

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN  
DALAM MATA PELAJARAN BAHASA INGGRIS DI SMA NEGERI 3  
TANJUNG RAJA  
SKRIPSI**

Oleh

**Ike Nurhasanah**

**NIM 06071281621028**

**Program Studi Bimbingan Konseling**

**Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2020**

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN  
DALAM MATA PELAJARAN BAHASA INGGRIS DI SMA NEGERI 3  
TANJUNG RAJA**

**SKRIPSI**

**Oleh  
Ike Nurhasanah  
NIM:0607128162108  
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Mengesahkan:**

**Pembimbing 1,**



**Dr. Yosef, M.A  
NIP 196203231988031005**

**Pembimbing 2,**



**Dra. Harlina, M.Sc.  
NIP. 195904251987032001**

**Mengetahui:**

**Koordinator Prodi BK,**



**Dra. Harlina, M.Sc.  
NIP. 195904251987032001**

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN  
DALAM MATA PELAJARAN BAHASA INGGRIS DI SMA NEGERI 3  
TANJUNG RAJA**

**SKRIPSI**

Oleh

**Ike Nurhasanah**

**NIM:0607128162108**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari :

Tanggal :

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Yosef, M.A.



2. Sekretaris : Dra. Harlina, M.Sc.



3. Anggota : Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons.



4. Anggota : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.



Indralaya, Juni 2020  
Mengetahui,  
Koordinator Prodi BK,



**Dra. Harlina, M.Sc.**  
**NIP. 195904251987032001**

## **PERNYATAAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ike Nurhasanah

NIM : 08071281621028

Program Studi : Bimbingan dan konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “ Profil Efikasi Diri Siswa Yang Mengalami Kecemasan Dalam Mata Pelajaran Bahasa Inggris” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Materi pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang penjangkahan dan penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan /atau ada pengaduandari pihak lain terhadap keaslian karya ini, sayabersedia menanggung saksi yang dijatukan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juni 2020

Yang membuat pernyataan.



Ike Nurhasanah

06071281621028

## **PRAKATA**

Skripsi dengan judul “ Profil Efikasi Diri Siswa Yang Mengalami Kecemasan Dalam Mata Pelajaran Bahasa Inggris Di SMA Negeri 3 Tanjung “ disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam menyelesaikan skripsi ini telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Dr. Yosef, M.A dan Bapak Drs.Syarifuddin Gani,M.Si.,Kons selaku pembimbing dua saya yang sudah pensiun serta ibu Dra, Harlina, M.Sc sebagai pembimbing baru saya atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam proses penyelesaian skripsi ini. Penulis juga mengucapkan banyak terimakasih kepada Prof. Sofendi, M.A., PhD., Dekan FKIP Unsri, Ibu Dr. Azizah Husin, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Dra. Harlina, M.Sc, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons dan ibu Rani Mega Putri, M.Pd.Kons anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Terimakasih juga ditujukan untuk seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta bimbingan selama masa perkuliahan. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pemerintah Republik Indonesia melalui Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi atas Beasiswa Bidikmisi yang telah diberikan kepada penulis selama mengenyam pendidikan di Universitas Sriwijaya.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan pembelajaran dibidang studi Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Seni.

Indralaya, Juni2020  
Penulis,

Ike Nurhasanah

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillah rabbil'alamin, Puji syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat, rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis dan selalu berada dalam lindungan-Nya setiap saat dan dimanapun penulis berada. Dan tidak lupa shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- ❖ Agama peneliti, yakni Islam yang rahmatan lil'alamin hingga akhir zaman
- ❖ Mama yang luar biasa dan tak henti-hentiya memberikan doa, semangat, motivasi sehingga mampu menghantarkan anaknya sampai ketahap yang sekarang. Terimakasih atas kerja kerasnya sehingga aku bisa mengenyam pendidikan yang lebih tinggi.
- ❖ Almarhum Ayah tercinta, terimakasih telah menjadi bagian terkuatku selama ini , meski pun kita tidak bersama lagi aku akan Mendoakan. Semoga Allah kumpulkan Ayah bersama orang-orang beriman Doa Anakmu Selalu Menyertai
- ❖ Kedua Ayukku, Nurfadhlah dan Dewi Fauziah yang telalu memberiku motivasi, terimakasih sudah menjadi penyemangatku hingga secara tidak langsung menuntutku untuk menjadi adek yang berhasil dan terus berusaha memberikan yang terbaik.
- ❖ Buat kk apri, delta dan kk ali terimakasih atas dukunganya dan telah memberikan semangat agar saya dapat menyelesaikan skripsi.
- ❖ Bakwo, terimakasih sudah Memberi Memotivasiku semoga bakwo selalu dilindungi Allah Amin....
- ❖ Dosen pembimbing terbaik, Bapak Dr. Yosef,M.A. terimakasih atas bimbingan, nasihat, motivasi serta revisinya hingga Ike mampu menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.dan kepada dosen pembimbing dua Drs. Syarifuddin Gani,M.Si.,Kons yang telah pensiun saya doakan semoga sukses selalu pak serta kepada bimbimbing saya yang baru Ibu Dra. Harlina, M.Sc, terimakasih bu atas bimbingan sampai tugas akhir ini, Semoga Allah balas kebaikan kalian Aamiin
- ❖ Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya, terimakasih atas semua ilmu pengetahuan serta bimbingan

