

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Serangkaian proses perkembangan individu selama rentang kehidupan terbagi menjadi beberapa tahapan setelah melalui pengalaman dan perubahan-perubahan yang dialami semasa hidupnya. Suatu tahap perkembangan perlu dikuasai terlebih dahulu sebelum melanjutkan ke tahap selanjutnya, baik dalam aspek moral maupun pencarian jati diri. Secara perilaku, kecemasan belajar sering tercermin dalam bentuk penghindaran terhadap situasi yang menuntut performa, penolakan untuk hadir di sekolah, serta rendahnya pencapaian akademik (Sobur, 2003). Keberhasilan pada setiap tahap perkembangan, terbentuk berdasarkan penyelesaian tahap perkembangan sebelumnya. Sehubungan dengan salah satu tahap perkembangan, masa remaja merupakan periode yang sangat penting karena pada tahap ini seseorang mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikologis. Beragam perubahan tersebut kerap menimbulkan kebingungan atau gejolak batin pada remaja, sehingga diketahui sebagai masa *storm and stress* (Hamdanah, 2009).

Gagasan masa *storm and stress* menggambarkan bahwa remaja mengalami periode kehidupan yang sulit, termasuk dalam hal perubahan mood. Remaja cenderung lebih banyak mudah berubah secara emosional dibandingkan anak-anak atau orang dewasa. Remaja mengalami suasana hati yang lebih ekstrem dan lebih banyak perubahan suasana hati dari satu ekstrem ke ekstrem lainnya (Arnett, 1999). Menurut Hurlock (dalam Alex Sobur, 2003), masa remaja merupakan periode peralihan dari tahap anak-anak menuju dewasa yang terdiri dari tahap pra remaja (usia 11-14 tahun), remaja awal (usia 14-17 tahun), dan remaja lanjut (usia 17-21 tahun). Karakteristik pada masa remaja awal ditandai dengan terdapat ketidakseimbangan emosi dalam berbagai aspek akibat dari pencarian identitas diri.

Beragam permasalahan yang dialami remaja memunculkan berbagai kebutuhan, emosi, serta perkembangan kekuatan dan kemampuan fisik yang semakin nyata, disertai dengan kematangan daya pikir. Namun, masa remaja

dipenuhi perasaan yang tidak stabil, seperti kecemasan dan kebingungan, ditengah harapan dan tantangan, kesenangan dan kesulitan. Kondisi dan perasaan ini merupakan hal yang baru bagi remaja sehingga memerlukan penyesuaian, akibat timbulnya ketegangan emosi. Salah satu faktor utama yang menimbulkan ketegangan pada remaja adalah kesulitan menyesuaikan diri dengan kondisi barunya, karena setiap perubahan memerlukan adaptasi. Proses penyesuaian diri pada remaja umumnya diawali dengan gejolak emosi, mengingat setiap upaya dapat berujung pada kegagalan atau keberhasilan. Rasa takut gagal dapat mengguncang jiwa remaja. Semakin banyak situasi dan lingkungan baru yang dihadapi, semakin besar pula usaha penyesuaian diri yang diperlukan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecemasan (Masdudi, 2015).

Secara umum, masa remaja berlangsung seiring dengan periode sekolah menengah (Suryana et al., 2022). Usia remaja umumnya bertepatan dengan periode menempuh pendidikan di sekolah menengah pertama atau setara. Dorongan untuk meraih prestasi mulai memengaruhi banyak remaja yang sedang menempuh pendidikan. Selama masa anak-anak, peran orang tua dan guru sangat penting dalam membantu individu menghadapi permasalahan. Ketika memasuki masa remaja, individu merasa perlu menyelesaikan masalahnya secara mandiri tanpa bantuan dari orang tua atau guru. Saat menghadapi kesulitan, sebagian besar remaja cenderung enggan meminta pertolongan kepada orang yang lebih dewasa (Hendra et al., 2022). Dalam keseharian, individu akan menemukan kesulitan yang menyebabkan timbulnya rasa cemas dan takut. Sullivan (dalam Arumwardhani, 2011) menggambarkan pengalaman ketegangan yang berasal dari ancaman-ancaman terhadap keamanan diri menjadi suatu bentuk dari kecemasan. Kecemasan akan mempengaruhi adanya gangguan pada usaha dalam memenuhi kebutuhan sehingga dapat mengganggu hubungan antarpersonal dan mengacaukan pikiran.

