BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Berdirinya SMAN 1 Banjarmasin

SMA Negeri 1 Banjarmasin memiliki akar sejarah yang kuat sebagai institusi pendidikan menengah atas negeri tertua di Kota Banjarmasin. Sekolah ini didirikan pada tahun 1959 dan pada awal berdirinya dikenal dengan nama SMA Mulawarman. Penamaan ini tidak lepas dari lokasinya yang strategis di Jalan Mulawarman No. 25, sebuah kawasan yang secara historis dirancang sebagai "Kampung Pelajar" atau Kompleks Pelajar Mulawarman. Gagasan pembangunan kompleks pendidikan terpusat ini diprakarsai oleh Gubernur Kalimantan saat itu, Raden Tumenggung Aryo Milono, bersama Residen Afloes, dengan tujuan menciptakan lingkungan pendidikan yang terintegrasi di pusat kota (SMAN 1, 2020).

Pada awal operasionalnya di tahun ajaran 1959/ 1960, kegiatan belajar mengajar berlangsung dengan fasilitas yang sederhana dalam bangunan semi-permanen berbahan kayu. Transformasi signifikan terjadi pada tahun 1997, di mana pemerintah melalui kerja sama antara Departemen Pendidikan dan Kebudayaan serta Dinas Pekerjaan Umum Provinsi Kalimantan Selatan melakukan renovasi besar-besaran. Proyek ini mengubah infrastruktur sekolah menjadi bangunan beton permanen bertingkat yang lebih representatif untuk mendukung kegiatan akademik modern. Secara

administratif, meskipun sekolah ini telah beroperasi sejak tahun 1959, data terbaru pada Data Pokok Pendidikan (Dapodik) Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah mencatat pembaruan legalitas melalui SK Pendirian Nomor 421/2882-SET/DISDIKBUD/2019 tertanggal 11 Desember 2019 (Kementrian Pendidikan Dasar dan Menengah, n.d.). Pembaruan ini merefleksikan penyesuaian administrasi di bawah pengelolaan Pemerintah Daerah Provinsi Kalimantan Selatan sesuai dengan amanat undang-undang otonomi daerah. Saat ini, SMAN 1 Banjarmasin telah meraih Akreditasi A, menegaskan posisinya sebagai satuan pendidikan unggulan.

Perkembangan kualitas pendidikan di SMAN 1 Banjarmasin tidak lepas dari estafet kepemimpinan yang konsisten. Berdasarkan arsip sejarah sekolah, berikut adalah rekam jejak kepemimpinan pada periode awal dan saat ini:

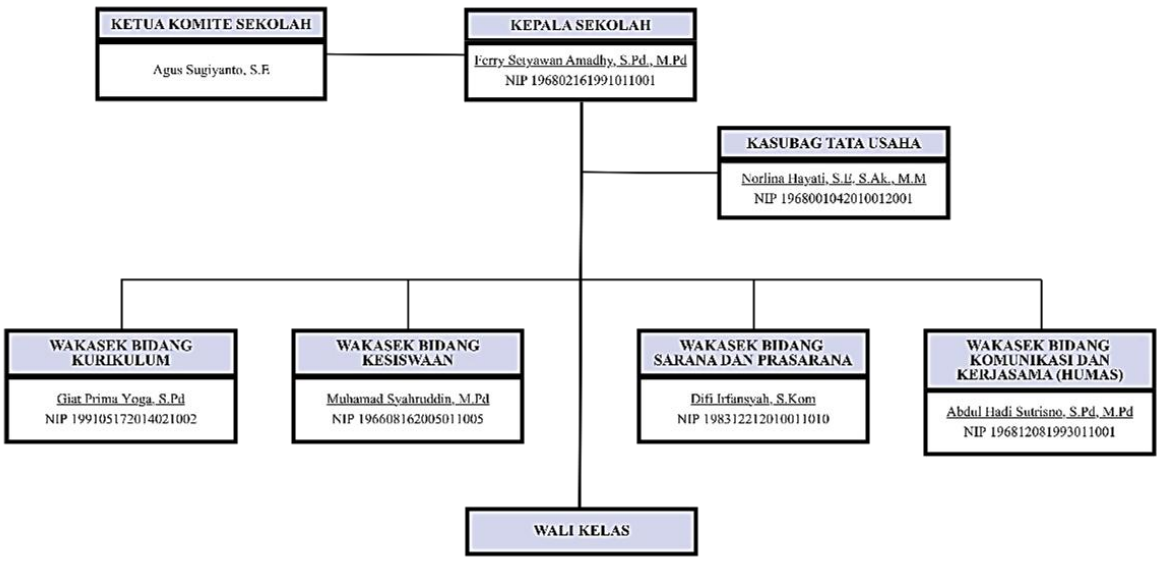
Periode Perintis (1959–1961): Sekolah dipimpin oleh Drs. Iduar Saleh, yang meletakkan fondasi awal sistem pendidikan di sekolah ini.

Periode Pengembangan (1961–1970): Dilanjutkan oleh Iskandar, yang memimpin sekolah melewati fase konsolidasi di dekade 60-an.

Periode Kontemporer: Saat ini, SMAN 1 Banjarmasin dipimpin oleh Fery Setyawan Amadhy, S.Pd, M.Pd, yang berfokus pada visi sekolah untuk

membentuk generasi yang berkarakter, unggul, dan kompetitif.

Gambar 4.1 Struktur Organisasi SMAN 1



2. Visi dan Misi SMAN 1 Banjarmasin

   a. Visi SMAN 1 Banjarmasin

      SMAN 1 Banjarmasin kini dikenal dengan visi "Membentuk Generasi yang Berkarakter, Unggul, dan Kompetitif". SMAN 1 Banjarmasin juga mengadopsi motto "Ikhlas Belajar dan Bekerja, Disiplin, Berakhlak Mulia, dan Berprestasi" yang menjadi landasan budaya organisasi bagi seluruh warga sekolah.

b. Misi SMAN 1 Banjarmasin

1) Menanamkan keimanan dan ketaqwaan melalui pengamalan ajaran agama masing-masing.
2) Menanamkan kedisiplinan melalui budaya tertib, budaya bersih dan budaya kerja.
3) Mengoptimalkan proses belajar mengajar dan bimbingan konseling
4) Menumbuhkan budaya gemar membaca dengan Program Gerakan Literasi Sekolah melalui berbagai kegiatan Pengembangan Literasi dan pengembangan perpustakaan yang lengkap dan berkualitas.
5) Mengoptimalkan seluruh komponen sekolah dalam bidang akademik dan non akademik.
6) Mengoptimalkan seluruh potensi SDM dan Sapras yang ada di sekolah.

