

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu sektor terpenting mengenai upaya pembangunan di setiap negara, termasuk di Indonesia. Pasal 35 ayat 1 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang mengatur tentang standar nasional pendidikan yang terdiri atas dilakukannya penilaian akademik yang harus ditingkatkan secara terencana dan berkala. Diperjelas pula pada Pasal 1 ayat 1 yang menjelaskan bahwa pendidikan merupakan usaha terencana dalam upaya untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki siswa melalui proses pembelajaran di sekolah.

Dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 pada BAB VI Tentang Jalur, Jenjang dan Jenis yang membahas mengenai jenjang-jenjang pendidikan, yaitu jenjang pendidikan formal yang terdiri dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, serta pendidikan tinggi. Pendidikan dasar merupakan status jenjang pendidikan yang mendasari jenjang pendidikan menengah, yakni berbentuk Sekolah Dasar (SD) atau sederajat, serta Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat. Pendidikan menengah merupakan lanjutan pendidikan dasar, pendidikan menengah berbentuk Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat. Pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan selepas pendidikan menengah yang diselenggarakan perguruan tinggi dapat berbentuk akademi, universitas, institut, sekolah tinggi atau bentuk lainnya yang sederajat.

Jenjang-jenjang pendidikan tersebut khususnya jenjang pendidikan dasar dan menengah, peserta didik berhak mendapatkan wajib belajar selama 12 tahun

dalam upaya untuk memperoleh pendidikan secara formal yang didapatkannya melalui proses pembelajaran di sekolah. Sekolah merupakan salah satu tempat untuk memperoleh pendidikan, selain tempat untuk memperoleh pendidikan bagi sebagian siswa menjadikan sekolah sebagai sumber datangnya suatu masalah sehingga siswa akan mengalami tekanan dan memicu adanya stres, salah satu faktor penyebabnya adalah ulangan (Desmita dalam Prabawati, 2016). Ulangan merupakan suatu proses pendidikan disekolah untuk mengetahui atau mengevaluasi tingkat penguasaan siswa terhadap prestasi belajar serta kecakapan baru yang di capai siswa selama proses pembelajaran. Nilai ulangan akan menjadi vital dalam penilaian rapor manakala siswa dapat mencapai nilai yang sudah distandarkan, dan ulangan tersebut membuat siswa akan mengalami kecemasan (Prabawati, 2016).

Kecemasan yang dialami oleh siswa akan mengganggu dalam proses belajar, karena kecemasan dalam menghadapi ulangan dapat menjadi penghambat pada saat proses belajar dimana akan mengganggu kinerja dalam fungsi-fungsi psikologis seseorang seperti proses mengingat, konsentrasi, takut akan kegagalan, pembentukan konsep serta pemecahan masalah (Sudrajat dalam Prabawati, 2016). Kecemasan juga dapat muncul dari adanya tekanan orang tua agar selalu mendapatkan peringkat dikelasnya. Tuntutan ini dapat menimbulkan rasa minder pada siswa apabila mengalami kegagalan dalam memenuhinya, penanganan pada permasalahan tersebut perlu dilakukan secara serius, yakni dilakukan dengan mengurangi rasa cemas yang berlebihan (Kristiyani, 2009).

Kecemasan menghadapi ulangan merupakan seperangkat respon fisiologis, fenomenologis serta perilaku pada seseorang yang dapat

menyebabkan kekhawatiran mengenai kemungkinan kegagalan pada saat ulangan (Zeidner dalam Trifoni & Shahini, 2011). Kecemasan menghadapi ulangan dapat juga diartikan sebagai suatu respon yang dapat memunculkan perasaan negatif tentang evaluasi, perasaan tegang, kesulitan dalam memahami dan membaca kalimat saat ulangan atau sebagai ketidakmampuan seseorang dalam mengingat atau berpikir (Ringeisen & Buchwald dalam Bagana, Raci & Lupu, 2011).

