

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidikan mengemban peran sebagai penentu dalam proses pembangunan bangsa yang diperuntukkan guna melahirkan sumber daya manusia yang berkinerja tinggi dan terampil. Pencapaian tujuan pendidikan yang berhasil contohnya adalah evaluasi belajar. Salah satu contoh evaluasi hasil belajar di sekolah adalah tes atau ujian yang dipergunakan untuk mengukur tingkat pemahaman dan penguasaan pelajaran dalam bidang studi tertentu, khususnya untuk calon mahasiswa yang berkeinginan meneruskan pendidikan ke jenjang berikutnya (Maryam & Sovitriana, 2023).

Di Indonesia, sistem evaluasi tersebut adalah Ujian Nasional (UN), yang kemudian pada tahun 2021 diganti secara resmi oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Makarim menjadi Asesmen Nasional, yaitu sebuah sistem untuk mengukur kualitas pendidikan pada seluruh sekolah dasar dan menengah (Kasih, 2020). Perubahan kebijakan tersebut berlanjut pada tahun 2025 ketika Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah (Mendikdasmen) menerbitkan Permendikdasmen Nomor 9 Tahun 2025 tentang Tes Kemampuan Akademik (TKA), yaitu instrumen asesmen yang digunakan untuk mengukur capaian akademik peserta didik pada satuan pendidikan formal maupun nonformal (Mutiarasari, 2025).

Menjelang pelaksanaan TKA perdana, Ketua Musyawarah Kerja Kepala Sekolah (MKKS) SMA Kota Surakarta melaporkan bahwa beberapa siswa mengalami kekhawatiran serta kecemasan (RRI, 2025). Peningkatan kecemasan siswa menjelang pelaksanaan TKA juga menjadi perhatian Komisi X DPR, yang menilai kondisi ini muncul akibat pola belajar berlebihan serta ketidaksiapan mental (Kumparan, 2025).

Selain sebagai alat asesmen untuk mengukur kemampuan peserta didik, TKA juga berfungsi sebagai salah satu dasar pendukung dalam seleksi penerimaan mahasiswa baru. Majelis Rektor Perguruan Tinggi Negeri Indonesia (MRPTNI) menetapkan TKA sebagai syarat Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP). Kepala Bidang Pengembangan dan Fasilitasi Pelaksanaan Asesmen, Hendaru Catu

Bagus, menjelaskan bahwa TKA digunakan untuk memvalidasi nilai rapor, sehingga penilaian di sekolah dapat lebih objektif (Rayhan, 2025).

Hasil TKA tidak hanya menjadi pertimbangan dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri, namun juga relevan bagi siswa yang berminat untuk melanjutkan ke perguruan tinggi swasta atau institusi kedinasan. Hal ini diperkuat oleh Permendikdasmen No. 9 Tahun 2025 tentang Tes Kemampuan Akademik, Pasal 13 ayat 3, yang menyatakan bahwa hasil TKA SMA/MA/sederajat dan SMK/MAK dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam seleksi penerimaan mahasiswa baru pada jenjang pendidikan tinggi (Permendikdasmen No. 9 Tahun 2025). Dengan demikian, TKA juga membantu peserta didik dalam menyesuaikan pilihan jalur pendidikan yang sesuai dengan capaian akademik mereka.

Selain TKA, jalur seleksi perguruan tinggi lain seperti Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) juga menjadi perhatian karena memunculkan tantangan baru bagi peserta didik. Menurut Psikolog Anak dan Remaja, Vera Itabiliana Hadiwidjojo, banyak siswa mengalami stres, kecemasan, dan rendahnya kepercayaan diri menjelang SNBT akibat materi yang kompleks serta ketatnya persaingan, sehingga performa siswa menjadi terganggu (Ernis, 2022).

Peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa di SMA Negeri 5 Medan. Hasil wawancara menyatakan bahwa mereka merasakan cemas serta tidak percaya diri ketika mulai mempersiapkan ujian kelulusan, terutama saat mengikuti *try out* SNBT. Hal ini timbul sebagai akibat dari tekanan seperti banyaknya materi yang mencakup pelajaran dari kelas X hingga XII, ketatnya persaingan, serta ekspektasi nilai yang tinggi. Rismadiyanti (2021) menjelaskan bahwa kecemasan dapat muncul pada diri siswa karena adanya anggapan bahwa ujian kelulusan merupakan ujian yang berat sehingga muncul perasaan terancam.

Chaplin (dalam Debora dkk., 2025) mendefinisikan kecemasan sebagai kombinasi dari perasaan takut serta khawatir terhadap masa depan tanpa alasan yang jelas terhadap ketakutan tersebut. Laduniyyah & Suyanti (2022) menyatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh siswa di sekolah atau akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh para siswa. Bandura (dalam Daony dkk.,

