

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan berkembangnya zaman ke arah yang lebih modern, manusia dituntut untuk bisa melengkapi kebutuhan hidupnya sendiri secara maksimal. Dan untuk melengkapi kebutuhan hidupnya, setiap manusia atau individu harus berlomba dan bersaing dengan individu lainnya dalam mencapai sesuatu yang diinginkan. Apalagi zaman terus berubah dan tuntutan dari berbagai pihak khususnya dari keluarga dan orang-orang disekitar untuk dapat membuat perubahan semakin bertambah. Seringkali individu dalam usahanya memenuhi kebutuhan hidupnya harus menghadapi berbagai tantangan hidup. Terlebih lagi setiap individu dituntut oleh orang-orang disekitarnya untuk menghasilkan yang terbaik. Tapi adakalanya setiap individu merasa tidak mampu untuk menghadapi tantangan hidup yang ada. Sehingga membuat mereka cemas dan khawatir tidak bisa memberikan yang terbaik kepada orang-orang di sekitarnya.

Kecemasan yang banyak dialami oleh individu tidak hanya dalam satu hal saja melainkan dalam beberapa bidang, seperti kecemasan dalam hal keluarga, dari lingkungan pekerjaan, masyarakat, dan lain-lain. Kecemasan merupakan suatu keadaan yang emosi yang membuat seseorang merasa bahwa hal yang buruk akan terjadi sehingga akan membuatnya merasa khawatir dan gelisah untuk melakukan suatu kegiatan. Seseorang jika mengalami perasaan gelisah, gugup,

atau tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan, yaitu ketakutan yang tidak menyenangkan, atau suatu pertanda sesuatu yang buruk akan terjadi.

Setiap orang pasti pernah mengetahui dan mengalami perasaan khawatir dan takut akan kegagalan dalam menghadapi setiap masalah yang dihadapi, perasaan seperti itu yang disebut dengan perasaan cemas atau kecemasan. Kecemasan jika dilihat dari kaca mata psikologi adalah gejala yang normal ketika seseorang menghadapi sesuatu yang dipandang penting dalam hidupnya. Karena seseorang pasti akan merasakan kecemasan pada saat melakukan sesuatu yang dianggap penting. Mereka takut akan gagal dan mendapatkan hasil yang mengecewakan.

Kecemasan seringkali disalah artikan atau ditukar pengertian dengan takut. Padahal, kecemasan sangat berbeda dari takut. Takut mempunyai objek ketakutan yang nyata, seperti takut menghadapi teman yang suka berulah, takut terhadap guru matematika, dan lain-lain. Sedangkan objek kecemasan tidaklah nyata, atau hal-hal yang mengkhawatirkan yang hanya terjadi didalam isi pikiran saja. Sebagai contoh siswa cemas saat dipanggil untuk menghadap ke ruang kepala sekolah, apakah ia berbuat kesalahan sehingga dipanggil ke ruang kepala sekolah dan hendak diberi hukuman atau justru tidak. Dan cemas saat disuruh maju ke depan kelas untuk mengerjakan soal di papan tulis, apakah nantinya bisa mengerjakannya atau tidak.

Kecemasan dapat dialami siapapun, kapanpun, dan dimanapun, baik itu di lingkungan kerja, keluarga, maupun dalam kehidupan bermasyarakat termasuk juga di sekolah yang dialami oleh siswa. Kecemasan yang dialami siswa di

sekolah bisa bermacam-macam, seperti kecemasan dalam menghadapi tes, kecemasan berbicara di depan kelas, kecemasan dalam bergaul dengan teman, dan lain-lain.

Diantara sekian banyak kecemasan-kecemasan yang dialami siswa di sekolah salah satunya yang paling sering dialami siswa adalah kecemasan siswa dalam menghadapi tes. Kata ujian atau tes cukup familiar bagi para siswa. Sebagian besar siswa yang mendengar kata ini pasti langsung tegang dan panik.

