

SELF-EFFICACY DAN KESEHATAN MENTAL SISWA: ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PADA MASA MASUK SEKOLAH

Rosalia Putri^{1*}, Mhd. Hidayattullah², Hafni Zahara³, Maizzatul Raziah⁴

¹⁻⁴Departemen Kesehatan Masyarakat Universitas Abulyatama

[*Email Korespondensi: rosaliaputri_kemas@abulyatama.ac.id]

Abstract: Self-Efficacy And Student Mental Health: An Analysis Of Anxiety Levels During School Entry. *The transition period from elementary school (SD) to junior high school (SMP) is a phase that often causes anxiety and affects students' self-efficacy in facing a new environment. High self-efficacy can help students adapt, while low self-efficacy has the potential to increase anxiety. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and students' anxiety levels in facing the situation of entering SMP Negeri 5 Bandar Baru Pidie Jaya. The study used a quantitative method with a descriptive analytical design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 60 students selected through cluster random sampling. The research instruments included the General Self-Efficacy Scale (GSES) to measure self-efficacy and the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) to measure anxiety. Data analysis was performed using univariate and bivariate Chi-Square tests. The results showed a p-value of 0.218 ($p > 0.05$), indicating that there was no significant relationship between self-efficacy and students' anxiety levels. This study concluded that student anxiety can be influenced by other factors such as social support, previous experiences, and psychological readiness in facing a new school environment.*

Keywords : *Self-Efficacy, Anxiety, Mental Health, Transisi Period*

Abstrak: Self-Efficacy Dan Kesehatan Mental Siswa: Analisis Tingkat Kecemasan Pada Masa Masuk Sekolah. Masa transisi dari sekolah dasar (SD) ke sekolah menengah pertama (SMP) merupakan fase yang sering memunculkan kecemasan dan memengaruhi keyakinan diri (*self-efficacy*) siswa dalam menghadapi lingkungan baru. *Self-efficacy* yang tinggi dapat membantu siswa beradaptasi, sedangkan *self-efficacy* rendah berpotensi meningkatkan kecemasan. Penelitian ini dilakukan karena tingginya kecemasan siswa pada masa transisi sekolah yang berpotensi mengganggu adaptasi akademik dan sosial. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 60 siswa yang dipilih melalui teknik cluster random sampling. Instrumen penelitian meliputi General Self-Efficacy Scale (GSES) untuk mengukur *self-efficacy* dan Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) untuk mengukur kecemasan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki *self-efficacy* tinggi (68,3%) dan kecemasan minimal (66,7%) nilai $p = 0,218$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan tingkat kecemasan siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan siswa dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, pengalaman sebelumnya, serta kesiapan psikologis dalam menghadapi lingkungan sekolah baru.

Kata Kunci : *Self-Efficacy, Kecemasan, Kesehatan Mental, Masa Transisi*

PENDAHULUAN

Masa transisi dari Sekolah Dasar (SD) ke Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan periode perkembangan yang penuh dengan perubahan bagi remaja awal. Pada fase ini, siswa menghadapi berbagai tantangan baru seperti peningkatan tuntutan akademik, penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang berbeda, serta ekspektasi yang lebih

tinggi dari guru dan orang tua. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada munculnya kecemasan (Fitriana, Sari, & Hidayat, 2021).

Kecemasan pada masa awal masuk SMP tergolong sebagai kecemasan situasional, yaitu perasaan takut dan tegang yang muncul akibat adanya perubahan lingkungan dan ketidakpastian terhadap kemampuan diri sendiri untuk beradaptasi (Pratiwi, Widodo, & Amalia, 2024). Menurut Lestari dan Yuliani (2023), sekitar 48% siswa SMP di Indonesia mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi saat memasuki sekolah baru. Hal ini dipicu oleh kekhawatiran terhadap kesulitan akademik, hubungan sosial, dan penyesuaian diri dengan sistem pembelajaran yang lebih kompleks.

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menghadapi kecemasan tersebut adalah self-efficacy atau efikasi diri. Menurut Bandura (1997), self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. Konsep ini berperan besar dalam pembentukan motivasi, pengaturan emosi, dan kemampuan menghadapi tantangan. Dalam konteks pendidikan, Schunk dan DiBenedetto (2021) menegaskan bahwa self-efficacy menjadi faktor utama yang menentukan ketekunan belajar dan performa akademik siswa.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tingkat self-efficacy yang tinggi dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik maupun sosial. Kim dan Park (2022) dalam studi lintas budaya menemukan bahwa remaja dengan self-efficacy tinggi memiliki kecenderungan 40% lebih rendah mengalami kecemasan saat menghadapi situasi baru di sekolah dibandingkan dengan siswa yang memiliki self-efficacy rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri dan Hartono (2021) yang menyatakan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri memungkinkan siswa lebih siap dalam

menghadapi perubahan, termasuk pada masa transisi dari SD ke SMP.

