

Hubungan antara Efikasi Diri dengan Resiliensi Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Trawas

Okha Devi Anggraini¹, Esa Nur Wahyuni², dan Laily Tiarani Soejanto³
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang^{1&3}, Universitas
Islam Negeri Malang²

Email: okhadevi.anggraini@gmail.com¹, esa_aminuddin@yahoo.com²,
lailytiarani@gmail.com³

Abstract:

UNBK is the toughest challenge to students of class XII. Some students are hesitant and anxious to face exams. This is what makes they need to develop resilience and self efficacy. The purpose of this research is to know the relationship between self efficacy and resilience facing the exams. This research uses quantitative approach from / to correlational descriptive design. The subjects are the overall class XII students amounting to 182 students, so this research is a population research. Data were collected using a Likert instrument that measures self-efficacy and resilience facing exams. Data analysis techniques used descriptive analysis, prerequisite test in the form of normality test, and correlation test. Based on the results of the research can be seen most of the class XII students in SMA Negeri 1 Trawas have the level of self efficacy and resilience facing exams on the medium. From Product Moment correlation test results obtained r calculate of 0.716 with a significance level of 0.000 which indicates that the self efficacy variables are positively correlated and significant with resilience facing exams variables.

Keyword: Self Efficacy, Resilience, Facing Exams

Received February 09, 2017; Revised March 12, 2017; Accepted April 01, 2017

How to Cite: Anggraini O, D., Wahyuni E. N., & Soejanto L. T. (2017). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Resiliensi Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Trawas. *Jurnal konseling Indonesia*, 2 (2): pp. 50-56.



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. ©2017 by author and Universitas Kanjuruhan Malang.

PENDAHULUAN

Pendidikan Nasional yang ada di Indonesia menggunakan sistem pendidikan yang diberikan dengan memberikan pembelajaran atau mengajarkan materi tertentu, dan pada akhir materi akan diberikan suatu penilaian untuk mengukur kemampuan siswa. Dengan adanya penilaian maka dapat dipantau seberapa besar kemajuan, kemampuan, dan tingkat pemahaman dari peserta didik. Salah satunya yang selalu dijadikan penilaian dari pendidikan nasional Indonesia adalah melalui Ujian Nasional (UN). (websitependidikan.com, 2016)

Sebelum sampai ke level evaluasi tertinggi yaitu ujian nasional, keberhasilan proses pendidikan dan pencapaian kompetensi peserta didik diukur melalui pemberian ujian dari tingkat terkecil yaitu ulangan harian, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktik, ujian sekolah, hingga tingkat tertinggi yaitu ujian nasional. Pemberian ujian nasional diselenggarakan oleh BSNP (Badan Standar Nasional Pendidikan) setiap tahunnya dan menjadi penentu mutlak kelulusan siswa sejak tahun 2003 hingga tahun 2010.

Sementara itu, sistem pendidikan Indonesia pada kenyataannya menggunakan nilai evaluasi atau ujian sebagai hasil belajar yang menyebabkan masyarakat memandang keberhasilan prestasi belajar hanya bisa tercermin dari pencapaian nilai yang tinggi, bukan pada prosesnya. Pandangan tersebut menimbulkan tekanan pada siswa untuk mencapai nilai yang tinggi. Hal ini memungkinkan siswa mengalami kecemasan karena dibebani oleh pikiran dan bayangan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi bila gagal dalam rangkaian ujian tersebut.

Wibowo (2012) mengatakan bahwa sebagian siswa lagi tidak tahu, dan pasrah dalam kondisi tertekan, menurun daya ingatan, tidak terstruktur dan kusut ingatan pada meteri ujian, bayang-bayang pikiran menghantui kegagalan ujian, pikiran kacau, berkecamuk rasa malu dan takut tidak dapat menjawab soal ujian yang benar.

