

---

## The Correlation Between Academic Self-Efficacy and Students Anxiety in Facing Final Exams at SMP Negeri 2 Padang

Jefri Sarhan<sup>1</sup>, Mursyid Ridha<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: [jefrisarhan3030@icloud.com](mailto:jefrisarhan3030@icloud.com)

### Abstract:

Students anxiety is a state of the student's condition which characterized by physical and psychological tension that will affect academic success and concentration. Furthermore, self-efficacy is also one of the influencing factors. This study aims to see the description of academic self-efficacy and student anxiety when facing final exam at SMP Negeri 2 Padang. This research is descriptive correlational research. With a sample size of 127 students who were selected using a proportional random sampling technique. The data was collected using academic self-efficacy questionnaires and student anxiety questionnaires facing final exams with a Likert scale model. The results showed (1) the academic self-efficacy of students, in general, was in the high category as many as 71 people with 55.91%, (2) the anxiety of students facing final exams was mostly in the moderate category as many as 69 people with a score of 54.33%, (3) there is a significant negative correlation between academic self-efficacy and students' anxiety facing final semester exams at SMP Negeri 2 Padang of -0.609 with a significance value of 0.00. These findings can be used as a reference for counseling teachers in making programs to provide BK services to students.

**Keywords:** Academic Self-efficacy, Anxiety

**How to Cite:** Jefri Sarhan, Mursyid Ridha. 2020. The Relationship Between Academic Self-Efficacy and Students Anxiety in Facing Final Exams at SMP Negeri 2 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, DOI: 10.24036/00307kons2020



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

## Introduction

Ujian merupakan persyaratan yang harus dilaksanakan oleh setiap siswa selama belajar di sekolah. Menurut Djamarah (2008:110) ujian sebagai suatu kegiatan yang mutlak dilaksanakan dalam rangka mengukur penguasaan materi yang telah diberikan dalam jangka waktu tertentu. Dalam proses pembelajaran sering terjadi tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan yang menyebabkan siswa merasa cemas pada sesuatu yang sebetulnya tidak sulit, bahkan situasinya tidak membahayakan atau mengancam. Menurut Djihadono (2006) timbulnya kecemasan yang paling besar disekolah pada semua tingkat adalah pada waktu siswa menghadapi tes atau ujian, hasil ujian akan mempengaruhi keputusan pendidikan yang akan datang, sehingga ujian cenderung menimbulkan kecemasan pada setiap siswa. Ketika siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian, hal tersebut dapat mengganggu proses belajar siswa dan dapat mempengaruhi hasil ujian.

Ujian suatu hal yang wajib dilalui oleh siswa pada jenjang pendidikan, namun bagi sebagian yang lain ujian bisa menjadi hal yang menakutkan untuk dilalui. Kecemasan merupakan suatu hal yang dirasakan seseorang saat mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan Pranasari & Indriana (2018: 138). Kecemasan yang terjadi pada siswa yang akan menghadapi ujian adalah normal apabila masih dalam tingkat yang sedang. Santrock (2007) hal yang wajar jika seseorang kadang kala merasa cemas atau khawatir pada saat menghadapi kesulitan dalam proses akademik, termasuk saat mengerjakan atau menghadapi ujian. Namun sejauh mana siswa tersebut dapat mengatasi rasa cemasnya, tergantung pada kemampuan siswa tersebut untuk merespon kecemasan yang dialaminya. (Nevid, Rathus & Greene

---

(2005) menjelaskan bahwa salah faktor penyebab timbulnya perasaan cemas adalah *self-Efficacy* yang rendah.

Menurut Ghufron & Rini (2016:74) *self-efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan sesuatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. *Self-efficacy* merupakan hal yang penting dalam mempengaruhi mekanisme perilaku manusia. Sejalan dengan pendapat Hardianto, Erlamsyah, & Nurfahanah (2016) *self-efficacy* akan mendorong individu untuk melakukan suatu pekerjaan yang diyakininya akan berhasil, daripada pekerjaan yang dirasa tidak mampu untuk melakukannya. Selanjutnya menurut Johanda, Karneli, & Ardi (2019) *Self-efficacy* sebagai keyakinan orang tentang kemampuan mereka untuk menghasilkan tingkat kinerja serta menguasai situasi yang mempengaruhi kehidupan mereka kemudian juga akan menentukan bagaimana orang mereasa, berfikir, memotivasi diri dan berperilaku. *Self-efficacy* dalam setting akademik disebut *self-efficacy* akademik.