Selain itu, Rahmadani dan Wijaya (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari guru dan teman sebaya dapat memperkuat self-efficacy siswa, sehingga menurunkan kecemasan dalam menghadapi situasi sekolah baru. Dukungan sosial ini menciptakan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri siswa terhadap kemampuannya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.

Temuan Nuraini dan Mulyani (2022) memperkuat hasil tersebut dengan membuktikan bahwa program peer mentoring berbasis self-efficacy mampu meningkatkan rasa percaya diri dan menurunkan tingkat stres serta kecemasan pada siswa SMP baru. Pendekatan ini menekankan pentingnya pembentukan efikasi diri melalui pengalaman keberhasilan, model peran positif, dan persuasi sosial yang mendukung.

Di Indonesia, fenomena kecemasan masuk sekolah sering kali kurang mendapat perhatian serius, padahal dapat berdampak pada prestasi akademik, relasi sosial, dan kesejahteraan emosional siswa (Hafidz & Rahma, 2024). Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih dalam bagaimana self-efficacy dapat mempengaruhi tingkat kecemasan siswa SMP dalam menghadapi situasi masuk sekolah. Kondisi kecemasan pada siswa juga terlihat jelas di Aceh, terutama pada mereka yang sedang memasuki jenjang SMP. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja Aceh masih menghadapi dampak stres lingkungan, perubahan tuntutan akademik, serta tekanan adaptasi yang cukup tinggi. Beberapa sekolah di Aceh juga melaporkan bahwa siswa baru sering mengalami kecemasan ketika beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang lebih ketat dan metode belajar yang berbeda dari jenjang SD. Studi lokal mengenai kecemasan siswa di Banda Aceh dan Aceh Besar menemukan bahwa perubahan lingkungan belajar, tuntutan

akademik yang tinggi, serta tekanan performa turut meningkatkan kecemasan siswa, terutama saat memasuki masa transisi seperti awal masuk SMP (Hayu, 2024).

Selain faktor pembelajaran, aspek budaya Aceh seperti kedisiplinan yang kuat, perbedaan latar belakang pendidikan sebelumnya, serta minimnya layanan bimbingan konseling di beberapa sekolah menjadi faktor tambahan yang mempengaruhi tingkat kecemasan siswa. Penelitian mengenai layanan konseling dan dukungan psikologis di sekolah-sekolah Aceh menunjukkan bahwa fasilitas pendampingan masih terbatas, sehingga siswa yang memiliki kesulitan adaptasi tidak memperoleh bantuan psikologis yang memadai (Rafnadila, 2021).

Meskipun hubungan *self-efficacy* dan kecemasan telah banyak diteliti, hasil penelitian masih menunjukkan inkonsistensi. Selain itu, penelitian mengenai masa transisi SD-SMP di wilayah Aceh masih terbatas sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut. Dengan mempertimbangkan kompleksitas faktor tersebut, penting untuk memahami bagaimana *self-efficacy* dapat memengaruhi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi situasi masuk sekolah. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa *self-efficacy* dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap kecemasan, meskipun hasilnya dapat bervariasi bergantung pada konteks sosial dan lingkungan. Studi-studi di Aceh menyebutkan bahwa *self-efficacy* berinteraksi dengan faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan sekolah, sehingga pengaruhnya terhadap kecemasan tidak dapat dipisahkan dari konteks lingkungan yang lebih luas (Amna, 2025).

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan siswa SMP dalam menghadapi situasi masuk sekolah. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi guru, konselor, dan orang tua dalam mengembangkan strategi intervensi

yang efektif untuk memperkuat efikasi diri siswa dan mengurangi kecemasan pada masa transisi sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik serta pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi situasi masuk sekolah menengah pertama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 5 Bandar Baru, Kabupaten Pidie Jaya yang berjumlah 150 siswa. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 60 siswa. Selanjutnya, sampel dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling* berdasarkan kelompok kelas yang ada di sekolah. Cluster yang digunakan adalah kelas VIIA, VIIB, dan VIIC. Pada tahap awal seluruh kelas diberi kode untuk kemudian dilakukan proses randomisasi menggunakan metode undian (*lottery method*). Setiap kelas memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Selanjutnya, siswa yang berada pada cluster terpilih dan memenuhi kriteria penelitian diikutsertakan sebagai responden hingga jumlah sampel yang dibutuhkan terpenuhi, yaitu sebanyak 60 siswa.

