

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada sistem pendidikan Indonesia, individu yang ingin memasuki perguruan tinggi negeri diwajibkan mengikuti proses seleksi perguruan tinggi yang dilaksanakan oleh Lembaga Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru atau SNPMB (sebelumnya Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi atau LTMPT). Proses seleksi terbagi menjadi 3 jalur utama, yaitu SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) yang dahulunya bernama SNMPTN (Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri), SNBT (Seleksi Nasional Berdasarkan Tes) yang dahulunya bernama SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri), dan Jalur Mandiri (KemdikbudRistek, 2022).

Dari ketiga jalur tersebut, SNBT merupakan jalur paling diminati. Hal ini dapat dilihat dari data yang dipublikasikan oleh SNPMB sebagai penyelenggara seleksi nasional, pada tahun 2024 jumlah peserta SNBT sebesar 785.058 orang, SNBP sebesar 702.312 orang, dan jumlah peserta jalur mandiri yang berbeda setiap perguruan tingginya (Kompas.com, 2024). Sedangkan pada tahun 2023 terdapat 803.852 peserta SNBT dan 663.181 peserta SNBP (Detik.com, 2023). Perubahan jumlah peserta SNBT dari tahun ke tahun menunjukkan dinamika persaingan yang tinggi, namun konsisten menjadi jalur paling diminati dibandingkan SNBP.

Selaras dengan jumlah peminat yang tinggi, jalur SNBT juga memiliki tingkat kegagalan yang tinggi setiap tahunnya, 7 dari 10 peserta SNBT mengalami

kegagalan dalam mencapai skor yang dibutuhkan untuk lulus ujian ini. Hal tersebut terlihat dalam data, tingkat kegagalan SNBT 2020 sebesar 76,17%, SNBT 2021 sebesar 76,22%, SNBT 2022 sebesar 73,35%, SNBT 2023 sebesar 72,22%, dan SNBT 2024 sebesar 71,57%. Terdapat perubahan tingkat kegagalan dari tahun ke tahun, meskipun begitu tingkat kegagalan tetap tinggi akibat dari terbatasnya kuota peserta yang dapat lolos. Tingkat kegagalan yang tinggi akibat keterbatasan kuota yang tersedia pada setiap perguruan tinggi tersebut menjadi sebuah penyebab tekanan yang dialami siswa (Irawan, 2024).

Tekanan tersebut tidak hanya berasal dari tingkat kegagalan yang tinggi, namun juga pada sistem ujian itu sendiri. Jika mengalami kegagalan pada SNBT tahun ini, maka peserta harus menunggu hingga tahun selanjutnya untuk mencoba lagi. Hal ini sejalan dengan penelitian Nisrokha (2020) yang menyatakan bahwa SNBT merupakan ujian berstandar pada tingkat nasional yang berperan penting dalam menentukan masa depan setiap peserta, dengan dampak besar dan resiko tinggi. Selanjutnya standar penentu kelulusan berupa skor yang diperoleh dari ujian tersebut, sehingga tekanan yang dirasakan oleh peserta untuk mencapai hasil terbaik sangatlah besar (Irawan, 2024; Tagher & Robinson, 2016). Selain itu, adanya perubahan pada sistem pelaksanaan SNBT tahun ini yang awalnya terdapat dua gelombang menjadi satu gelombang dengan jumlah soal yang bertambah (Kompas.com, 2025). Perubahan eksternal ini memberikan tekanan besar kepada peserta ujian (Hidayat, dkk., 2023).

Tekanan-tekanan yang dirasakan oleh individu sebelum mengikuti SNBT berpotensi menimbulkan kecemasan pada diri individu (Pradana dan Susilawati,

2019). Hal ini didukung oleh penelitian Sudaryat, dkk. (2020) yang menyatakan bahwa tekanan mampu memicu perasaan cemas akibat ketakutan gagal diterima di Perguruan Tinggi Negeri yang diminati, kekhawatiran akan mengecewakan orang tua, dan kesulitan dalam pemahaman materi ujian pada individu. Tidak hanya itu, kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri serta melihat peserta lain dengan nilai yang lebih tinggi dapat menjadi faktor yang menimbulkan perasaan cemas bagi peserta tes (Mukminina & Abidin, 2020).