3. Profil SMAN 1 Banjarmasin

Nama Sekolah	: SMAN 1 Banjarmasin
Jenis Sekolah	: Negeri
Nomor Statistik Sekolah	: 301156002011
NPSN	: 30304280
Akreditasi	: A
Kurikulum	: Kurikulum Merdeka
Izin Operasional	: 421/2882-SET/DISDIKBUD/2019
Luas Tanah	: 6053 m2
Alamat Sekolah	: Jl. Mulawarman No. 25
Kelurahan	: Teluk Dalam
Kecamatan	: Banjarmasin Tengah
Kota	: Banjarmasin
Provinsi	: Kalimantan Selatan
Kode Pos	: 70117
Telepon/ Fax	: 0511-3353467/ 0511-3363544
Website	: www.sman1-bjm.sch.id
Email	: sma1bjm@gmail.com

4. Prosedur Penelitian

Secara prosedural, investigasi ini dieksekusi melalui tiga sekuens sistematis, yang mencakup fase inisiasi (persiapan), operasionalisasi lapangan (pelaksanaan), dan penyusunan temuan (pelaporan). Pada tahap inisiasi, langkah awal dikonstruksi melalui perumusan desain riset serta perakitan perangkat ukur, di mana seluruh prosesnya berada di bawah supervisi komprehensif dari tim dosen pembimbing. Bersamaan dengan itu, asesmen preliminer turut diselenggarakan sebagai upaya strategis untuk memetakan *baseline* atau kondisi empiris awal dari dinamika variabel psikologis yang melekat pada subjek target.

Memasuki tahap pelaksanaan, fokus utama peneliti adalah melakukan pengumpulan data kuantitatif secara langsung di lapangan. Proses pengambilan data ini dilakukan dengan mendistribusikan skala psikologi yang telah terstandarisasi kepada 212 responden yang memenuhi kriteria sampel. Pengumpulan data langsung diaplikasikan tanpa melalui tahap uji coba terpisah karena instrumen yang digunakan telah memiliki validitas dan reliabilitas yang teruji secara literatur ilmiah.

Terakhir, pada tahap pelaporan, peneliti melakukan tabulasi, pengolahan, dan analisis data statistik terhadap seluruh respons yang telah berhasil dikumpulkan. Proses analisis data kuantitatif dalam penelitian ini dijalankan dengan bantuan perangkat lunak JASP guna menguji hipotesis mengenai besaran pengaruh yang signifikan antar

variabel, bukan sekadar melihat hubungan korelasional linier. Seluruh rangkaian aktivitas dari tahap persiapan hingga pelaporan tersebut dirangkum secara kronologis dalam tabel pelaksanaan penelitian berikut.

Tabel 4.1

Prosedur Penelitian

No.	Hari/ Tanggal	Kegiatan	Tempat	Ket.
1.	1 September 2025	Wawancara Pendahuluan	SMAN 1 Banjarmasin	Luring
2.	17 September 2025	Seminar Proposal	Kampus UIN Antasari Banjarmasin	Luring
3.	2 – 5 Februari 2026	Pengumpulan Data	SMAN 1 Banjarmasin	Luring
4.	6 – 16 Februari	Pengolahan Data	Rumah	Luring
5.	16 Februari – 7 Maret 2026	Analisis Data	Rumah	Luring
6.	8 Maret – 15 Juni 2026	Penyusunan Hasil	Rumah	Luring

B. Hasil Uji Instrumen

Pada tahap persiapan sebelum instrumen penelitian disebarkan kepada subjek yang sesungguhnya (siswa kelas XII), peneliti terlebih dahulu melaksanakan pengujian alat ukur melalui uji coba (*try-out*). Pelaksanaan uji coba ini dilakukan

kepada 40 orang siswa kelas XI di SMAN 1 Banjarmasin. Pemilihan subjek kelas XI didasarkan pada pertimbangan metodologis untuk menghindari terjadinya bias dan mencegah kebocoran aitem tes kepada sampel asli, sehingga objektivitas hasil pengisian instrumen pada populasi kelas XII tetap terjaga murni. Seluruh proses pengolahan data statistik untuk pengujian instrumen ini dibantu dengan menggunakan perangkat lunak JASP.

Sebelum melakukan uji coba, peneliti telah mengadaptasi dua skala. Skala pertama adalah *Academic Expectation Stress Inventory* (AESI-9) dengan dua aspek yaitu *Expectation from Others Distress* dan *Self-Expectation Distress*. Skala kedua adalah *Test Anxiety Inventory* (TAI) dengan dua aspek yaitu *Worry* dan *Emotionality.*

1. Uji Validitas

   Pelaksanaan uji validitas diorientasikan untuk mengevaluasi derajat akurasi dan presisi dari sebuah instrumen. Hal ini krusial guna memastikan bahwa peranti tersebut benar-benar beroperasi selaras dengan dimensi sasaran yang hendak diukur.

   Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Suatu aitem pernyataan dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian apabila koefisien korelasi ^{r}*hitung* bernilai positif dan lebih besar daripada nilai ^{r}*tabel*. Berdasarkan jumlah subjek uji coba sebanyak 40 responden (N=40) dengan taraf signifikansi 5%, maka ditetapkan batasan nilai ^{r}*tabel* sebesar 0,3120 (Sugiyono, 2019).

a. Validitas Instrumen *Academic Expectation Stress Inventory* (AESI-9)

Berdasarkan hasil uji coba yang dilakukan terhadap sembilan aitem pernyataan pada instrumen *Academic Expectation Stress Inventory* (AESI-9), analisis data menunjukkan bahwa seluruh aitem memiliki nilai $r_{hitung} > 0{,}3120$ serta nilai signifikansi (Sig.) < 0,05. Hal ini membuktikan bahwa dari sembilan aitem awal, keseluruhannya dinyatakan valid dan tidak ada satu pun aitem yang gugur. Oleh karena itu, ke sembilan aitem ini akan digunakan sepenuhnya untuk proses pengambilan data pada sampel sesungguhnya. Berikut adalah tabel *blueprint* sebaran aitem skala AESI-9 pasca *try-out.*

b. Validitas Instrumen Kecemasan Akademik (TAI)

