

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Penerimaan mahasiswa baru melalui jalur ujian mandiri di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) wilayah Jabodetabek menunjukkan adanya sistem seleksi yang beragam antar perguruan tinggi. Jalur mandiri merupakan seleksi yang diselenggarakan langsung oleh masing-masing PTN sebagai alternatif selain jalur nasional. Universitas Indonesia menyelenggarakan Seleksi Masuk Universitas Indonesia (SIMAK UI) sebagai jalur mandiri berbasis ujian tulis untuk berbagai jenjang pendidikan. Universitas Negeri Jakarta memiliki jalur Penmaba UNJ dengan skema seleksi berupa ujian tulis berbasis komputer, nilai SNBT, serta prestasi akademik. UPN Veteran Jakarta menyelenggarakan seleksi mandiri melalui jalur SEMA UPNVJ yang memanfaatkan kombinasi nilai SNBT dan ujian tulis. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta menggunakan istilah SPMB Mandiri dengan mekanisme seleksi berupa ujian berbasis komputer, wawancara, nilai rapor, hingga portofolio. Selain itu, Institut Pertanian Bogor (IPB) menyelenggarakan Seleksi Mandiri Masuk IPB (SM-IPB) dengan berbagai skema seperti nilai SNBT, ujian online, serta nilai rapor.

Tidak hanya berbeda dari segi istilah dan mekanisme seleksi, jalur mandiri juga menunjukkan variasi dalam aspek pembiayaan, di mana setiap PTN menetapkan biaya pendaftaran dan biaya pendidikan yang berbeda, bahkan cenderung lebih tinggi dibandingkan jalur nasional, seperti adanya Iuran Pengembangan Institusi (IPI) atau uang pangkal pada beberapa program studi. Perbedaan sistem seleksi dan pembiayaan tersebut menunjukkan bahwa setiap PTN memiliki kebijakan masing-masing dalam penyelenggaraan ujian mandiri. Situasi ujian mandiri yang kompetitif tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi siswa, terutama karena hasil ujian menjadi penentu masa depan pendidikan mereka.

Kondisi tersebut menjadi semakin penting untuk diperhatikan, terutama bagi calon mahasiswa yang belum berhasil lolos melalui jalur sebelumnya seperti SNBP dan SNBT. Kegagalan pada kedua jalur tersebut tidak hanya menimbulkan perasaan kecewa, tetapi juga dapat meningkatkan tekanan psikologis juga seperti kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang muncul ketika seseorang memiliki rasa terancam oleh suatu hal, sehingga dapat menimbulkan gangguan secara fisik maupun psikologis (Pati et al., 2022). Hal tersebut secara tidak langsung dapat memunculkan perasaan khawatir, tegang, dan takut gagal, yang mengarah pada munculnya kecemasan dalam menghadapi ujian mandiri. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami kecemasan secara keseluruhan untuk mengetahui bagaimana kondisi ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan (Sari et al., 2023).

Tingginya persaingan dalam seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) melalui jalur mandiri menjadi salah satu penyebab besarnya tekanan psikologis yang dirasakan calon mahasiswa. Sebagai contoh, data keketatan SIMAK UI tahun 2025 menunjukkan bahwa pada Program Studi Ilmu Psikologi hanya 45 peserta yang diterima dari total 2.955 pendaftar (1,52%). Kondisi tersebut menggambarkan bahwa peluang untuk diterima melalui jalur mandiri relatif kecil sehingga persaingan menjadi sangat tinggi. Kondisi serupa juga terlihat pada jalur Penmaba Universitas Negeri Jakarta, di mana jumlah peminat pada Program Studi Psikologi mencapai 6.490 orang, sedangkan daya tampung jalur mandiri hanya sebanyak 222 kursi. Persaingan yang tinggi tersebut menjadikan proses seleksi sebagai situasi yang penuh tekanan bagi calon mahasiswa. Penelitian oleh Islami (2022) menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang umum dialami siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena kecemasan dalam menghadapi ujian mandiri PTN, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara dengan calon peserta ujian mandiri. Berdasarkan hasil wawancara, responden mengungkapkan bahwa mereka mengalami berbagai gejala kecemasan menjelang ujian, seperti sulit tidur, jantung berdebar ketika membayangkan ujian, sulit berkonsentrasi saat belajar, muncul rasa takut gagal kembali setelah tidak lolos pada jalur sebelumnya, serta kekhawatiran tidak dapat memenuhi harapan orang tua

