

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KECEMASAN  
BELAJAR DARI RUMAH PADA SISWA  
SMP NEGERI 4 PRABUMULIH**

**SKRIPSI**

Oleh

**Alan Giovalno**

**NIM: 06071381722066**

**Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2021**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KECEMASAN  
BELAJAR DARI RUMAH PADA SISWA  
SMP NEGERI 4 PRABUMULIH**

**SKRIPSI**

**Oleh**

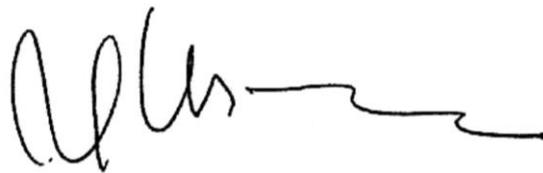
**Alan Giovalno**

**NIM: 06071381722066**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Mengesahkan**

**Pembimbing,**



**Dr. Yosef, M.A.**

**NIP. 196203231988031005**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan**



**Dr. Azizah Husin, M.Pd.**

**NIP.196006111987032001**

**Koordinator Program Studi**



**Dra. Harlina, M.Sc.**

**NIP. 195904251987032001**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KECEMASAN  
BELAJAR DARI RUMAH PADA SISWA  
SMP NEGERI 4 PRABUMULIH**

Oleh

**Alan Giovalno**

**NIM: 06071381722066**

**Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

**Telah diujikan dan lulus pada**

Hari : Jumat

Tanggal : 15 Oktober 2021

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Yosef, M. A

(  )

2. Anggota : Silvia AR, M.Pd.

(  )

**Palembang, 15 Oktober 2021**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi**



**Dra. Harlina, M.Sc.**

**NIP. 195904251987032001**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alan Giovalno  
NIM : 06071381722066  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dan Kecemasan Belajar dari Rumah pada Siswa SMP Negeri 4 Prabumulih” 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 Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Jika di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

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

Palembang, 15 Oktober 2021

Yang membuat pernyataan,



Alan Giovalno

NIM.06071381722066

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, rahmat dan hidayah, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini. Walaupun jauh dari kata sempurna, namun penulis tetap bangga karena dapat mencapai titik ini, yang akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

- Kedua orang tua saya yang tercinta dan tersayang, terimakasih banyak karena telah memberikan motivasi, doa, dan kebahagiaan kepada saya.
- Kepada kakak dan adik saya yang selalu membantu dan mendoakan saya ketika sedang mengalami kesulitan.
- Dosen pembimbing saya bapak Dr. Yosef, M.A. yang telah banyak membantu dan membimbing saya serta memberikan ilmu yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi.
- Ibu Dra. Harlina, M.Sc. Selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.
- Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons. Selaku validator yang sudah meluangkan waktu dan memberikan bantuan dalam proses penyusunan skripsi ini.
- Seluruh dosen FKIP Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.
- Admin Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu saya dalam mengurus berbagai proses administrasi.
- Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling 2017.
- Kepada kepala sekolah, guru-guru, dan siswa SMP Negeri 4 Prabumulih.

**MOTTO**

*“Setiap orang sudah memiliki jalan hidupnya masing-masing, ikuti saja prosesnya dan raihlah mimpimu”*

## **PRAKATA**

Skripsi dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dan Kecemasan Belajar dari Rumah pada Siswa SMP Negeri 4 Prabumulih” 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 mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Yosef, M.A. selaku pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada bapak Dr. Hartono, M.A. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, ibu Dr. Azizah Husin, M.Pd. selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Sriwijaya, ibu Dra. Harlina, M.Sc. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada bapak dan ibu anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta dapat menjadi sarana informasi dan menambah pengetahuan bagi masyarakat.

