

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siswa sekolah menengah sangat rentan terhadap tekanan psikologis sebagai akibat dari perubahan perkembangan yang cepat dan tuntutan akademik yang meningkat sehingga memengaruhi kesejahteraan psikososial (Pascoe, Hetrick and Parker, 2019). Pandemi COVID-19 mengakibatkan adanya pembatasan yang dirancang untuk menahan penyebaran virus sehingga remaja pada tahap perkembangan ini sangat bergantung pada lingkungannya yang berhubungan dengan dukungan emosional dan perkembangan sosial (Magson *et al.*, 2020). Indonesia melakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) sehingga pembelajaran dilakukan melalui daring dan melakukan uji coba pembelajaran tatap muka terbatas yang dimulai pada September 2021 (Asmara, 2021). Pembatasan pembelajaran dan adanya jarak sosial mengakibatkan peningkatan konflik keluarga, kesulitan dengan belajar online, kurangnya persiapan dalam ujian masuk perguruan tinggi sehingga hal ini dapat meningkatkan kecemasan, gejala depresi, dan penurunan kepuasan hidup dalam remaja dan dewasa muda (Magson *et al.*, 2020; Giannopoulou *et al.*, 2022).

Stres belajar menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan peserta sebelum melakukan ujian yang disebabkan oleh tidak bisa mengatur waktu belajarnya dengan baik serta tekanan dari lingkungan sekitar untuk mendapatkan nilai yang memuaskan (Hidayah and Hormansyah, 2019). Keyakinan diri sendiri untuk mencapai sebuah tujuan dan dukungan dari lingkungan akan mempengaruhi stres belajar yang dialami siswa sehingga kecemasan yang dialaminya akan

menurun dan mendapatkan nilai yang maksimal (Zulfia, 2018; Nurmala and Fitriani, 2021)

Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) menjadi salah satu ujian masuk yang paling dinanti (Nurmala and Fitriani, 2021). Prosentase peluang diterima masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) melalui jalur SBMPTN masih kecil dan sangat ketat, sejak 3 tahun terakhir, peluang diterima melalui jalur SBMPTN menyentuh angka $< 24\%$. Angka ini menimbulkan kecemasan pada siswa yang akan melanjutkan studinya di Perguruan Tinggi Negeri. Kecemasan pada saat SBMPTN diperkirakan dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan dalam berpikir serta bertindak saat ujian, yang akan berpengaruh terhadap hasil yang dicapai pada saat ujian tersebut (Prawitasari, 2012).

Peminat untuk masuk perguruan tinggi masih banyak, hal ini disebabkan karena terjaminnya karir dimasa depan, besarnya peluang diterima pekerjaan, biaya masuk yang tidak tergolong tinggi dan rasa bangga yang berbeda (Sudaryat, Nuripah and Alie, 2019). Peluang masuk yang ditawarkan oleh PTN dan banyaknya ujian yang harus dilewati menyebabkan timbulnya tekanan berupa kekhawatiran untuk tidak mampu diterima di PTN yang diinginkan, kekhawatiran akan mengecewakan orang tua atau orang terdekat, ketidakmampuan menguasai materi yang akan diujikan, banyaknya persaingan untuk mendapatkan kursi di salah satu PTN, dan yang menjadi masalah utama adalah kebingungan untuk menentukan masa depan yang diimpikan (Sudaryat, Nuripah and Alie, 2019).

Pola seleksi masuk PTN tetap sama, yakni akan dilaksanakan melalui 3 jalur SNMPTN, SBMPTN dan Ujian Mandiri. Daya tampung SNMPTN minimal 20%, SBMPTN minimal 40% dan Seleksi Mandiri maksimal 30% dari kuota daya

tampung tiap prodi di PTN. Perguruan Tinggi Negeri Badan Hukum (PTN-BH) daya tampung pada SBMPTN minimal 30% dan Seleksi Mandiri Maksimal 50% (Kemendikbudristek, 2022). Peminat SBMPTN dari tahun ke tahun masih tinggi, tetapi setiap PTN hanya dapat menerima jumlah yang terbatas, sehingga menyebabkan setiap tahun terdapat perbedaan persentase yang besar terkait peserta yang diterima di PTN dengan peserta yang gagal. Persentase peserta yang gagal dalam mengikuti SBMPTN sebanyak 76,4% peserta di tahun 2019, kemudian 76,2% di tahun 2020. Tahun 2021 sebanyak 76,22% peserta yang gagal masuk PTN melalui seleksi SBMPTN (Al-Basith, 2019; CNN Indonesia, 2020; Hendayana, 2021)

Penelitian yang diterbitkan dalam jurnal medis *The Lancet* mengungkapkan bahwa terjadi peningkatan angka kecemasan sebesar 76,2 juta kasus kecemasan pada tahun 2021 yang diakibatkan oleh pembatasan sekolah, penurunan interaksi sosial, anjuran untuk tetap di rumah, dan masih adanya penyebaran virus Covid-19 (Institute Health Metric and Evaluation, 2021). Penelitian tentang kecemasan yang dialami siswa pada tahun terakhir telah yang dilakukan di Australia dengan 638 siswa yang didapatkan hasil sebanyak 20-30% siswa mengalami tekanan yang parah selama tahun terakhir dan mengalami kecemasan yang meningkat sepanjang tahun, selain itu sebanyak 30% siswa melaporkan stres berat hingga sangat parah sebelum ujian (Wuthrich *et al.*, 2021).