Hal ini sejalan dengan survei awal yang dilakukan peneliti melalui media Google Form dari tanggal 20-26 Februari 2025 yang diisi oleh 26 partisipan yang akan mengikuti SNBT pada tahun 2025. Berdasarkan hasil survei terhadap calon peserta SNBT 2025, didapatkan 11 partisipan yang mendeskripsikan perasaan cemas mereka menjelang ujian masuk perguruan tinggi. Didapatkan juga bahwa peserta merasa cemas tersebut sebagai akibat dari ketidakpercayaan diri peserta untuk menghadapi SNBT, kebijakan ujian yang hanya diselenggarakan sekali dalam setahun sehingga kegagalan mengharuskan peserta menunggu satu tahun berikutnya untuk mengulang, dan ketakutan mengecewakan orang tua atau merasa malu akibat gagal.

Perasaan cemas yang dialami peserta ujian disebut sebagai *test anxiety*. *Test anxiety* merupakan salah satu bentuk kecemasan spesifik yang ditandai dengan kecenderungan individu untuk merasa waspada terhadap kemungkinan konsekuensi negatif akibat performa yang dianggap tidak memadai dalam situasi evaluatif (Sarason, 1978). *Test anxiety* dapat muncul pada individu sebelum, selama dan sesudah ujian, secara sederhana *test anxiety* dapat muncul dalam setiap tahap

pelaksanaan sebuah ujian (Nemati, 2012). Kemunculan *test anxiety* dapat diatribusikan pada beberapa faktor, seperti kualitas proses pembelajaran siswa, persepsi terhadap ujian, metode pengajaran yang diterima, dan harapan akan hasil evaluasi (Vaz, dkk., 2018). Sarason & Sarason (1990) dalam bukunya menjelaskan beberapa karakteristik utama *test anxiety*, yaitu persepsi ujian sebagai situasi yang kompleks, persepsi ketidakmampuan diri dalam menghadapi tuntutan ujian, fokus berlebihan pada konsekuensi negatif akibat kegagalan, serta kecenderungan penyalahan diri yang memperburuk tekanan emosional.

Test anxiety umumnya dikonseptualisasikan terdiri dari dua dimensi utama: *cognitive test anxiety* (CTA) dan *emotional test anxiety* (ETA). Kedua dimensi ini mencerminkan proses psikologis yang berbeda namun saling berinteraksi. *Cognitive test anxiety* terutama melibatkan rasa khawatir, pikiran negatif, dan gangguan kognitif yang menghambat konsentrasi dan ingatan selama ujian. *Cognitive test anxiety* secara langsung mengganggu pemrosesan informasi, terutama melalui berkurangnya kapasitas *working memory*, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan performa ujian (Cassady & Johnson, 2002). Sementara itu, *emotional test anxiety* mencakup rangsangan fisiologis dan respons emosional seperti gugup, tegang, atau berkeringat, namun umumnya tidak memiliki dampak langsung terhadap pelaksanaan tugas. Walaupun reaksi emosional dapat memperkuat CTA dalam kondisi stres tinggi, ETA tidak secara independen memprediksi hasil ujian (Cassady, 2001).

Selanjutnya, penelitian menunjukkan bahwa kekhawatiran yang mana merupakan penyusun utama *cognitive test anxiety*, mengganggu prediksi hasil ujian

jauh lebih besar dibandingkan rangsangan emosional, yang menegaskan dampak negatif *cognitive test anxiety* yang lebih kuat terhadap performa akademik (Bonaccio, dkk., 2012). Perbedaan ini juga didukung oleh model kognitif seperti *Processing Efficiency Theory*, yang menyatakan bahwa kekhawatiran menghabiskan sumber daya kognitif yang penting untuk menyelesaikan tugas, sementara gejala emosional hanya mempengaruhi hasil secara tidak langsung (Curtis, 2009). Oleh karena itu, CTA dianggap sebagai bentuk kecemasan ujian yang lebih merugikan karena gangguannya yang langsung terhadap kognisi selama persiapan, pelaksanaan, hingga refleksi pasca-ujian (Cassady, 2004).

