

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan salah satunya adalah evaluasi belajar. Setiap siswa pasti akan mengalami dan menghadapi evaluasi hasil belajarnya. Salah satu evaluasi proses belajar melalui tugas yang diberikan serta dilaksanakannya sebuah tes atau ujian untuk mengukur sejauh mana keberhasilan pembelajaran yang telah dilakukan. Dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajar yang dapat diukur dari pencapaian standar kompetensi lulusan.

Menurut Erikson (Santrock, 1996) Masa remaja merupakan masa pencarian identitas dan dihadapkan pada pertanyaan mereka sebenarnya apa, siapa mereka, dan kemana mereka menuju dalam hidupnya. Ketika remaja mengalami hal seperti ini dapat menyebabkan remaja mengalami tingkat stres yang tinggi. Kondisi emosi pada sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada harapan sosial baru dan pola perilaku baru (Hurlock, 1980).

Proses pembelajaran di sekolah seringkali membuat remaja mengalami kecemasan berlebih dikarenakan banyaknya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Perubahan fase pada diri remaja membuat individu tersebut mengalami konflik diri yang membuat stres dan dituntut untuk dewasa dalam menyikapi setiap permasalahan yang dialaminya. Tuntutan pada diri siswa untuk mendapat nilai ujian yang baik akan berpengaruh terhadap persepsi tentang penilaian sebagai sesuatu yang membahayakan. Pada saat seseorang mengakui atau menginterpretasikan suatu situasi sebagai potensi yang menakutkan, merugikan, membahayakan ataupun mengancam dirinya, maka muncul kecemasan (Ziedner 1998).

Kecemasan merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, takut, tidak matang, dan ketidakmampuan dalam menghadapi realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari (Yusuf, 2009).

Kecemasan tidak hanya memberi efek negatif namun kecemasan memang memiliki pengaruh positif bagi individu yaitu sebagai sinyal bagi dirinya untuk melakukan sesuatu untuk menghilangkan kecemasan tersebut. Intensitas kecemasan yang timbul sebanding dengan besarnya ancaman yang dirasakan, berlangsung secara terus-menerus atau tidaknya perasaan itu tergantung lamanya rangsangan dan pengalaman menghadapi rangsangan serupa di masa lalu (Komalasari & Herdi, 2010).

Faktor penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa seperti, pemberian tugas yang sangat padat, sistem penilaian yang ketat, iklim pembelajaran yang kompetitif, serta target kurikulum yang terlalu tinggi merupakan salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan. Selain itu, perlakuan guru yang kurang bersahabat dan terlalu tegas juga merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan siswa. Penerapan aturan kedisiplinan sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan salah satu faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa (Sudrajat, 2009).

Tuntutan yang diberikan oleh sekolah mengenai tugas-tugas akademik serta tuntutan nilai yang membuat para siswa mengalami kecemasan akademik. Mereka merasa cemas, stres bahkan kelelahan akibat adanya tuntutan tersebut (Firmantyo & Alsa, 2017). Di sisi lain tuntutan tersebut dapat bermanfaat bagi para siswa untuk mengembangkan potensi siswa serta untuk mengetahui kemajuan siswa dalam belajar disekolah. Namun, jika tuntutan tersebut diberikan terlalu berlebihan maka akan menimbulkan kecemasan pada diri siswa tersebut. Siswa yang mengalami kecemasan akan menyebabkan munculnya perasaan tidak percaya diri akan kemampuannya (Romano et.al., 2020).

Fenomena tingginya angka kecemasan pada siswa, tentu dapat menghambat tujuan belajar yang ingin dicapai oleh siswa. Jika kondisi kecemasan dibiarkan maka kecemasan itu sendiri akan berakibat pada perilaku negatif siswa terhadap sekolah, seperti: penolakan terhadap sekolah, menarik diri, enggan menunjukkan dirinya, rendahnya harga diri, dan tidak percaya diri. Menurut Sieber (Ziedner 1998) Kecemasan menjadi salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat

mengganggu kinerja fungsi kognitif siswa, seperti sulit berkonsentrasi, sulit mengingat, masalah dalam pembentukan konsep, dan pemecahan masalah. Terlebih pada tingkat yang kronis, gangguan kecemasan dapat berbentuk gangguan somatik, seperti: gangguan pada jantung, tubuh gemetar, sakit kepala, sesak nafas, bahkan pingsan.

