244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	207	0,27
11	0,602	0,735	35	0,334	0,43	95	202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	176	0,23
14	0,532	0,661	38	0,32	0,413	150	159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	113	0,148
18	0,468	0,59	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,08	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,38	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,07	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Lampiran 8 Analisis Validitas dan Reliabilitas

Efikasi Diri

No Butir	r xy	ΣX	ΣX^2	ob2	r hitung	r tabel (5%)	Ket
1	0,810	130	478	0,238	0,810	0,329	Valid
2	0,359	110	362	0,719	0,359	0,329	Valid
3	-0,151	106	332	0,552	-0,151	0,329	Tidak Valid
4	0,594	111	369	0,743	0,594	0,329	Valid
5	0,072	85	221	0,564	0,072	0,329	Tidak Valid
6	0,445	85	249	1,342	0,445	0,329	Valid
7	0,114	78	180	0,306	0,114	0,329	Tidak Valid
8	0,842	111	367	0,688	0,842	0,329	Valid
9	0,792	122	424	0,293	0,792	0,329	Valid
10	0,253	98	276	0,256	0,253	0,329	Tidak Valid
11	0,595	122	428	0,404	0,595	0,329	Valid
12	0,323	110	348	0,330	0,323	0,329	Tidak Valid
13	0,804	122	422	0,238	0,804	0,329	Valid
14	0,550	124	446	0,525	0,550	0,329	Valid
15	-0,071	89	235	0,416	-0,071	0,329	Tidak Valid
16	0,563	75	197	1,132	0,563	0,329	Valid
17	0,409	84	204	0,222	0,409	0,329	Valid
18	0,107	105	323	0,465	0,107	0,329	Tidak Valid
19	0,574	76	188	0,393	0,574	0,329	Valid
20	0,360	97	291	0,823	0,360	0,329	Valid
21	0,157	103	313	0,508	0,157	0,329	Tidak Valid
22	0,578	95	291	1,120	0,578	0,329	Valid
23	0,518	123	429	0,243	0,518	0,329	Valid

24	0,046	105	331	0,688	0,046	0,329	Tidak Valid
25	0,436	118	394	0,201	0,436	0,329	Valid
26	- 0,301	82	204	0,478	-0,301	0,329	Tidak Valid
27	0,324	107	327	0,249	0,324	0,329	Tidak Valid
28	0,816	121	423	0,453	0,816	0,329	Valid
29	0,596	102	300	0,306	0,596	0,329	Valid
30	0,792	122	424	0,293	0,792	0,329	Valid
31	0,253	98	276	0,256	0,253	0,329	Tidak Valid
32	0,792	122	424	0,293	0,792	0,329	Valid
33	0,792	122	424	0,293	0,792	0,329	Valid
34	0,253	98	276	0,256	0,253	0,329	Tidak Valid
35	0,595	122	428	0,404	0,595	0,329	Valid
36	0,792	122	424	0,293	0,792	0,329	Valid
37	0,792	122	424	0,293	0,792	0,329	Valid
38	0,253	98	276	0,256	0,253	0,329	Tidak Valid
39	0,595	122	428	0,404	0,595	0,329	Valid
40	0,323	110	348	0,330	0,323	0,329	Tidak Valid
41	0,804	122	422	0,238	0,804	0,329	Valid
42	0,530	109	355	0,694	0,530	0,329	Valid

Kecemasan

No Butir	r xy	ΣX	ΣX^2	σb^2	r hitung	r tabel (5%)	Ket
1	0,468	129	471	0,243	0,468	0,329	Valid
2	0,379	119	403	0,268	0,379	0,329	Valid
3	0,255	102	308	0,528	0,255	0,329	Tidak Valid
4	0,459	103	317	0,620	0,459	0,329	Valid
5	0,284	93	261	0,576	0,284	0,329	Tidak Valid
6	0,334	78	188	0,528	0,334	0,329	Valid
7	-0,004	84	208	0,333	-0,004	0,329	Tidak Valid
8	0,604	113	375	0,564	0,604	0,329	Valid
9	0,330	117	389	0,243	0,330	0,329	Valid
10	0,536	102	306	0,472	0,536	0,329	Valid
11	0,572	119	403	0,268	0,572	0,329	Valid
12	0,306	106	336	0,664	0,306	0,329	Tidak Valid
13	0,695	121	415	0,231	0,695	0,329	Valid
14	0,687	113	377	0,620	0,687	0,329	Valid
15	0,511	96	274	0,500	0,511	0,329	Valid
16	0,260	66	138	0,472	0,260	0,329	Tidak Valid
17	0,738	90	240	0,417	0,738	0,329	Valid
18	0,523	108	340	0,444	0,523	0,329	Valid
19	0,585	77	183	0,253	0,585	0,329	Valid
20	0,503	93	269	0,799	0,503	0,329	Valid
21	0,598	116	390	0,451	0,598	0,329	Valid
22	0,583	92	252	0,469	0,583	0,329	Valid
23	0,710	129	471	0,243	0,710	0,329	Valid
24	0,435	107	339	0,583	0,435	0,329	Valid