Kinerja remaja sebagai peserta didik di sekolah dapat menimbulkan masalah pada kesejahteraan psikologis hingga membuat dirinya terus menerus merasa tidak nyaman dan dihantui rasa khawatir. Masalah tersebut timbul

melalui respon alam bawah sadar siswa terhadap situasi asing atau tidak terkontrol sehingga dianggap sebagai sebuah ancaman yang mempengaruhi cemas. Bentuk kecemasan secara teori dapat berbentuk sifat (*trait anxiety*) atau kondisi (*state anxiety*). *Trait anxiety* mencerminkan kecemasan yang relatif stabil karena berkaitan dengan karakteristik individu dengan kecenderungan gangguan kecemasan. Sementara itu, *state anxiety* mencerminkan kecemasan sebagai respon sementara dari situasi yang secara langsung terjadi di sekitar individu dan dianggap akan merugikan (Leal et al., 2017). Terjadinya keadaan penuh tekanan yang dialami oleh para peserta didik di sekolah hingga menimbulkan kecemasan merupakan salah satu bentuk *state anxiety*.

Rasa gelisah, khawatir, dan takut yang tidak mendasar menjadi interpretasi kecemasan siswa dalam kegiatan belajar. Kecemasan belajar adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan terkait kekhawatiran atau ketegangan, berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dirasakan oleh individu dalam lingkup pembelajaran (Apriani et al., 2021). Kecemasan yang terjadi di lingkungan sekolah merupakan perasaan takut dan tidak nyaman yang muncul saat berinteraksi dengan sekitar. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pencapaian akademik, hubungan sosial, atau permasalahan pribadi yang dialami individu selama menjalani kegiatan di sekolah (Farrasia et al., 2023). Menurut Marhan, Abbas, & Labaura (2023), kecemasan akademik merujuk pada gangguan pola pikir, respons fisik, dan perilaku yang muncul akibat kekhawatiran bahwa kinerja yang ditunjukkan saat menerima tugas pembelajaran yang tidak diterima dengan baik.

Penelitian dilakukan oleh Debi (2018) mengenai identifikasi faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul, yang menunjukkan hasil bahwa terdapat empat faktor utama dengan tingkat kategori yang berbeda, yaitu faktor pribadi berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 71,74% atau sebanyak 132 siswa, faktor keluarga tergolong dalam kategori sedang dengan persentase 50,54% yang dialami oleh 93 siswa, faktor sosial termasuk dalam kategori rendah dengan persentase 64,67% atau 119 siswa, dan faktor kelembagaan yang menempati kategori sedang dengan persentase tertinggi, yaitu 89,67% atau sebanyak 165 siswa.

Penelitian relevan juga dilakukan oleh Laely, Wicaksono, Suci, & Puspitaningrum (2022) terhadap kelas X SMAN 8 Surabaya menghasilkan kesimpulan apabila kecemasan akademik dalam proses pembelajaran rendah maka kecenderungan prestasi belajar akan tinggi, dan sebaliknya apabila kecemasan akademik para siswa tinggi maka prestasi belajar cenderung rendah. Hal tersebut memiliki makna bahwa kecemasan yang berada dalam kondisi terkendali akan membuat siswa lebih mampu memproses pembelajaran, tetapi apabila kecemasan yang dialami berada dalam kondisi tidak terkendali, maka akan berdampak buruk bagi siswa. Kesalahan peserta didik dalam proses pembelajaran yang dipengaruhi oleh kecemasan memerlukan kemampuan pengendalian diri yang berperan untuk membantu mengelola emosi, perilaku dan respon terhadap tekanan akademik. Remaja yang memiliki kemampuan pengendalian diri cenderung lebih tenang dan berpikir jernih dalam menyelesaikan masalah atau kesulitan. Namun, remaja yang tidak mampu dalam menghadapi tekanan menunjukkan tidak terdapat resiliensi atau daya tahan dalam diri (Ambarwati & Pihasiwati, 2017).

