BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam pengembangan potensi seseorang, pendidikan adalah hal yang paling penting, namun dalam realita nya tidak jarang institusi pendidikan sering kali menjadi arena kompetensi kognitif yang memicu krisis kesejahteraan mental. Bagi siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas (SMA), pendidikan bukan lagi hanya sekadar proses belajar, melainkan fase kritis yang disertai dengan tekanan dan ekspektasi dari berbagai sisi. Fase ini sering disebut sebagai ambang kedewasaan (*emerging adulthood*), dimana individu memikul tanggung jawab besar untuk menentukan masa depan melalui seleksi pendidikan tinggi yang sangat kompetitif, dan hal ini memicu gangguan kesehatan mental pada remaja (Ekawarna, 2018).

Kondisi mental remaja di era sekarang sendiri menjadi pembahasan yang semakin mengkhawatirkan. Laporan *World Health Organization* (WHO, 2021–2022) berdasarkan survei *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) memperlihatkan bahwa sekitar 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun (sekitar 14%) mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai bentuk gangguan yang paling dominan (Alina Cosma *et al.,* 2023). Di Indonesia, *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2022) mencatat bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) setara dengan 15,5 juta jiwa, mengalami masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh (5,5%) terdiagnosis memiliki gangguan mental klinis (Wahdi *et al.,* 2022).

Dalam konteks psikologi pendidikan, masalah kesehatan mental yang paling dominan adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik bukan hanya rasa cemas sesaat (*state anxiety*) saat ujian, tetapi juga respon emosional dan fisiologis, seperti gangguan makan, palpitasi jantung, refluks asam lambung ataupun kehilangan fokus saat ujian, yang mana hal tersebut dapat menurunkan fokus dan kognitif siswa (Gao, 2023). Dalam studi yang dilakukan oleh Nabila, *et al., (*2025) menemukan bahwa kecemasan akademik yang tidak terkelola dengan baik akan mengakibatkan risiko kelelahan *(burnout)*. Hal ini menegaskan bahwa kecemasan akademik merupakan masalah psikologis utama yang menghambat potensi siswa.

Munculnya kecemasan akademik pada siswa dasarnya tidak lepas dari interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kecemasan akademik ialah seberapa besar keyakinan siswa terhadap kemampuannya sendiri (*self-efficacy*), sifat perfeksionis, serta kecenderungan kepribadian yang memang lebih peka dalam menanggapi situasi sulit atau *trait anxiety*. Sementara faktor eksternal, tekanan bisa muncul karena budaya kompetisi di sekolah, pengaruh teman sebaya, hingga kekhawatiran akan dampak dari nilai ujian yang kurang memuaskan (Setyananda *et al.,* 2021). Namun, di antara berbagai pemicu tersebut, stres ekspektasi akademik atau *Academic Expectation Stress* (AES) menjadi salah satu faktor yang paling dominan. Kondisi ini terjadi saat siswa merasa tertekan karena harus memenuhi standar prestasi tinggi yang ditetapkan oleh orang tua, guru, maupun target dari diri mereka sendiri. Tekanan ekspektasi yang berlebihan ini akhirnya memicu ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*) yang mendalam, terutama ketika harapan orang tua yang kurang realistis

dianggap sebagai beban kronis yang mengganggu kesehatan mental siswa (Prasetyaningtyas *et al.,* 2022).

Dalam pengembangan instrumen *Academic Expectation Stress Inventory* (AESI), Ang dan Huan mendefinisikan ekspektasi akademik sebagai distres psikologis yang muncul akibat persepsi siswa bahwa mereka tidak mampu memenuhi standar prestasi yang ditetapkan oleh orang tua, guru, ataupun diri mereka sendiri. Secara teoretis, fenomena ini dapat dijelaskan melalui *Transactional Model of Stress* dari Lazarus dan Folkman, di mana stres terjadi ketika individu merasa tuntutan lingkungan melebihi kapasitas sumber daya yang mereka miliki. Ketika siswa merasa harus tampil sempurna demi memenuhi ekspektasi eksternal namun merasa tidak memiliki kapasitas untuk mencapainya, respons otomatis yang muncul adalah kecemasan intens akan kegagalan (*fear of failure*) (Spătaru *et al.,* 2024).