- ❖ Sahabat perjuanganku yang sama-sama mengejar dosen palembang indralaya Bella terimakasih sudah menjadi sahabat, dan memberiku semangat
- ❖ Sahabat Kebelet Nikah ( Anggun, Desi, citra ) terimakasih semuanya telah memberiku semangat agar dapat menyelesaikan pendidikanku ,semangat juga buat kalin
- ❖ Sahabat Bar-Bar Sari, Anisa terimakasih atas dukungannya dan kawan kulak keler keluar cari makan
- ❖ Buat Sahabat Julika, wulan teman dari maba sampae skrang terimakasih telah memotivasi dan memberiku masukan apa bila aku membuat kesalahan
- ❖ Keluarga besar BK 2016, terimakasih atas kebersamaanya selama Semoga sukses
- ❖ Almamater Universitas Sriwijaya yang selalu menjadi kebanggaan.
- ❖ Seluruh keluarga FKIP Universitas Sriwijaya terima kasih atas segala kebahagiaan dan kebanggaan yang diberikan dan semua akan senantiasa tersimpan dalam kalbu.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT</b> .....	iv
<b>PRAKATA</b> .....	V
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	Vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	Viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	X
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	Xi
<b>ABSTRAK</b> .....	Xi
<b>ABSTRAK</b> .....	Xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	6
1.3. Tujuan Penelitian .....	6
1.4. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Kecemasan dalam belajar .....	8
2.1.1 Pengertian Kepercayaan .....	8
2.1.2 Gejala-gejala Kecemasan .....	9
2.1.3 Faktor-faktor penyebab kecemasan .....	10
2.1.4 Jenis-jenis kecemasan .....	12
2.1.5 Dampak kecemasan .....	13
2.2 Efikasi diri ( Self-efficacy) .....	14
2.2.1 Pengertian self-efficacy .....	14



2.2.2 Klasifikasi Self-efficacy .....	14
2.2.3 Dimensi-dimensi Self-efficacy .....	16
2.2.4 Sumber Self-efficacy .....	17
2.2.5 Faktor-faktor Self-efficacy .....	18
2.2.6 Proses-proses Self-efficacy .....	19
2.2.7 Hubungan antara efikasi diri dengan kesulitan belajar .....	20

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

3.1. Jenis Penelitian .....	22
3.2 Tempat dan waktu penelitian .....	22
3.3 Subjek penelitian .....	22
3.4 Variabel penelitian .....	23
3.5 Teknik pengumpulan data .....	24
3.6 Analisis data .....	34

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1. Hasil penelitian .....	37
4.1.1 Deskripsi pelaksanaan penelitian.....	37
4.1.2 persiapan penelitian .....	37
4.2. Deskripsi data hasil angket.....	38
4.3. Deskripsi hasil data angket .....	38
4.3.1 Deskripsi hasil data angket.....	38
4.3.2 Kecemasan dalam belajar bahasa inggris .....	39
4.3.3 Hasil data angket efikasi diri .....	40
4.4. Pembahasan .....	44

### **BAB V : KESIMPILAN DAN SARAN**

5.1. Kesimpulan .....	48
5.2. Saran .....	49
Daftar Pustaka .....	50

## DAFTAR TABEL

3.1. Tabel Populasi .....	23
3.2. Tabel Skala Liket.....	25
3.3. Tabel kisi-kisi instrumen variabel kecemasan.....	25
3.4. Tabel hasil variabel kecemasan .....	26
3.5. Tabel interensi validasi angket kecemasan .....	28
3.6. Tabel alat ukur efiksi iri .....	30
3.7. Tabel reliabilitas kecemasan .....	31
3.8. Tabel kisi-kisi instrumen efikasi diri .....	31
3.9. Tabel uji validitas angket efikasi diri.....	32
3.10. Tabel uji relibilitas angket efikasi diri .....	34
4.1. Tabel Klasifikasi Pernyataan dan Skor Nilai .....	39
<b>4.1. Gambar Tingkat kecemasan .....</b>	<b>40</b>
4.2. Tabel Intensitas kecemasan siswa dalam mata pelajaran bahasa inggris .....	41
4.3. Tabel Intensitas Efikasi diri siswa dalam mata pelajaran bahasa inggris .....	42
4.4. Tabel Tingkat aspek efikasi .....	42
4.5. Tabel Kategorisasi Efikasi diri Siswa yang mengalami kecemasan bahasa inggris ...	43
4.6. Tabel Persentase Efikasi Diri Peserta Didik yang mengalami kecemasan bahasa inggris .....	43
<b>4.7. Gambar tingakt efikasi diri .....</b>	<b>44</b>
4.7. Gambar Pofil Efikasi diri berdasarkan Gender/ jenis kelamin .....	44
4.8. Pengelompokan efikasi diri berdasarkan tingkat kecemasan Bahasa inggris .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