Resiliensi merupakan proses penyesuaian diri ketika menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber lainnya yang dapat menyebabkan individu merasa stres (Ardani & Istiqomah, 2022). Resiliensi berfungsi sebagai penyangga atau pelindung bagi individu yang tengah menghadapi masa sulit dan permasalahan dalam hidupnya (Nashori & Saputro, 2021). Resiliensi pada peserta didik, secara tidak langsung membantu remaja menjadi pribadi yang dapat beradaptasi dengan lingkungan, terutama dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi disekitarnya sehingga dapat memiliki kekuatan dalam menghadapi tuntutan dan tantangan secara pribadi. Resiliensi diperlukan tidak hanya bagi individu untuk pulih dari kesulitan berat, tetapi juga untuk menghadapi masalah sehari-hari, termasuk dalam konteks akademik.

Resiliensi akademik menjadi sebuah proses dinamis yang mencerminkan kemampuan siswa untuk pulih dari pengalaman negatif, ketika menghadapi situasi sulit yang menekan atau hambatan besar dalam kegiatan belajar. Keberadaan resiliensi akademik memberikan dampak bagi siswa, untuk

membantu mereka beradaptasi dan bertahan menghadapi tekanan yang muncul dalam berbagai aspek kehidupannya, serta membentuk ketahanan psikologis yang baik dalam menghadapi ancaman dalam pembelajaran. Resiliensi dapat membawa perubahan dalam hidup individu, mengubah kesulitan menjadi tantangan, kegagalan menjadi keberhasilan, serta keputusan menjadi kekuatan (Putri et al., 2023).

Sejalan dengan pernyataan di atas terbukti melalui penelitian oleh Cahyani & Wahyuni (2023) dengan metode *literature review*, bahwa siswa SMA yang berada pada masa remaja dan memiliki resiliensi akademik, mampu meraih keberhasilan meskipun berada dalam situasi sulit sehingga melalui tingkat resiliensi akademik yang tinggi, siswa dapat membangun persepsi baru untuk mengubah keadaannya, tetap bersikap optimis, menunjukkan pemikiran kreatif, serta mempertahankan perasaan positif dan dapat menghadapi kesulitan yang dihadapi. Ketika siswa mempunyai tingkat resiliensi akademik yang tinggi, maka kinerja akademik akan turut meningkat dari dampak negatif apabila sedang mengalami kesulitan yang terasa berat. Oleh karena itu, dalam menjalani proses belajar dan pembelajaran, resiliensi menjadi sumber ketahanan yang penting untuk dimiliki.

Hasil penelitian lain yang menjadi fenomena terkait tingkat resiliensi akademik pada siswa SMA dilakukan oleh Cahyani, Wahyuni, & Marjo (2025) yang menunjukkan hasil bahwa tingkat resiliensi akademik sebanyak 89 siswa berada dalam kategori tinggi (54,94%) dan 73 siswa berada dalam kategori rendah (45,06%). Adapun selisih jumlah siswa dan persentase melalui hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa resiliensi akademik perlu menjadi perhatian bagi guru bimbingan dan konseling dalam bentuk pemberian layanan yang bersifat preventif, maupun kuratif. Sementara itu, penelitian juga dilaksanakan di SMK Jakarta Barat 1 oleh Irawan, Renata, & Dachmiati (2022) yang didapatkan hasil bahwa tingkat resiliensi akademik berjumlah 135 responden berada dalam kategori sedang.

Menurut Cassidy (2016), salah satu faktor dari resiliensi akademik, yaitu efek negatif dan respon emosional (*negative affect and emotional response*) yang merepresentasikan kecemasan, kemalangan, penghindaran respon

emosional negatif, optimisme, dan keputusasaan. Selaras dengan faktor tersebut, terdapat penelitian yang terlaksana di SMA Seminari Menengah Permatangsiantar oleh Sembiring & Tarigan (2022) yang menyimpulkan bahwa regulasi emosi menjadi faktor bagi resiliensi akademik siswa. Akan tetapi, besaran sumbangan efektif yang diberikan variabel regulasi emosi sebesar 50,2% yang memiliki arti bahwa masih terdapat 49,8% faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik siswa.