Baron & Byrne (2004) mengatakan *self-efficacy* akademik dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik yang diberikan dan menandakan level atau tingkatan kemampuan dirinya. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Hidayatin (2013) menjelaskan siswa memiliki *self-efficacy* akademik yang baik akan memiliki keyakinan bahwa ia akan mampu atau berhasil untuk melakukan tugas ataupun tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan dalam aspek akademisnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan siswa laki-laki dan perempuan sebanyak 5 orang siswa di kelas VII dan 6 orang siswa di kelas VIII SMP Negeri 2 Padang pada tanggal 6 Desember 2019, diperoleh bahwa mereka mengalami persoalan akademik salah satunya adalah kecemasan akan menghadapi ujian. Siswa mengaku mengalami kecemasan (*anxiety*) secara emosional, yaitu pada saat hendak menjawab soal ujian, mereka merasakan kekhawatiran akan gagal atau tidak dapat menjawab ujian dengan benar. Siswa juga mengatakan mengalami kecemasan secara kognitif, yakni siswa sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan ujian dan sulit berfikir secara jernih. Kemudian siswa juga mengaku mengalami kecemasan secara psikologis seperti keringat yang berlebihan, detak jantung meningkat dan tubuh yang gemetar ketika mengikuti ujian.

Kemudian berdasarkan hasil observasi selama peneliti melaksanakan Praktik Lapangan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) semester satu tahun ajaran 2019-2020, ditemukan fenomena ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan pada saat menghadapi ujian semester, yang ditandai dengan perasaan khawatir yang berlebihan dan gugup pada saat menjawab soal ujian. Kecemasan yang dirasakan oleh siswa dapat mempengaruhi kondisi emosional, kognitif dan psikologisnya.

Kondisi kecemasan yang dialami oleh siswa dapat mempengaruhi konsentrasi siswa yang akan berdampak kepada hasil dan prestasinya di sekolah. Oleh karena itu, guru BK harus mempunyai tanggung jawab dalam menangani masalah siswa di sekolah dengan memberikan pelayanan bimbingan dan konseling. Menurut Prayitno & Amti (2004: 92) bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada individu yang sedang mengalami suatu permasalahan yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki, sehingga individu dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan optimal.

Pelayanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan oleh guru BK dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa adalah dengan layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok, karena kedua layanan ini merupakan layanan yang paling efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa sehingga perasaan cemas dalam menghadapi ujian semester dapat berkurang.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan, dari hasil wawancara dan penelitian terdahulu, membuat peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan antara *self-efficacy* akademik dengan kecemasan siswa menghadapi ujian semester di SMP Negeri 2 Padang.

## Method

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional yang bertujuan mendeskripsikan *self-efficacy* akademik (X) dan kecemasan siswa menghadapi ujian semester (Y), serta mencari hubungan *self-efficacy* akademik dengan kecemasan siswa menghadapi ujian semester. Populasi penelitian ini seluruh siswa SMP Negeri 2 Padang kelas VII dan VIII yang berjumlah 506 orang dengan sampel 127 orang siswa, dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* untuk mengambil sampel dari anggota populasi secara acak. Pengumpulan data dengan menggunakan angket *self-efficacy* akademik dan kecemasan siswa menghadapi ujian semester dengan model skala *likert*. Data yang telah dikumpulkan di analisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan teknik *pearson product moment* dengan bantuan program *SPSS for windows* versi 20

## Results and Discussion

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Padang dapat dijelaskan sebagai berikut:

### 1. *Self-Efficacy* Akademik

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan dapat digambarkan *self-efficacy* akademik siswa di SMP Negeri 2 Padang sebagai berikut:

**Tabel 1. Gambaran *Self-Efficacy* Akademik Siswa di SMP Negeri 2 Padang**

KATEGORI	INTERVAL	f	%
Tinggi	$\geq 102$	71	55,91
Sedang	65-101	54	42,52
Rendah	28-64	2	1,57
Jumlah		127	100,00

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan *self-efficacy* akademik siswa di SMP Negeri 2 Padang berada pada kategori tinggi dengan skor 71 dan presentase 55, 91%, sedang skor 54 dan persentase 42,52%, rendah skor 2 dan persentase 1,57%. Hasil ini mengungkapkan bahwa *self-efficacy* akademik siswa di SMP Negeri 2 Padang berada pada kategori tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-efficacy* akademik siswa di SMP Negeri 2 Padang berada pada kategori tinggi sebanyak 71 orang dengan 55,91% dari keseluruhan 127 responden, dalam artian sebagian besar siswa sudah memiliki keyakinan diri yang baik atas kemampuannya dalam menghadapi ujian semester. *Self-efficacy* akademik yang tinggi akan membantu siswa untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas atau tuntutan akademik dan mendapatkan prestasi yang baik di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dapat meyakinkan diri dengan baik dalam menghadapi ujian.

Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rini (2013) bahwa siswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, hal tersebut dikarenakan siswa memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam mencapai target yang sudah ditetapkan dan keyakinan akan kemampuan kognitifnya. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Rachmayanie (2018) mengatakan bahwa siswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi menunjukkan kecemasan yang rendah, sedangkan siswa yang memiliki *self-efficacy* yang rendah mereka lebih merasa cemas.

Bandura (Crain 2007) menjelaskan keyakinan atas kemampuan diri memberikan pengaruh yang sangat kuat bagi meningkatkan motivasi. Menurut (Papalia, Wendoks & Feldman 2009: 49) siswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan percaya bahwa mereka dapat menguasai tugas-tugas dan mengatur cara belajar mereka sendiri, mereka itulah yang paling mungkin mencapai prestasi yang baik di sekolah.

Selanjutnya untuk melihat lebih rinci mengenai *self-efficacy* akademik siswa di SMP Negeri 2 Padang, dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Penelitian Aspek *self-efficacy* Akademik**

NO.	ASPEK	f	%	KATEGORI
1.	Dimensi tingkat ( <i>level</i> )	71	55,47%	T
2.	Dimensi kekuatan ( <i>strenght</i> )	79	62,20%	T
3.	Dimensi generalisasi ( <i>generality</i> )	68	53,54%	T

Berdasarkan tabel 2 di atas *self-efficacy* akademik dilihat dari aspek dimensi tingkat (*level*) berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 71 dengan 55,47%, aspek dimensi kekuatan (*strenght*) berada pada kategori tinggi sebanyak 79 dengan 62,20%, dan pada aspek dimensi generalisasi (*generality*) berada pada kategori tinggi sebanyak 68 dengan 53,54%. Jadi dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* akademik siswa di SMP Negeri 2 Padang berada pada kategori tinggi karena siswa sudah memiliki *self-efficacy* akademik yang baik dari ketiga aspek. Artinya siswa SMP Negeri 2 Padang memiliki keyakinan diri yang baik akan kemampuannya dalam menghadapi ujian semester.

## 2. Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Semester

Hasil pengolahan data memaparkan temuan penelitian kecemasan siswa menghadapi ujian semester di SMP Negeri 2 Padang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Gambaran Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Semester di SMP Negeri 2 Padang**

KATEGORI	INTERVAL	f	%
Tinggi	$\geq 120$	30	23,62
Sedang	84-119	69	54,33
Rendah	36-83	28	22,05
Jumlah		127	100,00

Berdasarkan tabel 3, diketahui kecemasan siswa menghadapi ujian semester di SMP Negeri 2 Padang berada pada kategori sedang sebanyak 69 orang dengan 54,33%, tinggi skor 30 dan persentase 23,62%, rendah skor 28 dan persentase 22,05%. Jadi dapat disimpulkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester di SMP Negeri 2 Padang berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 69 dengan 54,33% dari keseluruhan 127 responden.

Menurut Fitri & Ifdil (2016) kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti, Erlamysah, Zikra & Ardi (2013) menjelaskan kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menenangkan seperti tertekan dalam menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi, perasaan khawatir dan rasa takut pada situasi tertentu. Selanjutnya menurut Afdal, Alizamar, Fikri, Sukmawati, Zikra (2019) kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan, frustrasi dan konflik.

Kemudian untuk melihat lebih rinci mengenai kecemasan siswa menghadapi ujian semester di SMP Negeri 2 Padang, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Penelitian Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Semester**

NO.	ASPEK	f	%	KATEGORI
1.	Emosional	82	64,57%	S
2.	Kognitif	70	55,12%	S
3.	Psikologis	56	44,09%	R

Berdasarkan tabel 3 di atas kecemasan siswa menghadapi ujian semester dilihat dari aspek emosional berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 82 dengan 64,57%, aspek kognitif berada pada kategori sedang sebanyak 70 dan 55,12% dan aspek psikologis berada pada kategori rendah dan 44,09%. Berdasarkan analisis hasil penelitian peraspek diketahui kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester dalam kategori sedang dan rendah artinya siswa tidak mengalami kecemasan yang berlebihan pada saat menghadapi ujian semester.