### DAFTAR TABEL

#### LAMPIRAN 1

SKALA KECEMASAN .....	55
-----------------------	----

#### LAMPIRAN 2

Skala Efikasi Diri .....	58
--------------------------	----

#### LAMPIRAN 3

Angket kecemasan yang telah diisi oleh sisw .....	61
---------------------------------------------------	----

#### LAMPIRAN 4

Angket efikasi diri siswa yang telah diisi .....	65
--------------------------------------------------	----

#### LAMPIRAN 5

Data Nama Angket Kecemasan dalam mata pelajaran Bahasa Inggris.....	67
---------------------------------------------------------------------	----

#### LAMPIRAN 6

Data Nama Angket Efikasi diri Siswa .....	73
-------------------------------------------	----

#### LAMPIRAN 7

Kategori Angket Kecemasan.....	80
--------------------------------	----

#### LAMPIRAN 8

KATAGORI ANGKET EFIKASI KECEMASAAN.....	98
-----------------------------------------	----

#### LAMPIRAN 9

Hasil Penghitungan .....	109
--------------------------	-----

#### LAMPIRAN 10

Gambar Kegiatan membagikan angket .....	111
-----------------------------------------	-----

#### LAMPRAN 11

Surat –surat .....	112
--------------------	-----

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI  
KECEMASAN DALAM MATA PELAJARAN BAHASA  
INGGRIS DI SMA NEGERI 3 TANJUNG RAJA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan peserta didik terhadap pelajaran bahasa Inggris, mengetahui intensitas kecemasan pada peserta didik, dan memahami profil efikasi diri pada peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif sehingga data diperoleh dari angket yang disebarakan kepada peserta didik SMA. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI berjumlah 173 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 173 siswa. Hasil analisis data dari penelitian ini diperoleh Penelitian ini menunjukkan bahwa 173 peserta didik sekolah menengah 173 dari mereka. Penelitian ini menunjukkan persentase hasil angket rata-rata dari responden menyatakan kecemasan yang paling sering terjadi Perasaan siswa terancam Karena ketidak Mampuan diri (42%) dan yang paling rendah terjadi Menghindari guru mata pelajaran Bahasa Inggris (12%). Setelah melakukan kategorisasi dengan menggunakan mean dan standar deviasi diperoleh 5 peserta didik kategori efikasi diri yang tinggi dan persentase 3%, 149 peserta didik yang mengalami kecemasan mata pelajaran bahasa Inggris kategori efikasi diri sedang dan persentase 86% dan 19 peserta didik yang mengalami kecemasan bahasa Inggris kategori efikasi rendah dengan persentase 11%

**PROFILE OF SELF EFFICACY OF STUDENTS WHO ARE EXPERIENCING  
ANXIETY IN THE EYE OF ENGLISH LANGUAGE LESSONS IN SMA 3**

**TANJUNG RAJA**

**ABSTRACT**

This study aims to determine students' anxiety about English lessons , determine the intensity of anxiety in students, and understand the profile of self-efficacy in students. This research uses a quantitative approach with descriptive methods. This study uses descriptive techniques so that data obtained from questionnaires issued to elementary. The population in this study were all students of class X and XI awarding 173 students. The sample in this study was 173 student trials. The results of data analysis from the research obtained by this study showed that 173 secondary school students were 173 of them This study shows the percentage of the average questionnaire results of respondents who think that the most often occur students' feelings are threatened because of self-incapacity (42%) and the lowest occurring Avoiding teachers of English subjects (12%). After categorizing using the mean and standard deviation obtained 5 students with high self-efficacy categories and a percentage of 3%, 149 students who experienced anxiety in English self-efficacy categories and 86% percentages and 19 students who experienced English anxiety low efficacy category with 11% percentag.

**PROFILE OF SELF EFFICACY OF STUDENTS WHO ARE EXPERIENCING  
ANXIETY IN THE EYE OF ENGLISH LANGUAGE LESSONS IN SMA 3**

**TANJUNG RAJA**

**ABSTRACT**

This study aims to determine students' anxiety about English lessons , determine the intensity of anxiety in students, and understand the profile of self-efficacy in students. This research uses a quantitative approach with descriptive methods. This study uses descriptive techniques so that data obtained from questionnaires issued to elementary. The population in this study were all students of class X and XI awarding 173 students. The sample in this study was 173 student trials. The results of data analysis from the research obtained by this study showed that 173 secondary school students were 173 of them This study shows the percentage of the average questionnaire results of respondents who think that the most often occur students' feelings are threatened because of self-incapacity (42%) and the lowest occurring Avoiding teachers of English subjects (12%). After categorizing using the mean and standard deviation obtained 5 students with high self-efficacy categories and a percentage of 3%, 149 students who experienced anxiety in English self-efficacy categories and 86% percentages and 19 students who experienced English anxiety low efficacy category with 11% percentag.