Pengujian serupa dilakukan pada instrumen *Test Anxiety Inventory* (TAI). Berdasarkan hasil analisis data terhadap 20 aitem pernyataan yang dirancang pada blueprint awal, terbukti bahwa seluruh aitem memiliki nilai $r_{hitung} > 0{,}3120$ dengan nilai signifikansi (Sig.) < 0,05. Dengan demikian, ke-20 aitem tersebut dinyatakan valid, tidak ada aitem yang gugur, dan seluruhnya dipertahankan untuk tahap pengambilan data utama. Berikut adalah sebaran *blueprint* aitem skala TAI pasca *try-out.*

2. Uji Reliabilitas

Tujuan umum dari uji reliabilitas adalah untuk mengetahui tingkat konsistensi serta keandalan suatu instrumen penelitian, yang membuktikan

bahwa instrumen tersebut akan memberikan skor yang stabil meskipun diujikan pada waktu yang berbeda. Parameter pengukuran dalam penelitian ini menggunakan formula koefisien *Cronbach's Alpha*. Menurut kaidah statistik yang berlaku, sebuah alat ukur penelitian dianggap sempurna dan dapat diandalkan apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* > 0,600.

Berdasarkan pengolahan data menggunakan aplikasi JASP, diperoleh ringkasan hasil uji reliabilitas untuk kedua variabel sebagai berikut:

Tabel 4.2

Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	*Croanbach Alpha*	*N of Items*	*Keterangan*
AESI	0,877	9	Reliabel
Skala Kecemasan TAI	0,944	20	Reliabel

Merujuk pada Tabel di atas, nilai koefisien *Cronbach's Alpha* untuk skala *Academic Expectation Stress Inventory* (AESI) adalah sebesar 0,877 dan untuk skala *Test Anxiety Inventory* (TAI) adalah sebesar 0,944. Karena nilai koefisien reliabilitas dari kedua skala pengukur tersebut jauh melampaui standar minimal 0,600, maka dapat disimpulkan bahwa kedua instrumen sangat terpercaya (reliabel) dan memiliki kualitas yang sangat baik untuk digunakan dalam mengumpulkan data dari responden kelas XII SMAN 1 Banjarmasin.

C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi

1. Gambaran Responden Penelitian

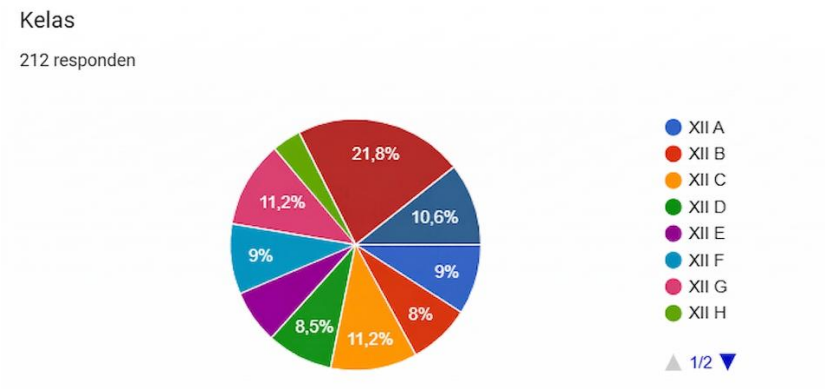
Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan sampel sebanyak 212 orang siswa kelas XII dari SMAN 1 Banjarmasin. Mereka merupakan siswa yang sedang berada di fase transisi mempersiapkan ujian akhir dan seleksi perguruan tinggi.

a. Gambaran Responden Berdasarkan Kelas

Apabila responden berdasarkan kelas, maka gambaran responden akan seperti dibawah ini:

Gambar 4.2

Diagram Responden Berdasarkan Kelas



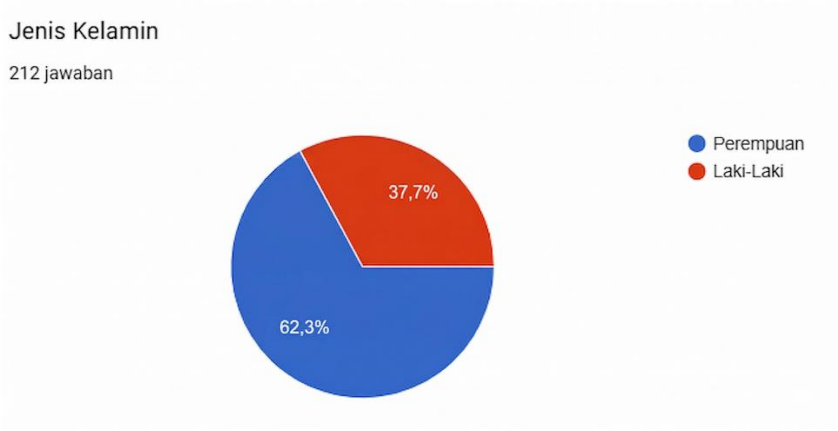
b. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Profil demografis partisipan pada studi ini dianalisis dengan memetakan stratifikasi gender. Merujuk pada rekapitulasi data lapangan, komposisi subjek didominasi oleh siswa perempuan yang mencapai 132 individu (62,3%). Di sisi lain, partisipan laki-laki tercatat sebanyak 80 siswa, ekuivalen dengan 37,7%. Pemetaan proporsi ini

mengonfirmasi bahwa entitas perempuan menempati porsi mayoritas dari total sampel kajian.

Gambar 4.3

Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



2. Analisis Data Deskriptif Hasil Penelitian

Analisis statistik deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran data dari masing-masing variabel yang diteliti, yakni Stres ekspektasi akademik (X) dan Kecemasan Akademik (Y). Pengolahan data deskriptif ini menggunakan bantuan perangkat lunak JASP, dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3

Analisis Data Deskriptif Hasil Penelitian

Statistik	Stres Ekspektasi Akademik (X)	Kecemasan Akademik (Y)
N (Valid)	212	212
Minimum	12.00	26.00
Maximum	36.00	80.00
Mean	27.56	53.32
Std. Deviation	4.357	9.859

Dalam menentukan tingkatan kategori untuk masing-masing variabel, peneliti menggunakan kategorisasi yang merujuk pada rumus Saifuddin Azwar (Azwar, 2016). Kategorisasi ini menggunakan nilai Mean Hipotetik (μ) dan Standar Deviasi Hipotetik (σ) dengan rentang sebagai berikut:

Rendah: $X \leq (\mu - 1\sigma)$

Sedang: $(\mu - 1\sigma) < X \leq (\mu + 1\sigma)$

Tinggi: $X > (\mu + 1\sigma)$

a. Analisis Data Skala Stres ekspektasi akademik (AESI)

Instrumen AESI terdiri dari 9 aitem dengan rentang skor 1 hingga 4. Berdasarkan perhitungan hipotetik, diperoleh skor minimal 9, skor maksimal 36, Mean Hipotetik (μ) sebesar 22,5, dan Standar Deviasi Hipotetik (σ) sebesar 4,5. Dari perhitungan rumus Azwar, diperoleh hasil kategorisasi sebagai berikut.