Adapun gejala yang dimunculkan yaitu gejala fisik, psikis, dan sosial. Gejala fisik ini meliputi adanya peningkatan detak jantung, gemetar, keluar keringat, pusing, mual, dan lemah. Sedangkan gejala psikis meliputi perasaan khawatir, kurangnya percaya diri, merasa rendah diri, tegang, tidak bisa berkonsentrasi, perasaan takut, gelisah, panic, susah tidur, dan kebingungan. Gejala-gejala tersebut akan menyebabkan terganggunya proses belajar siswa, terutama saat akan ujian. Ketika siswa mengalami gejala fisik, psikis, maupun sosial, maka besar kemungkinan siswa tersebut akan mengalami kegagalan dalam proses (Permana et.al., 2016).

Kecemasan akademik sebagai suatu keadaan yang memunculkan perasaan takut dan khawatir pada suatu hal yang berkaitan dengan aktivitas akademik (Fitri, 2017). Lebih lanjut, Menurut Bandura (Pratiwi, 2020) kecemasan akademik ialah kecemasan yang disebabkan oleh ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kecemasan diakibatkan karena adanya rasa khawatir yang memunculkan persepsi bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk (Jeffrey, 2005). Siswa yang mengalami kecemasan atau perasaan gugup biasanya mereka sedang dihadapkan pada masalah di sekolah, menjelang ujian, ketika proses belajar, atau saat memilih karirnya. Ketika mengalami kecemasan siswa akan mencari rasa aman dan nyaman dengan cara berusaha keluar dari kegelisahan yang menyimpannya (Hidayatin, 2013).

Penelitian Tresna (2009) menemukan kecemasan akademik disebabkan oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali akan menyebabkan pikiran menjadi tegang, gugup, takut, manifestasi afektif yang tidak terkendali akan mengakibatkan timbulnya perasaan ada diri siswa akan terjadinya hal buruk, dan perilaku motorik yang tidak

terkendali akan menyebabkan siswa menjadi takut, gugup, dan gemetar saat menghadapi ujian maupun dalam pemenuhan tugas yang diberikan guru.

Menurut Covington, 1992 (Zeidner, 1998) penelitian lain menunjukkan bahwa kecemasan secara konsisten memiliki efek negatif terhadap prestasi akademik siswa. Salah satu efek dari kecemasan akan menyebabkan efek samping motorik yang mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan belajar. Suatu kecemasan cenderung akan menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi, tidak hanya pada ruang dan waktu tetapi pada orang dan persepsi ketika menghadapi peristiwa.

Menurut Nevid (Adhistry 2012) kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu faktor perilaku, kognitif dan emosional. Bentuk dari faktor emosional yaitu stabilitas emosi ketika menghadapi stimulus dari luar yang dalam penelitian ini disebut dengan kestabilan emosi. Faktor yang mempengaruhi kecemasan berikutnya menurut Nevid (Adhistry 2012) yaitu faktor behavior atau perilaku dimana unsur kepercayaan diri sangat besar berpengaruh.

Siswa yang menghadapi ujian mengalami rasa takut dan cemas dalam menghadapi ujian tak lepas dari perilaku kepercayaan diri yang ada padanya, contohnya siswa yang cemas menghadapi ujian karena memandang bahwa dirinya kurang belajarnya, merasa sulit terhadap materi yang diujikan justru akan mengakibatkan rasa percaya diri yang dimilikinya dapat menurun secara drastis, siswa yang punya kepercayaan diri rendah akan merasa tidak aman, ragu-ragu dan menyalahkan lingkungan sebagai penyebab siswa tersebut menghadapi masalah. Sebaliknya bila siswa sudah mempersiapkan diri dalam belajar dan mendapatkan motivasi atau dukungan dari teman sebaya, guru dan orang tua yang positif maka siswa tersebut akan mempunyai kepercayaan diri yang lebih tinggi sehingga siswa akan lebih siap dalam menghadapi ujian. Siswa maupun individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki perasaan tenang dalam menghadapi suatu permasalahan, selalu bersikap sabar, tabah dalam menghadapi kehidupan (Luxori, 2005).