Self-efficacy diukur menggunakan General Self-Efficacy Scale (GSES), sedangkan tingkat kecemasan diukur menggunakan Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Kedua instrumen tersebut telah banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel *self-efficacy* dan tingkat kecemasan. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan siswa, dengan tingkat

signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Self-Efficacy* dan tingkat Kecemasan

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	<i>Self-Efficacy</i>		
	Rendah	2	3,3
	Sedang	17	28,3
	Tinggi	41	68,3
2.	Kecemasan		
	Minimal	40	66,7
	Ringan	11	18,3
	Sedang	6	10,0
	Berat	3	5,0
3.	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	30	50,0
	Perempuan	30	50,0
4.	Umur		
	12	7	11,7
	13	26	43,3
	14	8	13,3
	15	17	28,3
	16	2	3,3

Sumber: Data Primer (2025)

Tabel 1 di atas menggambarkan bahwa tingkat *self-efficacy*, sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 41 siswa (68,3%). 17 siswa (28,3%) berada pada kategori *self-efficacy* sedang, dan hanya 2 siswa (3,3%) yang memiliki *self-efficacy* rendah. Berdasarkan tingkat kecemasan, mayoritas siswa mengalami kecemasan minimal, yaitu sebanyak 40 siswa (66,7%), 11 siswa (18,3%) mengalami kecemasan ringan, 6 siswa (10,0%) mengalami kecemasan sedang, dan 3 siswa (5,0%) mengalami

kecemasan berat. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan jumlah yang seimbang, yaitu masing-masing 30 siswa (50,0%) berjenis kelamin laki-laki dan 30 siswa (50,0%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 13 tahun, yaitu sebanyak 26 siswa (43,3%), responden berusia 15 tahun berjumlah 17 siswa (28,3%), usia 14 tahun sebanyak 8 siswa (13,3%), usia 12 tahun sebanyak 7 siswa (11,7%), dan usia 16 tahun sebanyak 2 siswa (3,3%).

Tabel 2. Hubungan *Self-Efficacy* dengan tingkat Kecemasan dalam menghadapi situasi masuk sekolah SMP Negeri Bandar Baru Pidie Jaya

No	Self-Efficacy	Kecemasan				Total		Nilai P
		Minimal-Ringan		Sedang-Berat				
		n	%	n	%	n	%	
1	Rendah-sedang	14	73,7	5	26,3	19	100	0,218
2	Tinggi	37	90,2	4	9,8	41	100	

Sumber: Data Primer-Diolah Tahun 2025

Berdasarkan hasil analisis tabel 2. di atas dapat dilihat bahwa tingkat *Self-Efficacy* siswa kategori rendah-

sedang dengan kecemasan minimal-ringan sebanyak 73,7%, sedangkan kategori sedang-berat sebanyak 26,3%.

Didapatkan nilai $p = 0,218 > 0,05$. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara *Self-Efficacy* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi situasi masuk sekolah SMP.

Hasil pengujian secara statistik *Chi-Square* diperoleh nilai ($p = 0,218$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi situasi masuk sekolah SMP. Meskipun secara deskriptif terlihat bahwa siswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan minimal-ringan (90,2%), namun secara statistik hubungan tersebut tidak signifikan. Hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor, antara lain ukuran sampel yang terbatas ($n = 60$), variasi karakteristik individu, serta pengaruh faktor eksternal lain seperti dukungan teman sebaya, adaptasi lingkungan, dan pengalaman masa lalu yang tidak dikendalikan dalam penelitian.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 5 Bandar Baru memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi (68,3%) dan tingkat kecemasan minimal (66,7%). Namun, hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi masa masuk sekolah ($p = 0,218$). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah, hubungan tersebut belum cukup kuat secara statistik untuk menunjukkan adanya pengaruh langsung.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2022) yang menemukan bahwa *self-efficacy* berperan dalam menurunkan kecemasan remaja, meskipun pengaruhnya dapat berbeda bergantung pada faktor lingkungan dan dukungan sosial. Penelitian Nuraini (2020) juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan akademik pada siswa sekolah menengah.

Walaupun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* bukan satu-satunya faktor yang menentukan kecemasan pada masa transisi sekolah. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa kecemasan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial seperti dukungan sosial, hubungan dengan teman sebaya, ketahanan diri (*resilience*), rasa memiliki terhadap sekolah (*school belonging*), serta kemampuan adaptasi terhadap lingkungan baru (López, M., et.al. 2025).