Ditambah lagi pada tahun 2017 ini, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menyelenggarakan ujian nasional maupun ujian sekolah dengan berbasis komputer atau disebut juga *Computer Based Test (CBT)*. Dimana pelaksanaannya menggunakan komputer sebagai media ujiannya. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Muhadjir Effendy menegaskan bahwa pelaksanaan UN tahun ajaran 2016/2017 akan diprioritaskan melalui UNBK. Dengan UNBK kesalahan proses penilaian sudah dapat diminimalisasi. Komputer akan menjamin bahwa semua jawaban benar dan salah akan terakomodir sesuai dengan kenyataannya.

Sejalan dengan hal tersebut, tahun 2017 menjadi tahun pertama bagi SMA Negeri 1 Trawas melaksanakan UNBK. Sehingga tidak dipungkiri bahwa UNBK adalah tantangan terberat bagi siswa SMA Negeri 1 Trawas. Beberapa siswa mengalami keraguan dan kecemasan untuk menghadapi ujian yang dicanangkan oleh pemerintah tersebut.

Tekanan dan kecemasan yang mengganggu harus mereka hadapi dengan penuh keyakinan agar dapat menghindari kegagalan yang bisa saja terjadi. Oleh sebab itu, individu perlu mempunyai suatu perlindungan dalam diri untuk mampu bertahan dan beradaptasi terhadap kondisi tersebut. Kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri ketika berada dalam kesulitan serta mampu bangkit kembali dari keterpurukan dengan mudah disebut dengan resiliensi (Reivich & Shatte, 2002).

Resiliensi merujuk pada kemampuan untuk mengatasi tekanan yang mengganggu secara terus-menerus pada tingkatan yang tinggi melalui cara yang baik. Bagi remaja usia SMA, resiliensi memiliki manfaat yang sangat besar dalam menghadapi rangkaian ujian. Siswa kelas XII sebagai calon peserta ujian harus menjadi individu yang resilien agar mampu menyelesaikan tugas atau soal ujian.

Ujian dalam bentuk apapun membutuhkan kesiapan mental dan fisik, serta kematangan dalam mempersiapkan berbagai kemungkinan. Baik ujian nasional maupun ujian sekolah juga dapat dikatakan sebagai sebuah beban mental bagi yang tidak siap mengatasi dan menghadapi berbagai kemungkinan, berhasil atau gagal. Hal inilah yang menjadikan calon peserta ujian perlu mengembangkan resiliensi.

Salah satu cara mengembangkan resiliensi siswa adalah dengan efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang untuk bisa menguasai situasi tertentu serta kemampuan untuk mengatasi suatu hambatan. Bandura (dalam Santrock, 2007: 286) mengatakan bahwa efikasi diri berpengaruh besar terhadap perilaku. Apabila individu memiliki efikasi diri yang tinggi, ia akan mampu menghadapi segala tugas dan permasalahan dalam hidupnya.

Dengan efikasi diri yang dimiliki, individu akan mempertimbangkan dan mengatur perilaku sehingga tidak melakukan hal negatif. Siswa kelas XII yang mana akan menempuh berbagai ujian ialah individu yang rentan terpengaruh untuk melakukan hal negatif seperti menyontek dan tindakan kecurangan lainnya. Perilaku negatif tersebut dapat dibentengi dari dalam melalui efikasi diri.

Peran efikasi diri dalam menghadapi kesulitan atau ujian menjadi sangat penting karena dapat menumbuhkan dan mengembangkan perilaku positif seperti tidak mudah menyerah, gigih, dan tangguh terhadap segala kesulitan dan hal yang tidak menyenangkan. Efikasi diri ini akan membentuk optimisme dalam diri individu untuk berusaha menyelesaikan persoalan dan mencapai tujuan yang diharapkan. Persepsi seseorang mengenai efikasi diri yang dimilikinya mempengaruhi pola adaptasi seseorang dalam menghadapi tekanan atau ujian.