25	0,469	117	387	0,188	0,469	0,329	Valid
26	0,242	93	265	0,688	0,242	0,329	Tidak Valid
27	0,429	97	277	0,434	0,429	0,329	Valid
28	0,484	114	376	0,417	0,484	0,329	Valid
29	0,701	98	290	0,645	0,701	0,329	Valid
30	0,436	101	293	0,268	0,436	0,329	Valid
31	0,298	91	253	0,638	0,298	0,329	Tidak Valid
32	0,484	114	376	0,417	0,484	0,329	Valid
33	0,700	101	305	0,601	0,700	0,329	Valid
34	0,257	92	254	0,525	0,257	0,329	Tidak Valid
35	0,232	97	277	0,434	0,232	0,329	Tidak Valid
36	0,484	114	376	0,417	0,484	0,329	Valid
37	0,700	101	305	0,601	0,700	0,329	Valid
38	0,301	96	274	0,500	0,301	0,329	Tidak Valid
39	0,366	99	285	0,354	0,366	0,329	Valid
40	0,484	114	376	0,417	0,484	0,329	Valid
41	0,706	100	302	0,673	0,706	0,329	Valid
42	0,400	114	374	0,361	0,400	0,329	Valid

Lampiran 9 Hasil Penelitian

Rekapitulasi Hasil Penelitian Skala Efikasi Diri

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 1	86	tinggi
Responden 2	71	tinggi
Responden 3	71	tinggi
Responden 4	71	tinggi
Responden 5	82	tinggi
Responden 6	76	tinggi
Responden 7	73	tinggi
Responden 8	79	tinggi
Responden 9	73	tinggi
Responden 10	88	tinggi
Responden 11	74	tinggi
Responden 12	69	rendah
Responden 13	81	tinggi
Responden 14	66	rendah
Responden 15	99	sangat tinggi
Responden 16	87	tinggi
Responden 17	71	tinggi
Responden 18	94	sangat tinggi
Responden 19	81	tinggi
Responden 20	68	rendah
Responden 21	76	tinggi
Responden 22	86	tinggi
Responden 23	91	sangat tinggi
Responden 24	79	tinggi
Responden 25	73	tinggi
Responden 26	78	tinggi
Responden 27	66	rendah
Responden 28	72	tinggi
Responden 29	86	tinggi
Responden 30	79	tinggi
Responden 31	73	tinggi
Responden 32	79	tinggi
Responden 33	73	tinggi

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 34	78	tinggi
Responden 35	66	rendah
Responden 36	79	tinggi
Responden 37	73	tinggi
Responden 38	79	tinggi
Responden 39	73	tinggi
Responden 40	78	tinggi
Responden 41	66	rendah
Responden 42	73	tinggi
Responden 43	78	tinggi
Responden 44	66	rendah
Responden 45	79	tinggi
Responden 46	73	tinggi
Responden 47	79	tinggi
Responden 48	73	tinggi
Responden 49	78	tinggi
Responden 50	66	rendah
Responden 51	79	tinggi
Responden 52	73	tinggi
Responden 53	79	tinggi
Responden 54	73	tinggi
Responden 55	79	tinggi
Responden 56	73	tinggi
Responden 57	78	tinggi
Responden 58	66	rendah
Responden 59	79	tinggi
Responden 60	73	tinggi
Responden 61	79	tinggi
Responden 62	79	tinggi
Responden 63	73	tinggi
Responden 64	79	tinggi
Responden 65	73	tinggi
Responden 66	78	tinggi
Responden 67	66	rendah
Responden 68	79	tinggi

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 69	73	tinggi
Responden 70	79	tinggi
Responden 71	73	tinggi
Responden 72	79	tinggi
Responden 73	73	tinggi
Responden 74	78	tinggi
Responden 75	73	tinggi
Responden 76	79	tinggi
Responden 77	73	tinggi
Responden 78	78	tinggi
Responden 79	66	rendah
Responden 80	79	tinggi
Responden 81	73	tinggi
Responden 82	73	tinggi
Responden 83	79	tinggi
Responden 84	73	tinggi
Responden 85	73	tinggi
Responden 86	79	tinggi
Responden 87	73	tinggi
Responden 88	78	tinggi
Responden 89	66	rendah
Responden 90	79	tinggi
Responden 91	73	tinggi
Responden 92	73	tinggi
Responden 93	79	tinggi
Responden 94	73	tinggi
Responden 95	78	tinggi
Responden 96	66	rendah
Responden 97	73	tinggi
Responden 98	79	tinggi
Responden 99	73	tinggi
Responden 100	78	tinggi
Responden 101	66	rendah
Responden 102	73	tinggi
Responden 103	79	tinggi