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan juga dapat disebabkan oleh karakteristik responden yang relatif homogen. Mayoritas siswa dalam penelitian ini memiliki *self-efficacy* tinggi dan kecemasan minimal sehingga variasi data menjadi terbatas. Selain itu, ukuran sampel yang hanya 60 responden juga dapat menyebabkan rendahnya kekuatan statistik dalam menemukan hubungan yang sebenarnya ada.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi siswa dengan *self-efficacy* tinggi mencapai 68,3%, sedangkan kecemasan minimal mencapai 66,7%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik terhadap lingkungan sekolah baru. Menurut Bandura (1997), pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*) yang diperoleh individu dalam menghadapi berbagai tantangan sebelumnya dapat meningkatkan keyakinan diri sehingga individu lebih siap menghadapi situasi baru. Pada siswa SMP, pengalaman akademik dan sosial yang positif selama masa orientasi sekolah dapat membantu membentuk persepsi kemampuan diri yang lebih baik sehingga tingkat kecemasan menjadi lebih rendah.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian terbaru yang menyatakan bahwa *self-efficacy* memang berkaitan dengan kesehatan mental remaja, tetapi pengaruhnya sering kali dimediasi oleh faktor lain

seperti dukungan sosial dan kemampuan adaptasi sekolah. Penelitian pada remaja menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* tidak selalu secara langsung menurunkan kecemasan apabila lingkungan sosial dan sekolah belum memberikan dukungan yang memadai (Gagnon, M., et al.2024).

Dalam konteks masa transisi dari SD ke SMP, siswa tidak hanya menghadapi perubahan akademik tetapi juga perubahan sosial dan emosional. Berbagai kajian sistematis menunjukkan bahwa keberhasilan transisi sekolah lebih banyak dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis dan lingkungan, seperti dukungan guru, teman sebaya, program orientasi sekolah, serta rasa aman di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi tetap dapat mengalami kecemasan apabila menghadapi tekanan akademik atau kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru (van Rens, M., et.al. 2018).

Meskipun tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik, hasil tabulasi silang menunjukkan adanya kecenderungan bahwa siswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih banyak berada pada kategori kecemasan minimal-ringan (90,2%) dibandingkan kelompok *self-efficacy* rendah-sedang (73,7%). Temuan ini menunjukkan adanya arah hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan, meskipun kekuatannya belum cukup untuk mencapai signifikansi statistik. Dengan jumlah sampel yang lebih besar, kemungkinan hubungan tersebut dapat terdeteksi secara lebih jelas.

Menurut Rahmadani dan Wijaya (2023), pada masa transisi sekolah, dukungan sosial dari teman sebaya dapat menutupi rendahnya efikasi diri individu dalam mereduksi kecemasan. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun seorang siswa merasa kurang yakin dengan kemampuannya secara pribadi, kehadiran lingkungan yang suportif di SMP tersebut membuat

mereka tetap merasa aman, sehingga tingkat kecemasan tetap rendah.

Temuan penelitian ini memperkuat asumsi bahwa upaya menurunkan kecemasan siswa pada masa masuk sekolah tidak cukup hanya melalui peningkatan *self-efficacy*. Sekolah perlu mengembangkan program pendampingan transisi, layanan konseling, kegiatan orientasi yang suportif, serta memperkuat dukungan sosial dari guru dan teman sebaya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis dukungan sosial dan penyesuaian sekolah efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi kecemasan siswa selama masa transisi Pendidikan (López, M., et.al.2025).

Kecemasan yang muncul pada awal masuk sekolah cenderung bersifat situasional dan sementara. Pratiwi et al. (2024) menjelaskan bahwa kecemasan semacam ini lebih banyak dipicu oleh faktor ketidaktahuan akan prosedur sekolah baru daripada ketidakyakinan akan kemampuan diri. Sejalan dengan itu, Edwards et al. (2020) dalam studinya menekankan bahwa ketika variabel eksternal seperti beban tugas dan adaptasi lingkungan menjadi sangat dominan, faktor internal seperti *self-efficacy* tidak lagi menjadi faktor penentu utama dalam mengendalikan kecemasan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun *self-efficacy* merupakan faktor protektif yang penting, kecemasan siswa pada masa masuk SMP merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi faktor individu, sosial, dan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif diperlukan untuk membantu siswa beradaptasi secara optimal pada masa transisi Pendidikan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan ekologi dalam memahami kesehatan mental siswa. Menurut teori ekologi Bronfenbrenner, perkembangan psikologis anak dipengaruhi oleh

interaksi berbagai sistem lingkungan seperti keluarga, sekolah, teman sebaya, dan masyarakat. Oleh karena itu, intervensi untuk mengurangi kecemasan siswa tidak hanya berfokus pada peningkatan self-efficacy, tetapi juga perlu melibatkan dukungan keluarga, guru, konselor sekolah, dan lingkungan belajar yang kondusif.