Observasi awal yang dilakukan oleh peneliti dari empat sekolah SMA Negeri di kota Bojonegoro, diketahui bahwa dari 65 siswa yang datang ke guru Bimbingan Konseling (BK), sebanyak 50 siswa atau 77% siswa mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami siswa berupa kompetisi antar teman yang

nilainya lebih tinggi. Keyakinan dari individu tentang peluang untuk masuk PTN juga rendah. Observasi yang dilakukan peneliti ini sesuai dengan hasil penelitian Rambe (2017) yang dilakukan di SMK Swasta PAB 12 Saentis yang terdiri dari 10 orang siswa Program Studi Keahlian Otomotif, 10 orang siswa-siswi Program Studi Keahlian Bisnis Manajemen, dan 5 orang siswi Program Studi Keahlian Tata Kecantikan yang merasakan kecemasan seperti takut, gugup, gelisah, dan kurang yakin dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis komputer (UNBK). Tanda kecemasan lainnya yaitu tangan dingin dan gemetar, sulit berkonsentrasi, dahi atau kening berkerut bahkan berkeringat berlebihan sehingga membawa sapu tangan padahal dalam kesehariannya tidak pernah menggunakan sapu tangan. Observasi tersebut menunjukkan adanya kecemasan pada siswa yang hendak mengikuti ujian. Kecemasan yang dialami siswa sebelum melakukan ujian akan menimbulkan performa yang buruk dan mudah menyerah ketika menghadapi suatu kesulitan yang menerapkan pengetahuan dalam tes/ujian (Solehah, 2012).

Untari & Rohmawati (2014) mengungkapkan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, tahap perkembangan, tipe kepribadian, pendidikan, status kesehatan, makna yang dirasakan, nilai budaya, dukungan sosial dan lingkungan, mekanisme koping, dan pekerjaan. Manusia sebagai makhluk sosial sehingga memerlukan keberadaan orang lain untuk saling membantu, memberi penilaian, mendukung dan bekerjasama dalam menghadapi tantangan kehidupan (Rahayu, 2018). Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan karena sangat dibutuhkan oleh siswa yang akan melaksanakan SBMPTN. Dukungan sosial adalah dukungan dari lingkungan yang memberikan efek pada efikasi diri untuk mencapai tujuan dan

menghadapi hambatan dalam suatu proses mencapai hasil tertentu (Santoso, 2021).

Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung tidak mudah menyerah walaupun dalam keadaan yang sulit dan menghadapi tantangan yang ada. Perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu (Florina and Zagoto, 2019). Efikasi diri juga dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial (Sari and Sumiati, 2016). Penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmala & Fitriani (2021) adanya hubungan dukungan sosial orang tua dengan efikasi akademik pada siswa SMA yang mempersiapkan untuk menghadapi SBMPTN. Dukungan sosial orang tua dan efikasi diri memiliki hubungan yang positif, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin tinggi efikasi diri pada siswa. Namun, dalam penelitian yang dilakukan oleh Lauditta dan Ariana (2021) menyebutkan bahwa tidak ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi SBMPTN. Penelitian tersebut membuktikan bahwa perlunya penelitian lanjutan untuk membuktikan apakah ada hubungan dukungan sosial dan efikasi diri untuk siswa yang sedang menghadapi SBMPTN.

Kecemasan merupakan suatu keadaan kekhawatiran yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Rambe, 2017). Kecemasan sering diartikan sebagai suatu keadaan yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan terjadi dan khawatir akan sesuatu yang akan datang (Sudaryat, Nuripah and Alie, 2019; Putri and Septiawan, 2020). Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai hal diantaranya ketidakpastian akan masa depan, pikiran-pikiran negatif, hingga

ketidakstabilan situasi dan kondisi (Putri and Septiawan, 2020). Seseorang dengan efikasi diri percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi yang rendah cenderung mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam mengatasi memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu (Florina and Zagoto, 2019).

Pendekatan teori yang digunakan yaitu teori adaptasi Roy. Roy menyatakan bahwa penerima jasa asuhan keperawatan terdiri dari individu, keluarga, kelompok, komunitas atau sosial. Pendekatan teori adaptasi Roy sesuai dengan penelitian yang akan diteliti yaitu siswa SMA dan efikasi diri (Individu), serta dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, kelompok, komunitas, dan sosial. Perawat sebagai kolaborator yang bekerja sama dengan tim kesehatan maupun tim dari bidang lainnya diharapkan dapat berkolaborasi dengan sekolah-sekolah yang mempunyai masalah ansietas pada siswanya, sehingga pembelajaran yang dilakukan dapat efektif untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia. Masalah yang telah diuraikan diatas mengenai kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi, peneliti ingin mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi SBMPTN.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi SBMPTN pada siswa SMA Negeri di Kota Bojonegoro?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis hubungan efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan pada siswa SMA dalam menghadapi SBMPTN

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menganalisis hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi SBMPTN.
2. Menganalisis hubungan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi SBMPTN.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mengembangkan ilmu keperawatan jiwa yang dapat memberikan informasi terkait kecemasan yang dihadapi siswa/i SMA ketika menghadapi SBMPTN melalui pendekatan teori adaptasi Roy.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan bisa menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa akan kemampuannya dalam menjalani ujian SBMPTN, sehingga bisa memperoleh hasil yang terbaik.

2. Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian selanjutnya terkait gambaran kecemasan pada siswa yang menghadapi SBMPTN.