

Kontribusi *Self-Efficacy* terhadap *Test Anxiety* pada Mahasiswa Universitas 'X' Bandung

Tiffany Tan, Lisa Imelia Satyawan

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

e-mail: tantiffaany@gmail.com, lisa_imelia@yahoo.com

Abstract

Students tends to be test-anxious because they do not believe in their ability. This study aims to determine the effect of self-efficacy on students' test anxiety in X University Bandung. The respondents are 380 active undergraduate students at X University Bandung who were recruited through snowball sampling. The result of linear regression analysis concluded that self-efficacy has a negative and significant effect on students' test anxiety in 'X' University Bandung ($B = -0.752$, $R^2 = 0.339$, $p = -0.482$). 33.90% of the students' test anxiety could be explained by their self-efficacy while 66.10% is influenced by other variables that are not examined in this study. Interventions are suggested to be given to the students to increase their self-efficacy thus they would no longer feel anxious during exams. Further research is suggested to use other sampling techniques and examine the determinants and sources of self-efficacy and test anxiety.

Keywords: *self-efficacy, test anxiety, undergraduate students*

Abstrak

Mahasiswa cenderung merasa cemas saat menghadapi ujian karena mereka tidak yakin terhadap kemampuan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self-efficacy* berkontribusi terhadap *test anxiety* pada mahasiswa Universitas 'X' Bandung. Sebanyak 380 mahasiswa aktif Universitas 'X' Bandung menjadi responden penelitian ini melalui *snowball sampling*. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkontribusi secara tidak searah dan signifikan sebesar 33,90% terhadap *test anxiety* pada mahasiswa Universitas 'X' Bandung sedangkan 66,10% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti ($B = -0.752$, $R^2 = 0.339$, $p = -0.482$). Peneliti menyarankan untuk melakukan intervensi peningkatan *self-efficacy* untuk mengatasi *test anxiety* para mahasiswa. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan teknik *sampling* lain serta melibatkan faktor dan sumber dari *self-efficacy* dan *test anxiety*.

Kata kunci: *self-efficacy, test anxiety, mahasiswa*

I. Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Siswoyo dalam Hulukati & Djibran, 2018). Mereka akan dibekali bahan ajar, baik yang bersifat teoritis maupun yang bersifat praktis, oleh para dosen. Evaluasi hasil belajar di perguruan tinggi umumnya diselenggarakan dalam bentuk Ujian Tengah Semester dan Ujian Akhir Semester. Nilai ujian yang diperoleh mahasiswa akan menentukan apakah ia dapat lanjut menempuh perkuliahan di semester berikutnya atau harus mengulang mata kuliah tertentu.

Menurut Zeidner dan Most (dalam Zeidner, 1998), ujian merupakan salah satu situasi evaluatif yang melibatkan mahasiswa untuk mengerjakan sejumlah tugas serta dibatasi oleh

waktu dan tempat untuk bisa memberikan performa yang baik dari tuntutan eksternal, yaitu kriteria penilaian dari universitas. Oleh karena itu, mahasiswa cenderung merasa cemas saat mengerjakan ujian karena performa ujian tersebut akan menentukan kelulusannya dari mata kuliah tertentu. Sekitar 20 sampai 35 % mahasiswa dilaporkan pernah mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian (Friedman & BendasJacob; Naveh-Benjamin, Lavi, Mc Keachie, & Lin; Zeidner dalam Zeidner, 1998).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada 35 mahasiswa Universitas 'X' Bandung pada semester genap tahun ajar 2019/2020, mahasiswa umumnya merasa cemas saat menghadapi ujian karena mereka tidak yakin terhadap kemampuan mereka. Hal ini disebabkan oleh materi yang belum sepenuhnya dipahami, banyak materi yang diujikan, kurang persiapan diri, dan tingkat kesulitan soal yang tidak dapat diduga. Mereka kemudian merasa tidak nyaman dan sulit berkonsentrasi selama menghadapi ujian sehingga memandang dirinya tidak mampu menyelesaikan ujian dengan baik.