Mengesahkan:

**Advisor 1**



**Dr. Yosef, M.A**  
**NIP 196203231988031005**

**Advisor 2**



**Dra. Harlina, M.Sc.**  
**NIP. 195904251987032001**

Mengetahui:

Coordinator Of The Guidance and Counseling Study Program,



**Dra. Harlina, M.Sc.**  
**NIP. 195904251987032001**

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN DALAM  
MATA PELAJARAN BAHASA INGGIRIS DI SMA NEGERI 3 TANJUNG RAJA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan peserta didik terhadap pelajaran bahasa Inggris, mengetahui intensitas kecemasan pada peserta didik, dan memahami profil efikasi diri pada peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif sehingga data diperoleh dari angket yang disebarakan kepada peserta didik SMA. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI berjumlah 173 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 173 siswa. Hasil analisis data dari penelitian ini diperoleh Penelitian ini menunjukkan bahwa 173 peserta didik sekolah menengah 173 dari mereka. Penelitian ini menunjukkan persentase hasil angket rata-rata dari responden menyatakan kecemasan yang paling sering terjadi Perasaan siswa terancam Karena ketidak Mampuan diri (42%) dan yang paling rendah terjadi Menghindari guru mata pelajaran Bahasa Inggris (12%). Setelah melakukan kategorisasi dengan menggunakan mean dan standar deviasi diperoleh 5 peserta didik kategori efikasi diri yang tinggi dan persentase 3%, 149 peserta didik yang mengalami kecemasan mata pelajaran bahasa Inggris kategori efikasi diri sedang dan persentase 86% dan 19 peserta didik yang mengalami kecemasan bahasa Inggris kategori efikasi rendah dengan persentase 11%

Mengesahkan:

**Pembimbing 1,**



**Dr. Yosef, M.A**  
**NIP 196203231988031005**

**Pembimbing 2,**



**Dra. Harlina, M.Sc.**  
**NIP. 195904251987032001**

Mengetahui:

Koordinator Prodi BK,



**Dra. Harlina, M.Sc.**  
**NIP. 195904251987032001**

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Bahasa mempunyai peranan penting, dalam kehidupan manusia. Manusia sebagai makhluk sosial, menggunakan bahasa sebagai alat untuk saling berkomunikasi. Dengan berkomunikasi, manusia dapat saling berhubungan, berbagi informasi, sehingga berbagai pengetahuan di dunia dapat diperoleh.

Bahasa Inggris adalah sebuah bahasa yang berasal dari Inggris, merupakan bahasa utama di Britania Raya (termasuk Inggris), Amerika Serikat, serta banyak negara lainnya. Selain itu bahasa Inggris juga merupakan salah satu bahasa resmi di organisasi internasional seperti Perserikatan Bangsa-Bangsa dan Komite Olimpiade Internasional, serta bahasa resmi di berbagai negara, seperti di Afrika Selatan, Filipina, Hongkong, Irlandia, Kanada, Nigeria, Singapura dan lainnya.

Peroses pembelajaran bahasa Inggris, seorang siswa tentu pernah mengalami suatu hambatan dalam belajar. Hambatan tersebut dapat menimbulkan kurang maksimalnya hasil belajar siswa. Hal tersebut dapat terjadi pada siapa saja termasuk pada mahasiswa yang mengambil program studi bahasa Inggris dan non bahasa Inggris. Hasan (2000) menyatakan bahwa kesulitan yang dihadapi oleh banyak pebelajar bahasa Inggris sebagai bahasa asing adalah ketidak pahaman pada pengucapan bahasa Inggris yang diutarakan dengan kecepatan normal melalui materi listening. Pada keterampilan membaca, Rahmawati (2011) berpendapat bahwa masalah yang dihadapi untuk pemahaman teks bacaan terletak pada kurangnya pengetahuan tentang bahan bacaan dan ketidaktahuan bagaimana cara menghubungkan ide antara kalimat satu dengan yang lain. Keterampilan menulis merupakan hal yang sulit karena kegiatan tersebut membutuhkan proses pemikiran yang kompleks dan sistematis, namun demikian perlu dikuasai oleh pebelajar bahasa Inggris. Menurut Rukmini (2011), di dalam komunikasi keterampilan menulis juga penting untuk dikuasai. Manfaatnya akan terasa ketika bahasa tulis tersebut publikasikan dan dibaca orang banyak. Sehingga kualitas tulisan harus selalu ditingkatkan. Untuk kemampuan berbicara, Megawati & Mandarani (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa kesulitan yang sering dihadapi siswa sewaktu berbicara bahasa Inggris terletak pada minimnya kosa kata bahasa Inggris.

