



**SELF-EFFICACY DAN REGULASI EMOSI SEBAGAI PREDIKTOR KECEMASAN
MENGHADAPI SELEKSI PENERIMAAN CALON PRAJA IPDN PADA PESERTA
BIMBINGAN BELAJAR DI SULAWESI UTARA**

Amanda Mia Audina¹, M. M Shinta Pratiwi², Mulya Virginita I. Winta³

Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, Semarang,
Indonesia^{1,2,3}

E-mail: miaamanda019@gmail.com¹, shinta@usm.ac.id², yayaiswindari@usm.ac.id³

Diterima: 15/7/2026; Direvisi: 22/7/2026; Diterbitkan: 12/8/2026

ABSTRAK

Persiapan menghadapi seleksi penerimaan Calon Praja Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN) tidak hanya berkaitan dengan kemampuan akademik dan fisik, tetapi juga kesiapan psikologis dalam menghadapi tuntutan seleksi. Penelitian ini mengkaji keterkaitan *self-efficacy* dan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi seleksi pada peserta bimbingan belajar IPDN di Sulawesi Utara. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori terhadap 162 peserta yang seluruhnya dilibatkan melalui teknik *total sampling*. Data diperoleh melalui *General Self-Efficacy Scale* (GSES), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), dan *Test Anxiety Inventory-German* (TAI-G) yang disesuaikan dengan konteks seleksi IPDN. Pengolahan data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, pengujian kualitas instrumen, uji asumsi klasik, dan regresi linear berganda melalui IBM SPSS Statistics 26. Analisis menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan regulasi emosi memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan, baik ketika diuji secara parsial maupun secara bersama-sama ($p < 0,001$). Di antara kedua prediktor tersebut, *self-efficacy* memiliki kontribusi relatif lebih kuat dalam model. Secara keseluruhan, model mampu menjelaskan 36,8% variasi kecemasan ($Adjusted R^2 = 0,368$), sedangkan variasi lainnya berada di luar model penelitian.

Kata Kunci: *Self-Efficacy, Regulasi Emosi, Kecemasan, Seleksi IPDN, Peserta Bimbingan Belajar*

ABSTRACT

Preparation for the selection process for prospective cadets of the Institute of Domestic Government (IPDN) involves not only academic and physical abilities but also psychological readiness to cope with the demands of the selection process. This study examines the relationship between *self-efficacy*, emotion regulation, and anxiety among IPDN selection candidates participating in preparatory tutoring programs in North Sulawesi. A quantitative approach with an explanatory survey design was employed with 162 participants, all of whom were included through *total sampling*. Data were collected using the *General Self-Efficacy Scale* (GSES), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), and *Test Anxiety Inventory-German* (TAI-G), which were adapted to the context of the IPDN selection process. Data analysis involved descriptive statistics, instrument quality testing, classical assumption testing, and multiple linear regression using IBM SPSS Statistics 26. The analysis indicated that *self-efficacy* and emotion regulation were negatively and significantly associated with anxiety, both when examined partially and jointly ($p < 0.001$). Among the two predictors, *self-efficacy* demonstrated a relatively stronger contribution to the model. Overall, the model accounted for





36.8% of the variance in anxiety ($Adjusted R^2 = 0.368$), while the remaining variance was attributable to factors beyond the scope of the research model.

Keywords: *Self-Efficacy, Emotion Regulation, Test Anxiety, IPDN Selection, Preparatory Course participants*

PENDAHULUAN

Persaingan untuk memperoleh akses ke perguruan tinggi kedinasan di Indonesia semakin ketat seiring meningkatnya jumlah pendaftar yang tidak diimbangi dengan penambahan kuota penerimaan. Kondisi tersebut menjadikan proses seleksi sebagai *high-stakes assessment* yang memiliki konsekuensi besar terhadap masa depan akademik maupun karier peserta. Pada situasi seperti ini, keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik dan kesiapan fisik, tetapi juga oleh kesiapan psikologis dalam menghadapi tekanan selama seluruh tahapan seleksi. Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa faktor psikologis, terutama *self-efficacy*, regulasi emosi, dan kompetensi sosial-emosional, berperan penting dalam meningkatkan motivasi, ketahanan menghadapi tantangan, kemampuan beradaptasi, serta kualitas performa individu pada situasi evaluatif yang kompetitif (Schunk & DiBenedetto, 2021; Bergin et al., 2024). Sebaliknya, individu yang tidak memiliki sumber daya psikologis yang memadai lebih rentan mengalami kecemasan yang dapat menghambat konsentrasi, proses pengambilan keputusan, serta pencapaian hasil optimal pada proses seleksi (Jerrim, 2023; Putwain et al., 2026). Oleh karena itu, kajian mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kecemasan menjadi semakin penting untuk mendukung keberhasilan peserta dalam menghadapi seleksi perguruan tinggi kedinasan.