Kondisi tekanan ekspektasi yang berlebihan ini sejatinya bertentangan dengan prinsip dasar kesejahteraan psikologis dalam perspektif Islam. Islam memandang proses pendidikan sebagai jalan mendekatkan diri kepada Allah, bukan arena yang merusak fitrah kesejahteraan manusia. Allah SWT secara tegas memberikan batasan beban psikologis dan fisik manusia melalui firman-Nya dalam QS. Al-Baqarah ayat 286,

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَأْنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖۚ وَاعْفُ عَنَّاۗ وَاغْفِرْ لَنَاۗ وَارْحَمْنَاۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ (٢٨٦)

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan ia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), 'Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir'." (QS: Al-Baqarah: 286)

Ayat ini menjelaskan bahwa tuntutan eksternal termasuk ekspektasi akademik dari orang tua maupun sekolah yang melampaui kapasitas adaptasi (koping) siswa adalah bentuk distorsi yang pada akhirnya bermanifestasi menjadi kecemasan patologis. Oleh karena itu, menyelaraskan ekspektasi akademik dengan batas kesanggupan siswa menjadi urgensi dalam kajian Psikologi Islam.

Pemilihan SMAN 1 Banjarmasin sebagai fokus penelitian didasarkan pada karakteristik psikososial dan historis, yang tidak sepenuhnya direpresentasikan oleh sekadar peringkat akademik kontemporer. SMAN 1 Banjarmasin merupakan institusi pendidikan menengah atas negeri tertua di Kota Banjarmasin yang berdiri sejak tahun 1959 di kawasan historis 'Kampung Pelajar'. Warisan sejarah yang panjang ini menciptakan sebuah ekosistem ekspektasi transgenerasional; di mana tuntutan prestasi tidak hanya datang dari standar kurikulum saat ini, melainkan juga dari repustasi alumni dan ekspektasi sosial keluarga yang secara turun-temurun

mengidealisasikan institusi ini. Dinamika sosiokultural inilah yang membuat SMAN 1 Banjarmasin menjadi representasi paling ideal untuk meneliti konstruk *Academic Expectation Stress* (Stres Ekspektasi Akademik), di mana beban psikologis siswa lebih banyak dipicu oleh beratnya memikul 'nama besar' dan ekspektasi sejarah, bukan sekadar kompetensi kognitif.

Fenomena tekanan ekspektasi ini menjadi sangat relevan dan krusial bagi siswa kelas XII SMA. Pada fase ini, siswa berada pada periode kritis karena dihadapkan dengan "tekanan ganda", tuntutan untuk lulus dengan nilai sempurna serta persaingan ketat menembus perguruan tinggi favorit (Ramadani *et al.,* 2022). Dinamika psikologis tersebut tercermin secara nyata di lingkungan SMAN 1 Banjarmasin. Sebagai sekolah menengah atas di Banjarmasin Tengah, sekolah ini memiliki beban sejarah dan ekspektasi sosial yang tinggi. SMAN 1 Banjarmasin secara konsisten menempatkan dirinya dalam jajaran elit sekolah menengah atas di Indonesia. Berdasarkan data Top 1000 Sekolah (2022) oleh Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT), SMAN 1 Banjarmasin menempati peringkat nasional ke-760 dengan rerata nilai UTBK 521,104. Angka ini menempatkan sekolah tersebut di posisi ke-6 terbaik di tingkat provinsi Kalimantan Selatan

Bagi peneliti, data stabilitas peringkat nasional tersebut bukan sekadar angka statistik, melainkan indikator adanya sistem seleksi internal dan proses pembelajaran yang *rigorous* (ketat). Siswa di sekolah dengan rerata UTBK di atas 500 seperti SMAN 1 Banjarmasin cenderung memiliki tingkat kognitif yang homogen di level menengah-atas. Homogenitas ini memungkinkan peneliti untuk meminimalisir variabel pengganggu (*confounding variable*) berupa kemampuan

kognitif rendah (Pourhoseingholi *et al.,* 2012). Dengan demikian, premis dasar penelitian ini dibangun berdasarkan asumsi bahwa apabila teridentifikasi tingkat stres yang tinggi, kondisi tersebut kemungkinan besar tidak bersumber dari ketidakmampuan siswa dalam menguasai materi akademik (*lack of ability*), melainkan murni sebagai akibat dari besarnya beban tuntutan (load of expectation) yang melampaui kapasitas adaptasi psikologis mereka.