Palembang, 15 Oktober 2021

Penulis,



Alan Giovalno

NIM.06071381722066

**DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN OLEH DOSEN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN OLEH TIM PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Kecemasan Belajar dari Rumah .....	6
2.1.1 Konsep Belajar dari Rumah.....	6
2.1.2 Teori Belajar dari Rumah atau PJJ.....	7
2.1.3 Konsep Kecemasan .....	8
2.1.4 Aspek-Aspek Kecemasan .....	9
2.1.5 Faktor-Faktor Kecemasan.....	10
2.1.6 Jenis-Jenis Kecemasan .....	10
2.1.7 Kecemasan Belajar dari Rumah .....	10

2.1.8	Cara Mengukur Kecemasan Belajar dari rumah .....	11
2.2	Efikasi Diri.....	12
2.2.1	Konsep Efikasi Diri .....	12
2.2.2	Dimensi Efikasi Diri.....	13
2.2.3	Sumber-Sumber Efikasi Diri.....	13
2.2.4	Dampak Efikasi Diri.....	14
2.2.5	Cara Mengukur Efikasi Diri.....	15
2.3	Hubungan Efikasi Diri dan Kecemasan Belajar dari Rumah .....	15
2.4	Hipotesis .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>17</b>
3.1	Pendekatan Penelitian.....	17
3.2	Variabel Penelitian .....	17
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
3.3.1	Tempat Penelitian.....	18
3.3.2	Waktu Penelitian .....	18
3.4	Subjek Penelitian.....	18
3.4.1	Populasi Penelitian .....	18
3.4.2	Sampel Penelitian .....	19
3.5	Definisi Operasional.....	19
3.5.1	Efikasi Diri .....	19
3.5.2	Kecemasan Belajar dari Rumah .....	20
3.6	Teknik Pengumpulan.....	20
3.7	Instrumen Penelitian.....	20
3.7.1	Instrumen Efikasi Diri .....	20
3.7.2	Instrumen Kecemasan Belajar dari Rumah .....	22
3.8	Pengujian Instrumen.....	24
3.8.1	Uji Validitas .....	24
3.8.2	Uji Reliabilitas .....	26
3.9	Teknik Analisis Data.....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>30</b>
4.1.	Hasil Penelitian .....	30

4.1.1. Tingkat Efikasi Diri dan Kecemasan Belajar dari Rumah.....	30
4.1.1.1.Efikasi Diri.....	34
4.1.1.2.Kecemasan Belajar dari Rumah.....	36
4.1.2 Hubungan Efikasi Diri dan Kecemasan Belajar dari Rumah .....	38
4.1.2.1 Uji Prasyarat Analisis .....	38
4.1.2.1.1. Uji Normalitas .....	38
4.1.2.1.2. Uji Linieritas .....	39
4.1.2.2.Uji Hipotesis .....	40
4.2. Pembahasan.....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
5.1. Kesimpulan .....	49
5.2. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1. Populasi Siswa SMP Negeri 4 Prabumulih kelas VII .....	18
Tabel 3.2. Kisi-Kisi Instrumen Efikasi Diri.....	21
Tabel 3.3. Alternatif Jawaban dari Efikasi Diri .....	22
Tabel 3.4. Kisi- Kisi Instrumen Kecemasan Belajar dari Rumah .....	22
Tabel 3.5. Alternatif Jawaban dari Kecemasan Belajar dari Rumah.....	24
Tabel 3.6. Hasil Analisis Instrumen Efikasi Diri.....	26
Tabel 3.7. Hasil Analisis Instrumen Kecemasan Belajar Dari Rumah.....	26
Tabel 3.8. Kriteria Koefisien Reliabilitas Guilford .....	27
Tabel 4.1. Data Skor Efikasi Diri dan Kecemasan Belajar dari Rumah.....	31
Tabel 4.2. Deskripsi Statistik Efikasi Diri dan Kecemasan Belajar dari Rumah ..	34
Tabel 4.3. Deskripsi Statistik Efikasi Diri .....	34
Tabel 4.4. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri .....	35
Tabel 4.5. Frekuensi dan Persentase Efikasi Diri.....	35
Tabel 4.6. Deskripsi Statistik Kecemasan Belajar dari Rumah .....	36
Tabel 4.7. Kategorisasi Variabel Kecemasan Belajar dari Rumah .....	37
Tabel 4.8. Frekuensi Dan Persentase Kecemasan Belajar dari Rumah .....	37
Tabel 4.9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	38
Tabel 4.10 Rangkuman Hasil Linearitas. ....	39
Tabel 4.11. Rangkuman Hasil Uji Korelasi .....	40
Tabel 4.12. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	42