Terdapat sejumlah penelitian yang membahas mengenai tingkat kecemasan pada peserta ujian SNBT yang umumnya adalah siswa kelas XII SMA/Sederajat. Hasil yang didapatkan penelitian-penelitian tersebut berupa gambaran tingkat kecemasan yang terletak pada tingkat sedang dan tinggi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lacosta dan Sarajar (2024) didapatkan tingkat kecemasan sebesar 56% pada tingkat sedang, 31% pada tingkat tinggi dan 11% pada tingkat rendah. Kemudian dalam penelitian Rismadayanti (2021) ditemukan tingkat kecemasan berada paling banyak pada tingkat sangat tinggi, dengan rincian tingkat sangat tinggi sebesar 27%, tinggi 26%, dan sedang sebesar 24%. Kedua penelitian tersebut juga memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian Lauditta dan Ariana (2021) yang mendapatkan hasil bahwa sebagian besar sampel penelitiannya memiliki tingkat kecemasan sedang. Dari jabaran tersebut didapatkan kesimpulan bahwa terdapat permasalahan pada tingkat kecemasan yang dialami oleh peserta SNBT.

Secara umum, *test anxiety* pada tingkat ringan dianggap wajar dalam konteks ujian kompetitif seperti SNBT, karena dapat berfungsi sebagai motivator adaptif (Elliot & McGregor, 1999; Chamberlain, dkk., 2011). Pada tingkat ringan, kecemasan mendorong peningkatan semangat belajar, fokus selama persiapan, dan inisiatif untuk mengoptimalkan strategi belajar. Sedangkan *test anxiety* pada tingkat tinggi menghasilkan kondisi disfungsi yang menghambat individu, sehingga tingkat kecemasan tinggi ini dapat mengganggu aktivitas akademis melalui penurunan konsentrasi belajar, gangguan fisik (seperti sakit kepala dan insomnia), penurunan motivasi belajar, serta munculnya perasaan tidak berdaya (Shi & Yuan, 2024; Steinmayr, dkk., 2016).

Pada tingkat tinggi, perasaan cemas ini menghasilkan berbagai respon negatif secara fisiologis maupun secara perilaku (Nevid, dkk., 2014). *Test anxiety* yang dialami peserta sebelum ujian, seperti SNBT, ditandai dengan respons fisiologis seperti mual, pusing, peningkatan detak jantung, serta gejala psikologis berupa perasaan panik dan kekhawatiran berlebihan. Gejala ini tercermin dalam perilaku perbandingan diri para rekan ujian, penurunan tingkat kepercayaan diri, dan persepsi ketidaksiapan menghadapi ujian (Sarason & Sarason, 1990). Gejala-gejala tersebut umumnya terjadi sebelum ujian dimulai dengan tingkat tertinggi sesaat sebelum ujian dimulai dan mengalami penurunan saat ujian telah dimulai hingga selesai (Ping, dkk., 2008).

Selanjutnya *test anxiety* tidak hanya berdampak pada saat ujian berlangsung, namun juga dapat memberikan pengaruh jangka panjang terhadap kehidupan peserta ujian. Dampak ini dapat terlihat dari munculnya gangguan fisik

seperti sakit kepala, gangguan tidur, serta perubahan pola makan yang dialami individu menjelang ujian. Dalam jangka panjang, kecemasan yang terus berulang dan tidak dikelola secara baik dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, seperti menurunnya rasa percaya diri, meningkatnya perasaan gagal, hingga munculnya keraguan dalam mengambil keputusan akademik di masa depan. Penelitian oleh Boparai, dkk. (2013) menunjukkan bahwa *test anxiety* berdampak terhadap penurunan fungsi psikomotorik dan kepuasan hidup mahasiswa pada kondisi stres yang menyerupai situasi ujian. Penurunan performa dan persepsi diri yang negatif ini dapat menjadi sumber tekanan emosional yang berkepanjangan, terutama ketika kegagalan dalam ujian dianggap sebagai cerminan ketidakmampuan diri.