Indikasi bahwa beban tuntutan tersebut telah menimbulkan dampak psikologis terkonfirmasi melalui observasi dan wawancara awal yang dilakukan kepada sejumlah siswa kelas XII dan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMAN 1 Banjarmasin. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas siswa mengungkapkan bahwa dinamika kelas XII terasa sangat memberatkan akibat penumpukan tugas akademik yang beriringan dengan persiapan Tes Kemampuan Akademik (TKA). Hal ini tergambar dari penuturan salah satu siswa berinisial NH, yang menyatakan, *"Kalau boleh jujur kelas XII ini tambah berat sih kak, soalnya ditambah lagi ada TKA, tugas kelompok banyak, dan itu tugasnya bukan cuma satu mapel aja, tiap mapel ada tugasnya, jadi berat sih ngatur waktunya"*.

Menariknya, ketika ditelusuri mengenai akar dari stres ekspektasi akademik tersebut, para siswa mengonfirmasi bahwa tuntutan terbesar justru diinternalisasi dari ambisi diri mereka sendiri (*self-expectation*), bukan sekadar desakan dari orang tua. Subjek lainnya berinisial SN secara eksplisit merepresentasikan fenomena ini melalui pernyataannya: *"Dari keluarga Alhamdulillah ga ada, tapi dari diri sendiri, karena ya mau jadi yang pertama kali kuliah, karena di keluarga belum ada yang kuliah, jadi baru saya yang pertama kali pengen masuk ke perguruan tinggi"*.

Ekspektasi personal yang terlampau tinggi untuk menembus Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP) di tengah persaingan sekolah yang kompetitif ini, pada akhirnya memaksa mereka untuk mematok standar kesempurnaan pada diri sendiri yang memicu kelelahan emosional.

Fakta mengenai tingginya tingkat kecemasan akibat ekspektasi ini turut divalidasi oleh observasi Bapak MH, selaku Koordinator Guru Bimbingan dan Konseling. Beliau memaparkan bahwa eskalasi kecemasan siswa memuncak secara drastis pada semester ganjil, khususnya saat penentuan kuota *Siswa Eligible* untuk jalur prestasi. Lebih lanjut, perubahan kebijakan ujian juga menjadi stresor yang membebani kondisi psikologis siswa. Beliau menuturkan, *"Untuk tahun ini kita belum bisa memastikan bagaimana tingkat kecemasan nya... cuma kita melihat yang tahun ini kayaknya kan takut itu, ada tes TKA itu, bahkan yang berprestasi pun takut dengan adanya TKA itu... karena kan akan keliatan kemampuan aslinya itu disitu"*

Urgensi penelitian ini bertumpu pada potensi dampak destruktif dari kecemasan akademik tersebut. Secara fisiologis, kecemasan memicu respons *fight-or-flight* yang dapat mendegradasi fungsi kognitif, memunculkan kondisi kebuntuan pikiran (*blank*) saat evaluasi akademik, palpitasi jantung, hingga gangguan siklus tidur. Dalam jangka panjang, kecemasan akademik yang tidak terkelola secara optimal memiliki kecenderungan untuk memicu kecemasan karier (*career anxiety*) dan risiko kelelahan emosional (*burnou*t) di masa depan (Yusuf, 2026). Mempertimbangkan data statistik yang menunjukkan bahwa hanya 2,6% remaja dengan tantangan kesehatan mental yang mencari bantuan profesional,

pelaksanaan penelitian pada populasi spesifik siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin ini menjadi krusial. Hal ini tidak hanya berfungsi sebagai upaya deteksi dini, tetapi juga sebagai landasan empiris dalam perumusan intervensi psikologis oleh pihak sekolah maupun orang tua.

