

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sebagai institusi pendidikan, sekolah merupakan sarana utama dalam pelaksanaan kegiatan akademik yang diarahkan untuk meningkatkan kapasitas intelektual, pengetahuan, dan keterampilan siswa. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal berkewajiban menyusun dan melaksanakan proses pembelajaran, pemberian tugas, evaluasi, serta penilaian capaian belajar. Seluruh aktivitas tersebut menuntut siswa untuk mencapai keberhasilan akademik yang telah ditetapkan. Akademik adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan, pembelajaran dan Pendidikan formal yang bersifat ilmiah dan teoritis dan biasanya terjadi di Lembaga Pendidikan seperti sekolah. Akademik mencakup kegiatan seperti belajar di kelas, mengerjakan tugas, ujian, dan penelitian, serta kemampuan berpikir kritis, analisis dan pemecahan masalah.

Menurut Slameto (2010), akademik merupakan bagian dari proses belajar yang melibatkan aktivitas mental dan emosional siswa dalam memahami, menguasai serta menerapkan pengetahuan yang diperoleh di sekolah. Keberhasilan akademik seseorang juga ditentukan oleh sejauh mana ia mampu beradaptasi dengan tuntutan belajar dan lingkungan pendidikan. Situasi tersebut sering kali menjadi sumber kecemasan yang signifikan.

Kecemasan secara umum adalah suatu kondisi psikologis yang sering muncul sebagai respons tubuh terhadap tekanan atau situasi yang dianggap

mengancam. Kondisi ini ditandai dengan perasaan gelisah, khawatir, atau takut yang berlebihan, baik terhadap sesuatu yang nyata maupun yang hanya ada dalam pikiran. Kecemasan pada dasarnya merupakan reaksi normal yang membantu individu tetap waspada terhadap potensi bahaya. Namun, apabila berlangsung dalam intensitas tinggi atau berkepanjangan, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan yang menghambat aktivitas sehari-hari. Menurut Nevid dkk. (2017), kecemasan adalah respons emosional yang ditandai oleh rasa tidak nyaman, ketegangan, dan kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya hal buruk, serta sering disertai gejala fisiologis seperti detak jantung meningkat, keringat dingin, dan kesulitan berkonsentrasi.

Barlow (dalam Wilmschurst, 2009) mendeskripsikan kecemasan sebagai "emosi yang berfokus pada masa depan," disertai perasaan "tidak terkendali dan sulit diprediksi" terkait "peristiwa yang berpotensi mengancam." Selain itu, menurut Spielberger (1983), Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh rasa khawatir, ketegangan, serta ketakutan terhadap kemungkinan terjadinya suatu peristiwa.

Dalam ranah pendidikan, kecemasan akademik dipandang sebagai manifestasi spesifik dari kecemasan. Sarafino (dalam Maharani & Budiman, 2020) mendefinisikan kecemasan akademik sebagai kondisi emosional berupa rasa cemas, tekanan fisik maupun psikologis, serta tekanan sosial yang dialami peserta didik karena adanya tuntutan pencapaian nilai baik dan penyesuaian diri terhadap lingkungan belajar yang tidak kondusif. Selain itu, Menurut Cassady (2019) Kecemasan akademik berkaitan dengan kegiatan akademik dan mencakup rasa takut jika kinerja lebih rendah dari teman sebaya, khawatir

terhadap tanggung jawab dan stress di ruang kelas. Kemudian Menurut Hilgard (dalam Taty, 2010) Kecemasan akademik bisa muncul karena persepsi siswa yang salah terhadap kemampuan dirinya dan pandangan orang lain tentang hasil belajar mereka, dimana mereka merasa malu dan takut akan kehilangan penghargaan apabila gagal.

Pajares dan Schunk (2001) menyatakan bahwa keyakinan diri yang kuat membantu siswa mengembangkan strategi belajar efektif, menjaga motivasi, dan mengurangi kekhawatiran berlebihan. Siswa yang percaya diri dengan kemampuannya akan lebih fokus pada usaha menyelesaikan tugas dibanding pada pikiran negatif mengenai kemungkinan gagal. Hal ini sejalan dengan Control-Value Theory Pekrun (2006), yang menyebutkan bahwa ketika siswa merasa memiliki kontrol terhadap proses belajar, kecemasan akademik yang mereka rasakan cenderung lebih rendah.