Kecemasan adalah suatu respon terhadap stimulus yang dipersepsi bahaya dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah (Sarason, 1978). *Test anxiety*, salah satu bentuk spesifik dari kecemasan, merupakan suatu kecenderungan untuk waspada dalam memandang konsekuensi dari performa yang tidak adekuat dalam situasi evaluatif (Sarason, 1978). Respon masing-masing mahasiswa terhadap situasi ujian dapat berbeda satu sama lain tergantung pada faktor situasional seperti bentuk pertanyaan ujian dan pengalaman gagal sebelumnya serta faktor personal seperti pola pikir dan harapan. *Test anxiety* dapat dibedakan menjadi 3 komponen: *cognitive facet*, *affective facet*, dan *behavioural facet*.

Cognitive facet meliputi *worry*, *self-preoccupation*, dan *cognitive interference*. *Worry* merujuk pada kekhawatiran yang mengganggu terhadap situasi evaluatif yang dinantikan seseorang (Flett & Blankstein dalam Zeidner, 1998). *Self-preoccupation* merujuk pada kecenderungan untuk terlalu fokus pada pikiran dan keraguan mengenai diri sendiri (Sarason dalam Zeidner, 1998). *Cognitive interference* merujuk pada pikiran yang muncul namun tidak membantu sehingga mengganggu individu selama ujian berlangsung. Dengan demikian, mahasiswa yang merasa cemas akan memandang dirinya tidak mampu menghadapi ujian kemudian ia selalu memikirkan ketidakmampuan tersebut sehingga ia akan semakin cemas saat menghadapi ujian dan tidak dapat mengerjakan ujian dengan maksimal. Ia juga tidak akan menggunakan waktu ujian dengan efektif karena akan memikirkan hal-hal yang mengalihkan fokusnya seperti sisa waktu ujian dan kesulitan soal ujian.

Affective facet meliputi *physiological arousal* dan *emotionality*. *Physiological arousal* merujuk pada berbagai respon fisiologis seperti detak jantung yang meningkat, frekuensi

pernapasan, mual, dan keringat (Suinn dalam Zeidner, 1998). *Emotionality* menjelaskan kesadaran seseorang akan perubahan fisiologis dan *bodily arousal* yang dirasakannya dalam kondisi situasi serta interpretasi dari *physiological arousal* yang dialami (Deffenbacher; Holroyd & Appel; Liebert & Moms dalam Zeidner, 1998). Dengan demikian, mahasiswa yang cemas cenderung memiliki detak jantung yang cepat, berkeringat, dan merasa mual saat menghadapi ujian. Ia sadar bahwa gejala-gejala yang dirasakannya disebabkan karena ujian yang akan dihadapinya dan memandang bahwa gejala tersebut menandakan bahwa ia sedang cemas menghadapi ujian tersebut.

Behavioural facet meliputi perilaku *overt* seperti kekurangan dalam kemampuan belajar dan prokrastinasi. Mahasiswa yang cemas cenderung tidak dapat memanfaatkan waktu pelajaran, menulis dan mempersiapkan catatan, menyiapkan diri untuk ujian, memahami materi pelajaran, dan memaksimalkan penggunaan waktu selama ujian (Culler & Holahan; Kirkland & Hollandsworth dalam Zeidner, 1998). Ia juga berusaha menghindari ujian dengan menunda persiapan dirinya untuk ujian seperti mulai belajar sehari sebelum ujian berlangsung.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *test anxiety* para mahasiswa adalah keyakinan atau *self-efficacy* yang mereka miliki. Penelitian yang dilakukan oleh Salar, Baghaei, dan Salah (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dan *test anxiety*. Mahasiswa yang tidak yakin dirinya mampu mengerjakan ujian dengan baik cenderung merasa cemas saat akan menghadapi ujian sedangkan mahasiswa yang yakin dirinya mampu mengerjakan ujian dengan baik terkadang dan bahkan tidak merasa cemas saat akan menghadapi ujian. Beberapa penelitian dalam negeri juga menunjukkan hubungan negatif antara *self-efficacy* dan *test anxiety* seperti penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang (Wisudaningtyas, 2012), mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Udayana dan Universitas Dhyana Pura Bali (Deviyanthi & Widiasavitri, 2016), dan mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (Florencea & Hapsari, 2019).

Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan sumber-sumber dari tindakan yang dibutuhkan untuk mengatur situasi-situasi yang prospektif. *Self-efficacy* dapat dibedakan menjadi tiga dimensi: *level*, *strength*, dan *generality*. *Level* adalah keyakinan seseorang terhadap usaha atau tindakan yang dapat dilakukannya untuk menyelesaikan suatu tugas. Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya dan memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan

dicoba atau dihindari. *Strength* adalah keyakinan individu mengenai kemampuannya. *Generality* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam berbagai situasi tugas. Dimensi ini berkaitan dengan bagaimana seseorang mampu menggeneralisasikan pengalaman sebelumnya. Dengan demikian, mahasiswa akan mempertimbangkan kesulitan ujian, kemampuan yang dimilikinya, dan pengalaman sebelumnya saat mempersiapkan diri dan menghadapi ujian.

Self-efficacy yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas 'X' Bandung akan mempengaruhi proses kognitifnya kemudian kognisi mereka akan mempengaruhi cara mereka berperilaku. Dalam situasi ujian, mahasiswa dengan *self-efficacy* yang lemah akan memandang dirinya kurang mampu menyelesaikan ujian dengan baik. Persepsi ini akan menimbulkan *test anxiety* dalam dirinya. Bila *test anxiety* ini semakin sering dirasakan, mereka akan semakin memandang dirinya tidak mampu sehingga pengerjaan ujiannya tidak maksimal dan hasil ujian yang diperoleh juga tidak sesuai harapannya. Siklus ini akan terjadi terus menerus dimana perasaan ketidakmampuan akan menimbulkan kecemasan dalam diri mahasiswa dan kemudian kecemasan tersebut akan membuatnya merasa semakin tidak mampu.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah *self-efficacy* berkontribusi terhadap *test anxiety* pada mahasiswa Universitas 'X' Bandung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan bagaimana *self-efficacy* dan *test anxiety* dapat mempengaruhi performa akademik para mahasiswa sehingga para dosen wali dapat memberikan konseling atau intervensi lainnya yang dibutuhkan oleh para mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi mengenai *self-efficacy* dan *test anxiety* serta menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah *self-efficacy* berkontribusi terhadap *test anxiety* pada mahasiswa Universitas 'X' Bandung dimana semakin kuat *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin rendah *test anxiety* yang dimilikinya dan begitu pula sebaliknya. semakin lemah *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin tinggi *test anxiety* yang dimilikinya.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *causal relationship* dengan metode analisis kuantitatif. Desain penelitian adalah studi *cross sectional* menggunakan kuesioner. Populasi penelitian ini adalah 7.403 orang mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini

menggunakan teknik *snowball sampling* pada mahasiswa aktif tahun ajar 2020/2021 dari seluruh fakultas di Universitas ‘X’ Bandung secara daring dan mendapatkan 380 responden sesuai dengan hasil hitungan rumus Slovin.

Alat ukur untuk variabel *test anxiety* adalah kuesioner *Revised Test Anxiety Scale* yang dikembangkan oleh Benson dan El-Zahhar pada tahun 1994 dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia melalui metode *back translation* oleh Quantum Penerjemah Jakarta pada tahun 2020. Nilai validitas yang diperoleh adalah sebesar 0,410 – 0,793 dan seluruh aitem dinyatakan valid. Nilai reliabilitas yang diperoleh adalah sebesar 0,919 sehingga alat ukur ini memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

Alat ukur untuk variabel *self-efficacy* adalah kuesioner *General Self-Efficacy Scale* yang dikembangkan oleh Sherer pada tahun 1982 (dalam Imam, 2007) dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia melalui metode *back translation* oleh Quantum Penerjemah Jakarta pada tahun 2020. Nilai validitas yang diperoleh adalah sebesar 0,422 – 0,749 dan seluruh aitem dinyatakan valid. Nilai reliabilitas yang diperoleh adalah sebesar 0,878 sehingga alat ukur ini memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana. Semua tahap analisis data kuantitatif yang dilakukan oleh peneliti akan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences for windows v.26*.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Peneliti perlu melakukan beberapa uji prasyarat sebelum melakukan uji regresi linear sederhana. Hasilnya adalah sebagai berikut:

- Uji heteroskedastisitas dengan uji *Glejser* menunjukkan bahwa data yang diperoleh dari sampel tidak menunjukkan gejala heteroskedastisitas;
- Uji linearitas dengan uji F menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel *self-efficacy* dengan *test anxiety*; dan
- Uji normalitas dengan *probabilty plot* menunjukkan bahwa data yang diperoleh dari sampel berdistribusi normal.