Berbeda dengan studi-studi terdahulu yang mayoritas hanya menguji hubungan korelasional dan lebih menitikberatkan pada tekanan eksternal (seperti harapan keluarga atau sekolah), penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) ganda. Secara metodologis, kajian ini berfokus pada pengujian pengaruh atau hubungan kausalitas dari stres ekspektasi akademik terhadap kecemasan akademik. Secara teoretis, penelitian ini menelaah fenomena internalisasi tuntutan pada siswa di institusi pendidikan unggulan, guna melihat bagaimana standar tinggi dari diri sendiri (*self-expectation*) justru berpotensi menjadi prediktor kecemasan yang lebih dominan dibandingkan tekanan lingkungan.

Kajian ini secara spesifik difokuskan pada populasi rentan, yakni siswa kelas XII yang tengah menghadapi transisi kebijakan pendidikan yang dinamis. Penelitian ini memiliki urgensi praktis untuk memberikan perspektif empiris kepada para pemangku kepentingan (*stakeholders*) di bidang pendidikan, bahwa ekspektasi yang terlampau tinggi, baik yang bersumber dari luar maupun dari dalam diri siswa, tidak senantiasa berfungsi sebagai pendorong motivasi, melainkan justru berpotensi menjadi prediktor utama terjadinya degradasi kesehatan mental. Bertolak dari dinamika permasalahan tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan kajian yang lebih komprehensif yang dituangkan dalam penelitian berjudul:

"Pengaruh Stres Ekspektasi Akademik Terhadap Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Banjarmasin".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang belakang yang telah peneliti paparkan diatas, maka dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana tingkat stres ekspektasi akademik yang dialami oleh siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin?
3. Apakah terdapat pengaruh signifikan stres ekspektasi akademik terhadap kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah yang telah disusun oleh peneliti, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi gambaran tingkat stres ekspektasi akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin.
2. Mengidentifikasi gambaran tingkat kecemasan akademik yang dialami siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin.
3. Menguji serta menganalisis pengaruh stres ekspektasi akademik terhadap kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

Dalam penelitian ini, signifikansi terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Secara Teoritis

Signifikansi penelitian ini secara teoritis berfokus pada pengembangan dan penguatan landasan keilmuan dalam bidang psikologi pendidikan serta psikologi klinis remaja.

Bagi Pengembangan Ilmu Psikologi Pendidikan dan Klinis Remaja Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya literatur ilmiah mengenai konstruk beban ekspektasi akademik dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks siswa Sekolah Menengah Atas di Indonesia. Hal ini memperdalam pemahaman bahwa ekspektasi bukan sekadar motivator, melainkan dapat menjadi stresor psikologis jika dirasakan melampaui kapasitas individu.

Bagi Pengembangan Teori Psikologi (*Transactional Model of Stress*) Hasil penelitian ini ditujukan untuk memperkuat landasan teori bahwa tekanan ekspektasi memiliki pengaruh atau daya prediksi yang signifikan terhadap munculnya kecemasan akademik, bukan sekadar hubungan korelasi biasa. Temuan ini mendukung penerapan *Transactional Model of Stress* oleh Lazarus yang menjelaskan bagaimana individu menilai tuntutan lingkungan sebagai ancaman ketika merasa tidak mampu memenuhinya.

Bagi Peneliti dan Akademisi Psikologi Berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang sering kali hanya berfokus pada kerentanan gender tertentu, penelitian ini memberikan landasan empiris yang lebih komprehensif bagi para akademisi mengenai dinamika psikologis seluruh

siswa kelas XII. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa beban ekspektasi merupakan fenomena psikologis universal yang dialami lintas gender dalam menghadapi transisi pendidikan tinggi.

Bagi Kajian Psikologi Lintas Budaya Penelitian ini ditujukan untuk memberikan kontribusi pada studi psikologi dalam konteks budaya kolektivistik, di mana keberhasilan akademik sering dianggap sebagai representasi harga diri dan status sosial keluarga, yang secara signifikan memperkuat tekanan pada individu. Kajian ini memperdalam pemahaman mengenai mekanisme bagaimana internalisasi harapan orang tua, guru, dan standar diri sendiri dapat bertransformasi menjadi stresor kronis yang memicu respons patologis berupa kecemasan akademik..