Tabel 4.4

Kategorisasi Stres Ekspektasi Akademik

Tingkatan	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	X < = 18	8	3,8%
Tinggi	19 – 27	92	43,4%
Sedang	X > = 28	112	52,85%
Total		212	100%

Berdasarkan Tabel 4.4, dapat diketahui bahwa tingkat stres ekspektasi akademik siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin paling banyak berada pada kategori Tinggi dengan jumlah 112 siswa (52,8%). Sementara nilai Mean empirik sebesar 27,56 yang lebih besar dari Mean hipotetik (22,5) mengindikasikan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki tingkat stres ekspektasi akademik yang tinggi.

b. Analisis Data Skala Kecemasan Akademik (TAI)

Instrumen TAI terdiri dari 20 aitem valid dengan rentang skor 1 hingga 4. Secara hipotetik, diperoleh skor minimal 20, skor maksimal 80, Mean Hipotetik (μ) sebesar 50, dan Standar Deviasi Hipotetik (σ) sebesar 10. Berikut adalah hasil kategorisasinya:

Tabel 4.5

Kategorisasi Beban Kecemasan Akademik

Tingkatan	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	X < = 40	22	10,4%
Sedang	41 – 60	145	68,4%
Tinggi	X > = 61	45	21,2%
Total		212	100%

Berdasarkan Tabel 4.5, tingkat kecemasan akademik siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin didominasi oleh kategori Sedang sebanyak 145 siswa (68,4%). Nilai Mean empirik sebesar 53,32 juga berada sedikit di atas Mean hipotetik (50), yang berarti secara rata-rata siswa mengalami tingkat kecemasan akademik pada level sedang yang cenderung mengarah ke atas nilai tengah.

3. Uji Asumsi

Sebagai tahapan krusial sebelum mengeksekusi pembuktian hipotesis via analisis regresi linear sederhana, peneliti wajib memenuhi prasyarat statistik melalui pengujian asumsi klasik. Evaluasi awal ini difokuskan pada kalibrasi dua parameter utama, yakni asumsi normalitas sebaran data serta linearitas arah hubungan.

a. Uji Normalitas

Pendeteksian normalitas diimplementasikan untuk memverifikasi simetri sebaran data pada variabel Stres ekspektasi akademik (X)

maupun Kecemasan Akademik (Y). Evaluasi prasyarat ini dieksekusi melalui algoritma *Shapiro-Wilk* dalam platform JASP, dengan berpegang pada ambang batas signifikansi $p > 0{,}05$ sebagai indikator terpenuhinya kurva normal. Luaran statistik mendemonstrasikan bahwa sebaran data Kecemasan Akademik (Y) telah memenuhi postulat normalitas ($p = 0{,}678$).

Sebaliknya, variabel Stres ekspektasi akademik (X) mencatatkan deviasi dari distribusi baku ($p < 0{,}001$). Kendati terdapat asimetri pada variabel prediktor, komputasi regresi linear secara metodologis tetap ekuivalen untuk dilanjutkan dengan bersandar pada asumsi ketegaran (*robustness*) regresi serta Teorema Limit Pusat (*Central Limit Theorem*), mengingat akumulasi subjek penelitian yang melampaui 200 partisipan.

b. Uji Linearitas

Asesmen linearitas diimplementasikan guna mendeteksi ketersediaan lintasan hubungan yang proporsional (membentuk garis lurus) antara variabel prediktor dan kriteria. Mengingat komputasi analitik dalam riset ini difasilitasi sepenuhnya oleh platform JASP, maka pembuktian asumsi linearitas dilakukan melalui uji kelayakan model linier (ANOVA) dan analisis visual pada grafik residual.

Merujuk pada luaran komputasi regresi melalui matriks ANOVA, tercatat metrik koefisien F sebesar 43,67 yang diiringi oleh derajat probabilitas pada angka $p < 0{,}001$. Mengingat nilai signifikansi tersebut

berada jauh di bawah ambang batas toleransi kesalahan ($\alpha = 0{,}05$), temuan ini memberikan justifikasi empiris bahwa konstruksi model linear memiliki ketepatan prediktif (*goodness of fit*) yang superior dalam mengartikulasikan dinamika antarvariabel kajian. Kondisi ini juga dikonfirmasi melalui grafik *Residuals vs Predicted* yang menunjukkan sebaran titik-titik (residu) yang acak dan tidak membentuk pola lengkungan (*curve*) tertentu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas terpenuhi.

4. Uji Hipotesis (Analisis Regresi Linier Sederhana)

Secara empiris, pengujian postulat penelitian ini difungsikan untuk mendeteksi probabilitas pengaruh yang bermakna antara variabel Stres ekspektasi akademik dengan tingkat Kecemasan Akademik pada partisipan dari kelas XII SMAN 1 Banjarmasin. Mekanisme pengolahan data untuk menjawab rumusan hipotesis tersebut diselesaikan menggunakan pendekatan Regresi Linear Sederhana berbasis perangkat lunak komputasi JASP.

H_a: Terdapat pengaruh Stres ekspektasi akademik terhadap Kecemasan Akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin.

H_0: Tidak terdapat pengaruh Stres ekspektasi akademik terhadap Kecemasan Akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh ringkasan model regresi sebagai berikut:

Tabel 4.6

Rangkuman Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Model	*R*	*R-Squared (R^2)*	*F*	*Sig. (p)*
1	0.415	0.172	43.67	<.001

Interpretasi terhadap matriks Tabel 4.6 memproyeksikan koefisien korelasi (R) di angka **0,415**. Metrik ini memvalidasi eksistensi relasi positif dengan derajat kekuatan moderat (sedang) antara stres ekspektasi akademik dan kecemasan akademik. Lebih lanjut, ekstraksi nilai koefisien determinasi (R^2) mencatatkan proporsi sebesar **0,172**. Secara empiris, angka tersebut merepresentasikan bahwa variabel Stres ekspektasi akademik (X) memiliki daya prediktif untuk menjelaskan **17,2%** varians pada fluktuasi Kecemasan Akademik (Y). Sementara itu, residu varians sebesar **82,8%** merupakan determinan dari berbagai variabel eksternal yang berada di luar ruang lingkup investigasi ini.