Kecemasan pada situasi seleksi merupakan respons psikologis yang muncul ketika individu mempersepsikan adanya ancaman terhadap tujuan yang dianggap penting. Pada konteks seleksi perguruan tinggi, kecemasan tidak hanya ditandai oleh munculnya rasa khawatir terhadap kemungkinan gagal, tetapi juga disertai gangguan konsentrasi, peningkatan pikiran negatif, ketegangan fisiologis, serta penurunan kemampuan menunjukkan performa terbaik selama proses evaluasi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kecemasan pada *high-stakes examination* berkorelasi negatif dengan performa peserta karena mengganggu proses regulasi kognitif, perhatian, dan pengambilan keputusan ketika menghadapi ujian yang menentukan masa depan akademik (Jerrim, 2023). Lebih lanjut, Putwain et al. (2026) menjelaskan bahwa kecemasan dan regulasi emosi memiliki hubungan timbal balik yang memengaruhi pencapaian akademik, sehingga kemampuan individu mengelola respons emosional menjadi salah satu faktor penting dalam mempertahankan performa pada situasi evaluatif berisiko tinggi. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan bukan sekadar reaksi emosional sementara, melainkan variabel psikologis yang perlu dipahami secara komprehensif karena berimplikasi langsung terhadap keberhasilan peserta seleksi.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada peserta bimbingan belajar persiapan seleksi Calon Praja IPDN di Sulawesi Utara. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap lima peserta pada bulan Mei 2026, diperoleh informasi bahwa sebagian besar peserta mengalami kekhawatiran berlebihan menjelang seleksi, kesulitan mempertahankan konsentrasi ketika mengikuti latihan, rasa gugup pada saat simulasi tes, serta munculnya gejala fisiologis seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan ketegangan otot ketika membayangkan proses seleksi. Beberapa peserta juga mengaku kehilangan kepercayaan diri, menunda latihan, dan merasa kesulitan menampilkan kemampuan terbaik akibat kecemasan yang terus meningkat menjelang pelaksanaan seleksi. Temuan lapangan tersebut memperlihatkan adanya kesenjangan antara



kondisi ideal, yaitu peserta yang mampu mempersiapkan diri secara optimal, dengan kondisi nyata yang menunjukkan bahwa tekanan psikologis masih menjadi hambatan utama dalam proses persiapan seleksi. Kondisi ini sejalan dengan temuan Hanifah dan Asmuni (2023) yang menegaskan bahwa kesiapan mental merupakan komponen penting yang perlu dipersiapkan selain aspek akademik agar peserta mampu menghadapi proses seleksi perguruan tinggi secara lebih adaptif.

Seleksi penerimaan Calon Praja IPDN memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan seleksi akademik pada umumnya karena menerapkan tahapan evaluasi yang berlapis, meliputi seleksi administrasi, *Tes Kompetensi Dasar* (TKD), tes kesehatan, tes psikologi, tes kesamaptaaan jasmani, hingga wawancara. Kompleksitas tahapan tersebut menyebabkan peserta tidak hanya dituntut memiliki kompetensi akademik dan kondisi fisik yang baik, tetapi juga kemampuan mengelola tekanan psikologis secara berkelanjutan selama proses seleksi berlangsung. Meskipun penelitian mengenai kecemasan telah banyak dilakukan pada konteks siswa, mahasiswa, maupun peserta ujian perguruan tinggi, kajian yang secara khusus menginvestigasi kecemasan peserta bimbingan belajar dalam menghadapi seleksi Calon Praja IPDN masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menguji pengaruh *self-efficacy* atau regulasi emosi secara terpisah terhadap kecemasan (Lauditta & Ariana, 2021; Suyanti & Albadri, 2021; Lacosta & Sarajar, 2024; Kasih & Widyastuti, 2025; Fauzia & Israfil, 2025), sehingga bukti empiris mengenai kontribusi kedua variabel tersebut secara simultan pada konteks seleksi IPDN masih belum memadai. Kesenjangan konseptual dan kontekstual tersebut menjadi dasar penting dilaksanakannya penelitian ini untuk memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kecemasan peserta dalam menghadapi seleksi penerimaan Calon Praja IPDN.

Salah satu faktor psikologis yang secara konsisten dilaporkan berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kecemasan adalah *self-efficacy*. Menurut Schunk dan DiBenedetto (2021), *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi, mengarahkan, dan mempertahankan tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan tertentu. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang, memiliki motivasi belajar yang lebih kuat, lebih gigih menghadapi hambatan, serta mampu mempertahankan performa pada situasi yang menuntut kemampuan tinggi. Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan kecemasan pada berbagai konteks evaluasi. Lauditta dan Ariana (2021) menemukan bahwa siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika menghadapi ujian SBMPTN. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Suyanti dan Albadri (2021), Lacosta dan Sarajar (2024), serta Kasih dan Widyastuti (2025), yang menunjukkan bahwa peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri berkontribusi terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi berbagai bentuk evaluasi akademik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor protektif yang membantu individu mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi situasi seleksi yang kompetitif.