2. Secara Praktis

   a. Bagi Instansi Sekolah

      Hasil penelitian ini dapat menjadi *evidence-based* (dasar evaluasi dasar) bagi sekolah dalam mengevaluasi iklim akademik. Sekolah dapat menyadari bahwa tingginya standar prestasi yang tidak diimbangi dengan dukungan psikologis dapat berdampak buruk pada kesehatan mental seluruh siswa. Serta menjadi dasar kebijakan untuk merancang program preventif, seperti "Kelas Manajemen Stres" atau sosialisasi kepada orang tua mengenai dampak ekspektasi yang realistis, guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih sejahtera (*well-being oriented*)

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru bimbingan dan konseling, penelitian ini memberikan pemetaan data nyata mengenai kecemasan akademik siswa kelas XII. Guru BK dapat menggunakan hasil ini untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran, seperti konseling kelompok untuk siswa dengan beban ekspektasi tinggi. Serta membantu Guru BK dalam memberikan psikoedukasi kepada siswa tentang cara mengubah pola pikir perfeksionis menjadi lebih adaptif dan humanis.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini membantu siswa kelas XII untuk menyadari bahwa perasaan cemas yang mereka alami adalah respons yang valid terhadap tekanan ekspektasi. Dengan mengetahui adanya pengaruh tersebut, siswa diharapkan lebih termotivasi untuk mengembangkan strategi koping yang sehat dan berani mengkomunikasikan batasan kemampuan mereka kepada orang tua atau guru, tanpa merasa bersalah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi peneliti lain yang tertarik mengkaji topik serupa, baik dengan memperluas konteks (misalnya pada siswa laki-laki atau sekolah berbeda), menambahkan variabel lain (seperti dukungan sosial, *self-efficacy*, atau strategi coping), maupun menggunakan pendekatan metodologis yang berbeda, misalnya kualitatif atau longitudinal. Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan empiris sekaligus membuka ruang bagi

eksplorasi lanjutan mengenai dinamika antara ekspektasi akademik dan kecemasan pada remaja.

e. Bagi Pakar Psikologi

Bagi pakar psikologi, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya pemahaman klinis dan teoritis mengenai hubungan antara stres ekspektasi akademik dan kecemasan pada remaja, khususnya dalam konteks lokal Indonesia. Temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam merancang intervensi berbasis bukti (*evidence-based intervention*) yang sesuai dengan kondisi sosial-budaya siswa SMA. Selain itu, penelitian ini dapat memperluas kajian psikologi perkembangan dan psikologi klinis dengan menekankan faktor ekspektasi sosial, serta konteks pendidikan sebagai determinan kesehatan mental. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pakar psikologi sebagai dasar dalam penyusunan modul psikoedukasi, konseling sekolah, maupun intervensi klinis yang lebih tepat sasaran.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari adanya kesalahan dalam menafsirkan maupun menggambarkan makna yang terkandung dalam judul penelitian, peneliti merasa

perlu menjelaskan beberapa istilah yang digunakan sebagai acuan dalam penelitian ini.

1. Stres Ekspektasi Akademik

Stres ekspektasi akademik didefinisikan secara operasional berdasarkan konstruk *Academic Expectation Stress* (AES) yang dikembangkan oleh Ang & Huan (2006). Terminologi ini merujuk pada eskalasi tekanan atau ketegangan psikologis yang muncul ketika siswa merasa terikat untuk memenuhi standar pencapaian akademik yang tinggi. Sumber tekanan tersebut bersifat multidimensional, yang bermanifestasi tidak hanya dari tuntutan eksternal (lingkungan sosial), melainkan juga dari standar internal yang diidealisasikan oleh individu itu sendiri.

Merujuk pada instrumen pengukuran aslinya, yakni *Academic Expectations Stress Inventory* (AESI), konstruk stres ekspektasi akademik dioperasionalisasikan melalui dua dimensi utama. Dimensi pertama, distres akibat ekspektasi pihak lain *(expectations from others distress*), merupakan tekanan psikologis yang berakar dari kekhawatiran siswa akan mengecewakan orang tua dan pendidik, serta adanya keharusan untuk memenuhi ekspektasi mereka melalui pencapaian nilai yang superior. Dimensi kedua, distres akibat ekspektasi diri (*self-expectation distress*), merepresentasikan tekanan yang bersumber dari dorongan internal untuk merealisasikan standar akademik personal, kecenderungan perfeksionisme,

serta afeksi negatif berupa rasa bersalah manakala target tersebut tidak terealisasi.