Perpaduan antara efikasi diri dengan resiliensi dalam menghadapi ujian akan membentuk siswa kelas XII menjadi pribadi yang kuat dan sehat dalam berperilaku. Modal kedua kemampuan ini mampu mencegah dan menghilangkan kecenderungan berbuat curang dalam ujian. Remaja dengan efikasi diri dan resiliensi yang tinggi akan mengembangkan teknik pemecahan masalah yang sehat yaitu yang menuju proses kematangan pribadi. Proses inilah yang diharapkan dapat membantu remaja menuju pribadi dewasa dan matang.

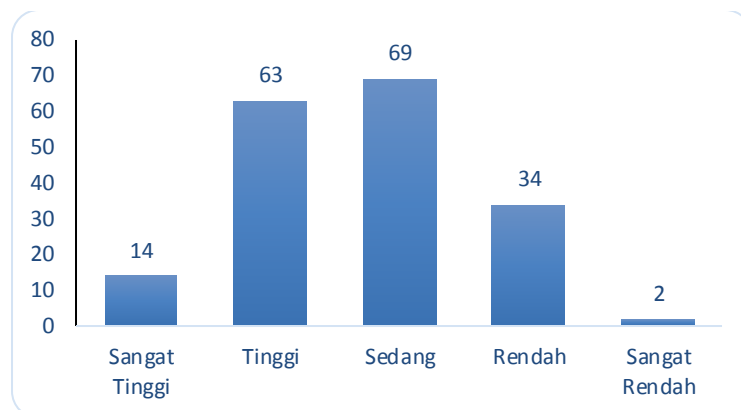
Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian “Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Trawas”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelasional. Subjek dalam penelitian ini ialah keseluruhan siswa kelas XII yang berjumlah 182 siswa, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Data dikumpulkan menggunakan instrumen berskala likert yang mengukur efikasi diri dan resiliensi menghadapi ujian. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji prasyarat berupa uji normalitas, dan uji korelasi.

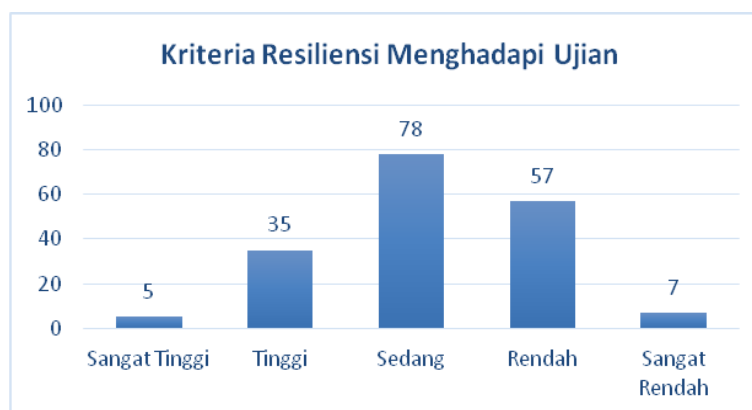
HASIL

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat efikasi diri siswa menunjukkan bahwa dari 182 responden, 14 siswa (8%) memiliki tingkat efikasi diri sangat tinggi, 63 siswa (35%) memiliki tingkat efikasi diri tinggi, 69 siswa (38%) memiliki tingkat efikasi diri sedang, 34 siswa (9%) memiliki tingkat efikasi diri rendah, dan 2 siswa (1%) memiliki tingkat efikasi diri yang sangat rendah. Jika digambarkan dalam bentuk grafik maka hasil perhitungan diatas akan tampak seperti grafik berikut ini:



Grafik Perolehan Frekuensi Efikasi Diri Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Trawas

Hasil penelitian tentang tingkat resiliensi menghadapi ujian menunjukkan bahwa dari 182 responden, 5 siswa (3%) memiliki tingkat resiliensi menghadapi ujian sangat tinggi, 35 siswa (19%) memiliki tingkat resiliensi menghadapi ujian tinggi, 78 siswa (43%) memiliki tingkat resiliensi menghadapi ujian sedang, 57 siswa (31%) memiliki tingkat resiliensi menghadapi ujian rendah, dan 7 siswa (4%) memiliki tingkat resiliensi menghadapi ujian yang sangat rendah. Jika digambarkan dalam bentuk grafik maka hasil perhitungan diatas akan tampak seperti grafik berikut ini:



Grafik Perolehan Frekuensi Resiliensi Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas XII

Pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dan diperoleh nilai p (sig.) baik pada variabel tingkat efikasi diri maupun tingkat resiliensi menghadapi ujian masing-masing sebesar $0,200 > 0,05$. Sesuai kaidah pengujian dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal.

Lebih lanjut hasil penelitian mengenai analisis korelasi dengan menggunakan uji korelasi *Product Moment* dapat diketahui r_{xy} sebesar $0,716 > 0,148$ (dari r tabel $0,05$) berarti ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan resiliensi menghadapi ujian pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Trawas. Berdasarkan uji korelasi diperoleh besarnya nilai koefisien korelasi antara variabel efikasi diri dengan resiliensi menghadapi ujian sebesar $0,716$ dengan signifikansi $0,000$. Karena nilai probabilitas $< 0,05$ yakni $0,000$ dan r hitung ($0,716$) $> r$ tabel ($0,148$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya ada hubungan positif ($+0,716$) dan sangat kuat (karena $> 0,05$) antara variabel efikasi diri (X) dengan resiliensi menghadapi ujian (Y). Dan dapat disimpulkan, semakin tinggi tingkat efikasi diri, maka akan semakin tinggi pula resiliensi menghadapi ujian.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan terhadap variabel efikasi diri dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Trawas memiliki tingkat efikasi diri yang sedang, dengan persentase sebesar 38% dari 182 siswa. Sedangkan hanya 2 siswa yang masuk dalam kriteria sangat rendah. Artinya siswa kelas XII SMA Negeri 1 Trawas berada pada kategori yang cukup baik namun perlu ditingkatkan agar dapat berada pada tingkat efikasi diri tinggi.

Sebagaimana diuraikan Bandura (2002) bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat efikasi diri seseorang yaitu terbentuk melalui proses belajar yang dapat diterima individu pada tingkat pendidikan formal. Individu yang memiliki jenjang pendidikan yang lebih tinggi biasanya memiliki efikasi diri yang lebih tinggi, karena pada dasarnya mereka lebih banyak belajar dan lebih banyak menerima pendidikan formal. Hal inilah yang mempengaruhi tingkat efikasi diri siswa kelas XII dalam hasil penelitian ini. Siswa kelas XII telah banyak mendapatkan kesempatan untuk belajar dalam menghadapi ujian seperti berulang kali menjalankan penilaian seperti uji coba ujian (*try out*).

Siswa kelas XII ialah peserta didik yang berada pada jenjang akhir program wajib belajar 12 tahun. Di jenjang tersebut pengetahuan individu semakin banyak dan beragam terutama pada *past experience* (pengalaman masa lampau). Keberhasilan itu didapat melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangan sendiri maka hal itu akan membawa pengaruh terhadap peningkatan efikasi diri. Siswa kelas XII telah menjalani beragam penilaian sebagai pengukuran atas kemampuan dirinya. Pengalaman (*past experience*) dalam memperoleh nilai tersebut memberikan sumbangan terhadap efikasi diri. Efikasi diri akan berkembang berangsur-angsur secara terus menerus sejalan dengan meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman yang berkaitan (Bandura, 1997).

Baron dan Byrne (2004: 183) membagi efikasi diri kedalam tiga dimensi yaitu efikasi diri sosial, efikasi pengaturan diri, dan efikasi diri akademik. Baron dan Byrne mendefinisikan efikasi diri akademik sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas, untuk mengatur aktivitas belajarnya sendiri, untuk mewujudkan harapan akademik baik harapan akademik dari diri sendiri maupun dari orang lain.