apabila kembali tidak diterima di PTN. Temuan studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan merupakan kondisi yang nyata dialami oleh calon peserta ujian mandiri PTN sehingga penting untuk dikaji lebih lanjut.

Ujian mandiri dipersepsikan sebagai *high-stakes exam* sekaligus kesempatan terakhir (*last chance*) untuk dapat diterima di Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Dalam hal ini, peserta menghadapi kondisi ketidakpastian (*uncertainty*) terhadap hasil yang akan diperoleh, dan munculnya ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*). Di sisi lain, adanya perbedaan sistem seleksi serta biaya yang cenderung lebih tinggi juga dapat menambah tekanan tersendiri bagi peserta. Situasi seperti ini membuat peserta harus kembali mempersiapkan diri dalam waktu yang terbatas, dengan tuntutan untuk memperoleh hasil yang lebih baik dari sebelumnya. Tekanan, ketidakpastian, dan ketakutan akan kegagalan merupakan hal yang memiliki kaitan dengan kecemasan akademik (*academic anxiety*), yaitu kondisi emosional berupa perasaan tegang, khawatir, dan takut yang muncul dalam konteks akademik (Suarti et al., 2020). Ujian mandiri adalah bentuk evaluasi yang dapat menentukan masa depan pendidikan bagi pesertanya, sehingga rentan memunculkan tingkat kecemasan akademik pada calon mahasiswa.

Kondisi tersebut perlu mendapatkan perhatian karena kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu kemampuan peserta dalam menampilkan performa terbaiknya ketika mengikuti ujian. Meskipun peserta telah melakukan persiapan belajar secara optimal, tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan kemampuan yang dimiliki tidak dapat ditampilkan secara maksimal. Penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan agar dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi maupun intervensi untuk membantu calon mahasiswa menghadapi ujian mandiri secara lebih adaptif.

Kecemasan yang muncul akibat tuntutan akademik, terutama dalam situasi ujian disebut dengan *test anxiety* yang dapat memberikan dampak negatif di bidang pendidikan. Kecemasan tidak hanya memengaruhi aspek kognitif, emosional, dan fisiologis, tetapi juga berdampak pada performa akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peserta ujian dengan tingkat *test anxiety* yang tinggi cenderung memiliki prestasi yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kecemasan lebih rendah (Farrasia et al., 2023). Kecemasan ujian

atau *test anxiety* merujuk pada ketakutan akan kegagalan atau ancaman terhadap harga diri ketika siswa menghadapi situasi penilaian, seperti ujian.

Dalam ujian mandiri, kondisi ini dapat memunculkan berbagai gejala yang terdapat dalam beberapa komponen utama, yaitu kognitif (*worry*), fisiologis (*arousal*), dan perilaku (*behavioral*). Pada komponen kognitif (*worry*), kecemasan ditandai dengan munculnya pikiran negatif, seperti kekhawatiran akan kegagalan, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kesulitan berkonsentrasi, yang pada akhirnya dapat menurunkan performa kognitif peserta ujian. Pada komponen fisiologis (*arousal*), kecemasan muncul dalam bentuk reaksi tubuh seperti ketegangan, peningkatan detak jantung, serta perasaan tidak nyaman yang berkontribusi pada munculnya tekanan psikologis dan gangguan kesehatan. Sementara itu, pada komponen perilaku (*behavioral*), kecemasan dapat ditunjukkan melalui kecenderungan menghindari situasi evaluasi, seperti menunda belajar atau menghindari ujian, yang berdampak pada rendahnya prestasi akademik (Angellim et al., 2020).