Dalam konteks penelitian ini, stres ekspektasi akademik dimaknai sebagai derajat ketegangan psikologis yang dialami oleh siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin sebagai bentuk respons atas persepsi mereka terhadap tuntutan prestasi, baik dari orang tua, guru, maupun diri sendiri. Intensitas ketegangan ini diukur secara empiris menggunakan akumulasi skor total dari adaptasi skala *Academic Expectations Stress Inventory* (AESI). Konfigurasi penilaiannya menetapkan bahwa semakin tinggi skor total yang diperoleh responden, maka semakin tinggi pula tingkat stres ekspektasi akademik yang dialami oleh subjek.

2. Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik didefinisikan secara operasional berdasarkan konsep Kecemasan *State-Trait* yang dikembangkan oleh Spielberger (1966). Dalam penelitian ini, variabel tersebut dioperasionalisasikan sebagai manifestasi kondisi emosional negatif (*State Anxiety*) pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin, yang secara spesifik tereskalasi akibat paparan situasi dan tuntutan akademik. Kondisi psikologis ini ditandai oleh gejala afektif berupa ketegangan, aprehensi, serta kekhawatiran yang berlebihan terhadap proses evaluasi kinerja akademik, persepsi ancaman akan kegagalan, maupun keyakinan atas ketidakmampuan diri dalam memenuhi standar prestasi yang ditetapkan.

Meskipun Spielberger mengklasifikasikan kecemasan ke dalam dua kategori pokok, yakni kecemasan sifat (*Trait Anxiety*) yang merupakan kecenderungan menetap, dan kecemasan keadaan (*State Anxiety*) yang bersifat situasional, dalam konteks operasional penelitian ini, kecemasan akademik difokuskan secara spesifik pada reaksi keadaan (*State Anxiety*). Reaksi situasional ini dipicu oleh tingginya paparan stres ekspektasi akademik yang dialami oleh siswa. Manifestasi *state anxiety* ini dioperasionalisasikan melalui dua dimensi utama. Pertama, dimensi kekhawatiran kognitif (*worry*), yang terefleksi melalui kemunculan pikiran negatif, keraguan terhadap kapasitas diri, serta ketakutan akan kegagalan. Kedua, dimensi reaksi emosional dan somatik (*emotionality*), yang diidentifikasi melalui simtom fisik dan afektif, seperti palpitasi jantung, gangguan siklus tidur, ketegangan otot, hingga sensasi panik saat mengantisipasi atau menghadapi evaluasi akademik (Setyananda *et al.,* 2021; Zakariah *et al.,* 2015).

Dengan demikian, kecemasan akademik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai derajat intensitas kondisi emosional negatif (*State Anxiety*) yang dialami oleh siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin. Kondisi ini mencakup aspek kekhawatiran (*worry*) dan emosionalitas (*emotionality*) dalam merespons situasi evaluasi akademik. Intensitas kecemasan tersebut diukur secara empiris berdasarkan akumulasi skor total dari adaptasi skala *Test Anxiety Inventory* (TAI). Hipotesis pengukurannya menetapkan bahwa semakin tinggi perolehan skor total responden, maka semakin tinggi pula

eskalasi tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh subjek yang bersangkutan.

F. Penelitian Terdahulu

Sebagai bahan perbandingan, acuan, sekaligus untuk menghindari adanya anggapan kesamaan dalam penelitian ini, peneliti mencantumkan beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan sebagai berikut:

1. Kajian terdahulu berjudul "*Dampak Harapan Orang Tua yang Tidak Realistis terhadap Akademik Remaja: Kajian Sistematik*". Kajian tersebut menyeleksi dan menganalisis enam artikel ilmiah relevan dalam kurun waktu 15 tahun terakhir, yang berfokus pada demografi responden remaja dan orang tua. Hasil tinjauan pustaka ini menegaskan bahwa ekspektasi orang tua yang tidak realistis terhadap pencapaian akademik remaja memberikan implikasi psikologis yang destruktif. Dampak negatif tersebut bermanifestasi secara spesifik melalui eskalasi tingkat kecemasan, kemunculan simptom depresi, ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*), serta degradasi keyakinan diri dalam ranah akademik (Setyaningrum *et al.,* 2024).

