

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa dari usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2022). Remaja akan mengalami perubahan psikososial, kognitif, moral, spiritual, dan sosial (Wong, 2009). Remaja juga akan mengalami peningkatan dalam kemampuan berpikir kritis dan membuat keputusan (Shantrock, 2004). Meningkatnya kemampuan ini akan berkaitan dengan cara remaja memandang masa depan dan mewujudkan impian. Siswa SMA pada umumnya berada pada rentang usia remaja dan sedang mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi, yang membuat mereka lebih dekat dengan impian yang dimiliki.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) telah melakukan berbagai transformasi Merdeka Belajar di semua jenjang, baik pendidikan dasar dan menengah hingga pendidikan tinggi guna mewujudkan sumber daya manusia (SDM) yang unggul. Pada tahun 2023, terjadi perubahan pelaksanaan seleksi masuk perguruan tinggi yang tertuang pada Permendikbudristek RI Nomor 48 Tahun 2022 tentang Penerimaan Mahasiswa Baru Program Diploma dan Program Sarjana pada Perguruan Tinggi Negeri. Transformasi ini mengubah cara masuk perguruan tinggi yang sebelumnya

disebut Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) menjadi Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru (SNPMB).

SNPMB dilakukan melalui tiga jalur seleksi, yaitu; Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP), Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT), dan Seleksi Mandiri PTN. Siswa yang tidak lolos SNBP nantinya dapat mengikuti SNBT dan juga seleksi mandiri. Keikutsertaan dalam Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) merupakan syarat utama untuk mengikuti SNBT pada PTN Akademik, PTN Vokasi, dan Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN). Berdasarkan data dari Ketua Umum SNPMB tahun 2023, Mochamad Ashari, hanya 223.217 peserta UTBK-SNBT 2023 yang diterima dari total 803.852 pendaftar. Berdasarkan perbandingan persentase diterima dan pendaftar, keketatan UTBK-SNBT 2023 adalah 27,77%. Tingginya angka keketatan ini, berpotensi menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan bagi siswa (Lauditta & Ariana, 2021). Siswa SMA sangat rentan terhadap tekanan psikologis sebagai akibat dari peningkatan tuntutan akademis (Pascoe *et al.*, 2020).

Tekanan persaingan dalam ujian masuk perguruan tinggi dan stress kronis dapat memicu kecemasan pada siswa terutama siswa dengan tingkatan akademik yang lebih tinggi (Wang *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudaryat *et al.* (2020) pada 100 siswa SMA kelas XII sebelum menghadapi ujian SBMPTN, hasilnya 51% siswa mengalami kecemasan. Selain itu, Rismadayanti (2021) mengungkapkan terdapat 27% siswa yang memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi ketika menghadapi UTBK 2020. Kedua

penelitian ini menggambarkan bahwa ujian masuk perguruan tinggi dapat menjadi salah satu *stressor* yang memicu timbulnya kecemasan pada siswa.

Penelitian yang dilakukan Putri *et al.* (2022) pada 88 siswa SMA kelas XII menyatakan bahwa terdapat berbagai gejala kecemasan yang dialami dalam menghadapi UTBK, yaitu merasa lemah (52%), perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari (59%), sulit konsentrasi (63%), mudah lupa (75%), penurunan daya ingat (55%), lesu (68%), gelisah (74%), dan mudah tersinggung (58%). Selain itu, Sari *et al.* (2017), menyatakan terdapat beberapa gejala yang dialami ketika menghadapi ujian, seperti sering lupa, kesulitan untuk fokus/konsentrasi, jantung berdebar, peningkatan pernapasan, mual, kurang percaya diri, dan kehilangan motivasi.

Kecemasan menghadapi ujian berdampak besar pada kinerja akademik siswa. Siswa biasanya mengalami ketakutan dan stres selama mengerjakan ujian, yang dapat berdampak negatif pada kemampuan kognitif mereka, seperti kurangnya kemampuan dalam penalaran dan daya ingat (Chakraborty, 2023). Nilai yang buruk sehingga menyebabkan siswa kehilangan kesempatan untuk masuk perguruan tinggi impian merupakan dampak paling nyata dari kecemasan yang dialami siswa ketika menghadapi ujian (Lili, 2023). Hal ini serupa dengan penelitian Rismadayanti (2021) yang menyebutkan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan sangat tinggi cenderung sulit atau bahkan tidak bisa menjawab soal ujian sehingga mendapatkan hasil yang buruk dan gagal dalam meraih perguruan tinggi impian.

Salah satu penyebab seseorang mengalami kecemasan adalah *self-efficacy* yang rendah (Nevid, 2018). Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya yang akan memengaruhi individu tersebut dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu. Siswa memerlukan *self-efficacy* yang tinggi dalam menghadapi ujian agar terhindar dari perasaan cemas. Penelitian Pranasari & Indriana (2018) pada 139 siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) membuktikan bahwa sumbangan efektif yang diberikan oleh *self-efficacy* terhadap variabel kecemasan adalah sebesar 50,5% dan sisanya (49,5%) ditentukan oleh variabel lain yang tidak disebutkan.