Efikasi diri akademik pada siswa kelas XII merujuk kepada kemampuan yang diyakini oleh individu untuk mengerjakan ujian yang dihadapi. Schunk (dalam Santrock, 2008: 532) menambahkan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh terhadap pilihan aktivitas siswa. Hal ini berkaitan dengan pola aktifitas siswa kelas XII menjelang ujian, seperti halnya mengikuti PIB (Program Intensif Belajar), les privat, belajar kelompok, dan sebagainya.

Selain itu, implikasi tiga aspek (*level*, *generality*, dan *strength*) menjadi faktor pemicu efikasi diri siswa kelas XII SMA Negeri 1 Trawas dalam menghadapi ujian. Hal tersebut didukung oleh Bandura (dalam Sulistyawati, 2012: 145). Menurut Bandura, aspek *level* memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukan dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakan. Salah satu contohnya dengan berlatih menyelesaikan soal yang dianggap sulit dan bertanya kepada guru tentang materi yang belum dipahami. Hal senada juga diungkapkan oleh Cervone D. dan Lawrence A. P. (2012) bahwa usaha dan ketekunan untuk belajar membuat siswa yakin pada kemampuannya dan berusaha untuk mencapai tujuan akademiknya dengan cara yang jujur sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Kemudian aspek *generality* diwujudkan oleh siswa kelas XII dengan bertanggungjawab dengan tugas yang diberikan dan menyelesaikan berbagai macam tugas serta usaha yang keras untuk menyelesaikannya dengan tepat waktu. Dan aspek *strength* yang berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan telah terealisasi oleh sikap optimis dan semangat siswa kelas XII yang percaya bahwa hasil ujian akan sesuai dengan harapan.

Berdasarkan hasil perhitungan norma kriteria data yang diperoleh dari variabel tingkat resiliensi menghadapi ujian, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Trawas memiliki tingkat resiliensi menghadapi ujian yang sedang, dengan nilai persentase sebesar 43% dari 182 siswa. Sedangkan hanya 7 siswa yang masuk dalam kriteria sangat rendah. Sehingga apabila dilihat dari tingkatannya, siswa kelas XII SMA Negeri 1 Trawas ialah individu yang memiliki resiliensi yang baik.

Umumnya siswa yang memiliki resiliensi tinggi terdorong untuk mengatasi keterbatasan mereka. Laurent (dalam Fony, 2006: 35) menyatakan setiap keterbatasan yang ada akan menantang kemampuan mereka untuk menghadapi, mengatasi, belajar, serta mengubahnya. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan melihat tugas sebagai suatu tantangan bagi dirinya untuk berprestasi.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi memiliki fungsi fundamental dalam kehidupan manusia yaitu mengatasi hambatan-hambatan pada masa kecil, melewati tantangan-tantangan dalam kehidupan sehari-hari, bangkit kembali setelah mengalami kejadian traumatik atau kesulitan besar, dan mencapai prestasi terbaik. Bagi siswa kelas XII yang sedang menghadapi tantangan besar dalam kehidupannya yaitu ujian, maka diperlukan resiliensi sebagai sumber kekuatan.

Individu yang resilien akan mampu keluar dari masalah dengan cepat dan melewati secara efektif. Orang dengan resiliensi tinggi mampu mengelola emosi mereka secara sehat (Reivich dan Shatte, 2002). Tentu mereka punya hak dan berhak untuk merasa sedih, marah, merasa kehilangan, sakit hati dan tertekan. Bedanya, mereka tak membiarkan perasaan macam itu menetap dalam waktu lama. Mereka cepat memutus perasaan yang tak sehat, yang kemudian justru membantunya bertumbuh menjadi orang yang lebih kuat. Mereka menjadi contoh atas apa yang pernah disampaikan oleh Feist & Feist (2010) bahwa cara manusia bereaksi terhadap pertemuan atau kejadian itulah yang biasanya berperan lebih kuat dibanding peristiwa itu sendiri.