   Persamaan kajian ini dengan penelitian penulis terletak pada variabel ekspektasi sebagai pemicu distres psikologis. Adapun kebaruannya (*novelty*) terletak pada metodologi dan subjek; jika penelitian terdahulu berupa tinjauan literatur (SLR), penelitian ini secara empiris menguji pengaruh kausalitas antarvariabel melalui regresi. Selain itu, penelitian ini membidik demografi spesifik yang

lebih rentan, yakni siswa kelas XII lintas gender di lingkungan sekolah menengah kompetitif.

2. Kajian terdahulu selanjutnya "*Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X*". Pengumpulan data melibatkan siswa SMA X sebagai subjek penelitian, menggunakan instrumen pengukur berupa skala efikasi diri dan skala stres akademik. Temuan empiris dari studi ini membuktikan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat keyakinan diri (efikasi diri) siswa, maka semakin rendah pula intensitas stres akademik yang dialami (Pramesta & Dewi, 2021).

   Keselarasan penelitian ini berada pada pendekatan kuantitatif mengenai distres psikologis siswa SMA di lingkungan sekolah. Perbedaannya, penelitian Pramesta dan Dewi memposisikan efikasi diri sebagai faktor protektif, sedangkan penelitian ini menjadikan beban ekspektasi akademik sebagai determinan risiko. Kebaruan penelitian ini juga dipertegas melalui uji regresi pengaruh (bukan sekadar korelasi) dengan memfokuskan subjek pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin yang tengah berada pada puncak krisis transisi kelulusan.

3. Kajian terdahulu selanjutnya bertajuk "*Pengaruh Kecemasan Akademik terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya*". Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik simple random sampling, yang melibatkan 167 siswa kelas X program MIPA dan IPS sebagai responden. Instrumen pengukuran yang digunakan meliputi

Skala Kecemasan Akademik (dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,898), serta dokumentasi nilai rapor semester untuk mengukur prestasi belajar. Hasil empiris dari studi ini membuktikan bahwa kecemasan akademik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar, dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,023. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami siswa, maka semakin rendah pencapaian akademik yang di dapat (Laely *et al.,* 2022).

Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan regresi linier sederhana untuk mengkaji fenomena kecemasan akademik di tingkat SMA. Perbedaan mendasarnya terletak pada posisi variabel; penelitian terdahulu memosisikan kecemasan sebagai prediktor prestasi, sementara penelitian ini memosisikannya sebagai konsekuensi dari beban ekspektasi. Melalui kebaruan ini, penulis berupaya membongkar akar penyebab (anteseden) kecemasan secara lebih spesifik pada populasi kelas XII, yang beban psikologisnya jauh lebih kompleks dibanding siswa kelas X.

4. Kajian terdahulu berikutnya berjudul "*Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Siswa pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung*". Penelitian tersebut mengaplikasikan pendekatan kuantitatif melalui metode survei korelasional dengan melibatkan siswa SMA sebagai subjek observasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur intensitas penggunaan media

sosial dan kondisi kesehatan mental siswa. Hasil empiris mengindikasikan bahwa media sosial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa, dengan luaran positif maupun negatif yang sangat bergantung pada tingkat intensitas dan pola pemakaiannya (Thursina Fazrian, 2023).

Persamaan penelitian ini terletak pada fokus kajian mengenai faktor eksternal pemicu masalah psikologis siswa SMA. Perbedaannya, penelitian Fazrian menyoroti gaya hidup (media sosial), sementara penelitian ini berfokus pada beban ekspektasi akademik. Kebaruan ini mengisi celah literatur dengan mengembalikan fokus pada dampak nyata tuntutan prestasi akademik terhadap kecemasan, khususnya bagi siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin menjelang kelulusan.