Menurut Baron & Byrne (2004), siswa akan merasa yakin dan percaya diri atas kemampuan mereka untuk berhasil dalam ujian dan tugas akademik lainnya jika mereka memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Namun, jika siswa memiliki *self-efficacy* yang rendah, maka mereka akan mengalami persoalan dalam mengikuti ujian seperti merasa khawatir, takut dan tertekan akan adanya kegagalan. Kondisi tersebut yang nantinya akan menghambat keberhasilan siswa dalam akademiknya. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rismadayanti (2021) terhadap 390 siswa yang sudah melaksanakan UTBK tahun 2020, hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat 149 siswa dengan tingkat *self-efficacy* rendah, yang mana 92 siswa (62%) diantaranya tidak lulus dalam ujian SBMPTN 2020, sedangkan 18 (62%) dari 29 siswa dengan *self-efficacy* tinggi lulus dalam ujian tersebut.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rismadayanti (2021) menemukan bahwa siswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kecemasan rendah, sedangkan siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung memiliki kecemasan yang tinggi ketika menghadapi UTBK 2020. Penelitian ini menggunakan teknik *ex post facto* dan menggunakan kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Lauditta & Ariana (2021) terhadap 113 responden, dimana tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara masing-masing variabel *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi UTBK pada siswa SMA.

Menurut Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMP) tahun 2022, SMA Negeri 2 Payakumbuh merupakan satu-satunya sekolah di Payakumbuh yang termasuk Top 1000 sekolah tahun 2022 berdasarkan nilai UTBK, yang mana sekolah ini menempati urutan ke-593 secara nasional dan ke-16 di Provinsi Sumatera Barat. Selain itu, berdasarkan Kemdikbud (2022) sekolah ini juga termasuk salah satu SMA favorit di Payakumbuh. Sekolah dengan akreditasi A ini telah berhasil mendidik banyak siswa berprestasi baik di kancah nasional sampai internasional. Sekolah ini tentunya ingin mempertahankan kedudukannya sebagai sekolah favorit, oleh karena itu siswa di sekolah ini harus mampu bersaing dengan siswa di sekolah lain terkait prestasinya, salah satunya berhubungan dengan hasil UTBK.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Payakumbuh, didapatkan hasil 8 orang siswa merasa sangat

cemas dalam menghadapi UTBK, 6 orang mengatakan merasa lebih gelisah dan gugup dari biasanya, mudah panik, serta tangan dingin dan berkeringat ketika memikirkan UTBK, 8 orang merasa sulit berkonsentrasi dan sulit tidur di malam hari, serta 5 orang sering merasa jantungnya berdebar cepat ketika memikirkan UTBK. 7 orang juga mengatakan jika mereka takut gagal dalam UTBK, 8 orang mengatakan kurang yakin dengan kemampuan diri sendiri dalam menghadapi UTBK, 9 orang merasa kurang pintar dibandingkan teman-temannya yang lain, 7 orang mengatakan ketika mengerjakan *try out* UTBK mereka sering ragu dengan jawaban yang diisi dan sering melewatkan soal yang sulit serta tidak puas dengan hasil yang didapatkan, dan 7 orang belum bisa memutuskan perguruan tinggi mana yang akan dituju karena takut dengan hasil UTBK yang tidak sesuai.

Berdasarkan latar belakang dan terdapatnya perbedaan dari hasil penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan pada remaja yang akan mengikuti Ujian Tulis Berbasis Komputer tahun 2024 di SMA Negeri 2 Payakumbuh.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan pada Remaja yang akan Mengikuti Ujian Tulis Berbasis Komputer Tahun 2024 di SMA Negeri 2 Payakumbuh”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan pada remaja yang akan mengikuti UTBK tahun 2024 di SMA Negeri 2 Payakumbuh.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya rerata skor *self-efficacy* remaja yang akan mengikuti UTBK tahun 2024 di SMA Negeri 2 Payakumbuh.
- b. Diketahuinya rerata skor kecemasan remaja yang akan mengikuti UTBK tahun 2024 di SMA Negeri 2 Payakumbuh.
- c. Diketahuinya kekuatan dan arah hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada remaja yang akan mengikuti UTBK tahun 2024 di SMA Negeri 2 Payakumbuh.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai motivasi bagi remaja untuk meningkatkan *self-efficacy* mereka, agar terhindar dari kecemasan yang memiliki dampak buruk pada aktivitas akademik seperti ujian.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi kepada sekolah terkait pentingnya pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan siswa dalam

menghadapi ujian. Diharapkan para guru lebih memperhatikan dan memotivasi siswa/siswi untuk meningkatkan *self-efficacy* mereka.

3. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan literatur atau data guna memperkaya pengetahuan mengenai hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan, sehingga dapat menjadi pedoman untuk menegakkan dan menyusun intervensi keperawatan. Hal ini sejalan dengan salah satu program puskesmas yaitu Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) sebagai upaya untuk mengatasi masalah kesehatan remaja baik secara promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Program ini menyediakan berbagai layanan kesehatan, salah satunya mengenai masalah kesehatan jiwa/kesehatan mental pada remaja. Program ini tidak hanya menyediakan pelayanan kesehatan klinis, namun juga memberikan pendidikan kesehatan yang menargetkan sekolah.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan literatur, data dasar, atau acuan dalam melakukan penelitian lebih lanjut baik dalam ruang lingkup yang sama maupun dengan variabel dan lokasi penelitian yang berbeda.