Kecemasan pada umumnya dialami oleh sejumlah siswa yang disebabkan adanya tuntutan untuk berprestasi yang tidak sewajarnya yang diberikan orang tua. Bagi sebagian siswa, kecemasan dapat meningkat seiring bertambahnya tingkatan kelas mereka disekolah ketika akan menghadapi ulangan dan sebagian dari mereka mengalami kegagalan (Eccles, Wigfield, & Schiefele dalam Santrock, 2007). Individu yang mengalami kecemasan ditandai dengan adanya ketidakmampuan seseorang dalam menangani apabila muncul perasaan cemas yang terus menerus, perasaan tersebut tidak menyenangkan sama sekali sehingga mereka sulit untuk menjalankan kehidupan sehari-harinya (Halgin & Whitbourne, 2010). Karakteristik yang sering muncul seperti perasaan takut, kegelisahan yang disertai dengan munculnya gejala fisik seperti sakit kepala, dada terasa sesak, jantung berdebar-debar, perut terasa sakit dan duduk yang tidak nyaman, gejala ini muncul berbeda-beda pada setiap individu (Fauziah & Widury, 2005).

Umumnya, mereka akan merasakan tidak mempunyai semangat belajar pada malam hari, sering kali berada pada keadaan tertekan, sulit dalam berkonsentrasi, merasa tegang dan gelisah yang berakibat tidak dapat berpikir dengan tenang. Saat malam harinya, mereka kesulitan untuk beristirahat,

merasakan kelelahan serta mudah marah pada siang hari (Halgin & Whitbourne, 2010).

Observasi awal dilakukan pada kelas X IIS maupun X MIPA secara acak, dari hasil observasi tersebut didapat bahwa kelas X MIPA mengalami kecemasan menghadapi ulangan lebih tinggi dari pada kelas X IIS, sehingga peneliti melakukan observasi kembali guna melakukan penelitian selanjutnya kepada siswa kelas X MIPA. Pada observasi tersebut menggunakan wawancara dengan pendekatan FGD (*focus group discussion*) pada Rabu 10 April 2019 di SMA 1 Kesesi, dengan 24 siswa kelas X MIPA 1, X MIPA 2 dan X MIPA 3, dari 24 siswa tersebut 17 diantaranya mengaku mengalami kecemasan pada saat menghadapi ulangan dan timbulnya gejala seperti jantung berdetak lebih kencang dari biasanya, gugup, keluar keringat dingin dan perut mual. Sedangkan tujuh lainnya tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi ulangan.

Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan apabila takut mendapat nilai jelek, dihantui perasaan remidi, takut tertukar jawaban dengan jawaban soal lain, takut hafalannya lupa ketika didalam ruangan, merasa tidak yakin dengan kemampuannya, bahkan ada yang tidak percaya diri dengan kemampuan dirinya sendiri. Beberapa faktor penyebab yang menimbulkan kecemasan tersebut sehingga siswa tidak dapat menghindarinya, misalnya setelah jam pulang sekolah pada sore hari beberapa siswa mengikuti ekstrakurikuler baik wajib maupun pilihan atau siswa tersebut mengikuti les tambahan pada lembaga bimbingan belajar. Mengikuti ekstrakurikuler dan bimbingan belajar tersebut yang dilakukan diluar jam sekolah menyebabkan siswa kelelahan setelah pulang sekolah sehingga menimbulkan tidak dapat

berkonsentrasi penuh di malam hari untuk belajar, pada akhirnya siswa memilih menggunakan waktu tersebut untuk beristirahat.

