

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 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 di sekolah yaitu sebuah tes atau ujian untuk mengukur sejauh mana hasil pembelajaran yang telah dilakukan. Dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajar yang dapat diukur dari pencapaian standar kompetensi lulusan.

Di sisi lain, menurut Erickson (dalam Santrock, 1996 hlm 47) menjelaskan 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. Pendapat tersebut senada dengan pendapat Hurlock (1980 hlm 212) yang menjelaskan kondisi emosi pada sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada harapan sosial baru dan pola perilaku baru. Proses pembelajaran di sekolah seringkali membuat remaja mengalami stres 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 akan muncul lah kecemasan (Spielberger dalam 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 hlm 43). Kecemasan

tidak hanya memberi efek negative namun kecemasan memang memiliki pengaruh positif bagi individu yaitu sebagai sinyal bagi dirinya untuk melakukan sesuatu untuk menghilangkan kecemasan tersebut. Intensitas kecemasan itu sendiri yang akan timbul sebanding dengan besarnya ancaman yang dirasakan. Berlangsung secara terus-menerut atau tidaknya perasaan itu tergantung lamanya keberadaan rangsangan dan pengalaman menghadapi rangsangan serupa di masa lalu (Hall & Lindzey 1981 dalam Komalasari & Herdi 2010 hlm: 3). Dengan kata lain tingkat kecemasan setiap individu bergantung pada persepsi individu masing-masing dalam memandang stimulus penghasil kecemasan.

Banyak 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 yang bersumber dari faktor kurikulum. Selain itu, perlakuan guru yang kurang bersahabat dan terlalu tegas juga merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan siswa yang bersumber dari faktor guru. 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 yang bersumber dari faktor manajemen dari sekolah (Sudrajat, 2009 dalam <http://akhmadsudrajat.wordpress.com>). Sedangkan faktor penyebab kecemasan yang timbul dari dalam diri siswa itu sendiri ketika menghadapi ujian yaitu adanya persepsi pada diri siswa bahwa ujian adalah sesuatu yang dianggap sulit dan tidak sanggup untuk ia selesaikan dengan baik. Perasaan takut tidak bisa menjawab soal-soal ujian, kurang yakin ketika menjawabnya, takut nilai dan prestasinya turun, malu jika nilainya menurun, takut tidak lulus, takut dimarahi orang tua jika nilainya menurun dan alasan lainnya yang membuat siswa merasa cemas.

Apabila tidak terkondisikan dengan baik maka kecemasan yang dialami oleh siswa akan berdampak buruk terhadap hidupnya. Kecemasan yang dialami saat menghadapi ujian akan berbeda-beda pada diri siswa, ketika kecemasan tersebut berapa pada tingkat rendah, maka kecemasan tersebut akan menjadi sebuah

motivasi dan dorongan untuknya mempersiapkan diri ketika menghadapi ujian. Sedangkan, dengan kecemasan yang dirasakannya tinggi tentu tidak akan menghasilkan hasil yang optimal. Kecemasan adalah 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. (Sieber *et.al*, 1977 dalam Ziedner 1998 hlm 18).

Dampak negatif kecemasan menghadapi ujian ditunjukkan pula oleh Hill (dalam Hasan, 2009) yang melakukan studi terhadap 10.000 siswa sekolah dasar dan menengah di Amerika Serikat, hasil penelitian menunjukkan dikarenakan oleh situasi dan suasana tes yang membuat dirinya cemas maka sebagian besar siswa yang mengikuti ujian, tidak menunjukkan kemampuan mereka yang sebenarnya. Sebaliknya, siswa akan memperlihatkan hasil yang lebih baik ketika unsur-unsur yang merupakan sumber kecemasan tersebut dapat dikurangi.

Fenomena tingginya angka kecemasan dalam menghadapi ujian 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. Penelitian Tresna (2009) menemukan kecemasan menghadapi ujian 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. Gilbert Sax (Arikunto, 2006 hlm 56) menegaskan bahwa salah satu kelemahan tes adalah tes dapat menimbulkan kecemasan sehingga mempengaruhi belajar siswa.

