

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kecemasan merupakan salah satu jenis emosi yang dapat mengganggu dan memberikan pengaruh negatif pada proses belajar. Menurut Kelly (2012) kecemasan adalah perwujudan dari berbagai emosi yang terjadi karena seseorang mengalami tekanan perasaan dan tekanan batin, sehingga ia menjadi tidak tenang, khawatir dan takut terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui. Kecemasan belajar siswa adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu atau siswa yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas aktivitas yang beragam dalam situasi akademis, dimana ditandai adanya rasa takut, gelisah dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar sehingga pencapaian prestasi tidak dapat dicapai dengan optimal.

Penelitian yang dilakukan Yuni Purwanti (2017) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan belajar ditandai dengan kondisi panik dan takut. Siswa merasa tertekan ketika diberikan tugas oleh guru mata pelajaran. Dampak jika kecemasan siswa tidak diatasi akan menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Kecemasan yang berlebihan dapat memicu dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik. Kecemasan yang terjadi di

masa remaja menyebabkan siswa mengalami peningkatan tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mengandung perubahan biologis, kognitif, psikososial, dan sosial emosional (Santrock, 2014). Dengan demikian peneliti ingin berfokus pada kecemasan yang kerap terjadi pada siswa kelas 8 dan 9.

Siswa kelas 8 banyak dijumpai siswa pada kelas tersebut saling membentuk circle pertemanan mereka sehingga terdapat beberapa siswa merasa cemas karena tidak memiliki teman bermain atau belajar di sekolah. Hal tersebut menyebabkan siswa yang tidak memiliki circle pertemanan merasa kurang percaya diri dalam pembelajaran, sedangkan pada siswa kelas 9 kecemasan yang kerap dijumpai yakni kecemasan akan hasil akademik yang dimilikinya yang mengarah pada kelulusan dari jenjang SMP atau tuntutan akademik yang semakin tinggi dan target hafalan yang belum tercapai.

kecemasan yang sering muncul pada siswa SMPIT Nurul Islam menurut guru bimbingan konseling SMPIT Nurul Islam Mei (2023) yakni adanya adaptasi dimana siswa-siswa harus beradaptasi dengan program sekolah yang mengharuskan siswa untuk tampil di depan umum seperti kultum melakukan adzan atau kegiatan *public speaking*, kecemasan yang sering dijumpai pada kelas 8 yakni sudah mulai *peer group* atau sudah mulai membentuk kelompok pertemanan sehingga menyebabkan siswa cemas akan lingkungan sosial yang dimilikinya, sedangkan untuk siswa

kelas 9 kecemasan yang sering dijumpai yakni cemas dalam menentukan jejang pendidikan selanjutnya, cemas mengenai akademik yang dimilikinya, cemas dalam mata pelajaran yang dianggapnya susah. SMPIT Nurul Islam memiliki Psikolog apabila guru BK sudah tidak dapat menangani siswa yang bermasalah sejauh ini kasus yang masuk ke Psikolog.

Kecemasan adalah sesuatu yang terjadi pada hampir semua orang di beberapa titik dalam hidup Pusvitasari dan Jayanti (2021). (Nevid, 2005) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan yang tegang tidak menyenangkan dan keadaan yang khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi, mempengaruhi performa akademik, dan bahkan memengaruhi pembentukan karakter siswa. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi hubungan antara efikasi diri dan kecemasan guna memahami bagaimana efikasi diri dapat memoderasi atau mengurangi tingkat kecemasan pada siswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Arum, Sari dan Khoirunisa (2022) menjelaskan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah kurangnya efikasi diri. Solusi yang tepat yaitu dengan cara mengurangi kecemasan siswa dan meningkatkan efikasi diri. Bandura (Nurlaila, 2017) menjelaskan bahwa Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih rajin, tidak merasa cemas, dan lebih kecil

kemungkinannya mengalami depresi, sedangkan individu dengan efikasi diri rendah memiliki keterampilan sosial yang lebih rendah, kecemasan yang berlebih, dan memiliki kecenderungan menjadi lebih tertekan. Efikasi diri yang rendah meningkatkan kecemasan dan perilaku menghindar. Individu menghindari aktivitas yang dapat memperburuk keadaan, karena mereka merasa tidak dapat mengelola aspek-aspek berisiko (Bandura, 1997). Dikutip dari wali kelas di SMPIT Nurul Islam Mei (2023), beliau berpendapat bahwa dalam proses pembelajaran SMPIT Nurul Islam memiliki program khusus dalam meningkatkan keyakinan diri seperti memberikan motivasi, bimbingan *classical* oleh guru BK, dan diskusi bersama seminggu sekali. Andriati (2015) model bimbingan klasikal secara efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri anak yang meliputi: berani tampil di depan kelas, aktif dalam berbicara dan bertanya, bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan, bisa bersosialisasi dengan teman sebaya, tidak bergantung pada orang tua, memiliki ketenangan dalam diri. Asiya dkk (2022) seiring dengan pendewasaan, remaja cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya bersama teman sebaya dibandingkan dengan keluarganya. Oleh sebab itu, teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap perilaku, perkataan, cara berpakaian, dan sikap individu di masa remaja. Pengaruh yang dibawa teman sebaya terhadap remaja dapat berupa kecenderungan untuk membentuk kelompok-kelompok sosial berupa peer group dimana remaja

dapat saling memberikan pengaruh satu sama lain baik positif maupun negatif terutama dalam melalui berbagai dinamika proses menuju dewasa.