## 3. Hubungan *Self-Efficacy* Akademik dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester di SMP Negeri 2 Padang

Temuan penelitian mengungkap adanya hubungan yang negatif signifikan antara *self-efficacy* akademik (X) dengan kecemasan siswa menghadapi ujian semester (Y) dengan nilai koefisien korelasi antara variabel *self-efficacy* akademik (X) dengan dengan kecemasan siswa menghadapi ujian semester (Y) adalah -0,609 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dengan menggunakan perbandingan r-tabel dan r-hitung pada taraf signifikansi 10%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Hubungan *Self-Efficacy* Akademik dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Semester**

		Correlations	
		Self-Efficaci Akademik	Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Semester
Self-Efficaci Akademik	Pearson Correlation	1	-.609**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	127	127
Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Semester	Pearson Correlation	-.609**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	127	127

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

Tabel 5, dapat dilihat besarnya nilai koefisien antara variabel *self-efficacy* akademik (X) dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester (Y) adalah -0,609 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sehingga dapat diartikan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-efficacy* akademik dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester dengan sifat negatif. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* akademik siswa, maka semakin rendah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. Sebaliknya, jika semakin rendah *self-efficacy* akademik siswa, maka semakin tinggi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. *Self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Siswa yang memiliki keraguan yang besar dalam tentang kemampuan yang dimilikinya tentu akan mengurangi usaha-usahanya dalam menghadapi ujian tersebut dan berpengaruh terhadap prestasi siswa di sekolah. Janah (2015) menjelaskan bahwa *self-efficacy* memiliki peran dalam hubungannya dengan cemas dan stres yang melibatkan kekebalan tubuh dan perubahan fisiologis, orang dengan persepsi terhadap *self-efficacy* yang rendah terancam secara potensial dengan tingginya kebangkitan rasa cemas.

Dalam mengurangi perasaan cemas yang dirasakan oleh siswa ketika akan menghadapi ujian semester, maka *self-efficacy* akademik siswa perlu untuk di tingkatkan. Sari, Mudjiran & Alizamar (2017) menjelaskan individu yang berada dalam kecemasan maka akan berusaha mengembangkan strategi yang efektif untuk meredakan kecemasan tersebut guna mencapai kesuksesan. Salah satu cara untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik yakni adanya peran guru BK di sekolah dengan berbagai jenis layanan BK. Putri, Neviyarni, Ahmad, Syukur (2018) menjelaskan bahwa guru BK/konselor sekolah melaksanakan layanan berkualitas untuk meningkatkan kinerja akademik siswa.

Yendi, Ardi, & Ifdil (2013) layanan bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada klien dengan tujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki klien dan mengentaskan masalah yang dialami klien. Konseling itu sendiri menurut Pratitno & Amti (2008) adalah bantuan yang diberikan konselor kepada klien, dengan tujuan agar permasalahan klien dapat terentaskan dan klien dapat menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif. Selanjutnya Purwanti, Firman & Sano (2013) juga menjelaskan bahwa konseling bertujuan untuk mengentaskan permasalahan klien.

Layanan yang dapat diberikan oleh guru BK dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa adalah dengan layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Menurut Prayitno (2012) layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada beberapa orang atau sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Lubis, Alizamar & Syahniar (2019) mengungkapkan guru BK dapat memberikan beberapa layanan terkait masalah siswa yang mengalami *self-efficacy* yang rendah sesuai dengan layanan yang telah dirancang, adapun layanan yang dapat diberikan diantaranya adalah layanan informasi, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok.

Anggara, Yusuf & Marjohan (2016) menunjukkan bahwa *self-efficacy* bisa ditingkatkan melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan modeling, intervensi bimbingan konseling dengan menggunakan kelompok terbukti efektif meningkatkan *self-efficacy* siswa dalam menghadapi ujian. Fitri & Firman (2020) pelayanan yang dapat diberikan kepada siswa yang memiliki *self-efficacy*

yang rendah adalah layanan bimbingan kelompok guna untuk melatih siswa akan keyakinan pada dirinya terhadap kemampuan yang dimilikinya. Sejalan dengan itu, menurut

Selanjutnya, layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa. Menurut Husniah & Ulfa (2019) konseling kelompok *gestalt* dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester, konseling kelompok *gestalt* efektif untuk dilakukan karena siswa telah mampu mengatasi kecemasannya setelah diberikan perlakuan teknik yang diterapkan.

#### 4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dengan menggunakan *Pearson Correlation Product Moment* mengemukakan bahwa *self-efficacy* akademik mempunyai hubungan yang negatif dan signifikan dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester di SMP Negeri 2 Padang. Ini membuktikan semakin tinggi *self-efficacy* akademik, maka semakin rendah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* akademik, maka semakin tinggi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester.

### Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 2 Padang dengan judul hubungan antara *self-efficacy* akademik dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester di SMP Negeri 2 Padang, dapat disimpulkan bahwa (1) secara keseluruhan *self-efficacy* akademik siswa berada pada kategori tinggi, (2) secara umum kecemasan siswa menghadapi ujian semester berada pada kategori sedang, (3) terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-efficacy* akademik dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester.