Selain dampak terhadap kondisi psikologis dan fisik, *test anxiety* juga dapat mempengaruhi kemampuan kognitif peserta ujian secara langsung, terutama dalam konteks ujian berbasis penalaran seperti SNBT. Kecemasan yang tinggi dapat menurunkan kemampuan konsentrasi, memperlambat proses berpikir, serta mengganggu kemampuan individu dalam mengingat informasi yang telah dipelajari. Penelitian oleh Crocker, dkk. (1988) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan tinggi menunjukkan performa lebih rendah pada ujian standar akibat terganggunya proses atensi dan memori kerja. Hal serupa juga disampaikan oleh Osa-Edoh and Okonta (2013), yang menyatakan bahwa kecemasan yang tidak adaptif dapat menurunkan fokus dan menghasilkan gejala fisiologis yang memperburuk kesiapan menghadapi ujian. Dalam konteks SNBT yang hanya dilaksanakan satu kali dalam setahun dan memiliki dampak besar

terhadap masa depan peserta, keberadaan *test anxiety* menjadi hambatan yang signifikan dalam merefleksikan kemampuan akademik yang sesungguhnya.

Melalui penjabaran sebelumnya, dapat dipahami bahwa *test anxiety* memiliki kemungkinan untuk mengganggu individu ketika dihadapkan dengan sebuah ujian atau situasi evaluatif. *Test anxiety* ini tentunya tidak muncul begitu saja dan dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal dan internal. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi kemunculan *test anxiety* adalah pandangan individu pada kemampuan yang dimiliki dirinya terhadap tingkat kesulitan, yaitu ketika individu menilai apakah ujian tersebut dapat dilalui dengan kemampuan yang dimilikinya (Sarason & Sarason, 1990). Pandangan individu pada kemampuan yang dimiliki serta kemampuan untuk menyelesaikan ujian dapat dijelaskan sebagai *self-efficacy*.

Kemudian Schwarzer dan Jerusalem (dalam Zeidner, 1998) menjelaskan *self-efficacy* atau keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam situasi tertentu, merupakan salah satu faktor kunci yang mempengaruhi munculnya kecemasan. Hal ini diteliti lebih lanjut dalam penelitian yang dilakukan oleh Salar, dkk. (2016) dengan hasil yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dan *test anxiety*. Individu yang kurang yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi ujian cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi, sedangkan individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya justru jarang atau bahkan tidak mengalami kecemasan saat menghadapi ujian.

Self-efficacy dapat didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mengatasi situasi tertentu serta persepsi individu dalam mengorganisasi dan menjalankan tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997). Alwisol (2004) menyatakan bahwa *self-efficacy* mencerminkan perilaku seseorang dalam situasi tertentu, yang berkaitan dengan keyakinannya akan kemampuan untuk melakukan tindakan yang menghasilkan kepuasan. Salah satu bentuk spesifik *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan sebuah ujian yang disebut sebagai *assessment self-efficacy* (Riegel, dkk., 2022). *Assessment self-efficacy* yang tinggi memungkinkan individu untuk meyakini bahwa dirinya kompeten dalam mempersiapkan diri dan menjawab pertanyaan ujian.

Self-efficacy memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, yang membantu mereka bertahan dan tetap fokus dalam menghadapi tekanan ujian serta tantangan akademik lainnya (Kodir, 2023). Hal ini didukung oleh temuan bahwa motivasi yang tinggi dapat mengurangi dampak negatif dari tekanan ujian terhadap kesejahteraan siswa (Yang, 2022). Individu dengan tingkat *assessment self-efficacy* yang tinggi cenderung menilai situasi ujian secara lebih positif, menunjukkan keterlibatan belajar yang lebih besar, serta mengalami kecemasan ujian yang lebih rendah dibandingkan mereka yang kurang percaya diri terhadap kemampuan evaluatifnya. Penelitian Santi, dkk. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi memiliki motivasi intrinsik yang lebih kuat, keterlibatan belajar yang aktif, serta tingkat *test anxiety* yang lebih rendah dalam menghadapi tugas-tugas penilaian akademik. Demikian pula, Chen (2023)

menemukan bahwa *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan *test anxiety*, di mana individu yang merasa lebih mampu dalam menghadapi evaluasi akademik memiliki kontrol emosi yang lebih baik dalam konteks tekanan ujian.