Maka dari itu peneliti hendak melakukan penelitian lebih lanjut terkait program pembelajaran yang ada di sekolah dalam upaya menurunkan kecemasan yang ada pada siswa. Kecemasan pada siswa dalam penelitian ini cenderung pada kecemasan sosial dan akademik. Peneliti menyadari bahwa pentingnya efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi tugas dan tantangan yang dihadapi. Pada siswa, tingkat efikasi diri yang tinggi dapat mempengaruhi motivasi, pencapaian akademik, dan kesejahteraan psikologis secara umum. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara efikasi diri dengan faktor lain dalam konteks pendidikan. Dampak kecemasan pada siswa adalah respon emosional yang umum dialami oleh siswa selama masa pendidikan.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami efikasi diri dan kecemasan pada siswa di masa yang kritis ini. Dengan mempelajari hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada siswa kelas 8 dan 9 di SMPIT Nurul Islam Yogyakarta, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan siswa, dan dapat memberikan implikasi penting bagi praktik pendidikan dan bimbingan di sekolah.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada siswa kelas 8 dan 9 SMPIT Nurul Islam Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk menjadi referensi pembahasan keilmuan psikologi dibidang psikologi klinis dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Penulis

Menyediakan wawasan tentang kebutuhan siswa. Melalui penelitian tentang hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada siswa SMPIT Nurul Islam Yogyakarta, penulis dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan siswa di tingkat tersebut. Penelitian ini dapat membantu penulis mengidentifikasi masalah kecemasan yang mungkin dihadapi oleh siswa-siswa ini dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana efikasi diri dapat mempengaruhi kecemasan mereka.

b) Bagi Sekolah

Memberikan Pengembangan kepercayaan diri. Memahami hubungan antara efikasi diri dan kecemasan dapat membantu sekolah dalam mengembangkan kepercayaan diri siswa. Dengan meningkatkan efikasi diri siswa, mereka akan lebih mampu

menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan keyakinan diri yang lebih besar.

Meningkatkan kinerja akademik. Efikasi diri yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan kinerja akademik. Dengan memahami hubungan ini, sekolah dapat merancang strategi dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri siswa. Hal ini dapat berdampak positif pada pencapaian akademik mereka.

Pengurangan kecemasan. Memahami hubungan antara efikasi diri dan kecemasan juga membantu sekolah dalam mengatasi kecemasan siswa. Dengan meningkatkan efikasi diri, siswa cenderung merasa lebih yakin dan lebih mampu mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan. Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan yang dialami khususnya oleh siswa kelas 8 dan 9 di SMPIT Nurul Islam Yogyakarta.

c) Bagi Siswa

Dalam konteks ini, memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dapat membantu mengurangi kecemasan. Ketika siswa memiliki keyakinan pada kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan meraih kesuksesan, mereka akan lebih mampu mengelola stres dan mengurangi tingkat kecemasan. Efikasi diri yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan prestasi akademik. Ketika siswa merasa yakin dengan kemampuan mereka untuk belajar dan berhasil dalam tugas-tugas akademik, mereka cenderung lebih termotivasi

dan berusaha lebih keras. Hal ini dapat meningkatkan kinerja mereka dalam ujian, tugas, dan penilaian lainnya.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya antara lain oleh Amirullah dan Yunus (2016) yang berjudul Upaya Guru dalam Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes (pencapaian hasil belajar) Siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk-bentuk kecemasan ujian (hasil belajar) yang sering dialami oleh siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh dan bagaimana guru menghadapi kecemasan ujian (hasil belajar). Populasi penelitian hanya terdiri dari guru SMP Negeri 3 Banda Aceh. Sampel penelitian ini terdiri dari empat orang guru yaitu seorang guru bahasa Indonesia, seorang guru Pendidikan Pancasila, seorang guru Bimbingan dan Konseling, dan seorang guru Fisika. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik target sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan peneliti.

Hendriana dan Kadarisma (2019) dengan judul penelitian Efikasi diri dan Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh efikasi diri terhadap kemampuan komunikasi matematis siswa SMP. Metode penelitian yang digunakan terdiri dari penerapan metode kuantitatif korelatif. Populasi dalam penelitian ini adalah SMPN 41 Bandung. Sampel dipilih secara acak sebanyak 30 siswa kelas IX SMPN 41 Bandung. Pada saat pengumpulan

data penelitian, mahasiswa dibekali dengan dua instrumen penelitian yaitu instrument tes dan non tes. Instrumen tes terdiri dari tujuh soal yang mendeskripsikan kemampuan komunikasi matematis, dan instrumen nontes berupa angket efikasi diri yang terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Data diuji regresi dan korelasinya.