Secara bersamaan, evaluasi terhadap kapabilitas model (*goodness of fit*) melalui matriks ANOVA mendemonstrasikan rasio *F* hitung sebesar 43,67 dengan margin kesalahan absolut $p < 0,001$. Mengingat metrik probabilitas tersebut bersarang jauh di bawah taraf toleransi 0,05 ($p < 0,05$), temuan ini memberikan justifikasi kuat bahwa kerangka regresi yang dibangun sangat representatif untuk memproyeksikan fluktuasi kecemasan akademik. Sebagai tindak lanjut operasional, konstruksi matematis dari pengaruh tersebut

diderivasi menjadi persamaan regresi linear sederhana, dengan mengacu pada luaran matriks koefisien di bawah ini:

Tabel 4.7

Koefisien Regresi Linier

Variabel	*Unstandardized Coefficient*	*t*	*Sig.*
(Intercept)/ Konstanta	27.450	6.926	<.001
Beban Ekspektasi (Total_X)	0.939	6.608	<.001

Berdasarkan Tabel 4.7, diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 27,450 dan nilai koefisien regresi (b) untuk variabel Stres ekspektasi akademik sebesar 0,939. Dari angka-angka tersebut, maka dapat dibentuk persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$\mathrm{Y} = \mathrm{a} + \mathrm{bX}$$

$$Y = 27{,}450 + 0{,}939X$$

Persamaan regresi di atas dapat diinterpretasikan bahwa:

a. Nilai konstanta (a) sebesar 27,450 bermakna bahwa apabila siswa sama sekali tidak memiliki Stres ekspektasi akademik (nilai X = 0), maka tingkat Kecemasan Akademik (Y) siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin akan tetap ada di angka 27,450.

b. Nilai koefisien regresi (b) sebesar 0,939 bernilai positif, yang mengartikan bahwa arah pengaruhnya adalah searah. Setiap penambahan 1 satuan pada Stres ekspektasi akademik, maka

tingkat Kecemasan Akademik siswa akan mengalami peningkatkan sebesar 0,939 satuan.

Dengan demikian, kesimpulan utama dari uji hipotesis ini adalah: "Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara stres ekspektasi akademik terhadap tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin." Artinya, semakin tinggi stres ekspektasi akademik yang dirasakan dan dipikul oleh siswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademik yang mereka alami menjelang ujian.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres ekspektasi akademik memiliki keterkaitan dengan munculnya tekanan psikologis pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Xia (2023) menemukan bahwa *Academic Expectation Stress* memiliki hubungan signifikan terhadap tekanan psikologis dan penurunan performa akademik siswa sekolah menengah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa ekspektasi tinggi dari orang tua, sekolah, maupun diri sendiri dapat memunculkan *fear of failure* serta tekanan emosional pada siswa. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa stres ekspektasi akademik berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin.

5. Analisis Variabel Berdasarkan Aspek

a. Stres ekspektasi akademik

Variabel stres ekspektasi akademik dioperasionalkan melalui dua elemen penyusun fundamental. Adapun prosedur analitik untuk

menakar rasio persentase tiap elemen ditempuh melalui pembagian antara agregat skor masing-masing aspek dengan total perolehan skor variabel, yang selanjutnya dikonversikan ke dalam skala seratus persen (100%).

Expectation from Others : $\frac{2555}{5843} \times 100\% = 43{,}73\%$

Self-Expectation : $\frac{3288}{5843} \times 100\% = 56{,}27\%$

Berdasarkan pada jumlah perhitungan di atas, hal ini menggambarkan bahwasanya aspek yang berpengaruh paling besar dalam memicu stres ekspektasi akademik adalah aspek *Self-Expectation* (Ekspektasi Diri Sendiri).

b. Kecemasan Akademik

Pembentuk utama dari variabel kecemasan akademik ada dua aspek, yaitu Kekhawatiran Kognitif (*Worry*) dan Reaksi Afektif dan Fisiologis (*Emotionality*).

Reaksi *Worry* : $\frac{5760}{11304} \times 100\% = 50{,}96\%$

Reaksi *Emotionality* : $\frac{5544}{11304} \times 100\% = 49{,}04\%$

Berdasarkan pada jumlah perhitungan di atas, hal ini menggambarkan bahwa reaksi yang paling mendominasi kecemasan

siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin saat menghadapi ujian adalah respons *Worry* (Kekhawatiran Kognitif).

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis ada tidaknya pengaruh stres ekspektasi akademik terhadap tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin. Pengukuran variabel dalam kajian ini mengaplikasikan instrumen skala *Academic Expectation Stress Inventory* (AESI) dan *Test Anxiety Inventory* (TAI) dengan melibatkan sampel sebanyak 212 responden. Berdasarkan deskripsi karakteristik demografi subjek, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi sebanyak 132 siswa (62,3%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 80 siswa (37,7%).

Ang & Huan (2006) menjelaskan bahwa *Academic Expectation Stress* (AES) atau stres ekspektasi akademik merupakan suatu kondisi distres psikologis yang bermanifestasi ketika individu merasa tertekan oleh tuntutan akademik yang ditetapkan oleh orang tua, guru, maupun diri mereka sendiri. Mengacu pada hipotesis tersebut, ekspektasi akademik tidak lagi beroperasi sebagai stimulus positif (motivator), melainkan bertransformasi menjadi bentuk tekanan dan beban psikologis yang diinternalisasi oleh siswa akibat adanya persepsi ketidakmampuan dalam merealisasikan standar tinggi yang ada.

Berdasarkan hasil analisis data empiris, mayoritas responden teridentifikasi mengalami tingkat stres ekspektasi akademik yang tinggi. Hal ini dibuktikan melalui distribusi frekuensi pada skala pengukur stres ekspektasi akademik, di

mana sebanyak 112 siswa (52,8%) berada pada kategorisasi tinggi, diikuti oleh 92 siswa (43,4%) pada kategorisasi sedang, dan hanya 8 siswa (3,8%) yang berada pada kategorisasi rendah. Temuan tersebut diperkuat oleh deskripsi statistik yang menunjukkan bahwa tendensi nilai rata-rata (*mean*) empirik responden sebesar 27,56 berada jauh di atas nilai rata-rata hipotetik yang sebesar 22,5.