### Suggestion

Sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh mengenai hubungan *self-efficacy* akademik dengan kecemasan siswa menghadapi ujian semester di SMP Negeri 2 Padang, beberapa saran peneliti mengemukakan. Pertama, bagi siswa hasil penelitian ini dapat menjadi acuan tentang pentingnya *self-efficacy* akademik agar memiliki keyakinan diri yang baik akan kemampuannya sendiri. Kedua, bagi guru BK dapat menjalin kerjasama yang baik dengan wali kelas dan guru mata pelajaran, serta menganalisis kebutuhan siswa guna merancang program BK yang sesuai dengan keadaan siswa di sekolah. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya penelitian ini dengan mengambil variabel selain *self-efficacy* akademik yang diperkirakan juga turut berpengaruh terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester dengan menggunakan uji yang berbeda dari yang telah peneliti lakukan.

### References

- Afdal., Alizamar., Fikri, M., Sukmawati, I., & Zikra. 2019. Pelayanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengentaskan Kecemasan Sosial Narapidana Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* 5(2):39-43.
- Anggara, Yusuf, M. A & Marjohan. 2016. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Modeling dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian. *Konselor* 5(1): 43–50.
- Baron, R. A., & Byrne, D. 2004. *Psikologi Sosial (Jilid 1 Edisi Kesepuluh) Alih Bahasa Ratna Djuwita*. Jakarta: Erlangga.
- Crain, W. 2007. *Teori Perkembangan: Konsep & Aplikasi. Terjemahan oleh Yudi Santoso*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djamarah, S. B. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djiwandono, W. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fitri, D., & Ifdil. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. *Konselor* 5(2): 94–99.
- Fitri, F. N., & Firman. 2020. The Relationship of Academic Anxiety With Self-Efficacy. *Neo Konseling* 2(2): 17.

- 
- Ghufron, M. N., & Rini, S. R. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hardianto, G., Erlamsyah, E., & Nurfahanah, N. 2016. Hubungan antara Self-Efficacy Akademik dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor* 3(1): 22.
- Hidayatin, A. 2013. Hubungan Antara Religuitas dan Self-Efficacy dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII MAN 1 Model Bojonegoro. *Jurnal Psikologi Indonesia* 2(1): 1–9.
- Husniah, O. W., & Ulfa, M. 2019. Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Konseling Kelompok Gestalt. *Jurnal Psikologi Konseling* 15(2): 531–44.
- Janah, M. A. 2015. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian SBMPTN. *Skripsi*. Universita Muhammadiyah Surakarta.
- Johanda, M., Karneli, Y., & Ardi, Z. 2019. Self-Efficacy Siswa dalam Menyelesaikan Tugas Sekolah di SMP Negeri 1 Ampek Angkek. *Neo Konseling* 1(1): 1–5.
- Lubis, P. S., Alizamar, A., & Syahniar, S. 2019. Upaya Guru BK dalam Mengentaskan Permasalahan Siswa yang Mengalami Self Efficacy Rendah. *Neo Konseling* 2(2): 1–7.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi ke-5 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, D. E., Wendoks, S., & Feldman, R. D. 2009. *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pranasari., & Indriana, Y. 2018. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Negeri 3 Tuban Dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. *Empati* 7(4): 137–42.
- Pratitno & Amti, E. 2008. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Prayitno & Amti, E. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanti, W., Firman, F., & Sano, A. 2013. Hubungan Persepsi Siswa Terhadap Pelaksanaan Asas Kerahasiaan Oleh Guru Bk Dengan Minat Siswa Untuk Mengikuti Konseling Perorangan. *Konselor* 2(1): 347–53.
- Putri, A. M., Neviyarni., Ahmad, R., & Syukur, Y. 2018. Accountability of Guidance and Counseling in School. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 1(2): 108–17.
- Rachmayanie, R. 2018. Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Siswa kelas XII MAN 2 Brabai dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi* 4(2): 1–19.
- Rini, A. P. 2013. Self-Efficacy dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi* 1(1): 36.
- Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan (Alih Bahasa: Tri Wibowo, B.S)*. Jakarta: Kencana.
- Sari, W. A., Mudjiran., & Alizamar. 2017. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Sekolah di Tinjau dari Jenis Kelamin, Jurusan dan Daerah Asal serta Implikasinya. 1(2): 37–72.
- Yanti, S., Erlamsyah., Zikra., & Ardi, Z. 2013. Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling* 2(1): 1–6.
- Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil, I. 2013. Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 1(2): 1–5.
-