Terdapat beberapa fakta yang menunjukkan bahwa situasi dan suasana ujian atau tes itu dapat menyebabkan terjadinya kecemasan pada siswa, seperti Studi Feldhusen (Anisa 2011 hlm 3) mengenai efek ujian mingguan atas sikap dan keberhasilan diri siswa menunjukkan bahwa 80% siswa menganggap ujian membantu mereka untuk belajar lebih banyak, sedangkan 20% menganggap ujian tidak menyebabkan proses belajarnya menjadi lebih giat dan lebih banyak. Studi tersebut memberikan gambaran dengan diadakannya sebuah ujian dapat memberikan stimulus kecemasan sehingga memberikan sinyal waspada untuk mendorong mereka agar lebih banyak lagi belajar.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kecemasan secara konsisten memiliki efek negatif terhadap prestasi akademik siswa (Covington, 1992 dalam Zeidner, 1998 hlm 23). Salah satu efek dari kecemasan akan menyebabkan efek samping motorik dan viseral 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 (dalam Adhistry 2012, hlm 26) 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 (dalam Adhistry 2012, hlm 15) 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. Hal ini diperkuat oleh pendapat dari Luxori (2005, hlm 17) yang menyatakan bahwa seorang 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, sedangkan menurut Hakim (2002, hlm 45) bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuat seseorang merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

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 (*self-efficacy*). *Self-Efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang untuk mengerjakan tugas-tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan sehingga dapat menentukan keberhasilan. Seorang siswa yang memiliki *self-efficacy* 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 *self-efficacy*, dimana *self-efficacy* memiliki implikasi dan pengaruh penting pada perilaku yang dimunculkan. Tanpa *self-efficacy*, orang bahkan enggan mencoba melakukan suatu perilaku. Orang dengan persepsi terhadap *self-efficacy* yang rendah terancam secara potensial dengan tingginya kebangkitan rasa cemas.

Kreitner & Kinicki (2003) menyebutkan kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas disebut dengan *self-efficacy*. 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.

Self-efficacy juga diartikan sebagai perasaan yang dimiliki individu bahwa dirinya mampu melakukan tindakan-tindakan yang tepat sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* mengandung makna kepercayaan diri yang dimiliki seseorang untuk dapat mengorganisasikan dan memiliki tindakan yang diperlukan ketika menghadapi situasi khusus yang mungkin terdapat kekaburan, tidak dapat diprediksi keadaannya dan penuh tekanan. *Self efficacy* mengacu pada keyakinan akan kemampuan-kemampuan individu untuk menggerakkan dan mengarahkan kemampuan kognitif serta tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi (Bandura, 1997). Bandura (1997) mengatakan bahwa pada dasarnya *self efficacy* adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauhmana individu tersebut memberikan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas dan tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Hal ini mengartikan bahwa konsep tentang *self efficacy* 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 *self-efficacy* 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 observasi terhadap siswa MA Al-Inayah Bandung, diperoleh data bahwa hampir semua siswa di kelas XI MA

Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2015/2016 tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi ujian khususnya untuk 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 ajaran 2010/2011 dari hasil penyebaran kuesioner (*pretest*), kecemasan menghadapi ujian berada pada kategori *sangat cemas*. Penelitian yang dilakukan oleh Anwar (2009) mengenai hubungan antara Self-efficacy dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa. Berdasarkan hasil analisa ditemukan bahwa terdapat hubungan negative antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan nilai $r=-0.670$, $p(0.01)$. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Putra (2013) mengenai Hubungan Self-efficacy dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Dari hasil penelitian tersebut terdapat hubungan negative antara *self-efficacy* dengan kecemasan sesaat pada mahasiswa Fakultas Psikologi ketika sedang mengerjakan skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Wardhani (2015) yang meneliti mengenai Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur skala *self-efficacy* dan skala kecemasan menghadapi ujian skripsi. Sumbangan efektif *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi sebesar 14,97% dan sisanya dipengaruhi oleh variable lainnya.