KESIMPULAN

Sebagian besar siswa memiliki *self-efficacy* tinggi, yaitu sebesar 68,3%, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kepercayaan diri yang baik dalam menghadapi lingkungan dan tuntutan baru di tingkat SMP Negeri 5 Bandar Baru. Tingkat kecemasan siswa berada pada kategori minimal sebesar 66,7%, menandakan bahwa secara umum siswa dapat beradaptasi dengan baik dan mampu mengendalikan perasaan cemas saat memasuki sekolah baru. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan siswa ($p = 0,218$). Meskipun secara deskriptif siswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kecemasan lebih rendah, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa tidak hanya dipengaruhi oleh *self-efficacy*, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, lingkungan sekolah yang kondusif, pengalaman sebelumnya, dan kesiapan mental individu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Abulyatama dan pihak SMP Negeri 5 Bandar Baru, Pidie Jaya yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian ini. Selain itu, penulis menghargai kontribusi semua pihak yang telah membantu kelancaran penelitian, baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

Amna, Z. (2025). Self-efficacy dan kecemasan siswa dalam konteks

dukungan keluarga dan sekolah di Aceh. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 14(1), 45–56.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of Child Psychology* (6th ed.). Wiley.

Edwards, J., Thomas, R., & Miller, S. (2020). *Self-efficacy and anxiety in nursing students: A longitudinal analysis*. *Journal of Nursing Education*, 59(4), 210–218.

Fitriana, N., Sari, R. P., & Hidayat, A. (2021). Kecemasan siswa pada masa transisi sekolah dasar ke sekolah menengah pertama. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 10(2), 123–131.

Gagnon, M., Janosz, M., Pascal, S., et al. (2024). Association between self-efficacy and anxiety symptoms in adolescents: Secondary analysis of a preventive program. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 3, 100040. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100040>.

Hafidz, M., & Rahma, N. (2024). Dampak kecemasan terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan emosional siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 1–10.

Hastuti, T. (2022). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Konseling Remaja*, 8(1), 45–53.

Hayu, L. R. (2024). Kecemasan siswa dalam menghadapi transisi pendidikan di Aceh. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 6(2), 78–87.

Kim, J., & Park, H. (2022). Self-efficacy and anxiety among adolescents in school transition: A cross-cultural study. *Journal of Adolescent Psychology*, 45(3), 210–220. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2022.01.005>

- Lestari, D., & Yuliani, S. (2023). Tingkat kecemasan siswa SMP dalam menghadapi sekolah baru di Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Pendidikan*, 8(1), 34–42.
- López, M., Cava, M. J., & Buelga, S. (2025). Social Support, Self-Concept and Resilience as Protectors Against School Maladjustment During Adolescence. *School Mental Health*, 17, 435–448. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09736-9>.
- Nuraini, S. (2020). Hubungan Self-Efficacy dengan Kecemasan Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 101–110.
- Nuraini, S., & Mulyani, E. (2022). Peer mentoring berbasis self-efficacy untuk menurunkan kecemasan siswa SMP. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(2), 99–108.
- Pratiwi, A., Widodo, A., & Amalia, R. (2024). Kecemasan situasional pada siswa SMP di masa awal masuk sekolah. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), 15–25.
- Putri, D. A., & Hartono, Y. (2021). Peran self-efficacy terhadap kesiapan siswa menghadapi transisi sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(3), 201–209.
- Rafnadila, R. (2021). Layanan bimbingan konseling dan dukungan psikologis di sekolah menengah pertama Aceh. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(2), 65–73.
- Rahmadani, F., & Wijaya, H. (2023). Dukungan sosial, self-efficacy, dan kecemasan siswa SMP. *Jurnal Psikologi Sosial dan Pendidikan*, 11(2), 89–98.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- van Rens, M., Haelermans, C., Groot, W., & van den Brink, H. (2018). Facilitating a Successful Transition to Secondary School: A Systematic Literature Review. *Adolescent Research Review*, 3, 43–56. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0063-2>