Individu yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan merasa bahwa ia adalah individu yang positif dan berpotensi juga bisa ikut andil sekaligus bisa

kerja sama dengan orang lain dalam berbagai macam fase kehidupan (Hakim, 2002) .Keyakinan diri adalah kekuatan individu untuk melakukan apapun, seseorang akan bertindak apapun jika ia sudah merasa yakin mampu melakukan sesuatu. Keyakinan diri adalah kepercayaan penuh bahwa diri adalah kita dapat menjalani dan mengendalikan kehidupan kita sendiri dengan baik serta terus berusaha menghadapi dan menyelesaikan berbagai rintangan hidup dengan baik.

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan efikasi diri. Efikasi diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk mengerjakan tugas-tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan sehingga dapat menentukan keberhasilan. Seorang siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka ia akan mampu menghadapi serta mengubah permasalahan tersebut menjadi tantangan yang harus dihadapi. Kecemasan menghadapi ujian ditinjau dari kognitif terjadi karena adanya persepsi negatif tentang kemampuan yang dimiliki. Persepsi pada kemampuan dirinya disebut sebagai efikasi diri, dimana efikasi diri memiliki implikasi dan pengaruh penting pada perilaku yang dimunculkan. Tanpa efikasi diri, orang bahkan enggan mencoba melakukan suatu perilaku. Orang dengan persepsi terhadap efikasi diri yang rendah terancam secara potensial dengan tingginya kebangkitan rasa cemas (Bandura, 1997).

Kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas disebut dengan efikasi diri (Kreitner & Kinicki, 2003). Ketika siswa menghadapi ujian nasional, maka keyakinan siswa terhadap kemampuan yang mereka miliki akan memengaruhi bagaimana cara mereka dalam bereaksi. Dalam hal ini ketika menghadapi ujian maka keyakinan dalam menghadapi suatu keadaan akan berpengaruh terhadap tingginya kecemasan yang dialami seseorang pada keadaan tertentu.

Pada dasarnya efikasi diri adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana individu tersebut memberikan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas dan tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura,1997). Hal ini mengartikan bahwa konsep tentang efikasi diri berkaitan dengan sejauh mana individu mampu menilai kemampuan, potensi, serta kecenderungan yang ada pada

dirinya untuk dipadukan menjadi sebuah tindakan tertentu dalam mengatasi situasi yang mungkin akan mereka hadapi di masa yang akan datang. Pada saat menghadapi ujian hendaknya siswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi agar siswa optimal dalam mempelajari materi yang akan diujikan. Ketika efikasi diri siswa rendah ia akan terus-menerus berpikir tentang malapetaka ketika ujian berlangsung sehingga dalam persiapan ujian siswa tidak akan optimal dalam belajarnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan berupa penyebaran angket terhadap siswa SMPN 1 Singaparna, diperoleh data bahwa hampir semua siswa di kelas VIII SMPN 1 Singaparna Tahun Pelajaran 2022/2023 memiliki kecemasan akademik khususnya ketika menghadapi ujian akhir sekolah, ketidaksiapan tersebut membuat sebagian siswa merasa cemas ketika menghadapi ujian. Penelitian lain tentang kecemasan pada siswa juga dilakukan oleh (Tresna, 2009) terhadap siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja diperoleh profil kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2010/2011 dari hasil penyebaran kuesioner (pretest), kecemasan menghadapi ujian berada pada kategori sangat cemas.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Putra (2013) mengenai Hubungan Efikasi diri dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Dari hasil penelitian tersebut terdapat hubungan negative antara efikasi diri dengan kecemasan sesaat pada mahasiswa Fakultas Psikologi ketika sedang mengerjakan skripsi. Penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan efikasi diri pada siswa di SMA Negeri 3 Surakarta (Pratiwi, 2009).