2025) menyatakan bahwa kecemasan akademik adalah kecemasan pada siswa yang muncul karena siswa tidak percaya diri dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas yang ditetapkan oleh sekolah. Fitri (dalam Sari & Khoirunnisa, 2022) menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan keadaan yang memunculkan rasa takut serta khawatir terhadap suatu hal yang berkaitan dengan kegiatan akademik. Laduniyyah & Suyanti (2022) juga menjelaskan bahwa kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pikir, reaksi fisiologis, serta perilaku yang timbul karena perasaan khawatir terhadap buruknya kemampuan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Holmes (dalam Daony dkk., 2025) menjelaskan bahwa kecemasan terdiri dari empat aspek, yaitu a) komponen *mood* (psikologis) yang meliputi perasaan khawatir, tegang, panik, dan rasa takut; b) komponen kognitif yang dapat berupa kesulitan dalam fokus atau dalam membuat keputusan, kebingungan, dan kesulitan dalam mengingat; c) komponen somatik yang mencakup gejala kecemasan seperti berkeringat berlebihan, sesak nafas, detak jantung yang cepat, tekanan darah yang tinggi, pusing, dan otot yang tegang; d) dan komponen motorik yang mencakup gangguan fisik seperti tangan yang bergetar, suara yang terbata-bata, serta gerakan yang terburu-buru. Cassady dan Johnson (dalam Putri & Rahayu, 2022) mengemukakan dua aspek dalam kecemasan, yaitu gejala psikis/mental seperti khawatir, takut, serta perasaan gelisah dan gejala fisik seperti jantung berdebar, nafas tidak teratur, mulut menjadi kering, dan reaksi lainnya.

Ghufron dan Risnawati (dalam Maryam & Sovitriana, 2023) mengemukakan bahwa kecemasan dapat terjadi karena adanya faktor internal yang meliputi rendahnya rasa percaya diri dan pengalaman buruk di masa lalu. Kepercayaan diri sangat erat kaitannya dengan keyakinan diri (efikasi diri). Serta faktor eksternal seperti dukungan emosional dan sosial yang disalurkan oleh keluarga, rekan sebaya, serta guru. Nevid, Rathus, dan Greene (dalam Lacosta & Sarajar, 2024) berpendapat bahwa sebuah faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah rendahnya efikasi diri. Bila seseorang merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan dalam menghadapi keadaan yang dipenuhi tekanan tidak memadai, kecemasan mereka cenderung meningkat saat dihadapi tantangan serupa.

Bandura (dalam Fortuna dkk., 2022) menyatakan bahwa efikasi diri merujuk pada suatu bentuk penilaian terhadap keterampilan individu untuk melaksanakan suatu tindakan agar dapat mencapai suatu tujuan. Daony dkk., (2025) menjelaskan bahwa efikasi diri akademik mengacu pada keyakinan siswa terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan kegiatan akademik. Jayanti, dkk. (dalam Lacosta & Sarajar, 2024), menambahkan bahwa seseorang dengan efikasi diri tinggi tidak akan merasa terbebani, berbeda dari mereka yang mempunyai efikasi diri rendah yang akan menganggap segala sesuatu sebagai ancaman bagi mereka.

Efikasi diri menurut Bandura (dalam Purnamasari, 2020) mencakup tiga faktor penting, meliputi *level* (tingkat kesulitan), *generality* (tingkat generalisasi), dan *strength* (tingkat kekuatan). Aspek *Level* (tingkat kesulitan) berkaitan dengan rintangan yang dihadapi oleh individu ketika berhadapan dengan tugas, dimana individu akan mengerjakan tugasnya selaras dengan kemampuan yang diyakini dapat mencapainya untuk memenuhi ekspektasi. Aspek *Generality* (tingkat generalisasi) berhubungan tingkah laku individu sesuai dengan keyakinannya akan kemampuannya pada aktivitas dan situasi yang dihadapi. Aspek *Strength* (tingkat kekuatan) berhubungan dengan seberapa kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Daony dkk. (2025) terhadap siswa kelas XII SMA di Bandung, yang menghasilkan korelasi r sebesar -0,327 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Kurnia dkk., (2025) terhadap 80 siswa di SMA Situraja yang menunjukkan bahwa siswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami kecemasan akademik yang lebih rendah menjelang ujian akhir.

Melihat studi terdahulu, peneliti mengusulkan hipotesis adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada siswa/i SMA kelas XII SMA Negeri 5 Medan yang akan menghadapi ujian kelulusan, dengan asumsi bahwa semakin tinggi efikasi diri siswa maka semakin rendah kecemasan akademik. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi kecemasan akademik siswa maka semakin rendah efikasi diri siswa saat menghadapi ujian kelulusan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah efikasi diri berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi ujian kelulusan yang dialami siswa SMA kelas XII SMA Negeri 5 Medan. Tujuan penelitian ini juga adalah untuk melihat bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian kelulusan pada siswa SMA kelas XII SMA Negeri 5 Medan.

Penelitian ini memiliki dua manfaat, yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah dapat berkontribusi dalam meningkatkan ilmu psikologi, terkhususnya dalam psikologi pendidikan dan psikologi klinis. Manfaat praktis dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga, yaitu bagi siswa SMA agar dapat mengetahui seberapa besar efikasi diri dapat mempengaruhi kecemasan pada diri, bagi orang tua agar dapat membantu dengan menghadirkan bantuan serta arahan kepada siswa untuk menambah keyakinan pada diri mereka serta mengatasi atau menghindari kecemasan dalam menghadapi ujian kelulusan, dan bagi guru untuk dapat memotivasi para siswa yang akan mengikuti ujian kelulusan agar dapat membantu meyakinkan diri dalam mempersiapkan ujian.