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1. Model Hubungan antara Dua Variabel Dalam Penelitian ..... 17  
Gambar 4.1. Peta Korelasi Efikasi Diri dan Kecemasan Belajar dari Rumah..... 43

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Kisi-Kisi Efikasi Diri .....	55
Lampiran 2 Kuesioner Efikasi Diri.....	56
Lampiran 3 Kisi-Kisi Kecemasan Belajar dari Rumah.....	57
Lampiran 4 Kuesioner Kecemasan Belajar dari Rumah.....	59
Lampiran 5 Validitas Efikasi Diri.....	61
Lampiran 6 Validitas Kecemasan Belajar dari Rumah .....	62
Lampiran 7 Reliabilitas Efikasi Diri .....	63
Lampiran 8 Reliabilitas Kecemasan Belajar dari Rumah .....	63
Lampiran 9 Hasil Data Penelitian.....	64
Lampiran 10 Surat-Surat .....	67

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KECEMASAN  
BELAJAR DARI RUMAH PADA SISWA  
SMP NEGERI 4 PRABUMULIH**

Oleh:

Alan Giovalno

NIM: 06071381722066

Pembimbing: Dr. Yosef, M.A.

Program Studi Bimbingan dan Konseling

**ABSTRAK**

Salah satu dampak dari pandemi Covid-19 di Indonesia adalah penerapan belajar dari rumah. Siswa yang tidak bisa menyesuaikan diri dapat menimbulkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan kecemasan belajar dari rumah pada siswa SMP Negeri 4 Prabumulih. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas VII yang berjumlah 256 siswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 72 responden dengan teknik acak sederhana. Metode Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala General Self-Efficacy (GSE) untuk mengukur tingkat efikasi diri dan skala kecemasan belajar dari rumah yang disusun dengan model skala *likert*. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dan kecemasan belajar dari rumah pada siswa SMP Negeri 4 Prabumulih. Hal ini ditunjukkan dengan nilai taraf signifikansi sebesar 0,000 dan koefisien korelasi sebesar  $-0,539$ . Koefisien determinasi menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memberikan sumbangan terhadap variabel kecemasan belajar dari rumah sebesar 29,05% sedangkan sebesar 70,95% ditentukan oleh faktor lain.

**Kata Kunci:** Efikasi diri, kecemasan belajar dari rumah, sekolah menengah pertama.

**THE RELATIONSHIP OF SELF-EFFICACY AND ANXIETY OF  
LEARNING FROM HOME ON STUDENTS OF STATE  
JUNIOR HIGH SCHOOL 4 PRABUMULIH**

By:

Alan Giovalno

NIM: 06071381722066

Supervisor: Dr. Yosef, MA

Guidance and Counseling Study Program

**ABSTRACT**

One of the impacts of the Covid-19 pandemic in Indonesia is the application of learning from home. Students who cannot adjust can cause anxiety. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and learning anxiety from home in students of state junior high school 4 prabumulih. The population in this study were all class VII, which amounted to 256 students. The number of samples in this study amounted to 72 respondents with a simple random technique. Methods data collection was carried out using the General Self-Efficacy (GSE) scale to measure the level of self-efficacy and the anxiety scale learning from home which was compiled using a scale model *Likert*. Data analysis using correlation technique *product moment*. The results showed that there was a negative and significant relationship between self-efficacy and learning anxiety from home in students of SMP Negeri 4 Prabumulih. This is indicated by a significance level value of 0.000 and a correlation coefficient of . The coefficient of determination shows that the self-efficacy variable contributes to the variable of learning anxiety from home by 29.05%, while 70.95% is determined by other factors.