Penelitian-penelitian diatas menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan terhadap kecemasan yang dialami oleh siswa. Efikasi diri yang tinggi akan membuat siswa tidak akan mengalami kecemasan, dan siswa akan menjadi percaya diri dan yakin untuk dapat berhasil dalam akademiknya

Fakta tersebut menguraikan bahwa selalu ada individu yang merasa cemas dalam menghadapi suatu hal dikarenakan efikasi diri yang rendah, yang ditunjukkan oleh tingkat persentase kecemasan yang dialami oleh seorang siswa.

Setiap siswa pasti akan mengalami kecemasan menghadapi ujian, karena dapat dipastikan bahwa sebagai individu yang normal setiap siswa pasti memiliki rasa cemas, tentunya masih dalam batas wajar atau normal. Jika seorang siswa tidak berusaha melakukan upaya untuk mengatasi hal tersebut, maka kecemasan akan bertambah dan akan menimbulkan masalah dalam kehidupannya sebagai siswa. Kondisi tersebut akan terus-menerus berkembang dan akan menimbulkan masalah yang lebih kompleks. Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti terdorong untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik remaja pada siswa kelas VIII SMPN 1 Singaparna Tahun Pelajaran 2022/2023”.

Siswa SMP merupakan individu yang sedang berkembang memiliki potensi untuk mengembangkan efikasi diri. Sebagai lembaga pendidikan sekolah bukan hanya bertanggung jawab dalam membentuk siswa yang berprestasi di bidang akademik. Melainkan berperan juga dalam mengembangkan perilaku siswa yang positif. Salah satu perilaku positif adalah efikasi diri (Hayati, 2013). Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor di sekolah berperan sebagai salah satu komponen *student support service* yaitu memberikan dukungan terhadap perkembangan aspek-aspek pribadi, sosial, karir dan akademik siswa, melalui pengembangan menu program bimbingan dan konseling (Depdikbud, 2008).

Bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntunan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, dan kehidupan pada umumnya (Natawidjaja, 1987).

Bimbingan dan Konseling diartikan sebagai suatu proses yang berkesinambungan bukan suatu kegiatan yang seketika atau kebetulan yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik dalam mengembangkan diri, mengatasi masalah, atau mengambil keputusan sehingga peserta didik mampu mengenal dan memahami diri; berani menerima kenyataan secara objektif; mengarahkan diri sesuai dengan kemampuan, kesempatan dan sistem nilai; melakukan pilihan dan mengambil keputusan atas tanggung jawab

sendiri (Yusuf dan Nurihsan, 2005). Tugas konselor atau guru BK di sekolah berperan secara maksimal dalam memfasilitasi siswa mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya secara optimal (Depdikbud, 2008). Salah satu potensi yang perlu dikembangkan secara optimal pada diri siswa yaitu kemandirian. Oleh sebab itu, pengembangan kemandirian pada diri siswa merupakan tugas konselor atau guru BK di sekolah.

Upaya untuk membantu remaja untuk mengembangkan efikasi diri remaja maka dibutuhkan adanya bimbingan dan konseling dalam rangka mengembangkan keterampilan, kepribadian serta kemampuan remaja di sekolah. Sebagaimana yang disebutkan dalam Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan untuk membantu konseli atau peserta didik mencapai perkembangan dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, dan karir. Untuk membantu peserta didik mencapai perkembangannya maka diperlukan seorang guru Bimbingan dan Konseling, seperti yang dijelaskan dalam Permendiknas Nomor 27 Tahun 2008 bahwa konteks tugas konselor berada dalam kawasan pelayanan, yaitu pelayanan bimbingan dan konseling, yang bertujuan mengembangkan potensi dan memandirikan konseli dalam pengambilan keputusan dan pilihan untuk mewujudkan kehidupan yang produktif, sejahtera, dan peduli kemaslahatan umum. Dalam hal ini guru BK dapat membantu peserta didik dalam mengembangkan kemandirian belajar agar mampu mendapatkan hasil belajar yang optimal.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Siswa yang dikatakan berhasil dalam akademiknya adalah siswa yang memiliki mental atau psikis yang baik, maka ia akan juga memiliki efikasi diri yang baik. Efikasi diri yang baik, akan membuat siswa memiliki kepercayaan dan merasa yakin akan kemampuan yang dimilikinya untuk berhasil dalam bidang akademiknya. Efikasi diri yaitu keyakinan atau rasa percaya diri seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik (Huang, 2016). Efikasi diri yang tinggi, akan membuat siswa merasa yakin dan percaya diri atas