Tabel I. Uji Hipotesis *Self-Efficacy* dan *Test Anxiety*

<i>B</i>	<i>SE</i>	R^2	β	<i>p</i>	Kesimpulan
-0,752	0,054	0,339	-0,482	0,000	Hipotesis diterima

Keterangan. *B* = koefisien regresi tidak terstandarisasi, *SE* = kesalahan standar, R^2 = koefisien determinasi, *p* = nilai signifikansi, β = koefisien regresi terstandarisasi.

Berdasarkan Tabel 1, nilai signifikansi yang diperoleh bernilai 0,000 dan lebih kecil dari alpha yang bernilai sebesar 0,050 sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berkontribusi terhadap *test anxiety* pada mahasiswa Universitas 'X' Bandung. Koefisien regresi yang diperoleh bernilai -0,752 sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan *antara self-efficacy* dan *test anxiety* tidak searah. Koefisien determinasi yang diperoleh bernilai 0,339 sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berkontribusi sebesar 33,90% terhadap peningkatan *test anxiety* pada mahasiswa Universitas 'X' Bandung sedangkan 66,10% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Berdasarkan hasil pengolahan data pada Tabel 1 mengenai kontribusi *self-efficacy* terhadap *test anxiety* pada mahasiswa Universitas 'X' Bandung, diperoleh hasil bahwa terdapat kontribusi yang signifikan ($R^2 = 0,339$, $B = -0,752$, dan $p = 0,000$) *self-efficacy* terhadap *test anxiety* dengan arah yang berlawanan. Hasil penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Wisudaningtyas (2012), Deviyanthi dan Wideasavitri (2016), dan Florencea dan Hapsari (2019) dimana ketiga penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan *test anxiety* memiliki hubungan yang tidak searah. Koefisien determinasi yang diperoleh bernilai 0,339 sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berkontribusi sebesar 33,90% terhadap *test anxiety* pada mahasiswa Universitas 'X' Bandung sedangkan 66,10% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa semakin kuat *self-efficacy* yang dimiliki seorang mahasiswa Universitas 'X' Bandung maka semakin rendah pula *tingkat test anxiety* yang dialaminya.

Self-efficacy akan mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam persiapan dan pengerjaan ujian. Bila mereka dapat mempersiapkan diri dengan baik, mereka akan memiliki pemahaman yang lebih dalam mengenai materi yang diuji sehingga mereka cenderung mengalami *test anxiety* yang rendah atau tidak merasa cemas. Mereka tidak memiliki pikiran yang tidak relevan dengan ujian dan perasaan yang mengganggu selama ujian berlangsung sehingga mereka dapat menjawab soal ujian dengan tepat.

Mahasiswa Universitas 'X' Bandung dengan *self-efficacy* yang kuat dan *test anxiety* yang rendah akan merasa yakin dengan kemampuannya selama mengerjakan ujian. Mereka akan mempersiapkan dirinya dengan berbagai cara seperti membuat rangkuman, membaca materi yang diberikan oleh dosen, dan berdiskusi dengan teman. Mereka akan belajar dari pengalaman sebelumnya, baik keberhasilan maupun kegagalannya. Bila mengalami kegagalan, mereka tidak putus asa dan akan berusaha memperbaiki kesalahan atau kekurangan diri yang ada. Selama pengerjaan ujian, mereka akan fokus dan berusaha mengerjakan semua soal ujian, baik yang mudah maupun yang sulit, bahkan beberapa akan

merasa lebih tertantang dengan soal yang sulit. Mereka hanya memiliki pikiran yang relevan dengan ujian yang sedang dikerjakan seperti sisa waktu ujian dan kesulitan soal serta berusaha mengingat materi yang sudah dipelajarinya agar dapat menjawab soal yang ada. Mereka umumnya tidak menyadari gejala fisiologis yang dialaminya karena fokus mengerjakan ujian – beberapa menyadari namun tidak terlalu memedulikan gejala fisiologis tersebut.

Sebaliknya, mahasiswa Universitas ‘X’ Bandung dengan *self-efficacy* yang lemah dan *test anxiety* yang tinggi akan meragukan kemampuan yang dimilikinya dan cenderung merendahkan dirinya. Mereka menganggap dirinya tidak bisa memperoleh nilai yang memuaskan. Meskipun mereka sadar akan kesalahan atau kekurangan diri yang ada, mereka putus asa dan tidak berusaha memperbaiki dirinya. Mereka juga menunda persiapan ujian dan akhirnya tidak memahami materi yang diujikan dengan baik. Selama pengerjaan ujian, mereka sadar dan mengakui ketidakmampuannya. Mereka akan mulai memikirkan kemungkinan kegagalan dan konsekuensinya serta membandingkan dirinya dengan mahasiswa lain. Mereka juga mulai mengalami gejala fisiologis seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, dan merasa mual sehingga mereka semakin merasa cemas dan tidak dapat mengerjakan ujian dengan maksimal.