5. Penelitian yang berjudul "*Effects of Academic Expectations Stress on Academic Achievements*" dan dipresentasikan *dalam Proceedings of the 4th International Conference on Educational Innovation and Philosophical Inquiries* ini mengangkat permasalahan mengenai bagaimana *academic expectations stress* (AES) memengaruhi prestasi akademik siswa sekolah menengah di Tiongkok, dengan menyoroti kuatnya budaya ekspektasi akademik dalam keluarga Asia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui penyebaran kuesioner kepada siswa kelas XI Jinhua Foreign Language School, dengan pengukuran AES menggunakan *Academic Expectations Stress Inventory* (AESI) dan prestasi akademik berdasarkan nilai ujian

simulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat AES, semakin rendah capaian akademik siswa, dan ditemukan pula bahwa tingkat pendidikan orang tua turut berpengaruh terhadap prestasi, meskipun tidak selalu sejalan dengan temuan studi sebelumnya (Xia, 2023).

Persamaan penelitian ini adalah penggunaan variabel Stres Ekspektasi Akademik (AES) sebagai prediktor. Perbedaannya, penelitian Tao Xia mengukur dampaknya terhadap prestasi belajar, sedangkan penelitian ini menguji pengaruhnya secara langsung terhadap kecemasan akademik. Kebaruan lainnya adalah lokus penelitian pada seluruh siswa kelas XII, guna memotret dampak psikologis tuntutan ekspektasi di sekolah menengah unggulan Indonesia secara lebih komprehensif.

6. Penelitian yang berjudul "*The Relationship Between Stress and Academic Burnout in College Students: Evidence from Longitudinal Data on Indirect Effects*". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain longitudinal untuk meneliti hubungan antara stres dan *burnout* akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik secara signifikan berkontribusi pada munculnya *burnout*, terutama melalui mekanisme tidak langsung seperti penurunan motivasi, kelelahan emosional, dan berkurangnya keterlibatan belajar. Penelitian ini menegaskan bahwa stres merupakan prediktor utama *burnout* akademik, namun hubungan keduanya

dipengaruhi oleh variabel perantara yang kompleks (Zhang *et al.,* 2025).

Keselarasan penelitian ini terletak pada pendekatan kuantitatif terkait tekanan akademik sebagai prediktor gangguan psikologis. Adapun kebaruannya mencakup tiga hal: (1) memfokuskan kecemasan akademik sebagai respons emosional akut, bukan *burnout* jangka panjang; (2) menargetkan demografi siswa kelas XII SMA di fase transisi, bukan mahasiswa; dan (3) secara langsung menguji spesifik beban ekspektasi akademik sebagai pemicu utama kecemasan.

G. Hipotesis

Untuk mengetahui adanya atau tidaknya pengaruh stres ekspektasi akademik terhadap kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin, maka diajukan hipotesis sebagai berikut:

H_0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara stres ekspektasi akademik terhadap kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin.

H_1 (Hipotesis Alternatif): Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara stres ekspektasi akademik terhadap kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin.

H. Sistematika Penulisan

Agar penelitian ini dapat tergambar secara sistematis terkaitt arah dan alur pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti menyusun sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan. Bab ini menyajikan dasar pemikiran dan identifikasi masalah penelitian. Di dalamnya diuraikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian (teoritis dan praktis), definisi operasional, tinjauan penelitian terdahulu, dan hipotesis penelitian.

BAB II: Tinjauan Pustaka dan Kerangka Berpikir. Bab ini memuat landasan teoritis penelitian. Diuraikan kajian teori mengenai variabel Stres ekspektasi akademik dan Kecemasan Akademik, serta dimensi-dimensi yang menyusunnya. Selanjutnya, bab ini menyajikan kerangka berpikir yang logis dan menjadi dasar perumusan hipotesis.

BAB III: Metode Penelitian. Bab ini menjelaskan prosedur teknis pelaksanaan penelitian. Uraian mencakup jenis dan pendekatan penelitian, lokasi, populasi dan sampel, teknik penarikan sampel, instrumen penelitian, serta teknik analisis data kuantitatif yang akan digunakan (Regresi Linier Sederhana).

BAB IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bab ini memuat deskripsi temuan empiris yang diperoleh dari analisis data, termasuk hasil uji statistik hipotesis. Dilanjutkan dengan pembahasan yang menginterpretasikan temuan tersebut dengan mengaitkannya pada teori dan penelitian terdahulu.

BAB V: Penutup. Pada Bab ini, berisikan kesimpulan dari seluruh hasil penelitian serta saran-saran yang ditujukan kepada pihak terkait dan rekomendasi untuk penelitian lanjutan.