Berdasarkan data pada Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta (2024), Angka Partisipasi Murni (APM) tingkat pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) memiliki persentase terendah dibandingkan jenjang pendidikan lainnya di Provinsi DKI Jakarta, dengan hasil skor 64,85%. Selain itu, Badan pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta pada tahun 2023 mencatat bahwa Angka Partisipasi Murni (APM) menurut tingkat Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta di wilayah Kota Jakarta Barat masih memiliki tingkat angka partisipasi murni yang rendah dengan skor presentase 57,44% dan masih di bawah rata-rata APM SMA di DKI Jakarta dengan persentase 60,88%. Adapun Angka rendahnya Angka Partisipasi Murni (APM) menunjukkan bahwa tidak seluruh penduduk usia sekolah terlibat dalam sistem pendidikan sesuai dengan jenjangnya. Kondisi ini mengindikasikan adanya kelompok yang tidak melanjutkan pendidikan atau mengalami keterlambatan, yang dalam konteks pendidikan sering dikaitkan dengan kerentanan terhadap putus sekolah sehingga menjadi indikator awal adanya permasalahan keberlanjutan pendidikan di suatu wilayah. Sementara itu, data dalam Sistem Manajemen Data Anak Tidak Sekolah (2021) menunjukkan bahwa peserta didik jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) di wilayah Jakarta Barat memiliki jumlah Drop Out paling tinggi menyentuh angka 3.925 dari total keseluruhan 13.787 peserta didik di wilayah DKI Jakarta yang mengalami drop out.

Nau Dewa & Prasetyo (2022) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi partisipasi penduduk dalam bidang pendidikan terbagi menjadi dua, yaitu faktor pendorong (*push factor*) yang berasal dari dalam diri individu (internal) dan faktor penarik (*pull factor*) yang berasal dari luar diri individu (eksternal). Adapun faktor pendorong berkaitan dengan siswa yang putus

sekolah karena kemampuan yang minim, tingkat prestasi yang mengecewakan, dan kegagalan dalam bersekolah (Dekkers & Driessen, 1997). Resiliensi akademik yang baik merupakan interpretasi bahwa individu memiliki kemampuan untuk bangkit dari konflik akademik serta memiliki dorongan secara positif dalam dirinya sehingga permasalahan dapat terselesaikan dengan langkah yang terukur agar tercipta keberhasilan dalam pendidikan pada lingkup akademik di sekolah (Salsabillah et al., 2025). Wilayah dengan tingkat APM yang tinggi memiliki sistem pendidikan yang lebih baik dalam menyerap penduduk usia sekolah dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mendukung pembentukan resiliensi. Namun, jika tingkat APM berada pada tingkat yang rendah dapat menjadi indikasi bahwa terdapat permasalahan resiliensi akademik.

Observasi dengan melakukan wawancara terhadap guru bimbingan dan konseling di dua sekolah penelitian menjadi pertimbangan bahwa fenomena kecemasan belajar dan resiliensi akademik dapat menjadi isu penelitian. Guru bimbingan dan konseling di sekolah pertama mengutarakan bahwa peserta didik rentan mengalami kecemasan yang timbul sebagai reaksi terhadap stressor lingkungan dan masalah di sekolah. Salah satu penyebab terjadinya kecemasan yang dideteksi oleh guru bimbingan dan konseling, yaitu peserta didik memiliki kecenderungan cemas ketika mengikuti pelajaran matematika dan ekonomi. Selanjutnya, wawancara pada sekolah kedua dilakukan dengan wakil kepala sekolah bidang kurikulum yang menyatakan bahwa tingkat persaingan di sekolah yang tinggi menjadi salah satu sebab timbulnya kecemasan pada peserta didik. Oleh sebab itu, kedua pihak yang telah melakukan wawancara berpendapat bahwa resiliensi akademik dapat membantu peserta didik untuk mengatasi tantangan secara akademik seperti dalam halnya kecemasan sehingga mereka memiliki motivasi untuk maju, dan percaya diri dalam menghadapi kesulitan.

Penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di SMA berperan dalam membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal, khususnya pada aspek perkembangan pribadi dan belajar. Berhubungan dengan aspek pribadi, peserta didik diharapkan mampu mengelola kondisi emosional secara

positif, termasuk kecemasan belajar, sedangkan pada aspek belajar peserta didik diharapkan mampu mengembangkan keterampilan belajar yang efektif dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal tersebut sejalan dengan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di SMA di bawah naungan Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah yang menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling menjadi rujukan operasional dalam membantu peserta didik mencapai perkembangan yang optimal.