Kecemasan tes merupakan rasa ketidakberdayaan peserta didik saat menghadapi tes. Rasa tidak berdaya ini muncul karena mau tidak mau, individu tetap harus menyelesaikan tes tersebut. Bahkan, untuk beberapa tes merupakan keharusan. Misalnya menghadapi tes untuk menentukan kenaikan kelas, atau mencapai kelulusan sekolah. Dengan demikian tes akan bersifat wajib, dan individu yang bersangkutan merasa ingin menolak tapi tidak mampu atau tidak boleh menolaknya. Kecemasan ini paling umum terjadi dan hampir semua siswa pasti pernah mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi tes.

Tes berperan untuk mengukur sejauh mana tingkat penguasaan materi dan tingkat pemahaman siswa. Pengukuran prestasi melalui tes prestasi ini dapat berbentuk ulangan harian, ujian tengah semester (UTS), ujian semester, ujian akhir semester (UAS), dan ujian akhir nasional (UAN). Tetapi sering kali siswa menganggap tes sebagai momok yang menakutkan sehingga timbul kecemasan ketika harus menghadapi tes. Bayangan buruk seperti, takut mendapatkan nilai yang jelek yang nantinya akan membuat malu kedua orangtua dan khawatir akan ditertawakan oleh teman-temannya yang lain. Dan lagi tekanan dari guru yang

ingin agar siswanya menguasai materi yang telah diajarkan membuat siswa semakin tertekan dan mengalami kecemasan akan sebuah tes itu sendiri. Hal-hal tersebut akan memperparah efek kecemasan dalam menghadapi tes. Jika pengaruh kecemasan menghadapi tes ini kian membesar, maka tes tidak dapat dipergunakan untuk melihat kemampuan keseluruhan siswa. Karena faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa bukan hanya dari segi kognitifnya saja melainkan juga dari faktor internal siswa seperti perasaan cemas dan takut akan gagal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi tes ada beberapa hal seperti rendahnya *self-esteem*, adanya persepsi negatif tentang tes, rendahnya motivasi ekstrinsik siswa, sikap guru yang kurang bersahabat dalam mengajar, kebiasaan belajar yang kurang efektif, dan Rendahnya *self-efficacy* siswa sehingga meningkatkan kecemasan dalam menghadapi tes.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi tes siswa adalah *self-esteem* atau harga diri. *Self esteem* merupakan penilaian individu mengenai perasaan berharga atau berarti yang dimilikinya. Siswa yang mempunyai *self esteem* rendah atau menilai dirinya sendiri tidak berharga dan tidak cukup pantas untuk mengerjakan tes, maka akan mempengaruhi keyakinan siswa dalam menghadapi tes. Dan hal itu akan menimbulkan kecemasan dalam diri siswa pada saat menghadapi tes.

Selanjutnya, faktor persepsi negatif siswa tentang tes itu sendiri juga sangat berpengaruh dalam meningkatkan kecemasan tes siswa. Jika siswa sudah mempersepsikan bahwa tes yang akan dijalannya nanti sulit dan ia membayangkan tidak akan bisa mengerjakannya, maka saat mengerjakan tes, dia

akan merasa cemas dan khawatir tidak dapat mengerjakan tes dengan baik. Sehingga persepsi negatif siswa tentang tes itu sendiri dapat menyebabkan siswa merasa cemas dan khawatir dalam mengerjakan tes yang diberikan.

Kemudian, kecemasan dalam menghadapi tes juga dipengaruhi oleh motivasi ekstrinsik siswa. Motivasi ekstrinsik yang merupakan dorongan yang berasal dari luar diri individu seperti hadiah, nilai, dan pujian sering digunakan para guru untuk memberikan motivasi kepada siswa agar lebih termotivasi dalam mengerjakan tes sehingga dapat menyelesaikan tes dengan baik. Namun, jika motivasi yang diberikan tersebut kurang dapat memberikan dorongan kepada siswa, maka hal itu justru akan menimbulkan kecemasan pada diri siswa dalam mengerjakan tes yang diberikan karena siswa tidak mempunyai motivasi untuk berusaha mendapatkan hasil yang terbaik. Oleh sebab itu, rendahnya motivasi ekstrinsik dapat menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