Selain *self-efficacy*, regulasi emosi merupakan sumber daya psikologis yang berperan penting dalam mengurangi kecemasan selama menghadapi situasi yang penuh tekanan. McRae dan Gross (2023) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan serangkaian proses yang memungkinkan individu memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi pengalaman maupun ekspresi emosinya agar sesuai dengan tuntutan lingkungan. Individu yang mampu menerapkan strategi regulasi emosi secara adaptif, terutama *cognitive reappraisal*, cenderung lebih mampu





mengendalikan emosi negatif, mempertahankan konsentrasi, serta mengambil keputusan secara lebih rasional ketika menghadapi situasi evaluatif. Hubungan tersebut didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berkorelasi negatif dengan kecemasan. Pratama dan Solichah (2022) menemukan bahwa kombinasi *self-efficacy* dan regulasi emosi berperan dalam menurunkan kecemasan performa mahasiswa, sedangkan Kholbianawati dan Hidayati (2023) membuktikan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Penelitian Fauzia dan Israfil (2025) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu mekanisme penting dalam menjaga kesiapan psikologis individu selama proses seleksi.

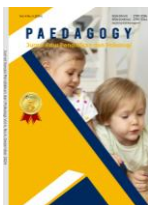
Meskipun hubungan antara *self-efficacy*, regulasi emosi, dan kecemasan telah banyak dikaji pada konteks pendidikan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada siswa sekolah, mahasiswa, atau peserta ujian masuk perguruan tinggi umum. Penelitian-penelitian tersebut umumnya menguji pengaruh masing-masing variabel secara terpisah sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kontribusi kedua variabel psikologis tersebut secara simultan pada konteks seleksi yang memiliki tingkat kompetisi tinggi. Di sisi lain, seleksi penerimaan Calon Praja IPDN memiliki karakteristik yang berbeda karena mengombinasikan tuntutan akademik, psikologis, dan fisik dalam satu rangkaian proses seleksi yang berlapis. Kondisi tersebut menyebabkan peserta menghadapi tekanan yang lebih kompleks dibandingkan peserta seleksi akademik pada umumnya. Oleh karena itu, masih terdapat *research gap* baik secara kontekstual maupun empiris mengenai bagaimana *self-efficacy* dan regulasi emosi secara bersama-sama memengaruhi kecemasan peserta dalam menghadapi seleksi penerimaan Calon Praja IPDN.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan tiga bentuk kebaruan. Pertama, penelitian ini menguji pengaruh *self-efficacy* dan regulasi emosi secara simultan sehingga mampu memberikan gambaran mengenai kontribusi relatif kedua variabel terhadap kecemasan menghadapi seleksi. Kedua, penelitian ini memperluas penerapan konsep *Social Cognitive Theory* dan teori regulasi emosi pada konteks seleksi perguruan tinggi kedinasan yang masih jarang dikaji dalam penelitian psikologi di Indonesia. Ketiga, penelitian ini menggunakan peserta bimbingan belajar persiapan seleksi Calon Praja IPDN di Sulawesi Utara sebagai subjek penelitian, sehingga menghasilkan bukti empiris pada konteks seleksi kedinasan yang memiliki karakteristik berbeda dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan, menganalisis pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan, serta menganalisis pengaruh *self-efficacy* dan regulasi emosi secara simultan terhadap kecemasan menghadapi seleksi penerimaan Calon Praja IPDN. Selanjutnya diajukan tiga hipotesis penelitian, yaitu: (H1) *self-efficacy* berpengaruh negatif terhadap kecemasan menghadapi seleksi penerimaan Calon Praja IPDN; (H2) regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap kecemasan menghadapi seleksi penerimaan Calon Praja IPDN; dan (H3) *self-efficacy* dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi seleksi penerimaan Calon Praja IPDN.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori untuk menganalisis keterkaitan *self-efficacy* dan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi





seleksi penerimaan Calon Praja Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN). Sebanyak 162 peserta dari lima cabang lembaga bimbingan belajar persiapan seleksi IPDN di Provinsi Sulawesi Utara tahun 2026 dilibatkan melalui teknik *total sampling*. Proses penelitian mencakup penyesuaian instrumen, *expert judgment*, pengumpulan dan pengolahan data, serta analisis statistik menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Penelitian telah memperoleh persetujuan etik, sedangkan seluruh partisipan memberikan *informed consent* tertulis sebelum mengisi kuesioner.

Tiga konstruk diukur menggunakan instrumen yang sesuai, yaitu *General Self-Efficacy Scale* (GSES) untuk *self-efficacy*, *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk regulasi emosi, dan *Test Anxiety Inventory-German* (TAI-G) untuk kecemasan menghadapi seleksi. Kuesioner menggunakan skala Likert lima kategori, dari skor 1 (*sangat tidak sesuai*) sampai 5 (*sangat sesuai*), dengan penyesuaian redaksional sesuai konteks seleksi IPDN tanpa mengubah konstruk dan indikator asal. Kelayakan isi diperiksa melalui *expert judgment*, sedangkan validitas empiris diuji menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dan reliabilitas melalui *Cronbach's Alpha*. Kisi-kisi instrumen disajikan pada lampiran.

Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26, dimulai dengan statistik deskriptif dan dilanjutkan pemeriksaan kualitas instrumen serta asumsi klasik. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, multikolinearitas menggunakan *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF), sedangkan heteroskedastisitas diuji melalui *Glejser*. Pengujian hipotesis menggunakan regresi linear berganda, dengan uji *t* untuk pengaruh parsial, uji *F* untuk pengaruh simultan, dan *Adjusted R²* untuk melihat kemampuan model menjelaskan variasi kecemasan. Seluruh pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

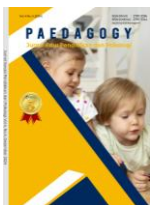
Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan sebagai tahap awal untuk melihat kecenderungan umum dan tingkat variasi skor pada variabel penelitian. Seluruh variabel memiliki jumlah responden yang sama, sehingga perbandingan karakteristik skor dilakukan dalam kelompok data yang seragam. Perhatian utama diarahkan pada posisi nilai *mean* dan tingkat penyebaran skor karena keduanya memberikan gambaran mengenai kecenderungan data dan keragamannya. Rincian statistik deskriptif yang mencakup jumlah responden, skor minimum, skor maksimum, *mean*, dan simpangan baku disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-efficacy</i>	162	10	50	30.46	9.677
Regulasi Emosi	162	10	50	29.73	9.024
Kecemasan	162	23	110	65.19	20.881

Tabel 1 memperlihatkan bahwa kecemasan memiliki nilai rata-rata paling besar dalam rentang skor pengukurannya, sedangkan *self-efficacy* dan regulasi emosi memiliki nilai rata-rata yang relatif berdekatan. Pada dua variabel dengan rentang skor minimum–maksimum yang sama, posisi rata-rata *self-efficacy* sedikit lebih tinggi daripada regulasi emosi. Perbedaan penyebaran juga terlihat cukup jelas, dengan simpangan baku kecemasan lebih besar daripada



dua variabel lainnya. Dengan demikian, kecemasan merupakan variabel yang menunjukkan keragaman skor paling tinggi dalam data penelitian, sedangkan regulasi emosi memiliki penyebaran skor paling rendah.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Pengujian instrumen dilakukan untuk memastikan bahwa butir yang digunakan memiliki keterkaitan yang memadai dengan konstruk yang diukur serta menunjukkan konsistensi internal. Dua indikator utama yang diperhatikan adalah rentang korelasi *item-total* dan nilai *Cronbach's Alpha*. Perbandingan kedua indikator tersebut diperlukan untuk melihat apakah kualitas pengukuran relatif konsisten pada ketiga instrumen. Rangkuman jumlah item, rentang validitas, nilai reliabilitas, dan status kelayakan instrumen disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item	Rentang Validitas (r)	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Self-efficacy</i>	10	0.772–0.868	0.945	Valid dan reliabel
Regulasi Emosi	10	0.638–0.752	0.898	Valid dan reliabel
Kecemasan	22	0.738–0.827	0.970	Valid dan reliabel

Tabel 2 menunjukkan pola kualitas pengukuran yang konsisten pada seluruh instrumen karena ketiganya dinyatakan valid dan reliabel. Dari sisi validitas, rentang korelasi tertinggi terdapat pada instrumen *self-efficacy*, sedangkan rentang terendah terdapat pada regulasi emosi. Perbedaan yang lebih menonjol tampak pada reliabilitas, karena instrumen kecemasan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* paling tinggi di antara ketiganya. Tidak terdapat instrumen yang berada di luar keterangan “valid dan reliabel”, sehingga seluruh alat ukur dapat dipertahankan dalam analisis penelitian.

Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dilakukan untuk menilai kondisi statistik yang diperlukan sebelum model regresi digunakan dalam pengujian lebih lanjut. Pemeriksaan mencakup tiga aspek, yaitu normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Interpretasi pada tahap ini difokuskan pada terpenuhi atau tidaknya kriteria untuk masing-masing asumsi, bukan pada penjelasan hubungan antarvariabel. Seluruh hasil pemeriksaan tersebut dirangkum pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Asumsi Klasik

Jenis Uji	Indikator	Hasil Kriteria	Keterangan
Normalitas	<i>Asymp. Sig. (Kolmogorov–Smirnov)</i>	0.200 >0.05	Berdistribusi normal
Multikolinearitas	<i>Tolerance</i>	0.707 >0.10	Tidak terjadi multikolinearitas
	<i>Variance Inflation Factor (VIF)</i>	1.414 <10.00	Tidak terjadi multikolinearitas
Heteroskedastisitas	<i>Sig. Self-efficacy</i>	0.114 >0.05	Tidak terjadi heteroskedastisitas
	<i>Sig. Regulasi Emosi</i>	0.688 >0.05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Tabel 3 memperlihatkan bahwa seluruh indikator memenuhi kriteria yang digunakan dalam pengujian asumsi klasik. Kondisi normalitas terpenuhi, sementara indikator *Tolerance* dan *VIF* menunjukkan tidak adanya persoalan multikolinearitas pada model. Pengujian heteroskedastisitas juga menghasilkan keterangan yang sama untuk kedua variabel bebas. Dengan terpenuhinya ketiga kelompok asumsi tersebut, model regresi dapat dilanjutkan ke tahap pengujian statistik berikutnya.