Salah satu faktor internal yang dianggap berpengaruh terhadap kecemasan adalah efikasi diri. Menurut Albert Bandura (1977), efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam melakukan tindakan untuk mencapai hasil tertentu yang berperan dalam menentukan tindakan, usaha, dan ketekunan dalam menghadapi hambatan. Sementara Dale H. Schunk (1989; 1991) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam memperoleh pengetahuan, menguasai keterampilan, dan menyelesaikan tugas pembelajaran, yang berkembang melalui pengalaman serta memengaruhi motivasi dan ketekunan dalam belajar. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memandang ujian sebagai tantangan yang dapat diatasi, sedangkan individu dengan efikasi diri rendah lebih mudah mempersepsikan ujian sebagai ancaman.

Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan telah banyak diteliti pada berbagai konteks akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al. (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan siswa dalam pembelajaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki efikasi diri yang tinggi dan tingkat kecemasan akademik berada dalam kategori sedang, hal ini mengindikasikan adanya

keterikatan antara kedua variabel. Penelitian oleh Namina et al. (2025) juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan, ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Sejalan dengan temuan tersebut, Khan dan Kumar (2026) juga mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan akademik, sehingga menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan.

Selain efikasi diri, kecemasan juga diduga dipengaruhi oleh prokrastinasi akademik. Menurut Lenora Solomon dan Esther D. Rothblum (1984), prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda penyelesaian berbagai tugas akademik seperti menulis, belajar untuk ujian, dan menyelesaikan kewajiban akademik lainnya. Piers Steel (2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan menunda secara tidak perlu dalam menyelesaikan tugas akademik meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif. Sementara Justin McCloskey dan Scielzo (2015) memandang prokrastinasi akademik sebagai perilaku penundaan yang umum terjadi pada siswa dan berkaitan dengan keberhasilan akademik serta penyelesaian studi.

Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa prokrastinasi dan kecemasan berkorelasi positif dan signifikan. Prokrastinasi sering digunakan untuk mengurangi emosi negatif sementara, meskipun pada akhirnya justru meningkatkan kecemasan. Individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda tugas pada awalnya mungkin mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Namun seiring mendekati batas waktu, stres dan kecemasan mereka akan meningkat, bahkan lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan penundaan. Prokrastinasi seringkali digunakan sebagai cara untuk menghindari kecemasan secara sementara, tetapi pada akhirnya akan menyebabkan akumulasi kecemasan yang lebih besar. Hasil ini konsisten dalam berbagai situasi, di mana ketika prokrastinasi akademik tinggi maka kecemasan pun ikut tinggi, yang dapat ditunjukkan melalui gejala seperti gangguan konsentrasi, masalah tidur, dan perasaan khawatir yang berlebihan (Adilah et al., 2025; Ahiri et al., 2026; Steel, 2007). Mengingat bahwa ujian mandiri merupakan salah satu bentuk evaluasi

akademik yang menuntut kesiapan optimal, perilaku prokrastinasi dalam mempersiapkan diri menghadapi ujian mandiri berpotensi meningkatkan kecemasan siswa. Dengan demikian, prokrastinasi akademik diduga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian mandiri selain efikasi diri.

Pada penelitian ini kecemasan siswa dalam menghadapi ujian mandiri dipengaruhi oleh dua faktor internal, yaitu efikasi diri dan prokrastinasi akademik yang saling berkaitan. Efikasi diri yang rendah menyebabkan siswa kurang yakin terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik. Kondisi ini mendorong munculnya *avoidant coping*, yaitu kecenderungan untuk menghindari tugas atau situasi yang dianggap menekan. Bentuk *avoidant coping* tersebut kemudian termanifestasi dalam perilaku prokrastinasi akademik, seperti menunda belajar atau persiapan untuk ujian. Prokrastinasi yang dilakukan secara berulang mengakibatkan siswa menjadi kurang siap dalam menghadapi ujian, baik dari segi penguasaan materi maupun kesiapan mental. Kurangnya kesiapan ini pada akhirnya meningkatkan tekanan yang dirasakan siswa menjelang ujian, sehingga memunculkan kecemasan yang lebih tinggi, khususnya dalam konteks *test anxiety*. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa rendahnya efikasi diri berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi yang selanjutnya berdampak pada meningkatnya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian mandiri.