Guru yang kurang bersahabat dan terkesan galak serta lebih mengedepankan hukuman dalam mengajar turut serta dalam mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi tes. Sikap guru yang seperti itu justru membuat siswa tidak nyaman dan pada akhirnya akan mempengaruhi penampilannya dalam belajar dan menghadapi tes di kelas. Sehingga membuat siswa dalam tekanan dan merasa cemas akan diberi hukuman oleh guru jika tidak mampu mengerjakan tes dengan baik dengan hasil yang bagus. Jadi, sikap guru yang kurang bersahabat dalam mengajar juga sangat berpengaruh pada peningkatan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

Kebiasaan belajar siswa yang kurang efektif seperti kebiasaan siswa yang baru belajar untuk persiapan tes hanya pada malam dimana keesokan harinya tes tersebut berlangsung. Kebiasaan belajar siswa yang seperti ini membuat persiapan tes jadi tidak maksimal. Sehingga pada saat tes berlangsung siswa kurang menguasai materi yang diujikan. Dan tentu hal itu akan menimbulkan kecemasan pada diri siswa karena tidak mampu mengerjakan tes dengan baik. Jadi kebiasaan belajar siswa yang kurang efektif dapat menimbulkan kecemasan pada siswa saat menghadapi tes.

Siswa yang memiliki keyakinan akan kemampuan diri yang rendah dalam menghadapi tes, cenderung memprediksikan kegagalan secara berlebihan dan kurang termotivasi untuk belajar. Jadi, efikasi diri akan berpengaruh dalam menghadapi tes, dimana jika efikasi diri yang dimiliki siswa rendah, maka akan menimbulkan kecemasan dalam menghadapi tes.

Hal-hal yang telah dijelaskan di atas juga menimpa siswa-siswi di SMK Negeri 8 Jakarta. Pada saat beberapa saat sebelum tes dimulai, para siswa terlihat gelisah dan khawatir dan pada saat mengerjakan tes juga mereka masih menunjukkan gejala-gejala kecemasan sehingga hal tersebut akan mempengaruhi penampilan mereka dalam mengerjakan karena kecemasan-kecemasan yang dialami akan mengganggu konsentrasi dalam mengerjakan tes. Bahkan setelah tes berakhir pun mereka masih cemas yang ditandai dengan selalu bertanya ke guru apakah nilai tes mereka bagus atau tidak.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa jauh keterkaitan antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan menghadapi tes pada siswa di SMKN 8 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah kecemasan siswa dalam menghadapi tes disebabkan oleh hal-hal sebagai berikut:

1. Rendahnya *self-esteem*
2. Adanya persepsi negatif tentang tes
3. Rendahnya motivasi ekstrinsik siswa
4. Sikap guru yang kurang bersahabat dalam mengajar
5. Kebiasaan belajar yang kurang efektif
6. Rendahnya efikasi diri (*self efficacy*) siswa sehingga meningkatkan kecemasan dalam menghadapi tes

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, ternyata masalah kecemasan siswa dalam menghadapi tes memiliki penyebab yang sangat luas dan kompleks sifatnya. Berhubung keterbatasan yang dimiliki peneliti dari segi antara lain: dana, waktu, dan tenaga yang tidak mungkin mampu dikerahkan untuk maksud pemecahan keseluruhan masalah itu, maka penelitian ini dibatasi

hanya pada masalah: "Hubungan antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan dalam menghadapi tes pada mata pelajaran matematika".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalahnya yaitu: "Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan dalam menghadapi tes pada mata pelajaran matematika"?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan mengenai sejauh mana hubungan antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kecemasan siswa dalam menghadapi tes serta menambah pengalaman dalam melaksanakan penelitian.

2. UNJ

Sebagai referensi perpustakaan Universitas Negeri Jakarta.

3. Sekolah

Sebagai bahan informasi atau masukan dalam pengelolaan sekolah khususnya untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi tes yang diberikan.

4. Masyarakat

Penelitian ini sebagai sumbangan untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya mengenai efikasi diri (*Self Efficacy*) dengan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.