Kenyataan di lapangan, banyak siswa yang mengalami kecemasan akademik. Tuntutan keberhasilan akademik sering kali menimbulkan kecemasan, karena dalam keberhasilan tersebut, siswa merasa harus mendapat nilai yang baik dan mewujudkan harapan orang tua serta membanggakan orang tua dengan prestasi akademiknya. Selain itu, saat peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan siswa kelas IX SMP Negeri 35 Medan, pada Oktober 2025, ditemukan bahwa beberapa siswa masih takut akan kegagalan akademiknya, takut akan menghadapi ujian, serta takut tidak mendapatkan peringkat kelas. Berikut ini adalah beberapa hasil wawancara peneliti dengan siswa. Siswa D mengungkapkan perasaan cemas yang dimilikinya hadir setiap kali akan melaksanakan ujian Tengah semester ataupun ujian semester. Kecemasan

itu berupa perasaan cemas dan berkeringat ketika menjelang ujian, kecemasan tersebut berasal dari kurangnya kepercayaan diri terhadap hasil ujian nantinya, kekhawatirannya juga terfokus pada peringkat kelas yang selama ini dipertahankannya. Siswa merasa was-was bahwa pertanyaan-pertanyaan dalam soal ujian akan bersifat tak terduga, di luar dugaan atau persiapannya. Hal ini mencerminkan kecemasan yang berorientasi pada kurangnya kepercayaan diri dan khawatir akan performa yang dimiliki dalam situasi yang penuh tekanan. Siswa S mengungkapkan perasaan cemas yang dialaminya setiap kali menjelang ujian ialah tidak dapat tidur, terlebih ketika pelajaran matematika yang akan diujikan. Selain itu kurang percaya diri, dan takut nilainya tidak sesuai dengan harapan orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami lebih berorientasi pada tekanan yang berasal dari keluarga yang menuntut keberhasilan akademik siswa dan mengakibatkan siswa takut akan kegagalan. Sementara Siswa T menyatakan bahwa tidak terlalu cemas dengan hasil akademik yang akan diperolehnya, karena akan berusaha menguasai materi yang sudah dipelajari. Kecemasan cenderung muncul dikarenakan khawatir terhadap situasi ketika ujian ataupun ulangan, dengan waktu yang terbatas dan keharusan untuk menjawab pertanyaan pada soal dengan baik.

Pengurangan kecemasan akademik dapat dilakukan dengan menumbuhkan keyakinan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk menghadapi berbagai persoalan akademik. Dalam konteks ini, efikasi diri atau self-efficacy memiliki peran penting karena membangun kepercayaan terhadap kemampuan diri. Bandura mendefinisikan self-efficacy sebagai keyakinan individu bahwa ia

mampu mengendalikan situasi dan mencapai hasil positif, sehingga menjadi salah satu determinan keberhasilan akademik siswa.

Menurut Kartika dan Aviani (2020), Terdapat sejumlah determinan yang memengaruhi munculnya kecemasan akademik, meliputi aspek personal, kondisi keluarga, lingkungan sosial, dan faktor kelembagaan. faktor-faktor tersebut mencakup pola asuh, interaksi individu dengan lingkungan, lingkungan Pendidikan, dan faktor pribadi yang mencakup kepercayaan diri, motivasi belajar, serta tingkat *self-efficacy*.

Efikasi diri merupakan faktor krusial dalam menentukan bagaimana siswa merespons tuntutan akademik. Bandura (1997) menjelaskan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi menunjukkan keyakinan kuat terhadap kemampuan yang dimiliki, mampu menghadapi berbagai tantangan, serta konsisten dalam menyelesaikan tugas akademik. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah cenderung meragukan kemampuan diri, kurang gigih, dan lebih mudah mengalami kecemasan dalam situasi akademik yang penuh tekanan.

Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kapasitas dirinya untuk mengatur serta melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan. Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan kepercayaan terhadap keterampilan yang dimiliki, tetapi juga keyakinan bahwa keterampilan tersebut dapat digunakan secara efektif, bahkan dalam kondisi penuh tantangan.

Keyakinan tersebut berperan penting dalam menentukan cara seseorang menghadapi berbagai situasi kehidupan. Individu dengan tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung berani mengambil risiko, gigih menghadapi rintangan, dan optimis terhadap keberhasilan, sedangkan individu dengan *self-efficacy* rendah

lebih mudah ragu, cenderung menghindari tantangan, dan cepat menyerah saat menghadapi kesulitan.