kemampuan yang dimilikinya untuk dapat berhasil dalam akademiknya. Namun, jika siswa memiliki efikasi yang rendah, maka mereka akan mengalami persoalan dalam mengikuti ujian, siswa akan merasa khawatir, takut bahkan tertekan akan adanya kegagalan. Kondisi tersebut yang nantinya akan menghambat keberhasilan siswa dalam akademiknya.

Merujuk pada (Baron & Byrne, 2004), bahwa efikasi diri yang tinggi akan dapat mengatasi kecemasan dan depresi seseorang dengan cara meningkatkan perasaan yang kuat akan efikasi diri yang dimilikinya. Dengan demikian, efikasi diri menjadi hal yang penting bagi siswa dalam mengikuti ujian, sebagai faktor penting untuk dapat mengurangi kecemasan (Baron & Byrne, 2004), juga mengatakan bahwa efikasi diri berkaitan dengan kepercayaan diri siswa terhadap kemampuannya untuk dapat melakukan tugas-tugas, mampu mengatur kegiatan belajar mereka, dan hidup dengan harapan akademik mereka.

Maka dari itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan akademik pada remaja kelas VIII SMPN 1 Singaparna tahun pelajaran 2022/2023 karena ketika siswa mengalami kecemasan akademik maka akan berpengaruh terhadap tercapainya tujuan pembelajaran, selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi salahsatu rujukan dalam perancangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Adapun pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran umum kecemasan akademik pada siswa kelas VIII SMPN 1 Singaparna tahun pelajaran 2022/2023?
2. Bagaimana gambaran umum efikasi diri pada siswa kelas VIII SMPN 1 Singaparna tahun pelajaran 2022/2023?
3. Bagaimana Hubungan antara Efikasi diri dengan tingkat Kecemasan Akademik siswa kelas VIII SMPN 1 Singaparna tahun pelajaran 2022/2023?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan akademik dan efikasi diri pada siswa kelas VIII SMPN 1 Singaparna tahun pelajaran 2022/2023, beserta pengaruhnya serta menyusun kerangka bimbingan untuk pengembangannya. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu untuk :

1. Mengetahui gambaran umum tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas VIII SMPN 1 Singaparna tahun pelajaran 2022/2023.
2. Mengetahui gambaran umum efikasi diri pada siswa kelas VIII SMPN 1 Singaparna tahun pelajaran 2022/2023.
3. Mengetahui Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan Akademik siswa kelas VIII SMPN 1 Singaparna tahun pelajaran 2022/2023.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan serta referensi khususnya mengenai gambaran pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan. Adapun manfaat secara praktis, yaitu :

1. Bagi konselor di sekolah, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi pertimbangan atau rekomendasi bagi konselor untuk mengembangkan pentingnya efikasi diri bagi seluruh siswa di sekolah.
2. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan kajian dan pengetahuan yang berhubungan dengan efikasi diri dan kecemasan akademik. Diharapkan peneliti selanjutnya mengembangkan hasil penelitian ini dengan melakukan penelitian eksperimen model bimbingan terkait ini.

E. Sistematika Penulisan

BAB I Pendahuluan: Judul Penelitian, Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Sistematika Penulisan.

BAB II Kajian Teori: Menyajikan teori yang relevan mengenai efikasi diri dan kecemasan pada siswa diantaranya memaparkan konsep materi,

dimensi/aspek-aspek, faktor yang mempengaruhi kecemasan maupun efikasi diri, serta implikasi dalam Bimbingan dan Konseling yang digunakan sebagai landasan penelitian.

BAB III Metode Penelitian: Pendekatan dan metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian, definisi operasional variabel, teknik dan pengembangan instrumen, pedoman skoring, uji validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian: Berisikan deskripsi hasil dan pembahasan penelitian mengenai pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan akademik.

BAB V Penutup : Kesimpulan dan Rekomendasi.