Tingginya angka stres ekspektasi akademik pada siswa kelas XII ini sejalan dengan hipotesis teoretis dan temuan empiris terkini yang menegaskan bahwa fase transisi menuju perguruan tinggi merupakan periode puncak kerentanan psikologis. Studi yang dilakukan oleh Haritay *et al.,* (2025) menemukan bahwa tekanan akademik mengalami peningkatan drastis ketika siswa dihadapkan pada tuntutan yang bersifat penentu masa depan, di mana ekspektasi tersebut sering kali dipersepsikan melampaui kapasitas koping yang dimiliki siswa. Fenomena ini dapat ditelaah secara komprehensif melalui *Transactional Model of Stress and Coping* oleh Lazarus, di mana tingginya beban ekspektasi yang terekam secara statistik bukan sekadar akumulasi dari padatnya jadwal belajar, melainkan manifestasi dari transaksi psikologis, siswa merasa bahwa status dan masa depan akademiknya terancam oleh ketidakpastian (Chua *et al.,* 2026). Oleh karena itu, sangat rasional apabila mayoritas siswa menginternalisasi ekspektasi yang ada di lingkungan sekolah unggulan yang kompetitif ini sebagai beban kognitif yang memicu stres tingkat tinggi.

Berdasarkan hasil analisis pada aspek stres ekspektasi akademik (*Academic Expectation Stress*), ditemukan bahwa aspek *Self-Expectation* berada pada tingkatan yang lebih tinggi sebesar 56,27% dibandingkan aspek *Expectation from*

Others yang sebesar 43,73%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin memiliki stres ekspektasi akademik yang sangat didominasi oleh aspek *self-expectation*. Siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin memiliki standar diri dan perfeksionisme yang tinggi, namun sering kali diiringi dengan keyakinan diri yang rendah serta tingkat regulasi yang buruk, sehingga dirinya memberikan tuntutan dan ekspektasi yang terlampau besar pada performa akademiknya secara umum.

Dominasi aspek *self-expectation* ini sejalan dengan temuan penelitian terkait dinamika psikologis siswa SMA. Secara konseptual, ekspektasi diri memicu distres ketika siswa merasa khawatir dan tertekan akibat gagal mencapai standar yang mereka tetapkan sendiri. Pramesta & Dewi (2021) mengonfirmasi bahwa di lingkungan sekolah yang kompetitif, tuntutan eksternal kerap diinternalisasi oleh siswa menjadi standar perfeksionisme personal yang sangat tinggi. Ketika standar tinggi ini berbenturan dengan efikasi diri (*self-efficacy*) yang rendah, ekspektasi tersebut tidak lagi berfungsi sebagai motivator, melainkan memicu keputusasaan belajar (Roza *et al.,* 2024). Dinamika inilah yang menjelaskan mengapa bagi siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin, ketakutan akan kegagalan memenuhi standar pribadi jauh lebih mengintimidasi dan memicu kecemasan dibandingkan tekanan normatif dari orang tua maupun sekolah.

Berdasarkan hasil analisis pada aspek kecemasan akademik, ditemukan bahwa aspek *worry* (kekhawatiran kognitif) berada pada tingkatan yang lebih tinggi sebesar 50,96% dibandingkan aspek *emotionality* (reaksi emosional-fisiologis) yang sebesar 49,04%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMAN 1

Banjarmasin memiliki kecemasan akademik yang lebih condong pada aspek *worry*. Menjelang dan saat menghadapi ujian, siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin cenderung mengalami *overthinking*, keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, serta terus-menerus memikirkan konsekuensi buruk akan kegagalan, yang pada akhirnya pikiran-pikiran negatif tersebut sangat mengganggu konsentrasi mereka saat mengerjakan soal ujian.

Fenomena dominasi aspek *worry* (kekhawatiran kognitif) dibandingkan *emotionality* (reaksi emosional-fisiologis) ini sangat selaras dengan manifestasi kecemasan pada situasi ujian berisiko tinggi (*high-stakes exams*) yang dihadapi oleh siswa kelas XII. Secara teoretis*, emotionality* merujuk pada simtom fisik afektif-biologis seperti palpitasi jantung, mual, atau keringat berlebih yang umumnya bersifat situasional dan terpicu sesaat sebelum atau saat ujian berlangsung (Vlachopoulos & Makri, 2025). Sebaliknya, aspek *worry* melibatkan distorsi kognitif yang memicu pikiran intrusif mengenai ketidaksiapan diri dan ketakutan mendalam akan kegagalan. Kajian literatur komprehensif terbaru mengenai kecemasan ujian mengonfirmasi bahwa kekhawatiran kognitif (*worry*) memiliki efek destruktif yang lebih persisten karena siklus pikiran negatif tersebut sudah teraktivasi jauh sebelum periode ujian dimulai, dan secara konstan memengaruhi fase persiapan serta proses belajar siswa (Vasiou & Vasilaki, 2025). Pada siswa tingkat akhir, ekspektasi kelulusan memicu ketakutan kognitif terhadap masa depan, yang pada gilirannya menyebabkan c*ognitive overload* (beban kognitif berlebih) dan secara langsung menghambat kapasitas siswa dalam mempertahankan konsentrasi secara penuh (Song *et al., 2021)*.

Mengacu pada distribusi data empiris tersebut, stres ekspektasi akademik pada kategorisasi tinggi terbukti mendominasi profil keseluruhan responden. Temuan ini secara langsung menjawab rumusan masalah pertama dalam penelitian, sekaligus memberikan simpulan konklusif bahwa tingkat stres ekspektasi akademik yang dialami oleh siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin secara umum berada pada taraf yang tinggi.

Variabel kecemasan akademik menjadi fokus selanjutnya dalam penelitian ini yang muncul dari fenomena psikologis di lingkungan sekolah unggulan yang kompetitif. Menurut Spielberger (1980), kecemasan akademik (khususnya *test anxiety*) adalah kondisi emosional negatif berupa *state anxiety* yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan reaksi emosional-fisiologis saat individu menghadapi situasi evaluasi atau ujian (Setyananda *et al.,* 2021).