Hasil wawancara yang telah dilakukan pada Oktober 2025 terhadap siswa kelas IX SMP Negeri 35 Medan yang memiliki kecemasan akademik, ditemukan beberapa siswa yang mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh kepercayaan diri atau tingkat *self-efficacy* yang dimiliki, contohnya siswa D mengatakan mengalami kecemasan dikarenakan ketidakpercayaan diri dengan hasil ujian yang dilakukannya, was was terhadap hasil ujiannya, kecemasan juga muncul dikarenakan tidak percaya pada kemampuan nya saat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru mata Pelajaran. siswa S mengatakan bahwa kekhawatiran akan kemampuan dirinya untuk dapat menjawab pertanyaan dari soal ketika ujian. Siswa T mengatakan kecemasan yang dialami nya disebabkan oleh kekhawatiran tentang kemampuan dirinya ketika menghadapi situasi ujian, dengan waktu yang terbatas dan keharusan menjawab soal dengan baik.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Anisa (2019), ditemukan bahwa mayoritas siswa memiliki *self-efficacy* pada tingkat sedang dan kecemasan akademik yang relatif tinggi. Penelitian tersebut mengungkapkan adanya korelasi signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan akademik. Keyakinan siswa terhadap kemampuan diri berperan penting dalam menentukan intensitas kecemasan yang dialami, terutama ketika menghadapi ujian atau evaluasi harian. Individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung merasakan keterbatasan dalam penguasaan materi, penyelesaian soal, maupun penyesuaian terhadap sistem ujian berbasis teknologi, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* tinggi menunjukkan kepercayaan diri

yang lebih besar, mampu menghadapi ujian dengan ketenangan, serta memiliki optimisme terhadap hasil yang dicapai.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan di atas dan Mengingat pentingnya *self-efficacy* dengan kecemasan diperlukan adanya penelitian untuk menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik pada siswa kelas IX SMP Negeri 35 Medan dengan harapan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pengembangan strategi yang efektif untuk membantu siswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan keyakinan diri dalam keberhasilan akademik. Atas dasar pemikiran tersebut maka peneliti penting untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Self-efficacy* dengan Kecemasan Akademik pada Siswa kelas IX SMP Negeri 35 Medan”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penjelasan di latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- a. Kecemasan akademik yang dimiliki siswa dipengaruhi adanya tuntutan keberhasilan akademik yang tinggi,
- b. Tingginya kecemasan akademik yang dimiliki siswa memengaruhi kepercayaan diri terhadap hasil akademik.
- c. Rendahnya tingkat *self-efficacy* yang dimiliki siswa sehingga meningkatnya tingkat kecemasan saat menghadapi tantangan akademik.

1.3. Batasan Masalah

Untuk membuat penelitian ini lebih fokus dan mencegah munculnya masalah yang terlalu luas, maka peneliti hanya membahas “Hubungan antara *Self-efficacy* dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 35 Medan”.

1.4. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana tingkat *self-efficacy* pada siswa kelas IX SMP Negeri 35 Medan?
- b. Bagaimana tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas IX SMP Negeri 35 Medan?
- c. Adakah hubungan yang signifikan antara *Self-efficacy* dengan tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas IX SMP Negeri 35 Medan?

1.5. Tujuan Penelitian

- a. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik pada siswa kelas IX SMP Negeri 35 Medan.

- b. Tujuan khusus

- a) Untuk mengetahui bagaimana tingkat *self-efficacy* pada siswa kelas IX SMP Negeri 35 Medan.
- b) Untuk mengetahui bagaimana kecemasan akademik siswa kelas IX SMP Negeri 35 Medan.

- c) Untuk mengetahui hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas IX SMP Negeri 35 Medan.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian teori psikologi Pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan akademik pada remaja sekolah menengah pertama.
- b) Hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik mengkaji variabel psikologis siswa, seperti stres akademik, motivasi berprestasi atau kepercayaan diri dalam konteks pendidikan.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a) Bagi Kepala Sekolah, Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi kepala sekolah dalam merumuskan kebijakan serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental dan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian juga dapat membantu kepala sekolah dalam mengoptimalkan peran guru BK dan meningkatkan efektivitas program pembinaan akademik di sekolah.

b) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK). Hasil Penelitian

ini bermanfaat bagi guru BK sebagai dasar untuk menyusun program bimbingan yang lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik. Selain itu, hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan layanan konseling yang tepat serta meningkatkan pemahaman guru BK tentang hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan belajar siswa.

c) Bagi siswa, Hasil penelitian dapat memberikan wawasan tentang pentingnya membangun *self-efficacy* untuk mengurangi kecemasan akademik, sehingga mereka dapat lebih percaya diri dan yakin akan kemampuan yang dimiliki.

d) Bagi peneliti, Penelitian ini menjadi wadah yang memberikan pengalaman penelitian dan mengaplikasikan kemampuan menganalisis permasalahan yang sedang diteliti.