Dari permasalahan-permasalahan yang dihadapi tentunya mendorong seorang guru atau instruktur bahasa agar lebih memperhatikan kondisi siswanya diikuti dengan kesiapan dalam pelaksanaan pembelajaran. Tanpa persiapan yang matang, kegiatan pembelajaran tidak



akan berjalan dengan efektif. Persiapan-persiapan tersebut dapat dilihat dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), materi, media, dan penilaian. Dengan memahami permasalahan yang dihadapi siswa, seorang pendidik dapat melakukan refleksi diri untuk mengetahui seberapa efektif keterlaksanaan proses pembelajaran di kelas dan untuk meningkatkan kualitas mahasiswa).

Permasalahan pada pembelajaran bahasa Inggris tidak hanya ditemukan di level pendidikan dasar, menengah, dan atas, melainkan akan berlanjut sampai tingkat perguruan tinggi. Beberapa penelitian telah membuktikan hal tersebut pada masing-masing keterampilan bahasa Inggris (Kharna, 1981; Megawati & Mandarani, 2016; Lituanas dkk. (1999); Hasan, 2016). Hal ini berlaku juga pada mahasiswa yang bukan berasal dari jurusan Bahasa Inggris. Tiap mahasiswa tentu memiliki ketertarikan pada bidang ilmu yang berbeda. Sehingga tidak semua suka pada bahasa Inggris dan memilih jurusan bahasa Inggris. Hal ini tidak dapat dipisahkan dari permasalahan yang akan muncul ketika proses pembelajaran berlangsung. Untuk memenuhi kewajiban sebagai mahasiswa di suatu universitas, mereka diharuskan mengambil mata kuliah Bahasa Inggris dan bahkan harus lulus tes TOEFL dengan nilai yang cukup tinggi. Bagi mahasiswa yang tidak memiliki latar belakang pengetahuan bahasa yang kuat yang didapat sejak SD sampai SMA akan merasa sangat terbebani dengan hal ini. Sehingga sebagai pembelajar bahasa Inggris yang tidak mendalami ilmu di bidangnya (ESP learners) berpotensi untuk menghasilkan beragam respon dalam proses pembelajaran (Zuomin, 1995)

Menurut Taylor (dalam Suardana. A.A.P.C.P dan Simarmata N, 2013), kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman. Perasaan yang tidak menyenangkan umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya).

Setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan pada hal-hal atau kondisi tertentu. Memiliki rasa cemas adalah hal yang wajar, karena rasa cemas adalah reaksi yang muncul akibat tekanan yang dirasakan individu yang ditandai dengan munculnya gejala-gejala tertentu seperti jantung berdebar, keringat dingin, kehilangan fokus, kesulitan berkonsentrasi dan lain-lain. Jika rasa cemas tersebut menjadi berlebihan, tentunya akan mempengaruhi individu baik fisik maupun psikisnya.

Kecemasan dalam belajar dapat menjadi salah satu faktor penghambat belajar karena dapat mengganggu fungsi kognitif siswa. Jika siswa mengalami kecemasan, siswa tidak dapat

berkonsentrasi, kesulitan dalam mengingat pelajaran, siswa tidak mampu memecahkan permasalahan yang tentunya akan berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa itu sendiri. Kecemasan yang dialami siswa juga dapat berimbas pada pencapaian hasil belajar yang tidak maksimal. Semakin sering siswa mengalami kecemasan pada saat belajar, maka semakin besar pula kemungkinan siswa mengalami kegagalan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan.

Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan malah menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Ratna dan Haryanto, 2011:150).

Cemas pada bahasa, inggris berarti cemas pada bidang bahasa, inggris dan semua yang berhubungan dengannya. Cemas tidak dapat mengerjakan soal, cemas pada saat ditanya oleh guru dan sebagainya. Kecemasan terhadap bahasa, inggris ini merupakan salah satu hambatan utama dalam perkembangan pengetahuan seseorang (sujono, 1998). Siswa yang mengalami kecemasan atau ketakutan ini sering kali menjadi gelisah dan memerlukan waktu yang lama untuk menghilangkan sumber-sumber ketakutan tersebut. Apabila kecemasan dalam belajar bahasa, inggris telah mendominasi pikiran seseorang maka ini akan sulit berpikir dan berkonsentrasi yang akhirnya akan berpengaruh pada prestasi belajarnya. Sehingga pada akhirnya siswa akan enggan belajar bahasa, inggris.