**Keywords: Self-efficacy, anxiety of learning from home, junior high school.**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Saat ini dunia dikejutkan dengan adanya wabah suatu penyakit yang disebabkan karena adanya suatu virus yang disebut dengan virus corona. Virus corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena terinfeksi virus ini biasanya disebut dengan COVID-19. Gangguan pada pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian merupakan dampak yang ditimbulkan dari virus corona (Dani dan Mediantara, 2020). Adanya wabah virus corona membuat pemerintah untuk mengeluarkan kebijakan dengan menjaga jarak satu sama lain. Hal ini bertujuan untuk mengurangi penularan dari virus Covid-19. Masyarakat juga diharuskan untuk mencuci tangan dan memakai masker kita hendak keluar dari rumah.

Wabah covid-19 yang muncul secara mendadak, sehingga menimbulkan dampak perubahan yang harus dilakukan secara cepat salah satunya berdampak pada dunia pendidikan termasuk di Indonesia yang dimana harus menyesuaikan dengan cepat kondisi yang sekarang ini agar dapat membantu dalam keadaan darurat (Aji, 2020). Selanjutnya, menurut Handarini dan Wulandari (2020) dampak dari Covid-19 dalam proses belajar mengajar dampaknya bisa dirasakan. Tentunya ini dapat dirasakan pada saat pembelajaran yang biasanya diterapkan secara tatap muka serta bermanfaat, akan tetapi sekarang pembelajaran dilaksanakan secara tidak tatap muka atau belajar mandiri.

Adanya penerapan kegiatan belajar dari rumah (BDR) menjadi tugas yang dihadapi para guru adalah membuat proses kegiatan belajar yang menarik serta menyesuaikan bahan kegiatan di sekitar siswa. Selain itu guru harus memantau siswa ketika pelaksanaan belajar dari rumah dengan melalui *whatsapp* serta tidak lupa juga melakukan penilaian tugas yang telah dikerjakan siswa melalui video/foto yang dikirim oleh siswa (Astuti dan Harun, 2021).

Pelaksanaan belajar dari rumah dilakukan pada masa pandemi Covid-19 agar dapat mengurangi proses penyebaran dari virus tersebut. Dalam proses belajar dari rumah siswa harus berperan lebih aktif lagi dan memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi serta semangat dalam mengikuti proses belajar dari rumah, karena siswa dan guru tidak dapat bertemu dengan secara langsung. Selain itu guru juga harus membuat suasana belajar yang nyaman kepada siswa walaupun menggunakan media jarak jauh.

Belajar dari rumah sebenarnya merupakan pembelajaran jarak jauh (PJJ) istilah belajar dari rumah mulai sering terdengar pada saat munculnya pandemi Covid-19 yang ada di Indonesia (Mutaqinah dan Hidayatullah, 2020). Dengan adanya pelaksanaan ini tentunya dapat menimbulkan dampak positif seperti siswa dapat belajar di rumah masing-masing tanpa harus keluar rumah. Akan tetapi dalam proses belajar dari rumah atau pembelajaran jarak jauh juga dapat menimbulkan permasalahan bagi para peserta didik yang sedang melaksanakan proses pembelajaran di rumah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh NurCita dan Susantiningsih (2020) yang menunjukkan bahwasanya terdapat pengaruh antara pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dan respon atau gejala kecemasan bisa menunjukkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktawirawan (2020) bahwa kecemasan dalam pembelajaran daring terjadi karena para siswa kurang dalam memahami materi, susah melaksanakan tugas dengan optimal sesuai dengan waktu yang diberikan, terhambat dalam penggunaan internet, menghadapi masalah teknis, dan cemas terhadap materi yang akan datang.

Nevid dkk (2005:163) kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang dapat ditandai dengan gejala keterangsangan fisiologis, timbulnya perasaan tegang, serta beranggapan bahwa sesuatu hal yang buruk akan terjadi kepada dirinya sehingga menimbulkan kekhawatiran.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi suatu kecemasan pada diri siswa adalah efikasi diri. Bandura (1997:3) efikasi diri mengacu kepada suatu keyakinan tentang kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk

mengorganisasikan dan melaksanakan suatu tindakan untuk pencapaian hasil. Selanjutnya, menurut Khotimah dkk (2016) efikasi diri dapat berdampak terhadap seberapa besar upaya siswa dalam mengikuti kegiatan, seberapa lama siswa mampu bertahan dalam mengatasi hambatan serta seberapa fleksibel siswa ketika menjumpai suatu hal yang bertentangan dengan keyakinan yang mereka miliki.