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 104	73	tinggi
Responden 105	78	tinggi
Responden 106	66	rendah
Responden 107	79	tinggi
Responden 108	73	tinggi
Jumlah	5490	
Skor Tertinggi	99	
Skor Terendah	66	
Rata-Rata	50,8	

Rekapitulasi Hasil Penelitian Skala Kecemasan Siswa

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 1	94	tinggi
Responden 2	87	tinggi
Responden 3	82	rendah
Responden 4	93	tinggi
Responden 5	94	tinggi
Responden 6	87	tinggi
Responden 7	82	rendah
Responden 8	93	tinggi
Responden 9	87	tinggi
Responden 10	99	tinggi
Responden 11	86	tinggi
Responden 12	81	rendah
Responden 13	93	tinggi
Responden 14	94	tinggi
Responden 15	87	tinggi
Responden 16	82	rendah
Responden 17	93	tinggi
Responden 18	106	tinggi
Responden 19	100	tinggi
Responden 20	82	rendah
Responden 21	87	tinggi

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 22	94	tinggi
Responden 23	87	tinggi
Responden 24	82	rendah
Responden 25	93	tinggi
Responden 26	86	tinggi
Responden 27	78	rendah
Responden 28	85	tinggi
Responden 29	103	tinggi
Responden 30	93	tinggi
Responden 31	87	tinggi
Responden 32	93	tinggi
Responden 33	87	tinggi
Responden 34	94	tinggi
Responden 35	87	tinggi
Responden 36	82	rendah
Responden 37	93	tinggi
Responden 38	93	tinggi
Responden 39	87	tinggi
Responden 40	86	tinggi
Responden 41	78	rendah
Responden 42	87	tinggi
Responden 43	86	tinggi
Responden 44	78	rendah
Responden 45	93	tinggi
Responden 46	87	tinggi
Responden 47	93	tinggi
Responden 48	94	tinggi
Responden 49	87	tinggi
Responden 50	94	tinggi
Responden 51	87	tinggi
Responden 52	82	rendah
Responden 53	93	tinggi
Responden 54	86	tinggi
Responden 55	93	tinggi
Responden 56	87	tinggi

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 57	84	tinggi
Responden 58	69	rendah
Responden 59	99	tinggi
Responden 60	81	rendah
Responden 61	99	tinggi
Responden 62	103	tinggi
Responden 63	83	rendah
Responden 64	79	rendah
Responden 65	99	tinggi
Responden 66	103	tinggi
Responden 67	95	tinggi
Responden 68	79	rendah
Responden 69	99	tinggi
Responden 70	99	tinggi
Responden 71	93	tinggi
Responden 72	96	tinggi
Responden 73	89	tinggi
Responden 74	88	tinggi
Responden 75	85	tinggi
Responden 76	92	tinggi
Responden 77	96	tinggi
Responden 78	84	tinggi
Responden 79	84	tinggi
Responden 80	96	tinggi
Responden 81	96	tinggi
Responden 82	95	tinggi
Responden 83	93	tinggi
Responden 84	89	tinggi
Responden 85	94	tinggi
Responden 86	92	tinggi
Responden 87	95	tinggi
Responden 88	97	tinggi
Responden 89	100	tinggi
Responden 90	90	tinggi
Responden 91	94	tinggi

Kode Responden	Perolehan Skor	Kategori
Responden 92	94	tinggi
Responden 93	94	tinggi
Responden 94	96	tinggi
Responden 95	86	tinggi
Responden 96	96	tinggi
Responden 97	94	tinggi
Responden 98	95	tinggi
Responden 99	103	tinggi
Responden 100	93	tinggi
Responden 101	104	tinggi
Responden 102	91	tinggi
Responden 103	92	tinggi
Responden 104	88	tinggi
Responden 105	87	tinggi
Responden 106	96	tinggi
Responden 107	90	tinggi
Responden 108	87	tinggi
Jumlah	6444	
Skor Tertinggi	106	
Skor Terendah	69	
Rata-Rata	59,7	

Lampiran 10 Analisis Data

Test of Homogeneity of Variances

efikasi diri dan kecemasan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.114	1	46	.738

ANOVA

efikasi diri dan kecemasan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2028.000	1	2028.000	97.718	.000
Within Groups	954.667	46	20.754		
Total	2982.667	47			

NPAR TESTS

/K-S (NORMAL) =RES_1

/MISSING ANALYSIS.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		24
Normal Parameters ^a	Mean	.0533660
	Std. Deviation	9.06796029
Most Extreme Differences	Absolute	.142

	Positive	.078
	Negative	-.142
Kolmogorov-Smirnov Z		.693
Asymp. Sig. (2-tailed)		.722
a. Test distribution is Normal.		