Menurut Horwitz (2011), kegelisahan sebagai "rasa takut dan ketakutan yang tidak biasa dan luar biasa sering ditandai dengan tanda-tanda fisiologis (seperti keringat, ketegangan, dan peningkatan denyut nadi), oleh keraguan mengenai realitas dan sifat ancaman, dan oleh keraguan diri tentang kemampuan seseorang untuk mengatasinya". Hal ini juga didukung oleh Cutrone (2002) bahwa berbicara dalam bahasa asing di depan umum atau di kelas, terutama di depan penutur asli, sering menimbulkan kecemasan. Terkadang, kecemasan ekstrem terjadi saat pelajar EFL menjadi terikat atau kehilangan kata-kata dalam situasi yang tidak terduga, yang seringkali menyebabkan keputusasaan dan perasaan gagal secara umum.

Kecemasan berbahasa adalah salah satu masalah dalam pembelajaran bahasa asing Menurut hipotesis Krashen tentang filter afektif (1982), belajar bahasa dalam keadaan afektif yang kurang tepat akan memiliki filter, atau penghalang mental, dan ini akan mencegah mereka memanfaatkan masukannya sepenuhnya untuk perolehan ilmu bahasa lebih lanjut.

Artinya, kecemasan menyebabkan filter afektif, yang akan mencegah mahasiswa menerima masukan, dan kemudian perolehan bahasa mereka akan gagal membuat kemajuan.

Akibat yang akan terjadi pada anak yang mengalami kecemasan adalah rendahnya minat dan motivasi belajar siswa, siswa pulang tanpa izin karena bosan belajar, tidak membuat PR, takut dengan mengajarnya. Beberapa menemukan kasus siswa lebih berminat untuk bermain dan mencari pekerjaan ataupun bahkan menikah dini.

Rasa cemas umumnya terjadi bagi seseorang yang penyesuaiannya kurang baik, maka stres dan kecemasan menghambat kegiatan sehari-harinya. Rasa cemas umumnya terjadi pada saat ada kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal, misalnya seorang siswa cemas ketika menghadapi pembelajaran bahasa Inggris.

Efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu (Ormrod, 2008:20). Efikasi diri memiliki peranan penting dalam mencapai prestasi belajar karena tanpa efikasi yang tinggi siswa tidak dapat berprestasi secara optimal. Siswa yang memiliki efikasi yang tinggi akan memperlihatkan prestasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memiliki efikasi diri rendah. Efikasi diri dapat mempengaruhi dalam mencapai sebuah kesuksesan atau prestasi. Karena dengan adanya efikasi diri yang tinggi pada siswa maka yakin terhadap kesuksesan atau prestasi yang akan dicapai, sehingga siswa berusaha mempengaruhi dirinya dengan cara berperilaku atau bertindak. Dengan kata lain siswa yang memiliki efikasi diri tinggi maka ia akan mempersiapkan dirinya untuk belajar dengan baik, agar dapat prestasi belajar yang baik.

Efikasi diri yang tinggi, akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa, sebaliknya jika efikasi diri kurang, maka hasil belajar akan menurun dan ini pasti akan berpengaruh pada prestasi belajar siswa itu sendiri. Temuan ini sesuai dengan pendapat Bandura dalam (Santrock, 2007:265) efikasi diri merupakan faktor yang penting yang menentukan apakah siswa akan berprestasi atau tidak. Efikasi diri mempengaruhi pilihan aktivitas siswa, siswa dengan efikasi diri yang rendah mungkin menghindari banyak tugas belajar, terutama tugas yang sulit, sebaliknya siswa dengan efikasi diri yang tinggi bersemangat untuk mengerjakan tugas belajar. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengerahkan upaya dan bertahan lebih lama dalam mengerjakan tugas dibandingkan siswa dengan efikasi diri yang rendah.

Ormrod (2008:21) juga berpendapat bahwa perasaan efikasi diri siswa berfungsi mempengaruhi pilihan aktivitas, tujuan, usaha serta kegigihan dalam aktivitas di kelas. Siswa

dengan efikasi yang tinggi akan menetapkan tujuan yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang mempunyai efikasi yang rendah. Selain itu siswa dengan efikasi yang tinggi berani untuk memilih aktivitas belajar yang sulit, menjadi lebih aktif di kelas, mencoba tugas-tugas baru walaupun dirasa sulit untuk dilakukan, meningkatkan kuantitas dan kualitas usahanya dalam belajar serta gigih dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit.

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan dirinya untuk mengatur dan melakukan suatu tindakan, begitu pula dalam pelajaran bahasa inggris bila ia merasa yakin bahwa ia dapat menyelesaikan tugas bahasa inggris dengan baik maka ia akan menunjukkan usaha dan berusaha lebih keras untuk memecahkan suatu masalah yang dihadapinya. Sebaliknya ia merasa kurang yakin akan kemampuan dirinya maka ia akan mudah menyerah dan tidak berusaha mencari jalan untuk pemecahan masalah.