Efikasi diri berperan sangat penting bagi siswa dalam mengatasi hambatan-hambatan yang ada. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka siswa tersebut akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap kapabilitas yang dia miliki, serta yakin dapat mengatasi hambatan-hambatan yang dialami dan mampu dalam melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan. Sedangkan untuk siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah ketika menghadapi hambatan akan mudah menyerah dan merasa cemas.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Deviyanthi dan Widiasavitri (2016) menunjukkan adanya hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas ( $r = -0,725$ ;  $p = 0,000$ ). Penelitian lain yang dilakukan oleh Utami dan Nurjati (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy*, *belief* dan motivasi dengan kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran bahasa Inggris. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Suryaningrum (2016) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dan kecemasan sosial dengan nilai korelasi sebesar 0,41.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas tersebut membuat peneliti tertarik untuk menggali fenomena tersebut, terlebih lagi sekarang ini lagi masa pandemi Covid-19, yang dimana salah satu dampak dari pandemi ini dalam dunia pendidikan adalah siswa dan guru melaksanakan kegiatan belajar dari rumah. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “hubungan efikasi diri dan kecemasan belajar dari rumah pada siswa SMP Negeri 4 Prabumulih”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana tingkat efikasi diri dan kecemasan belajar dari rumah pada siswa SMP Negeri 4 Prabumulih?
- b. Adakah hubungan efikasi diri dan kecemasan belajar dari rumah pada siswa SMP Negeri 4 Prabumulih?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan kecemasan belajar dari rumah pada siswa SMP Negeri 4 prabumulih.

- a. Untuk mengetahui tingkat efikasi diri dan kecemasan belajar dari rumah pada siswa SMP Negeri 4 Prabumulih.
- b. Untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan kecemasan belajar dari rumah pada siswa SMP Negeri 4 Prabumulih.

## **1.4. Manfaat penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling terkhusus dalam ilmu yang berhubungan dengan efikasi diri dan kecemasan belajar dari rumah.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi sekolah, dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi guru untuk tetap memperhatikan mengenai pentingnya efikasi diri pada siswa dan kecemasan belajar dari rumah yang terjadi pada siswa.
- b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling di sekolah, dapat memperoleh informasi mengenai efikasi diri dan kecemasan belajar dari rumah pada siswa. Hasil dari dari penelitian ini dapat digunakan untuk evaluasi

bagaimana tingkat efikasi diri dan kecemasan belajar dari rumah. Maka dari itu guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan layanan ke depannya kepada siswa.

- c. Bagi peneliti lain diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan wawasan mengenai efikasi diri dan kecemasan belajar dari rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinugraha, F., Jansen, N. G., & Suhaim, N. C. (2018). Pengaruh Efikasi Diri Siswa SMA terhadap Jiwa Kewirausahaan (Entrepreneurship). *Journal for Business and Entrepreneur*, 2(1), 30-41.
- Aji, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 7(5), 395-402. doi: <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>.
- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astarina, E. T., & Rohmatun. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Kelas XII di SMA Negeri 10 Semarang. *Prosiding Konferensi ilmiah mahasiswa unissula (kimu) 3*, (hal. 279-285). Semarang.
- Astuti, I. Y., & Harun. (2021). Tantangan Guru dan Orang Tua dalam Kegiatan Belajar Dari Rumah Anak Usia Dini pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1441-1463. doi: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.808>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2006). *Guide for Construcing Self-Efficacy Scales*. Information Age Publishing.
- Dani, J. A., & Mediantara, Y. (2020). Covid-19 dan Perubahan Komunikasi Sosial. *Persepsi: Communication Journal*, 3(1), 94-102.
- Dewi, F. K., & Pujiastuti, H. (2020). Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa: Studi Kasus pada Siswa SMPN 2 Balaraja. *Suska Journal of Mathematics Education*, 06(02), 145-152.
- Devianthi, N. M., & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas. *Jurnal Psikologi Udayana.*, 3(2), 342-353. doi: <https://doi.org/10.24843/JPU.2016.v03.i02.p16>.
- Efendi, D. (2020). Peran Orang Tua dalam Pembelajaran Model Distance Learning di Sekolah Dasar Kota Jayapura. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 5(1), 54-66. doi: <http://dx.doi.org/10.35931/am.v5i1.400>.