REGRESSION

/MISSING LISTWISE

/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA

/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)

/NOORIGIN

/DEPENDENT Y

/METHOD=ENTER X.

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	efikasi diri ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: kecemasan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.115 ^a	.013	-.032	4.77980

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6.711	1	6.711	.294	.593 ^a
	Residual	502.623	22	22.846		
	Total	509.333	23			

a. Predictors: (Constant), efikasi diri

b. Dependent Variable: kecemasan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	57.546	14.265		4.034	.001
	efikasi diri	-.123	.226	-.115	-.542	.593

a. Dependent Variable: kecemasan

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI TRY OUT



DOKUMENTASI PENELITIAN

Penelitian tanggal 13 Febuari 2023 Di kelas X4



Penlitian tanggal 20 Febuari Di kelas X 3



Penelitian tanggal 27 Febuari 2023 di kelas X 2



Daftar Absensi siswa kelas X1,X2,X3, dan X4

X1

DAFTAR ABSENSI TRY OUT
SMA NEGERI 3 DEMAK

No	Nama	TTD	TTD
1	Aminda Nurul Hafidha	1	1
2	Bina Zahara Satrio	2	2
3	Anas Nurul Hafidha	3	3
4	Amalia Nurul Hafidha	4	4
5	Ara Damayanti	5	5
6	Agus Nurul Hafidha	6	6
7	Dani Nurul Hafidha	7	7
8	Yani Nurul Hafidha	8	8
9	Levi Nurul Hafidha	9	9
10	Poliana Nurul Hafidha	10	10
11	Feri Nurul Hafidha	11	11
12	Fitri Nurul Hafidha	12	12
13	Fitri Nurul Hafidha	13	13
14	Fitri Nurul Hafidha	14	14
15	Fitri Nurul Hafidha	15	15
16	Fitri Nurul Hafidha	16	16
17	Fitri Nurul Hafidha	17	17
18	Fitri Nurul Hafidha	18	18
19	Fitri Nurul Hafidha	19	19
20	Fitri Nurul Hafidha	20	20
21	Fitri Nurul Hafidha	21	21
22	Fitri Nurul Hafidha	22	22
23	Fitri Nurul Hafidha	23	23
24	Fitri Nurul Hafidha	24	24
25	Fitri Nurul Hafidha	25	25
26	Fitri Nurul Hafidha	26	26
27	Fitri Nurul Hafidha	27	27
28	Fitri Nurul Hafidha	28	28
29	Fitri Nurul Hafidha	29	29
30	Fitri Nurul Hafidha	30	30
31	Fitri Nurul Hafidha	31	31
32	Fitri Nurul Hafidha	32	32
33	Fitri Nurul Hafidha	33	33
34	Fitri Nurul Hafidha	34	34
35	Fitri Nurul Hafidha	35	35
36	Fitri Nurul Hafidha	36	36
37	Fitri Nurul Hafidha	37	37
38	Fitri Nurul Hafidha	38	38
39	Fitri Nurul Hafidha	39	39
40	Fitri Nurul Hafidha	40	40

10(2)