Efikasi diri sangat mempengaruhi keberhasilan seseorang dikarenakan seseorang yang memiliki efikasi diri akan memiliki kepercayaan diri bahwa “ saya bisa “ hal ini dibarengi dengan semangat yang tinggi dalam mengerjakan setiap tugas belajarnya sehingga dalam setiap kegiatan yang dilakukannya akan berhasil, sebaliknya untuk siswa yang tidak memiliki efikasi diri tidak memiliki kepercayaan diri bahwa “ saya tidak bisa “ hal ini ditandai dengan menghindar dalam mengerjakan banyak tugas, sehingga setiap kegiatan yang dilakukan oleh individu selalu mengalami kegagalan.

Peran guru BK disekolah, diantaranya adalah Guru BK berperan sebagai pendidik. Hal ini merupakan tugas serta fungsi dasar setiap pendidik. Guru bk salah satunya yaitu sebagai tenaga pendidik, sementara itu salah satu fungsi pendidikan nasional yaitu mengembangkan watak serta karakter bangsa. Sedangkan guru BK merupakan salah satu pendidik yang diakui sebagai tenaga pengajar. Selain sebagai pendidikan, peran guru BK adalah sebagai manajer. Manajer yang artinya guru bk harus mampu menjalankan seluruh kegiatan yang telah di programkan untuk pelaksanaan pendidikan karakter. Guru BK harus mampu melibatkan semua pihak (peserta didik, guru mata pelajaran, kepala sekolah dan orang tua) didalam mensukseskan pelaksanaan program.

Peran guru bk disekolah tidak sama dengan peran guru mata pelajaran. Peran artinya bagian dimainkan seseorang, atau bagian yang dibebankan kepadanya. Peran guru bk dalam mengatasi kecemasan dalam pelajaran basa inggris adalah dengan berkolaborasi dengan guru mata pelajaran bahasa inggris. guru bk memonitoring perkembangan dan membantu siswa dalam mengatasi permasalahan kecemasan pelajaran basa inggris. Selanjutnya peran guru BK adalah sebagai pembimbing. Hal ini fungsi BK bersifat membina dan membimbing.

Kemampuan untuk menerima diri, memahami diri, dan mengarahkan diri memerlukan proses bantuan supaya peserta didik terbiasa mampu untuk memilih berbagai alternatif dengan berbagai dampak agar peserta didik semakin mandiri dalam mempelajari bahasa Inggris. Kondisi nyata para peserta didik yang mengharuskan guru BK disekolah untuk menjadi sebenar- benarnya pembimbing yang membantu mengatasi masalah yang mungkin tumbuh dalam diri peserta didik.

Peneliti telah melakukan pengamatan pada 6 Oktober di SMA 3 Tanjung Raja pada siswa-siwinya di temukan bahwa banyak siswa yang merasa kecemasan dalam mata pelajaran bahasa Inggris. Adapun indikator/ ciri-ciri sehingga siswa mengalami kecemasan yaitu tingkat pelajaran dianggap sulit sehingga siswa kurang tertarik untuk mempelajari pelajaran bahasa Inggris. Maka peneliti melakukan wawancara di SMA N 3 Tanjung Raja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Bagaimana tingkat kecemasan siswa SMA menengah atas menghadapi mata pelajaran bahasa Inggris ?
2. Bagaimana profil efikasi diri siswa yang mengalami kecemasan mata pelajaran bahasa Inggris ?

## **1.3 Tujuan penelitian**

1. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tingkat kecemasan pada siswa sekolah menengah atas.
2. Mengetahui profil efikasi siswa yang mengalami kecemasan mata pelajaran bahasa Inggris.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

- a. Bagi perkembangan psikologi perkembangan, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan atau referensi dalam mengembangkan studi lebih lanjut mengenai remaja, khususnya mengenai kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran bahasa, Inggris.

### **1.4.2 Manfaat praktis**

- a. Bagi guru BK, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tingkat kecemasan pada siswa dalam menghadapi mata pelajaran bahasa, Inggris sehingga guru dapat memberikan feedback untuk meningkatkan kualitas pengolahan kelas dalam

mendayagunakan potensi kelas berupa pemberian kesempatan yang seluas-luasnya pada setiap personal untuk melakukan kegiat-kegiatan yang kreatif dan terarah sehingga waktu dan dana yang tersedia dapat dimanfaatkan secara efisien untuk melakukan bagian-bagian kelas yang berkaitan dengan kurikulum dan perkembangan siswa.

- b. Bagi sekolah, Dari hasil penelitian dari angket yang di berikan pada siswa sebagian besar siswa mengalami kesulitan/kecemasan dalam mata pelajar bahasa Inggris sehingga pihak sekolah dapat melakukan usaha-usaha untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi mata pelajaran bahasa inggris misalnya menambah kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan bakat dan keterampilan siswa dengan harapan agar prestasi belajar bahasa inggris meningkat
- c. Bagi siswa hasil penelitian ini dapat membantu meringankan rasa cemas yang berlebihan terhadap mata pelajaran bahasa inggris.