Analisis Regresi Berganda

Analisis regresi berganda digunakan untuk melihat arah dan besarnya koefisien masing-masing variabel bebas terhadap kecemasan secara bersamaan dalam satu model. Fokus interpretasi pada tahap ini diarahkan terutama pada tanda koefisien, nilai β , dan signifikansi masing-masing prediktor. Perbandingan koefisien terstandar juga memungkinkan terlihatnya variabel yang memiliki kontribusi relatif lebih besar di dalam model. Rincian koefisien regresi dan pengujian parsial disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Berganda dan Uji t

Variabel	B	Std. Error	β	t	Sig.	Tolerance	VIF
Konstanta	111.629	4.979	–	22.419	<0.001	–	–
<i>Self-efficacy</i>	-0.903	0.161	-0.418	-5.616	<0.001	0.707	1.414
Regulasi Emosi	-0.637	0.172	-0.275	-3.697	<0.001	0.707	1.414

Tabel 4 memperlihatkan bahwa kedua prediktor memiliki arah koefisien negatif dan keduanya signifikan secara statistik. Besarnya koefisien β menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki kontribusi relatif lebih kuat dibandingkan regulasi emosi dalam model, karena nilai absolut β -nya lebih besar. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya variasi kekuatan kontribusi antarvariabel meskipun keduanya bergerak pada arah hubungan yang sama. Dengan demikian, temuan utama pada analisis parsial terletak pada dua hal, yaitu arah negatif kedua prediktor dan posisi *self-efficacy* yang relatif lebih kuat dalam model.

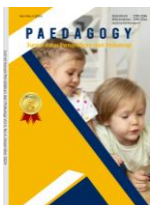
Uji Simultan (F -Test)

Pengujian simultan dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas yang ditempatkan secara bersama-sama membentuk model yang signifikan secara statistik. Berbeda dari uji parsial, perhatian pada tahap ini tidak diarahkan pada kontribusi masing-masing prediktor, melainkan pada kelayakan model secara keseluruhan. Nilai F digunakan untuk melihat perbandingan variasi yang diterangkan oleh model dengan variasi yang tersisa pada residual. Ringkasan pengujian simultan tersebut disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Simultan (F -Test)

Sumber Variasi	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	F	Sig.
Regresi	26,367.705	2	13,183.853	47.828	<0.001
Residual	43,828.739	159	275.652	–	–
Total	70,196.444	161	–	–	–

Tabel 5 memperlihatkan bahwa model regresi secara keseluruhan memiliki nilai F sebesar 47,828 dengan signifikansi <0,001. Nilai signifikansi tersebut berada di bawah taraf Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi



pengujian yang digunakan, sehingga model yang memuat kedua variabel bebas dinyatakan signifikan secara statistik. Temuan ini melengkapi hasil uji parsial karena menunjukkan bahwa kedua prediktor ketika ditempatkan secara bersama-sama menghasilkan model yang bermakna. Dengan demikian, pengujian simultan memberikan dasar statistik untuk menerima adanya pengaruh bersama variabel bebas terhadap kecemasan dalam model penelitian.

Koefisien Determinasi

Setelah signifikansi model diketahui, analisis koefisien determinasi digunakan untuk melihat seberapa besar variasi kecemasan yang dapat diterangkan oleh model. Ukuran yang menjadi perhatian utama adalah *R Square* dan *Adjusted R²*, sedangkan *Std. Error of the Estimate* memberikan informasi tambahan mengenai tingkat kesalahan estimasi model. Penggunaan *Adjusted R²* menjadi penting karena nilai tersebut telah mempertimbangkan jumlah prediktor yang digunakan dalam model. Nilai lengkap koefisien determinasi disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Koefisien Determinasi

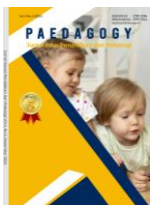
<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R²</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
0.613	0.376	0.368	16.603

Tabel 6 menunjukkan bahwa *Adjusted R²* sebesar 0,368 menempatkan kemampuan model dalam menjelaskan variasi kecemasan pada proporsi 36,8%. Nilai tersebut berarti bahwa model yang terdiri atas dua variabel bebas mampu menerangkan lebih dari sepertiga variasi kecemasan pada data penelitian. Sementara itu, sebesar 63,2% variasi lainnya tidak tercakup dalam kemampuan penjelasan model yang digunakan. Nilai *R* sebesar 0,613 dan *R Square* sebesar 0,376 memperlihatkan adanya keterkaitan model dengan variabel dependen, sedangkan *Std. Error of the Estimate* tercatat sebesar 16,603 sebagai ukuran kesalahan estimasi. Dengan demikian, temuan utama dari analisis ini adalah bahwa model memiliki daya jelas sebesar 36,8% setelah disesuaikan dengan jumlah prediktor yang digunakan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi seleksi penerimaan Calon Praja IPDN, sehingga hipotesis pertama diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan peserta terhadap kemampuannya, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami kecemasan ketika menghadapi setiap tahapan seleksi. Secara teoretis, hasil tersebut memperkuat pandangan bahwa *self-efficacy* berfungsi sebagai mekanisme kognitif yang memengaruhi cara individu menilai tingkat kesulitan suatu tugas sekaligus menentukan respons emosional yang muncul ketika berhadapan dengan situasi yang penuh tekanan. Peserta dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memandang seleksi sebagai tantangan yang dapat diatasi melalui usaha dan persiapan yang optimal, sedangkan peserta dengan *self-efficacy* rendah lebih mudah memersepsikan proses seleksi sebagai ancaman sehingga memunculkan pikiran negatif, keraguan terhadap kemampuan diri, dan peningkatan kecemasan. Kondisi tersebut menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri bukan hanya memengaruhi kesiapan akademik, tetapi juga menentukan stabilitas psikologis peserta selama menghadapi proses seleksi yang bersifat kompetitif.