DAFTAR ABSENSI TRY OUT
SMA NEGERI 3 DEMAK

No	Nama	TTD	TTD
1	Aminda Nurul Hafidha	1	1
2	Bina Zahara Satrio	2	2
3	Anas Nurul Hafidha	3	3
4	Amalia Nurul Hafidha	4	4
5	Ara Damayanti	5	5
6	Agus Nurul Hafidha	6	6
7	Dani Nurul Hafidha	7	7
8	Yani Nurul Hafidha	8	8
9	Levi Nurul Hafidha	9	9
10	Poliana Nurul Hafidha	10	10
11	Feri Nurul Hafidha	11	11
12	Fitri Nurul Hafidha	12	12
13	Fitri Nurul Hafidha	13	13
14	Fitri Nurul Hafidha	14	14
15	Fitri Nurul Hafidha	15	15
16	Fitri Nurul Hafidha	16	16
17	Fitri Nurul Hafidha	17	17
18	Fitri Nurul Hafidha	18	18
19	Fitri Nurul Hafidha	19	19
20	Fitri Nurul Hafidha	20	20
21	Fitri Nurul Hafidha	21	21
22	Fitri Nurul Hafidha	22	22
23	Fitri Nurul Hafidha	23	23
24	Fitri Nurul Hafidha	24	24
25	Fitri Nurul Hafidha	25	25
26	Fitri Nurul Hafidha	26	26
27	Fitri Nurul Hafidha	27	27
28	Fitri Nurul Hafidha	28	28
29	Fitri Nurul Hafidha	29	29
30	Fitri Nurul Hafidha	30	30
31	Fitri Nurul Hafidha	31	31
32	Fitri Nurul Hafidha	32	32
33	Fitri Nurul Hafidha	33	33
34	Fitri Nurul Hafidha	34	34
35	Fitri Nurul Hafidha	35	35
36	Fitri Nurul Hafidha	36	36
37	Fitri Nurul Hafidha	37	37
38	Fitri Nurul Hafidha	38	38
39	Fitri Nurul Hafidha	39	39
40	Fitri Nurul Hafidha	40	40

X-3

DAFTAR ABSENSI TRY OUT
SMA NEGERI 3 DEMAK

No	Name	1	2
1	Adhitya Purno Pratomo	1	1
2	Aysha Della Khair	2	2
3	Amma Almasriyah	3	3
4	Amma Almasriyah	4	4
5	Amma Almasriyah	5	5
6	Amma Almasriyah	6	6
7	Amma Almasriyah	7	7
8	Amma Almasriyah	8	8
9	Amma Almasriyah	9	9
10	Amma Almasriyah	10	10
11	Amma Almasriyah	11	11
12	Amma Almasriyah	12	12
13	Amma Almasriyah	13	13
14	Amma Almasriyah	14	14
15	Amma Almasriyah	15	15
16	Amma Almasriyah	16	16
17	Amma Almasriyah	17	17
18	Amma Almasriyah	18	18
19	Amma Almasriyah	19	19
20	Amma Almasriyah	20	20
21	Amma Almasriyah	21	21
22	Amma Almasriyah	22	22
23	Amma Almasriyah	23	23
24	Amma Almasriyah	24	24
25	Amma Almasriyah	25	25
26	Amma Almasriyah	26	26
27	Amma Almasriyah	27	27
28	Amma Almasriyah	28	28
29	Amma Almasriyah	29	29
30	Amma Almasriyah	30	30
31	Amma Almasriyah	31	31
32	Amma Almasriyah	32	32
33	Amma Almasriyah	33	33
34	Amma Almasriyah	34	34
35	Amma Almasriyah	35	35
36	Amma Almasriyah	36	36
37	Amma Almasriyah	37	37
38	Amma Almasriyah	38	38
39	Amma Almasriyah	39	39
40	Amma Almasriyah	40	40

10(1)

DAFTAR ABSENSI TRY OUT
SMA NEGERI 3 DEMAK

No	Name	1	2
1	Adhitya Purno Pratomo	1	1
2	Aysha Della Khair	2	2
3	Amma Almasriyah	3	3
4	Amma Almasriyah	4	4
5	Amma Almasriyah	5	5
6	Amma Almasriyah	6	6
7	Amma Almasriyah	7	7
8	Amma Almasriyah	8	8
9	Amma Almasriyah	9	9
10	Amma Almasriyah	10	10
11	Amma Almasriyah	11	11
12	Amma Almasriyah	12	12
13	Amma Almasriyah	13	13
14	Amma Almasriyah	14	14
15	Amma Almasriyah	15	15
16	Amma Almasriyah	16	16
17	Amma Almasriyah	17	17
18	Amma Almasriyah	18	18
19	Amma Almasriyah	19	19
20	Amma Almasriyah	20	20
21	Amma Almasriyah	21	21
22	Amma Almasriyah	22	22
23	Amma Almasriyah	23	23
24	Amma Almasriyah	24	24
25	Amma Almasriyah	25	25
26	Amma Almasriyah	26	26
27	Amma Almasriyah	27	27
28	Amma Almasriyah	28	28
29	Amma Almasriyah	29	29
30	Amma Almasriyah	30	30
31	Amma Almasriyah	31	31
32	Amma Almasriyah	32	32
33	Amma Almasriyah	33	33
34	Amma Almasriyah	34	34
35	Amma Almasriyah	35	35
36	Amma Almasriyah	36	36
37	Amma Almasriyah	37	37
38	Amma Almasriyah	38	38
39	Amma Almasriyah	39	39
40	Amma Almasriyah	40	40