Sehingga apabila siswa kelas XII yang menghadapi ujian, mereka berinisiatif memperbaiki diri, dan kebutuhan akan kemampuan untuk menjadi resilien semakin tinggi (Grotberg, 1999). Grotberg juga menjelaskan resiliensi merupakan hasil kombinasi dari faktor *I have*, *I am*, dan *I can* serta merupakan kapasitas insani sehingga sebenarnya setiap manusia mempunyai kecenderungan untuk menjadi resilien. Oleh karena itu, ketiga faktor tersebut harus saling berinteraksi satu sama lain.

Sejalan dengan itu, menurut Reivich dan Shatte (2002) terdapat tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi dalam menghadapi ujian pada siswa kelas XII. Aspek pertama yang dimiliki siswa kelas XII ialah *emotional regulation* dimana siswa kelas XII tetap bisa berkonsentrasi dalam mengerjakan ujian walaupun ada hal yang mengganggu. Selanjutnya siswa kelas XII mengekspresikan *impulse control* dengan mengukur kemampuan diri dalam ujian dengan tidak mencontek. Aspek ketiga ada sikap optimisme bahwa mereka akan lulus dengan nilai yang memuaskan. Lalu aspek *causal analysis* yang mana siswa kelas XII mampu mengidentifikasi penyebab persoalan dalam ujian. Aspek yang kelima adalah empati yang diwujudkan dengan kepekaan terhadap suasana hati yang dirasakan oleh orang lain. Kemudian ada *self-efficacy* siswa kelas XII yang dibentuk melalui keyakinan dapat menyelesaikan ujian dengan baik. Serta yang terakhir yaitu *reaching out* dilakukan oleh siswa kelas XII dengan berani bangkit dari kegagalan.

Dari hasil uji korelasi *Product Moment* diperoleh r hitung = 0,716 dengan taraf signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa variabel efikasi diri berkorelasi positif dan signifikan dengan variabel resiliensi menghadapi ujian. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki siswa kelas XII SMA Negeri 1 Trawas, maka semakin tinggi resiliensi menghadapi ujian yang dimiliki oleh siswa yang bersangkutan.

Diterimanya hipotesis alternatif pada penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran yang penting dalam meningkatkan resiliensi menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Trawas. Hal ini didukung dengan pendapat Jackson dan Watkin (2004 : 15), bahwa efikasi diri merupakan hal yang penting untuk mencapai resiliensi. Bagi siswa kelas XII yang menghadapi serangkaian ujian, kedua aspek tersebut sangatlah diperlukan mengingat kombinasi efikasi diri dengan resiliensi mampu berkontribusi dalam menghadapi ujian.

Ketika siswa kelas XII memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan mempunyai keyakinan yang tinggi akan kemampuannya sehingga dapat mengatasi tugas-tugas yang sulit termasuk ujian. Sebagaimana dikatakan Reivich & Shatte (2002), bahwa individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen memecahkan masalah dan tidak akan menyerah ketika menyadari strategi yang sedang digunakan tidak berhasil.

Pendapat Reivich & Shatte tersebut di atas mempertegas pendapat Bandura (1994), yang mengatakan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi akan efektif menghadapi tantangan, memiliki kepercayaan penuh dengan kemampuan diri, cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan.

Ketika serangkaian bentuk ujian harus dihadapi, maka siswa kelas XII SMA Negeri 1 Trawas perlu mengembangkan kemampuan dirinya sedemikian rupa untuk mampu melewati itu semua secara efektif.

Begitu juga untuk mencapai prestasi terbaik dalam ujian, maka kebutuhan akan kemampuan untuk menjadi resilien sungguh menjadi makin tinggi.

Siswa yang resilien ialah siswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri. Keyakinan yang dimaksud adalah keyakinan mampu berprestasi dengan baik. Resiliensi dalam menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Trawas sebagai buah dari efikasi diri yang tinggi tidak terlepas dari usaha-usaha yang telah dilakukan. Mereka senantiasa belajar dan berlatih soal-soal ujian serta rajin bertanya kepada guru tentang materi yang belum dimengerti. Terlebih semangat yang tentunya disertai keyakinan selalu dimunculkan oleh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Trawas.