Penelitian mengenai keterkaitan antara kecemasan belajar dan resiliensi akademik menjadi penting untuk dilakukan dengan mempertimbangkan implikasi yang ditimbulkan oleh kecemasan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Kecemasan belajar yang timbul secara berlebihan dapat menghambat konsentrasi dan mempengaruhi performa akademik secara menyeluruh. Resiliensi akademik berperan penting sebagai faktor pelindung yang memperkuat peserta didik untuk tetap bertahan, mengatasi tekanan, serta beradaptasi menghadapi berbagai tantangan akademik. Sementara itu, bagi guru bimbingan dan konseling penelitian ini bermanfaat dalam memahami dinamika hubungan antara kecemasan belajar dan resiliensi akademik sehingga guru bimbingan dan konseling dapat menjalankan peran secara lebih efektif dalam memberi dukungan dan intervensi yang tepat sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Selain itu, penelitian berkaitan dengan kecemasan belajar dan resiliensi akademik pada peserta didik di SMA masih terbatas sehingga hasil pemahaman dari penelitian diharapkan peserta didik dapat mengelola kecemasan secara adaptif dan meningkatkan ketahanan akademik. Dengan demikian, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti hubungan antara kecemasan belajar dan resiliensi akademik peserta didik yang berusia remaja di SMA Negeri Wilayah Jakarta Barat. Peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kecemasan Belajar Dengan Resiliensi Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) Di Wilayah Jakarta Barat”

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah sebagaimana yang diuraikan sebelumnya melalui latar belakang masalah yang telah diperoleh sebagai berikut:

1. Peserta didik mengalami perubahan secara psikologis akibat ketidakseimbangan emosi dalam melakukan penyesuaian diri.
2. Kurangnya kemampuan peserta didik untuk menyesuaikan diri dapat meingkatkan potensi kecemasan belajar sehingga menimbulkan tantangan dan tekanan dalam proses akademik.
3. Resiliensi akademik sebagai kemampuan adaptasi dan ketahanan psikologis.
4. Rendahnya angka partisipasi murni (APM) sekolah dan tingginya angka drop out pada peserta didik pada jenjang SMA wilayah Jakarta Barat.
5. Penelitian mengenai hubungan antara kecemasan belajar dan resiliensi akademik pada peserta didik jenjang SMA masih terbatas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian peneliti pada latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu terdapat pembatasan masalah. Tujuan dalam memperjelas pembatasan masalah yang akan diteliti, agar peneliti lebih fokus dalam mengkaji permasalahan. Adapun fokus penelitian ini untuk menelaah Hubungan Antara Kecemasan Belajar Dengan Resiliensi Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) Di Wilayah Jakarta Barat berdasarkan indikator kecemasan belajar yang dikembangkan oleh Maqsood & Ijaz (2013), yaitu takut terhadap evaluasi, manifestasi/bentuk perilaku, dan gangguan memori/daya ingat serta berdasarkan indikator resiliensi akademik yang dikembangkan oleh Cassidy (2016), yaitu ketekunan, refleksi dan mencari bantuan, pengaruh negatif dan respon emosional.

D. Perumusan Masalah

Mengacu pada uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kecemasan belajar

dengan resiliensi akademik peserta didik sekolah menengah atas negeri (SMAN) di wilayah Jakarta Barat?”.

E. Tujuan Umum Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh hasil uji mengenai hubungan antara kecemasan belajar dengan resiliensi akademik peserta didik sekolah menengah atas negeri (SMAN) di wilayah Jakarta Barat.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan wawasan positif dalam pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling dan sebagai acuan referensi terbaru bagi peneliti lainnya melalui hasil data yang berkaitan dengan hubungan antara kecemasan belajar dengan resiliensi akademik peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian mengenai ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran untuk merancang langkah keberlanjutan dalam menghadapi hambatan pada peserta didik yang mengalami kecemasan belajar dan menyadari pentingnya melaksanakan intervensi dalam bentuk layanan guna mengembangkan ketahanan peserta didik dalam menyesuaikan diri menghadapi perubahan lingkungan pembelajaran.

b. Bagi Peserta didik

Hendaknya penelitian ini bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran diri peserta didik yang mengalami kecemasan dalam proses pembelajaran sehingga dapat membentuk ketahanan diri secara lebih konstruktif.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai tingkat resiliensi akademik pada peserta didik yang mengalami kecemasan belajar di sekolah.