Test anxiety akan mempengaruhi performa mahasiswa Universitas ‘X’ Bandung dalam mengerjakan ujian namun kemungkinan ini dapat diatasi dengan meningkatkan *self-efficacy* yang mereka miliki karena semakin kuat *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin rendah *test anxiety* yang dialami. Hal ini sesuai dengan saran dari penelitian yang dilakukan oleh Salar, Baghaei, dan Salah (2016). Mahasiswa yang *test-anxious* dapat mengembangkan sikap dan keterampilan pengerjaan ujian melalui peningkatan keterampilan *self-regulatory* dan *self-efficacy*. Mereka akan merasa mereka mampu mengatasi kecemasan yang dialami dan mengerjakan ujian dengan baik. Hal ini juga tidak hanya berdampak pada situasi ujian namun juga dapat digeneralisasikan pada situasi kehidupan lainnya sebagai bentuk *coping* yang efektif untuk mengatasi stress dan kecemasan.

IV. Simpulan dan Saran

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah *self-efficacy* berkontribusi terhadap *test anxiety* pada mahasiswa Universitas ‘X’ Bandung. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berkontribusi terhadap *test anxiety* pada mahasiswa Universitas ‘X’ Bandung.

Para dosen wali dapat mendorong mahasiswa Universitas 'X' Bandung untuk meningkatkan *self-efficacy* dengan cara seperti konseling, *coaching*, atau pelatihan agar mahasiswa tidak lagi merasa cemas saat mengerjakan ujian. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik *sampling* lain serta meneliti faktor dan sumber dari *self-efficacy* dan *test anxiety* agar memperoleh data yang lebih kaya.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Benson, J. & El-Zahrar, N. (1994). "Further Refinement and Validation of the Revised Test Anxiety Scale". Dalam G. Marcoulides (Ed.), *Structural Equation Modeling: A Mutidisciplinary Journal* (1:3, 203-221). Oxfordshire: Taylor & Francis.
- Devianthi, N. M. F. S. & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3:2, 342-353. <https://doi.org/10.24843/JPU.2016.v03.i02.p16>
- Florencea, S. & Hapsari, E. W. (2019). Self-Efficacy dan Kecemasan dalam Menghadapi Tugas Akhir pada Mahasiswa UKWMS. *Jurnal Experientia*, 7:1, 55-67. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2124>
- Hulukati, W. & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*, 2:1, 73-114. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Imam, S. S. (2007). *General Self-Efficacy Scale: Dimensionality, Internal Consistency, and Temporal Stability* [Paper Presentation]. Proceeding of the Redesigning Pedagogy: Culture, Knowledge, and Understanding Conference, Singapore.
- Salar, A.R., Baghaei, R. & Salah, E. (2016). The Survey of the Relationship Between Test Anxiety and Self-Efficacy Among the City of Urmia's Medical Sciences University Students in 2016. *International Journals of Medical Research & Health Sciences*, 5:9, 591-595. <https://www.ijmrhs.com/medical-research/the-survey-of-the-relationship->

between-test-anxiety-and-selfefficacy-among-the-city-of-urmia-medical-sciences-university.pdf

Sarason, I.G. (1978). "The Test Anxiety Scale: Concept and Research". Dalam Spielberger, C.D. & Sarason, I.G. (Eds.), *Stress and Anxiety Volume 5* (193-216). Washington, DC: Hemisphere.

Sarason, I. G. & Sarason, B. R. (1990). "Test Anxiety". Dalam H. Leitenberg (Ed.). *Handbook of Social and Evaluation Anxiety* (475-495). New York: Springer.

Siyoto, S. & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Sugiyono (2007). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Wisudaningtyas, A. (2012). "Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau dari Self-Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang". *Lembaran Ilmu Kependidikan*, 41:2, 89-92. <https://doi.org/10.15294/lik.v41i2.2343>

Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. New York: Plenum Press.