Hal ini sejalan dengan survei yang dilakukan peneliti, yang menunjukkan bahwa 19 dari 26 partisipan merasa bahwa SNBT merupakan sebuah ujian yang sulit untuk diselesaikan. Selanjutnya terdapat juga, 20 dari 26 partisipan yang merasa cukup cemas akan hasil dari ujian dikarenakan merasa bahwa mereka belum sepenuhnya memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengerjakan ujian SNBT. Hal ini memperlihatkan bahwa keyakinan pada kemampuan yang dimiliki oleh diri individu memiliki hubungan dengan persepsi individu pada tingkat kesulitan suatu tantangan akademik.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang telah meneliti hubungan *self-efficacy* dengan *test anxiety* yang menggunakan alat ukur yang berbeda-beda. Penelitian Adesola dan Li (2018) menggunakan kuesioner *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) untuk mengukur variabel *self-efficacy* dan *test anxiety*. Selanjutnya Tan dan Setyawan (2024) menggunakan *General Self-Efficacy Scale* untuk mengukur *self-efficacy* dan *Revised Test Anxiety Scale* untuk mengukur kecemasan. Penelitian oleh Lacosta dan Sarajar (2024) menggunakan *General Self-Efficacy Scale* untuk mengukur *self-efficacy*. Selanjutnya Rismadayanti (2021) menyusun kuesioner *test anxiety* berdasarkan teori Zeidner (1998) namun tidak menjelaskan skala yang mengukur *self-efficacy*. Lalu pada penelitian oleh Lauditta dan Ariana (2021) mengukur *test anxiety* menggunakan *Cognitive Test Anxiety*

Scale dan menggunakan kuesioner *General Self-Efficacy Scale* untuk mengukur *self-efficacy*.

Berdasarkan pembahasan penelitian sebelumnya yang membahas hubungan variabel *self-efficacy* dan *test anxiety*, didapatkan kesimpulan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan dengan *test anxiety* secara negatif. Namun peneliti tidak dapat menemukan penelitian terdahulu yang meneliti hubungan ataupun pengaruh variabel *assessment self-efficacy* terhadap *cognitive test anxiety*. Dimana penelitian-penelitian tersebut menggunakan variabel *self efficacy* secara umum. Namun Bandura (1997) mengemukakan bahwa pengukuran *self-efficacy* harus bersifat spesifik terhadap konteks dan konten. Sehingga dibutuhkan penelitian yang menggunakan alat ukur yang sesuai dengan konteks dan konten, dimana alat ukur tersebut adalah *assessment self-efficacy*.

Selanjutnya peneliti merasa bahwa fenomena yang ada menghasilkan sebuah urgensi untuk melakukan penelitian dikarenakan ujian ini diikuti oleh peserta dari seluruh daerah Indonesia, tingkat keketatan yang tinggi, dan hanya diselenggarakan satu kali dalam setahun. Alasan-alasan tersebut menjadikan SNBT sebagai ujian yang memberikan tekanan tinggi untuk sukses pada ujian tersebut. Serta tidak semua peserta SNBT dapat mengikuti bimbingan belajar sehingga terdapat perbedaan persiapan pada masing-masing peserta. Berdasarkan pada penjelasan yang telah didapatkan, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *assessment self-efficacy* terhadap *cognitive test anxiety* pada peserta SNBT 2025. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran

mengenai pengaruh *assessment self-efficacy* terhadap *cognitive test anxiety* pada peserta SNBT 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan didapatkan rumusan masalah penelitian yaitu apakah terdapat pengaruh dari *assessment self-efficacy* pada *cognitive test anxiety* individu yang mengikuti ujian SNBT 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah didapatkan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh dari *assessment self-efficacy* pada *cognitive test anxiety* individu yang mengikuti ujian SNBT 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait hubungan antara *assessment self-efficacy* dan *cognitive test anxiety* pada konteks ujian SNBT di Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan literatur mengenai faktor psikologis yang mempengaruhi performa akademik serta menjadi referensi untuk penelitian lanjutan terkait intervensi psikoedukasi bagi peserta ujian berisiko tinggi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh orang tua, dan peserta SNBT 2025 untuk mengoptimalkan persiapan ujian melalui pendekatan yang memperhatikan aspek psikologis. Selain itu, rekomendasi dari penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih holistik dan berorientasi pada kesejahteraan mental peserta didik.