Interpretasi tersebut sejalan dengan pandangan Schunk dan DiBenedetto (2021) yang menempatkan *self-efficacy* sebagai determinan penting dalam pembentukan motivasi,



ketekunan, serta kemampuan individu mempertahankan performa ketika menghadapi tugas yang menantang. Temuan penelitian ini juga didukung oleh Lusi et al. (2023), Lauditta dan Ariana (2021), Suyanti dan Albadri (2021), Lacosta dan Sarajar (2024), serta Liu et al. (2024) yang secara umum menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan pada berbagai konteks evaluasi. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kapasitas dirinya cenderung lebih mampu mengendalikan kekhawatiran, mempertahankan fokus, dan mengoptimalkan strategi penyelesaian tugas dibandingkan individu yang meragukan kemampuannya sendiri. Selain itu, Abdillah et al. (2025) menegaskan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan individu dalam menghadapi tuntutan belajar maupun situasi yang memerlukan performa optimal. Konsistensi berbagai temuan tersebut memperlihatkan bahwa penguatan *self-efficacy* merupakan salah satu pendekatan psikologis yang relevan untuk meminimalkan kecemasan pada peserta seleksi Calon Praja IPDN.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi seleksi penerimaan Calon Praja IPDN, sehingga hipotesis kedua diterima. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan peserta dalam mengenali, mengelola, dan mengarahkan respons emosional secara adaptif berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan selama mengikuti proses seleksi. Individu yang mampu mengendalikan emosi negatif cenderung tetap tenang ketika menghadapi tekanan, mampu mempertahankan konsentrasi pada setiap tahapan seleksi, serta lebih mudah menyesuaikan diri terhadap perubahan situasi dibandingkan individu yang mengalami kesulitan mengelola emosinya. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengendalian respons afektif, tetapi juga menjadi faktor yang mendukung kesiapan psikologis peserta dalam mempertahankan performa secara optimal pada situasi evaluatif yang memiliki konsekuensi tinggi.

Hasil tersebut selaras dengan konsep regulasi emosi yang dikemukakan oleh McRae dan Gross (2023), yang menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi secara adaptif membantu individu mengurangi intensitas emosi negatif dan mempertahankan fungsi kognitif ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Secara empiris, temuan penelitian ini didukung oleh Pratama dan Solichah (2022), Kholbianawati dan Hidayati (2023), Fauzia dan Israfil (2025), serta Sagala dan Andaritidya (2026) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan penurunan kecemasan pada berbagai konteks akademik maupun seleksi. Selian (2025) juga menggambarkan bahwa individu yang mengalami kesulitan meregulasi emosi cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dalam berbagai situasi sosial dan akademik. Temuan lain dari Putri dan Rahayu (2022), Syahda et al. (2025), Pulungan et al. (2024), serta Noritake dan Yuzawa (2022) mengisyaratkan bahwa kecemasan pada situasi evaluasi dipengaruhi oleh berbagai faktor protektif lain, seperti dukungan sosial, strategi *coping*, resiliensi, dan intervensi psikologis. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor penting dalam menurunkan kecemasan, meskipun efektivitasnya akan semakin optimal apabila didukung oleh sumber daya psikologis lain yang turut memperkuat kesiapan peserta menghadapi proses seleksi.

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecemasan menghadapi seleksi penerimaan Calon Praja IPDN. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan peserta tidak terbentuk oleh satu faktor psikologis saja, melainkan merupakan hasil interaksi antara proses kognitif berupa keyakinan terhadap kemampuan diri dan proses afektif berupa kemampuan mengelola respons



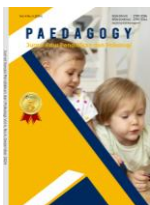
emosional. Peserta yang memiliki *self-efficacy* tinggi tetapi kurang mampu meregulasi emosinya tetap berpotensi mengalami kecemasan ketika menghadapi tekanan seleksi, demikian pula peserta yang memiliki regulasi emosi yang baik namun kurang percaya terhadap kemampuannya cenderung masih menunjukkan keraguan dalam menghadapi tantangan. Oleh karena itu, kedua variabel tersebut saling melengkapi dalam membentuk kesiapan psikologis peserta sehingga mampu menghadapi proses seleksi secara lebih adaptif dan mempertahankan performa pada setiap tahapan evaluasi.