- Faizah, S. N. (2017). Hakikat Belajar dan Pembelajaran. *At-Thullab: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 175-185.
- Fikriyani, N., Lestari, S. M., Fitriani, D., & Utari, E. M. (2020). Hubungan Efikasi Diri dan Kecemasan dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa. *Indonesia Journal Of Learning Education and Counseling*, 2(2), 224-231. doi: <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i2.413>.
- Fitri, N. F., & Firman. (2020). The Relationship of Academic Anxiety with Self Efficacy. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2), 1-7.
- Geon, S. A. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Determinasi Diri Siswa Kelas X SMA Charitas. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 14, 28-38.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496-503.
- Kamaruddin. (2018). Tingkat Efikasi Diri Siswa Ditinjau dari Program Studi Keahlian dan Jenis Kelamin pada Siswa SMK Muhammadiyah 1 Sleman Yogyakarta. *Journal Of Educational Review and Research*, 1(2), 51-58. doi: <https://dx.doi.org/10.26737/jerr.v1i2.1523>.
- Khotimah, R. H., Radjah, C. L., & Handarini, D. M. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 60-67.
- Kurniasari, A., Pribowo, F. S., & Putra, D. A. (2020). Analisis Efektivitas Pelaksanaan Belajar dari Rumah (BDR) Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian*, 6(3).
- Laura, A. King. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika.
- Monika, & Adman. (2017). Peran Efikasi Diri dan Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(2), 219-226.
- Munir. (2009). *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Mustaqim. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Pustaka Belajar.
- Mutaqinah, R., & Hidayatullah, T. (2020). Implementasi Pembelajaran Daring (Program BDR) Selama Pandemi Covid-19 di Provinsi Jawa Barat. *Jurnal PETIK*, 6(2), 86-95.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene., B. (2005). *Psikologi Abnormal edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.

- Novrianto, R., Maretih, A. K., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruksi Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-9. doi: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>.
- NurCita, B., & Susantiningsih, T. (2020). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh dan Physical Distancing pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. *Journal Of Borneo Holistic Health*, 3(1), 58-68.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541-544. doi: <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. *FITRAH Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333-352. doi: <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>.
- Permata, K. A., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dan Sleep Paralysis pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 1-10. doi: <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p01>.
- Priyanti, S. Y., Mardi, & Fauzi, A. (2021). Analisis Kecemasan Akademis Melalui Self Efficacy dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Jurusan Akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 758-769.
- Rahmadini, I. F. (2016). Gaya Berpikir, Lokus Pengendalian, Efikasi Diri, dan Distres Psikologis pada Usia Produktif. *Skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rambe, Y. S. (2017). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Swasta PAB 12 Saentis. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 9(1), 60-68.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). The General Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs.

- Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarni. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA Kelas V SD Negeri 012 Buluh Rampai Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online)*, 3(2), 184-194.
- Suryaningrum, C. (2016). Efikasi Diri dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 182-193.
- Utami, L. H., & Nurjati, L. (2017). Hubungan Self-Efficacy, Belief dan Motivasi dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Pembelajaran Bahasa Inggris. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 219-238. doi: <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1447>.
- Vivin, Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Kecemasan dan Motivasi Belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 240-257.
- Wandini, R. R., & Sinaga, M. R. (2018). Games Pak Pos Membawa Surat Pada Sintax Model Pembelajaran Tematik. *Jurnal Raudhah*, 6(1).
- Widodo, S. A., Laelasari, Sari, R. M., Nur, I. R., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Taman Cendekia*, 1(1), 67-77. doi: <https://doi.org/10.30738/tc.v1i1.1581>.
- Yusuf, S. (2009). *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Zagoto, S. F. (2019). Efikasi Diri dalam Proses Pembelajaran. *jurnal review pendidikan dan pengajaran*, 2(2), 386-391. doi: <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>.