Peneliti melakukan pengambilan data menggunakan skala kecemasan akademik kepada seluruh responden. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan akademik tingkat sedang. Hal tersebut ditunjukkan oleh sebanyak 145 responden (68,4%) yang termasuk dalam kategori sedang. Selanjutnya, sebanyak 45 responden (21,2%) berada pada kategori kecemasan akademik tingkat tinggi, sedangkan 22 responden (10,4%) berada pada kategori kecemasan akademik tingkat rendah.

Dominasi kecemasan akademik pada tingkat sedang ini sejalan dengan temuan empiris dalam literatur psikologi pendidikan. Secara konseptual, tidak semua bentuk kecemasan berdampak destruktif pada performa belajar. Berdasarkan Hukum Yerkes-Dodson, kecemasan pada level moderat (sedang) sejatinya

merupakan respons antisipatif dan kondisi *arousal* (ketergugahan emosional) yang paling optimal. Pada tingkat ini, kecemasan berfungsi sebagai dorongan motivasional yang menjaga kewaspadaan siswa menjelang evaluasi akademik tinggi dan mencegah mereka dari perilaku apatis (Prashinta & Purwoko, 2025). Lebih lanjut, tertahannya kecemasan mayoritas siswa di level sedang meskipun paparan beban ekspektasi yang mereka terima sangat tinggi mengindikasikan berjalannya peran protektif dari konsep diri akademik dan resiliensi (Sidiq, Suhadianto, & Rista, 2024). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa ketika pelajar dihadapkan pada tuntutan evaluasi yang berat, kapasitas adaptasi dan mekanisme koping dasar (seperti *problem-focused coping)* yang mulai terbentuk di fase remaja akhir mampu menetralisir tekanan tersebut (Zaharani, 2025). Dinamika inilah yang mencegah ketegangan psikologis siswa tereskalasi menjadi kecemasan tingkat tinggi (panik) yang melumpuhkan fungsi kognitif, sehingga mereka tetap mampu mempertahankan keberfungsian akademiknya di lingkungan SMAN 1 Banjarmasin.

Eksplorasi terhadap metrik kecemasan akademik mengonfirmasi bahwa perolehan rerata empiris (*empirical mean*) sebesar 53,32 melampaui skor rerata hipotetis (*hypothetical mean*) yang dipatok pada angka 50. Komparasi ini mengisyaratkan bahwa intensitas kecemasan akademik pada partisipan secara umum bergerak di atas garis tengah teoretisnya. Merujuk pada distribusi pengelompokan data, manifestasi kecemasan akademik siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin secara masif berpusat pada klaster moderat (sedang). Konfigurasi data tersebut secara definitif memberikan resolusi empiris untuk menjawab pertanyaan

penelitian kedua, yakni bahwa fenomena kecemasan akademik di kalangan siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin teridentifikasi berada pada taraf sedang.

Kecenderungan nilai rata-rata empirik yang melampaui nilai hipotetik namun tetap didominasi oleh kategori sedang ini merefleksikan dinamika koping yang adaptif pada remaja akhir. (Prashinta & Purwoko, 2025) menjelaskan bahwa kecemasan pada level moderat bertindak sebagai *arousal* (ketergugahan) optimal yang memotivasi siswa untuk mempertahankan kewaspadaan belajar menjelang evaluasi, hal ini sesuai dengan prinsip Hukum Yerkes-Dodson. Selain itu, tertahannya kecemasan mayoritas siswa pada kategori sedang di tengah paparan beban ekspektasi yang tinggi menunjukkan berjalannya peran protektif dari konsep diri akademik (Sidiq *et al.,* 2024) serta kapasitas resiliensi pelajar (Zaharani, 2025). Mekanisme koping psikologis inilah yang secara efektif menoleransi stresor lingkungan, sehingga tidak tereskalasi menjadi kecemasan tingkat tinggi (panik) yang dapat merusak fungsi kognitif siswa di sekolah.

Merujuk pada keseluruhan rangkaian investigasi yang telah diselenggarakan, temuan empiris pada studi ini mengonfirmasi eksistensi pengaruh antara stres ekspektasi akademik terhadap eskalasi kecemasan akademik di kalangan siswa kelas XII SMAN 1 Banjarmasin. Secara analitik, luaran komputasi regresi memvalidasi dampak yang bermakna antara kedua variabel tersebut, ditandai oleh perolehan nilai probabilitas $p < 0{,}001$. Karena margin signifikansi tersebut berada jauh di bawah ambang batas kritis 0,05 ($p < 0{,}05$), maka postulat yang menyatakan adanya intervensi signifikan dari variabel Stres ekspektasi akademik (X) terhadap fluktuasi Kecemasan Akademik (Y) dapat diterima kebenarannya secara mutlak.

Implikasi dari temuan ini mendemonstrasikan adanya pola relasi yang searah di mana eskalasi beban ekspektasi yang dipikul siswa berbanding lurus dengan intensitas kecemasan akademik yang mereka manifestasikan. Berpijak pada realitas data tersebut, postulat utama riset ini secara definitif terkonfirmasi, yakni divalidasinya keberadaan pengaruh determinan antara tekanan ekspektasi terhadap dinamika kecemasan akademik pada partisipan kelas XII SMAN 1 Banjarmasin.

Tervalidasinya hipotesis alternatif (H_a) menjadi landasan definitif untuk mendeklarasikan eksistensi pengaruh searah dan signifikan dari beban ekspektasi terhadap dinamika kecemasan akademik pada populasi kelas XII SMAN 1 Banjarmasin. Kesimpulan ini berakar dari ekstraksi koefisien regresi bernilai 0,939, sebuah parameter positif yang memvalidasi interaksi proporsional di antara kedua konstruk. Konsekuensi logis dari temuan ini adalah terbentuknya trajektori yang ekuivalen di mana setiap penambahan bobot ekspektasi akademik akan langsung bermanifestasi pada peningkatan kecemasan. Sejalan dengan itu, deeskalasi pada beban tersebut secara otomatis akan berimplikasi pada penyusutan tingkat kecemasan subjek.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa stres ekspektasi akademik menjadi salah satu faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan akademik pada siswa. Tuntutan akademik yang tinggi, harapan untuk memperoleh prestasi tertentu, serta tekanan dari lingkungan sekitar dapat memunculkan kekhawatiran dan ketakutan siswa terhadap kemungkinan kegagalan dalam mencapai standar yang diharapkan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi aspek emosional, kognitif, maupun fisiologis siswa dalam menghadapi aktivitas akademik.