## Daftar pustaka

- Arrianti, Mellisyah. Keyakinan Diri (*self efficacy*) dan Intansi Prilaku Mencontek Pada Saat Ujian. Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah.
- Az-Zahrani, Musfir Bin Said. *Konseling Terapi*. Jakarta: GemaInsani Press, 2005
- Bandura, Albert. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. United States of America: W.H Freeman and Company.
- Clift, T.A., Morris, B., Kovacs, M., & Rottenberg, J. (2011). Emotion modulated startle in anxiety disorders is blunted as a function of co-morbid depressive episodes. *Psychological Medicine*, 41, 129-139.
- Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Hasan, A. S. (2000). Learners' perceptions of listening comprehension problems. *Language Culture and Curriculum*, 13(2), 137-153.
- Hambawany, Etik. 2007. Hubungan Self Efficacy dan Persepsi Anak Terhadap Perhatian Orangtua Dengan Prestasi Belajar Pada Penyandang Tuna Daksa. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Kartono, Kartini. 2006. *Peran Keluarga Memandu Anak*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Megawati, F., & Anugerahwati, M. (2012). Comic Strips: A Study on the Teaching of Writing Narrative Texts to Indonesian Efl Students. *Teflin*, 23(2).
- Megawati, F., Mandarani, V. (2016). Speaking Problems in English Communication. Artikeldipresentasikanpada the First ELTiC Conference. Universitas Muhammadiyah Purworejo, Jawa Tengah.
- Nurlaila, Siti. Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa siswi Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Pelatihan Efikasi Diri*. 2011. Guidena, Vol.1, No. 1.
- Nurlaila, Siti. Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa siswi Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional.2011. *Jurnal Pelatihan Efikasi Diri*. Guidena, Vol.1, No. 1.
- Pedak, Mustamir. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah
- Pribadi, A. S. dan H. R. Brotowidagdo. 2011. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Universitas Semarang. *Jurnal Dinamika Sosbud* Vol. 14, No.1, 1-6
- Pratama, Bayu Despriyanto dan Arif Widodo. Hubungan Pengetahuan Dengan Efikasi Diri Pada Caregiver Keluarga Pasien Gangguan Jiwa.2007. *Jurnal Kesehatan*, ISSN 1979-7621, Vol. 10, No. 1.

Rukmini, A. S. (2011). *The Implementation of Teacher Corrective Feedback in Teaching Writing Descriptive Text to The Second Year Students of SMPN 1 Tunjungan in 2010/2011 Academic Year* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Rahmawati, I. F. (2011). *Improving Eighth Graders' Reading Comprehension through Autonomous Strategy*. SKRIPSI Jurusan Sastra Inggris-Fakultas Sastra UM.

Ramaiah, Savitri (Penyunting). 2003. *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Rufaidhah, Elina Raharisti. 2009. *Fektivitas Terapi Kognitif Perilaku terhadap Penurunan Tingkat Kecerdasan pada Penderita Asma*. Tesis. Universitas Gadjah Mada.

Ramaiah. (2005). *Penyebabnya Kecemasan*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Safri Z., Abdul Haris, Nurhayati. 2011. *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Motivasi Belajar Fisika Siswa Kelas Vii Smp Negeri Di Kecamatan Campalagian Kabupaten Polewali Mandar*. Jurnal SPF Vol. 7, No. 2

Suardana, A. A. P. C. P. dan N. Simarmata. 2013. *Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kecemasan pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional*. Jurnal Psikologi Udayana Vol. 1, No. 1, 203-212.

Semiun, Yustinus, (2006), *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Safri Z., Abdul Haris, Nurhayati. 2011. *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Motivasi Belajar Fisika Siswa Kelas Vii Smp Negeri Di Kecamatan Campalagian Kabupaten Polewali Mandar*. Jurnal SPF Vol. 7, No. 2.

Suardana, A. A. P. C. P. dan N. Simarmata. 2013. *Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kecemasan pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional*. Jurnal Psikologi Udayana Vol. 1, No. 1, 203-212.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2014

Surya, Muhammad. *Mewujudkan Bimbingan dan Konseling Profesional*. Bandung: Fakultas Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, 2018

Wiramihardja, Sutarjo. 2005. *Pengantar psikologi Abnormal*. Bandung: PT Refika Aditama.

Wahyuni, Dewi Sri. *Pengaruh Efikasi Diri, Cara Belajar, Persepsi Siswa Tentang Komunikasi Guru Dan Persepsi Siswa Tentang Perhatian Orangtua Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Xi Man Di Kota Palu*". Jurnal Matematika Dan Pembelajarannya, Vol. 2, NO. 2. ISSN 2303-0992, 2016

Yanti, Afriza Fitri. *Efikasi Diri dengan Kesulitan Belajar*." Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah, 2017



Zuomin, N. (2005). Approaches to the bottlenecks of interdisciplinary education of English majors—Starting from the problems of ESP in the education of English majors [J]. *Foreign Language World*, 5, 006.