Berdasarkan penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian lebih banyak mengkaji hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik atau hubungan prokrastinasi akademik dengan kecemasan dalam konteks pembelajaran, ujian sekolah, maupun perkuliahan secara umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji kecemasan dalam menghadapi ujian mandiri Perguruan Tinggi Negeri (PTN) masih relatif terbatas, padahal ujian mandiri memiliki karakteristik yang berbeda dengan ujian akademik pada umumnya karena dipersepsikan sebagai *high-stakes exam* sekaligus kesempatan terakhir (*last chance*) bagi sebagian calon mahasiswa untuk memperoleh akses ke Perguruan Tinggi Negeri. Karakteristik tersebut menyebabkan tekanan psikologis yang dihadapi peserta berpotensi lebih besar dibandingkan dengan situasi ujian akademik biasa.

Selain itu, penelitian yang menguji pengaruh efikasi diri dan prokrastinasi akademik secara simultan terhadap kecemasan dalam konteks ujian mandiri PTN juga masih belum banyak dilakukan. Sebagian penelitian terdahulu lebih berfokus pada hubungan antara masing-masing variabel secara terpisah sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kontribusi kedua faktor tersebut terhadap kecemasan yang dialami calon peserta ujian mandiri PTN, maka diperlukan penelitian yang menguji pengaruh efikasi diri dan prokrastinasi akademik secara simultan agar dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan dalam menghadapi ujian mandiri PTN.

Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya mengenai kecemasan dalam menghadapi ujian berisiko tinggi (*high-stakes exam*), tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi calon mahasiswa, sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta orang tua dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan ketika menghadapi ujian mandiri PTN. Dengan mengetahui faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan, diharapkan dapat disusun strategi maupun program pendampingan yang membantu calon mahasiswa mempersiapkan diri secara lebih optimal, baik dari aspek akademik maupun psikologis. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Mandiri Perguruan Tinggi Negeri (PTN)”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini, yaitu :

1. Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian mandiri cenderung meningkat seiring dengan tingginya tekanan dan ketatnya persaingan dalam seleksi.
2. Rendahnya efikasi diri diduga memperburuk kecemasan dalam menghadapi ujian.
3. Prokrastinasi akademik menghambat kesiapan dalam menghadapi ujian.
4. Siswa mengalami kecemasan yang diduga dipengaruhi dari efikasi diri dan prokrastinasi akademik.

5. Penelitian yang mengkaji pengaruh efikasi diri dan prokrastinasi akademik terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian mandiri masih terbatas.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Penelitian ini memiliki batasan masalah, diantaranya :

1. Penelitian hanya mengkaji variabel efikasi diri, prokrastinasi akademik, dan kecemasan.
2. Kecemasan yang diteliti yaitu kecemasan dalam menghadapi ujian mandiri.
3. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas XII SMA/ sederajat yang akan mengikuti ujian mandiri.
4. Penelitian hanya mengkaji pengaruh, bukan intervensi.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh efikasi diri dan prokrastinasi akademik secara simultan terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian mandiri?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan prokrastinasi akademik secara simultan terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian mandiri.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu dapat menambah kajian dalam bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan terkait dengan efikasi diri, prokrastinasi akademik, dan kecemasan. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan kecemasan dalam menghadapi seleksi akademik seperti ujian mandiri.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini bagi siswa adalah dapat memberikan pemahaman tentang efikasi diri dalam mengurangi kecemasan dan membantu siswa agar memahami dampak prokrastinasi akademik terhadap kecemasan yang dialami. Bagi guru, sebagai bahan pertimbangan dalam memberi bimbingan untuk mempersiapkan ujian mandiri dan membantu merancang strategi meningkatkan efikasi diri serta mengurangi prokrastinasi. Dan bagi peneliti selanjutnya, menjadi referensi untuk penelitian lanjutan.