Meskipun hasil uji regresi membuktikan adanya pengaruh yang signifikan, nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa stres ekspektasi akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 17,2% terhadap kecemasan akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat porsi varians yang sangat besar, yakni 82,8%, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini. Berdasarkan tinjauan literatur psikologi, kecemasan akademik merupakan konstruk multidimensional yang determinannya mencakup faktor internal maupun eksternal. Secara internal, faktor dominan yang memengaruhi kecemasan adalah tingkat efikasi diri akademik (*academic self-efficacy*) dan kecenderungan bawaan (*trait anxiety*) individu (Setyananda *et al.,* 2021; Spielberger, 1966). Penelitian oleh Pramesta & Dewi, (2021) mengonfirmasi bahwa rendahnya keyakinan siswa terhadap kemampuannya sendiri (efikasi diri) berkorelasi signifikan dengan peningkatan distres akademik. Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial dari teman sebaya, pola asuh dan keterlibatan orang tua, serta beban kognitif dari intensitas penggunaan media sosial (Thursina Fazrian, 2023) juga memegang peranan krusial. Di lingkungan yang sangat kompetitif, keberadaan dukungan emosional dan strategi koping (*coping mechanism*) yang adaptif dapat berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) yang menetralisir tekanan eksternal agar tidak tereskalasi menjadi kecemasan yang patologis (Zaharani, 2025).

Dalam perspektif Islam, fenomena beban ekspektasi yang berlebihan dapat dipahami melalui konsep *taklif*, yaitu pemberian beban atau tanggung jawab sesuai dengan kemampuan manusia. Allah SWT berfirman 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)

Kutipan ayat tersebut menggarisbawahi realitas spiritual dan empiris bahwa toleransi kemampuan manusia memiliki batas maksimal yang tidak boleh diabaikan.

Kecemasan yang dialami individu juga dapat diatasi melalui strategi coping spiritual, salah satunya melalui konsep *tawakal*. *Tawakal* mengajarkan individu untuk menyerahkan hasil akhir kepada Allah SWT setelah melakukan usaha secara maksimal. Konsep ini sejalan dengan pesan dalam QS. Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (١٣٩)

Artinya: "Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman." (QS. Ali-Imran:139)

Ayat tersebut mengajarkan agar manusia tidak bersikap lemah dan tidak berlarut-larut dalam kesedihan. Melalui penerapan nilai tawakal, siswa diharapkan

mampu mengurangi rasa khawatir berlebihan terhadap kegagalan akademik, sehingga dapat menghadapi tuntutan akademik dengan lebih tenang dan adaptif.

E. Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa temuan penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini.

1. Tuntutan eksternal (orang tua dan sekolah) sering kali diposisikan sebagai pemicu utama stres akademik pelajar. Akan tetapi, penelitian ini menemukan fakta yang berbeda secara kontekstual, di mana aspek ekspektasi dari diri sendiri (*Self-Expectation*) justru tampil jauh lebih dominan (56,27%) dalam memicu distres dibandingkan ekspektasi dari pihak lain (*Expectation from Others*) yang sebesar 43,73%. Temuan ini membuktikan bahwa di lingkungan sekolah unggulan yang kompetitif, siswa telah melakukan internalisasi standar prestasi secara mandiri. Pemicu utama kecemasan mereka bukan lagi sekadar paksaan dari lingkungan luar, melainkan karena siswa telah menetapkan standar perfeksionisme yang sangat ketat terhadap diri mereka sendiri.
2. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Banjarmasin, sebuah institusi dengan sejarah panjang sebagai sekolah elit di tingkat provinsi. Reputasi ini secara alamiah membentuk populasi siswa dengan homogenitas kognitif pada level menengah ke atas. Berdasarkan data Top 1000 Sekolah (2022) yang dirilis oleh Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT), SMAN 1 Banjarmasin menempati peringkat nasional ke-760 dengan rerata nilai UTBK 521,104. Angka

ini secara definitif menempatkan sekolah tersebut di posisi ke-6 terbaik di tingkat provinsi Kalimantan Selatan. Tingginya standar akademik di lingkungan yang sangat kompetitif tersebut memberikan pengaruh psikologis yang tereskalasi pada siswanya.

Temuan di lapangan mengonfirmasi bahwa kecemasan akademik tingkat sedang hingga tinggi yang dialami oleh para siswa kelas XII murni merupakan produk dari *load of expectation* (beban psikologis akibat tingginya harapan). Kecemasan tersebut bukan berakar dari *lack of ability* (ketidakmampuan kognitif dalam menguasai materi pelajaran). Hal ini memberikan pembuktian empiris yang kuat terhadap validitas *Transactional Model of Stress* oleh Lazarus; di mana ancaman psikologis yang dirasakan siswa berpusat pada ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*) dalam mempertahankan status akademik, dan bukan pada ketidaksanggupan intelektual.

F. Keterbatasan Penelitian

Studi ini memiliki beberapa batasan ruang lingkup yang terpetakan selama proses ekstraksi data lapangan. Konstelasi keterbatasan tersebut diartikulasikan sebagai pedoman penyempurnaan bagi peneliti selanjutnya yang hendak mengeksplorasi kajian sejenis:

1. Subjek penelitian dalam penelitian ini lebih didominasi oleh siswa perempuan dibandingkan siswa laki-laki, sehingga hasil penelitian kemungkinan lebih merepresentasikan kondisi psikologis siswa

perempuan dalam menghadapi stres ekspektasi akademik dan kecemasan akademik.

2. Populasi yang diambil untuk kebutuhan penelitian hanya terbatas pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Banjarmasin yang sedang berada pada fase persiapan ujian akhir dan seleksi perguruan tinggi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini hanya bisa digeneralisasikan pada subjek atau siswa di tempat yang memiliki karakteristik tuntutan akademik dan tingkat kompetisi yang serupa dengan tempat penelitian diadakan.
3. Penelitian ini hanya memfokuskan pada variabel stres ekspektasi akademik sebagai faktor pemicu kecemasan akademik. Berdasarkan hasil analisis data koefisien determinasi, masih terdapat 82,8% faktor internal maupun eksternal lainnya yang turut memengaruhi tingkat kecemasan akademik namun belum terungkap dan diukur dalam penelitian ini.