Fakta tersebut menguraikan bahwa selalu ada individu yang merasa cemas dalam menghadapi suatu hal dikarenakan *self-efficacy* 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 *self-efficacy* akademik dengan kecemasan menghadapi ujian di kelas XI MA Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2016/2017”.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Seorang siswa yang ragu akan kemampuannya dalam menghadapi ujian, atau memiliki *self-efficacy* yang rendah, akan mengurangi usahanya atau mudah menyerah ketika menghadapi situasi yang sulit dan penuh tantangan dalam menghadapi ujian. Seperti yang diungkapkan Watson dan Tharp (dalam Azzi, 2013 hlm, 18) yang mengemukakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan khusus yang berkenaan dengan pelaksanaan suatu tugas tertentu bukan keyakinan umum tentang diri sendiri. *Self-Efficacy* siswa juga akan menentukan seorang siswa dalam menghadapi ujian. Bandura (1997) menyatakan bahwa teori kognitif social memandang bahwa persepsi tentang efikasi diri berperan sebagai sebuah mekanisme kognitif yang memungkinkan individu mengendalikan reaksi terhadap tekanan.

Seorang siswa yang yakin mampu menghadapi tekanan yang muncul dengan efektif, maka siswa tersebut tidak akan merasa cemas dan gelisah ketika menyelesaikan ujian. Sebaliknya jika siswa tersebut merasa tidak yakin dapat mengendalikan tekanan yang muncul ketika menghadapi ujian, siswa tersebut cenderung selalu memikirkan ketidakmampuan dirinya dan stress ketika mengingat ujiannya.

Dari hasil pengamatan melalui observasi dan wawancara rata-rata siswa kelas XI MA Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2016/2017 kurang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi sehingga tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian cenderung tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu “seberapa besar hubungan *Self-Efficacy* Akademik terhadap kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XI MA Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2016/2017?”, dengan secara rinci:

1. Seperti apa kecenderungan *self-efficacy* akademik siswa kelas XI MA Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2016/2017?
2. Seperti apa kecenderungan tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XI MA Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2016/2017?
3. Seberapa besar hubungan *self-efficacy* akademik dan kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XI MA Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2016/2017?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar hubungan *self-efficacy* akademik dengan kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XI MA Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2016/2017.

2. Tujuan Khusus

Adapun secara khusus tujuan penelitian ini adalah:

- a. Untuk mendeskripsikan *self-efficacy* akademik siswa kelas XI MA Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2016/2017
- b. Untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XI MA Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2016/2017
- c. Untuk menganalisis seberapa besar pengaruh *self-efficacy* akademik dengan kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XI MA Al-Inayah Bandung Tahun Pelajaran 2016/2017

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan atau manfaat secara praktis dan teoretis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Memberikan sumbangan aspek teoretis bagi perkembangan ilmu bimbingan dan konseling khususnya pada bidang bimbingan dan konseling

belajar yang menyangkut *self-efficacy* akademik dalam memengaruhi kecemasan menghadapi ujian, sehingga diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi para akademisi dalam pengembangan teori *self-efficacy* akademik dan kecemasan menghadapi ujian.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan meningkatkan wawasan, pengalaman, dan pemahaman baru tentang hubungan antara *self-efficacy* akademik dengan kecemasan menghadapi ujian

b. Bagi Konselor/Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi guru BK atau konselor untuk memberikan dukungan kepada setiap siswa agar dapat membentuk *self-efficacy* akademik yang baik sehingga siswa mampu yakin terhadap dirinya sendiri dalam mengikuti proses belajarnya secara optimal..

c. Bagi Guru

Guru diharapkan juga menjadi sosok pengganti orang tua di sekolah sehingga mampu memberikan dorongan untuk siswa meyakini kemampuan yang dimiliki sehingga terbentuknya *self-efficacy* akademik yang bermanfaat untuk mengelola kecemasan menghadapi ujian.

1.5 Sistematika Penulisan

Penyusunan karya tulis ini menggunakan sistematika sebagai berikut: Bab I pendahuluan terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan. Bab II kajian pustaka yang didalamnya meliputi pembahasan teori-teori yang berhubungan dengan masalah penelitian, kerangka pemikiran, penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang dikaji dalam penelitian, serta hipotesis penelitian. Teori yang dibahas disesuaikan dengan tema penelitian diantaranya yaitu *self-efficacy* akademik dan kecemasan menghadapi ujian. Bab III metode penelitian yang memuat penjabaran rinci dari beberapa komponen seperti lokasi dan subjek penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen

penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, dan tahapan analisis data penelitian. Bab IV berisi temuan dan pembahasan yang analisisnya dikaitkan dengan dasar toeritik yang telah dibahas sebelumnya. Bab V sebagai penutup dari penulisan karya ilmiah hasil penelitian yang terdiri dari simpulan dan rekomendasi.