Selain itu, memiliki pandangan masa depan yang cemerlang menjadi salah satu faktor pemicu resiliensi siswa kelas XII SMA Negeri 1 Trawas dalam menghadapi ujian apalagi mampu mengekspresikan keyakinan positif mencapai kesuksesan. Hal inilah kiranya yang membuat siswa kelas XII SMA Negeri 1 Trawas berjuang keras dalam menghadapi ujian.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Trawas memiliki tingkat efikasi diri yang sedang, dengan persentase sebesar 38% dari 182 siswa. Sedangkan hanya 2 siswa yang masuk dalam kriteria sangat rendah. Dapat diketahui pula bahwa sebagian besar siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Trawas memiliki tingkat resiliensi menghadapi ujian yang sedang, dengan nilai persentase sebesar 43% dari 182 siswa. Sedangkan hanya 7 siswa yang masuk dalam kriteria sangat rendah. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dengan resiliensi menghadapi ujian pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki siswa kelas XII SMA Negeri 1 Trawas, maka semakin tinggi resiliensi menghadapi ujian yang dimiliki oleh siswa yang bersangkutan.

Peneliti menemukan beberapa hal penting yang perlu dipertimbangkan, yaitu Guru Bimbingan dan Konseling hendaknya memberikan dorongan dan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan efikasi diri dan resiliensi menghadapi ujian. Upaya yang dilakukan tersebut dapat melalui pemberian bimbingan dan pelatihan kepada siswa untuk meningkatkan efikasi diri maupun resiliensi diri dalam menghadapi ujian. Guru Bimbingan dan Konseling juga diharapkan untuk lebih mengoptimalkan standar pengembangan yang telah ada untuk memotivasi belajar pada siswa sehingga siswa lebih siap untuk menghadapi ujian.

DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. 1994. *Self Efficacy*. Encyclopedia of human behavior (Vol 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. 1997. Efikasi-diri: *The Exercise of Control*. NY: Freeman & Company.
- Bandura, A. 2002. *Self-efficacy: In Changing Societies*. Cambridge University Press
- Baron, R. A. & Donn Byrne. 2004. *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Cervone, D. & Lawrence A. P. 2012. *Kepribadian: Teori dan Penelitian*. Penerjemah: Aliya Tussyani, dkk. Jakarta: Salemba Humanika.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fony, Fidelis Waruwu, dan Lianawati. (2006). Resiliensi dan prestasi akademik pada anak tuna rungu. *Jurnal Provitae*, 2(1), 34-40.
- Grotberg, E. H. 1999. *Tapping Your Inner Strength, How To Find The Resilience To Dealwith Anything*. Oakland. CA: New Harbinger.
- Jackson, R dan Watkin, C. 2004. *Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness*. Selection dan Development Review, Vol. 20, No. 6, December 2004.
- Reivich, K & Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor: 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Broadway Books.
- Santrock, J.W. 2007. *Psikologi Perkembangan*. Edisi 11 Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Sulistiyawati, Rini. Harlina Nurjhahjanti dan Unika Prihatsanti. 2012. *The Relationship Between Work Efficacy Insecurity On Production Employeespt "X" Semarang*. (Online), (<http://ejournal-S1.undip.ac.id/index.php>), diakses 9 September 2016.
- Website Pendidikan. 2016. *Pengertian, Tujuan, dan Fungsi Pendidikan Nasional Indonesia*. (Online), (<http://www.websitependidikan.com/>), diakses 4 Juni 2016.

Wibowo, Mungin Eddy . 2012. *Kondisi Psikologis Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional (Cara Mengatasinya)*. (Online), (<http://abkin.org/index.php>), diakses 27 Oktober 2016.