Secara konseptual, temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa kesiapan psikologis merupakan konstruksi multidimensional yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku secara terpadu. *Self-efficacy* mendorong individu membangun ekspektasi positif terhadap keberhasilannya, sedangkan regulasi emosi membantu menjaga kestabilan respons emosional ketika menghadapi tekanan yang muncul selama proses seleksi. Pola hubungan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Pratama dan Solichah (2022) yang menempatkan *self-efficacy* dan regulasi emosi sebagai faktor yang secara bersama-sama berkontribusi terhadap penurunan kecemasan performa. Temuan ini juga memperoleh dukungan dari Liu et al. (2024) yang menunjukkan adanya hubungan antara *self-efficacy* dan *test anxiety*, serta dari Kholbianawati dan Hidayati (2023) yang menegaskan pentingnya penguatan regulasi emosi dalam menurunkan kecemasan. Selain itu, Bergin et al. (2024) menjelaskan bahwa pengembangan kompetensi sosial-emosional mampu meningkatkan kemampuan individu menghadapi tuntutan akademik sekaligus memperkuat kesejahteraan psikologis. Sintesis berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kesiapan mental peserta seleksi akan lebih efektif apabila pengembangan *self-efficacy* dan regulasi emosi dilakukan secara terpadu, bukan sebagai dua intervensi yang berdiri sendiri.

Meskipun model penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan, nilai koefisien determinasi mengindikasikan bahwa masih terdapat proporsi variasi kecemasan yang dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Temuan ini mengisyaratkan bahwa kecemasan menghadapi seleksi Calon Praja IPDN merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai aspek psikologis maupun lingkungan. Penelitian Putri dan Rahayu (2022) menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam membantu individu menghadapi tekanan menjelang ujian, sedangkan Syahda et al. (2025) mengemukakan bahwa strategi *coping* adaptif berperan dalam mengurangi kecemasan akademik. Di sisi lain, Pulungan et al. (2024) menekankan bahwa resiliensi merupakan kapasitas penting yang membantu individu tetap bertahan ketika menghadapi tantangan pembelajaran maupun situasi evaluatif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan model yang lebih komprehensif dengan memasukkan variabel seperti dukungan sosial, strategi *coping*, resiliensi, motivasi berprestasi, pengalaman mengikuti seleksi, maupun kesiapan akademik dan fisik sehingga mampu memberikan penjelasan yang lebih utuh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan peserta seleksi.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi teoretis dan praktis yang penting bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan maupun psikologi seleksi. Dari sisi teoretis, hasil penelitian memperluas penerapan konsep *self-efficacy* dan regulasi emosi pada konteks seleksi perguruan tinggi kedinasan yang memiliki karakteristik berbeda dengan evaluasi akademik pada umumnya karena memadukan tuntutan akademik, psikologis, dan fisik dalam satu rangkaian seleksi. Dari sisi praktis, lembaga bimbingan belajar maupun institusi yang mempersiapkan calon peserta IPDN perlu mengembangkan program pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan akademik, tetapi juga mencakup penguatan





self-efficacy, pelatihan regulasi emosi, simulasi seleksi, latihan *coping*, serta pendampingan psikologis secara berkelanjutan. Pendekatan yang bersifat holistik tersebut diharapkan mampu meningkatkan kesiapan mental peserta, menekan tingkat kecemasan, serta membantu mereka menampilkan performa terbaik pada setiap tahapan seleksi penerimaan Calon Praja IPDN.

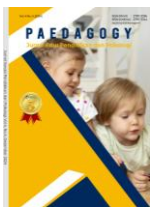
KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam menghadapi seleksi penerimaan Calon Praja IPDN tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik dan kesiapan fisik, tetapi juga oleh kapasitas psikologis individu dalam membangun *self-efficacy* serta mengelola emosi secara adaptif. Temuan tersebut menegaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu peserta memandang proses seleksi sebagai tantangan yang dapat dihadapi, sementara kemampuan regulasi emosi mendukung individu dalam mempertahankan stabilitas emosional ketika berada pada situasi yang penuh tekanan. Dengan demikian, penelitian ini berhasil memperkuat pemahaman mengenai keterkaitan antara faktor kognitif dan emosional dalam menjelaskan kecemasan pada konteks seleksi perguruan tinggi kedinasan yang memiliki karakteristik *high-stakes assessment*. Selain memberikan bukti empiris mengenai pengaruh *self-efficacy* dan regulasi emosi secara simultan terhadap kecemasan, penelitian ini juga mengisi keterbatasan kajian sebelumnya yang masih jarang mengkaji kedua variabel tersebut secara terpadu pada peserta bimbingan belajar persiapan seleksi Calon Praja IPDN.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa program pembinaan calon peserta IPDN perlu dikembangkan secara lebih komprehensif dengan mengintegrasikan penguatan *self-efficacy* dan pelatihan regulasi emosi ke dalam proses persiapan seleksi, sehingga pembinaan tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan akademik dan kesiapan fisik, tetapi juga pada kesiapan psikologis peserta. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan mengelola tekanan, serta kesiapan mental peserta dalam menghadapi setiap tahapan seleksi secara lebih adaptif. Di samping itu, hasil penelitian ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan model yang lebih komprehensif dengan memasukkan variabel lain, seperti dukungan sosial, strategi *coping*, resiliensi, motivasi berprestasi, pengalaman mengikuti seleksi, maupun faktor lingkungan yang berpotensi memengaruhi kecemasan. Penggunaan desain longitudinal atau eksperimen juga direkomendasikan agar hubungan kausal antarfaktor psikologis dapat dijelaskan secara lebih mendalam dan memberikan dasar yang lebih kuat bagi pengembangan intervensi psikologis dalam proses seleksi perguruan tinggi kedinasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, P. S., Alfitriani, N., Muhtar, F. A., Nugroho, M. P., & Lisnawati, I. (2025). Efikasi diri sebagai faktor keberhasilan dalam psikolinguistik. *Jurnal Bastra (Bahasa dan Sastra)*, 10(3), 901–911. <https://bastra.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/1375>
- Bergin, C., Tsai, C. L., Prewett, S., Jones, E., Bergin, D. A., & Murphy, B. (2024). Effectiveness of a social-emotional learning program for both teachers and students. *AERA Open*, 10, 1–17. <https://doi.org/10.1177/23328584241281284>
- Fauzia, E., & Israfil, I. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan kecemasan pada mahasiswa semester akhir STIKES Yahya Bima. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan dan Sosial*, 6(2), 122–127. <https://doi.org/10.53299/diksi.v6i2.1626>