Yanti, dkk (2013) dengan judul penelitian Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperjelas hubungan antara kecemasan belajar dan motivasi siswa untuk belajar. Populasi penelitian terdiri dari siswa SMP N 30 Padang.

Permana, Harahap, Astuti (2016) dengan judul Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di Mts Al Hikmah Brebes. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat efikasi diri siswa kelas IX MT Al Hikmah Brebes, tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa kelas IX MT Al Hikmah Brebes, dan hubungan efikasi diri dengan rasa takut. konfrontasi untuk menentukan keputusan ujian siswa kelas IX MTs Hikmah Al Brebes. Penelitian ini termasuk penelitian korelatif kuantitatif. Lebih dari 62 siswa digunakan sebagai subjek survei dalam penelitian ini. Siswa tersebut dipilih oleh beberapa siswa Kelas IX MTs Al Hikmah Brebes dengan menggunakan metode proportional random sampling. Periode penelitian adalah Maret hingga April 2014. Pengukuran efikasi diri dan kecemasan menghadapi ujian dijadikan sebagai instrumen penelitian. Validitas

instrumen diuji menggunakan rumus *rank spearman*. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan rumus alpha cronbach. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik analisis deskriptif, uji persyaratan analisis dan analisis korelasi *product moment* dengan bantuan komputer program *SPSS versi 26.0 for Windows*.

Ruliyanti dan Laksmiwati (2014) dengan judul penelitian Hubungan Antara Efikasi diri Dan Self-Regulated Learning Dengan Prestasi Akademik Matematika Siswa Sman 2 Bangkalan. Hubungiantara prestasi akademik dengan *self-efficacy* dan *self-regulated learning* pada siswa SMAN 2 Bangkalan. Sampel penelitian terdiri dari 139 siswa kelas XI IPA SMAN 2 Bangkalan yang mengambil mata pelajaran matematika. Penelitian ini menggunakan metode kuantifikasi korelasi dengan menggunakan Teknik analisis regresi logistik biner.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti melihat tidak adanya kesamaan penelitian dengan penelitian sebelumnya, maka dari itu terdapat perbedaan antara lain :

a. Keaslian Topik

Pada penelitian sebelumnya hanya menggunakan satu variabel. Seperti dalam penelitian Amirullah dan Yunus (2016) yang hanya menggunakan variabel X (Kecemasan Siswa), Sedangkan pada penelitian ini variabel (efikasi diri) digunakan sebagai variabel X dan (kecemasan) digunakan sebagai variabel Y. Pada penelitian Ruliyanti dan Laksmiwati (2014) variabel (X) menggunakan variabel efikasi diri namun pada variabel Y menggunakan variabel *self regulation*. Penelitian Yanti, dkk (2013) variabel X yang digunakan adalah kecemasan sedangkan variabel Y motivasi diri.

Hendriana dan Kadarisma (2019) menggunakan efikasi diri sebagai variabel X namun untuk variabel Y yang digunakan adalah kemampuan komunikasi matematis.

b. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori dari Nevid, Rathus dan Green (2005) tentang kecemasan dan Bandura (1997) tentang efikasi diri, sedangkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yanti, dkk (2013) menggunakan teori Hurlock, (1998). Pada variabel kecemasan, dan pada penelitian yang dilakukan Rulyanti dan Laksmiwati (2014) menggunakan teori milik Santrock (2007) pada variabel efikasi diri.

c. Keaslian Alat Ukur

Penelitian sebelumnya, menggunakan alat ukur observasi, tes, dan wawancara. Seperti yang dilakukan oleh Permana, Harahap, Astuti (2016). Pada penelitian yang dilakukan oleh Rulyanti dan Laksmiwati (2014) menggunakan metode kuantifikasi korelasi dengan menggunakan Teknik analisis regresi logistik biner. Amirullah dan Yunus (2016) menggunakan Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik target sampling, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dikembangkan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan efikasi diri pada siswa di SMPIT Nurul Islam Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan skala likert dalam pengambilan data yang berfokus dengan pertanyaan yang tertuju ke

indikator perilaku dan data tersebut berupa konsep-konsep psikologis yang menggambarkan aspek-aspek kepribadian.

d. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 8 dan 9 yang bersekolah di sekolah SMPIT Nurul Islam Yogyakarta sedangkan dalam terdahulu subjek yang digunakan adalah siswa-siswa yang bersekolah di sekolah negeri, seperti pada penelitian Muhammad Gilar Jatisunda (2017) yang menggunakan siswa kelas 8 yang bersekolah disekolah negeri.

Berdasarkan penjelasan yang diulas, penelitian yang dilakukan peneliti merupakan penelitian baru, dan penelitian ini merupakan penelitian murni dan original yang dilakukan dengan harapan dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.