Penelitian yang dilakukan oleh Siska, Sudardjo dan Purnamaningsih (2003) perihal kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebenarnya penyebab mahasiswa mengalami kecemasan saat berbicara di muka umum adalah karena pikiran-pikiran negatif bahwa dirinya tidak mampu, tidak akan berhasil dan menilai orang lain negatif, dapat dikatakan bahwa semua ini berawal dari kurangnya rasa percaya diri dari subjek tersebut. Sama halnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Viderman (dalam Triana, Irawan & Windrawanto, 2019) pada penelitiannya mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat, menyatakan bahwa kepercayaan diri memegang peran penting dalam menurunkan kecemasan yang dialami oleh setiap partisipan. Apabila kecemasan partisipan tinggi, maka kepercayaan diri pada partisipan tersebut rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Yunita (2013) tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir juga menunjukkan hal yang sama, yakni mahasiswa tersebut sudah dibekali ilmu pengetahuan sebelumnya sesuai bidangnya masing-masing, akan tetapi dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan terjadi bilamana individu kurang percaya diri dan akan menghambat segala sesuatunya yang berhubungan dalam menghadapi dunia kerja.

Smith (dalam Nugroho, 2010) mengatakan bahwa tanda-tanda dari kecemasan merupakan bentuk khawatir dan perasaan yang kurang



menyenangkan, pada umumnya perasaan ini disertai ketidakpercayaan diri serta tidak mampu dalam menghadapi suatu masalah, sehingga kecemasan dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada seseorang. Nurfitri dan Muldayanti (2018) faktor penyebab tingginya tingkat kecemasan dalam hal ini khususnya siswa pada saat menghadapi ulangan akhir semester dikarenakan adanya tuntutan atau tekanan dari orang tua yang berlebihan, tingkat kesulitan materi yang akan diujikan, persepsi mengenai mata pelajaran yang dianggap sulit dan kurangnya kepercayaan diri pada siswa. Diperjelas pula menurut Bandura (dalam Nugroho, 2010) bahwa rendahnya kepercayaan diri pada seseorang tentu akan menghambat individu untuk mencapai harapannya. Bila individu tersebut kurang percaya diri, tentu akan kurang berani dalam melakukan segala sesuatu yang berkaitan dengan kegiatan atau usaha. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi cenderung akan lebih berani dalam melakukan berbagai hal.

Percaya diri sangat dibutuhkan bagi setiap individu dalam hal ini khususnya siswa, karena percaya diri merupakan salah satu faktor internal yang ada pada diri individu ketika menghadapi ulangan. Disamping itu, siswa akan lebih percaya pada kemampuan yang dimilikinya baik dalam hal belajar maupun dalam menghadapi ulangan manakala adanya dukungan dari sekitar yang bersifat untuk membangun dan meningkatkan kepercayaan diri pada siswa tersebut, bukan hanya materi saja akan tetapi dukungan dari orang tua dan teman-teman sangat dibutuhkan agar siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada dalam diri dan memunculkan sikap percaya diri, sehingga akan mengurangi apabila kecemasan dalam menghadapi ulangan itu muncul.

Khairiah, Wati dan Hartini (2015) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan untuk melakukan sesuatu pada dirinya sendiri, sehingga dapat membantu seseorang untuk mengaktualisasikan segala potensi dalam dirinya, sehingga kepercayaan diri menjadi sesuatu hal yang penting untuk dimiliki setiap individu. Willis (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) memperjelas mengenai kepercayaan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang mampu dalam menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Sedangkan menurut Anthony (dalam Kushartanti, 2009) kepercayaan diri merupakan sikap untuk mengembangkan kesadaran diri, berfikir secara positif, mempunyai kemandirian dan kemampuan untuk mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Berdasarkan hasil wawancara dan penelitian sebelumnya, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ulangan pada siswa SMA 1 Kesesi.

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ulangan pada siswa SMA 1 Kesesi.

## **1.3. Manfaat Penelitian**

### **1.3.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sehingga dapat memberikan sumbangan pada pemikiran ilmiah bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya Psikologi Pendidikan dan Psikologi Kesehatan Mental tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ulangan pada siswa SMA.

### 1.3.2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi ulangan pada siswa SMA, serta dapat memberikan masukan kepada pembaca berkaitan dengan hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ulangan.