- Hanifah, A. F., & Asmuni, M. (2023). Penyuluhan pendanaan dan kesiapan mental menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi di Magek. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 4(1), 327–333.
<https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/829>
- Jerrim, J. (2023). Test anxiety: Is it associated with performance in *high-stakes* examinations? *Oxford Review of Education*, 49(3), 321–341.
<https://doi.org/10.1080/03054985.2022.2079616>
- Kasih, A. I. P., & Widyastuti. (2025). Hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan. *Prosiding Simposium Psikologi*, 3, 348–363.
<https://simposiumpsi49.unmuhjember.ac.id/index.php/prosidingSimposium/article/view/29>
- Kholbianawati, N., & Hidayati, E. (2023). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada remaja. *JiIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), 6319–6324. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.1925>
- Lacosta, E., & Sarajar, D. K. (2024). Hubungan *self-efficacy* dan kecemasan menghadapi SNBT 2023. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1694–1705.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6155>
- Lauditta, A. E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian SBMPTN pada siswa SMA. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1246–1252. <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/29053>
- Liu, A., Guo, M., Liao, R., & Wang, X. (2024). The relationships between *self-esteem*, *self-efficacy*, and *test anxiety*: A cross-lagged study. *Stress and Health*, 40(3), e3346.
<https://doi.org/10.1002/smi.3346>
- Lusi, A., Nalle, A. P., & Saba, K. R. (2023). Hubungan antara kecemasan akademik dengan *self-efficacy* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di rumpun ilmu pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2).
<https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.12292>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2023). Emotion regulation. *Emotion*, 23(1), 1–16.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31961170/>
- Noritake, Y., & Yuzawa, M. (2022). Effects of a short structured expressive writing intervention on *test anxiety* and mathematics performance: Junior high school students. *The Japanese Journal of Educational Psychology*. <https://psycnet.apa.org/record/2023-54677-005>
- Pratama, A. L., & Solichah, N. (2022). Pengaruh *self-efficacy* dan *emotional regulation* terhadap kecemasan pertunjukan musik pada paduan suara mahasiswa Universitas X. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 2(2), 253–270.
<https://doi.org/10.18860/jips.v3i2.18271>
- Pulungan, D. A., Herosian, M. Y., & Pulungan, D. F. (2024). Resiliensi matematis mahasiswa: Studi literatur tentang pengembangan kemampuan menghadapi kecemasan belajar matematika. *Jurnal Ilmiah Matematika (JIMAT)*, 5(2), 204–218.
<https://doi.org/10.63976/jimat.v5i2.770>
- Putri, A., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi ujian masuk universitas pada siswa sekolah menengah atas tingkat akhir dalam situasi COVID-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 365–372.
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.266>



- Putwain, D. W., Nicholson, L. J., & Pekrun, R. (2026). Test anxiety, emotion regulation, and achievement: Lagged and contemporaneous reciprocal relations. *Journal of Educational Psychology*, 118(2), 240. <https://psycnet.apa.org/record/2026-50016-001>
- Sagala, A. N., & Andaritidya, A. (2026). Pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan ujian pada peserta Ujian Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT). *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 2240–2245. <https://indojurnal.com/index.php/jejakdigital/article/view/2120>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Self-efficacy and human motivation. *Advances in Motivation Science*, 8, 153–179. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.10.001>
- Selian, S. N. (2025). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(4), 2082–2089. <https://indojurnal.com/index.php/jisoh/article/view/1753>
- Suyanti, S., & Albadri, A. (2021). *Self efficacy* dan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(1), 10–20. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.10-20>