

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan adanya perasaan khawatir. Gejala kecemasan bervariasi antara individu yang satu dengan individu yang lain. Gejala dapat berupa perasaan yang tidak menyenangkan, ketakutan yang difus serta gejala otonom seperti palpitasi, berkeringat, sakit kepala, jantung berdebar, sakit perut, gelisah dan ketidakmampuan berdiri atau duduk dalam waktu yang lama (Kaplan dan Sadock, 2010). Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2020 kecemasan merupakan penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu di seluruh dunia dan gangguan psikiatri akan menyumbang sekitar 15% dari angka kesakitan global. Amerika telah kehilangan setiap tahunnya uang sejumlah 80 miliar dolar akibat ketidak produktifan yang dikarenakan menderita gangguan psikiatri (Hidayat et al., 2010). Penelitian di Inggris pada dua kelompok masyarakat yaitu masyarakat kulit putih dan masyarakat keturunan Afrika didapatkan gangguan kecemasan pada kulit putih lebih besar yaitu 9% dibandingkan dengan keturunan Afrika yang memiliki persentase sebesar 3%, di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 6% dari populasi yang berumur >15 tahun. Kecemasan merupakan salah satu masalah utama dalam hal pendidikan yang dihadapi oleh remaja. Remaja adalah mereka yang berusia antara 12 hingga 24 tahun. Terlalu cemas dan takut menjelang ujian, justru akan mengganggu daya ingat dan konsentrasi untuk belajar efektif, masalah remaja sering menjadi sulit oleh karena kurangnya pengalaman dalam mengatasi masalah dan adanya suasana hati

yang berubah-ubah serta tingginya angka perilaku ceroboh (Anissa, 2013). Salah satu tantangan yang dihadapi siswa kelas XII dalam bidang pendidikan adalah SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri). SBMPTN merupakan seleksi yang dilaksanakan secara bersama oleh seluruh perguruan tinggi negeri di Indonesia dalam suatu sistem yang terpadu dengan menggunakan nilai ujian tertulis yang diselenggarakan secara serentak seIndonesia (SBMPTN, 2019).

Penetapan hasil Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) 2019 diumumkan secara online pada hari ini Selasa, 9 Juli 2019 pukul 15.00 WIB. Jumlah peserta yang dinyatakan lulus seleksi pada 85 Perguruan Tinggi Negeri (PTN) se-Indonesia sebanyak 168.742 peserta. Jumlah peserta yang dinyatakan lulus tersebut merupakan hasil seleksi dari pendaftar SBMPTN 2019 sebanyak 714.652 peserta. Dari peserta yang dinyatakan lulus tersebut terdiri dari peserta Non Bidik misi sebanyak 119.777 orang dan peserta pemohon Bidik misi sebanyak 48.965 orang. Peserta lulus SBMPTN 2019 wajib hadir pada saat registrasi (daftar ulang) pada waktu dan tempat sesuai dengan ketentuan masing-masing PTN (lihat pengumuman di laman PTN tujuan). Kehadiran pada saat registrasi menentukan proses status penerimaan peserta SBMPTN 2019 sebagai mahasiswa di PTN tujuan. Peserta yang dinyatakan Lulus SBMPTN 2019 akan dinyatakan diterima di PTN yang bersangkutan dengan syarat memenuhi ketentuan yang dapat dilihat di laman PTN tujuan. Bagi peserta pemohon Bidik misi yang telah dinyatakan Lulus SBMPTN 2019, status perolehan beasiswanya masih memerlukan proses verifikasi oleh PTN tujuan. Diberitahukan juga kepada peserta yang tidak lulus SBMPTN 2019, masih mendapat kesempatan untuk mendaftar Jalur Mandiri yang persyaratan dan waktunya dapat dilihat langsung di laman masing- masing PTN SBMPTN (2019).

Rekap data dari Cabang Dinas siswa SMAN 1 Talun Kabupaten Blitar yang di terima lewat jalur SBMPTN yaitu 93 siswa dari jumlah peserta yang mendaftar yaitu 273 siswa, sedangkan siswa yang tidak lolos jalur SBMPTN mereka melalui jalur mandiri. Berdasarkan studi kasus awal yang telah dilakukan pada 10 siswa MIPA 5 di SMAN 1 Talun Kabupaten Blitar, ditemukan bahwa mereka memiliki kecemasan dalam mempersiapkan SBMPTN karena nilai dan diperlukannya mengumpulkan skor untuk bisa daftar ke universitas negeri di Indonesia. Menurut data yang dimiliki guru BK presentasi penerimaan SBMPTN di tahun sebelumnya ada mereka tidak begitu yakin untuk melawan siswa-siswa yang berkopeten dan banyak sekali siswa yang lebih baik nilainya yang akan berkompetisi dalam tahap ini, mereka cemas dengan sendirinya melihat siswa-siswa lainnya memiliki kognitif yang lebih. Dua siswa merasa berdebar-debar, dua siswa merasa tegang, dua siswa gelisah, dua siswa khawatir, dan dua siswa cemas. Selain itu terdapat siswa yang merasa campur aduk antara siap dan tidak siap untuk mengikuti SBMPTN. Hal ini dikarenakan pesaing yang sangat banyak dari berbagai pelajar SMA di seluruh Indonesia untuk mendapatkan kursi di universitas yang diinginkan. Selain itu terdapat siswa yang merasa tegang karena takut tidak diterima di universitas yang diharapkan dan takut tidak bisa melanjutkan kuliah sehingga merasa tidak tenang.

Menurut hasil penelitian Handayani (2016) membuktikan bahwa tingginya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian berefek buruk terhadap cara belajar, kompetensi akademik, kepercayaan diri, penerimaan diri maupun konsep diri siswa. Kecemasan (*anxiety*) adalah mengenali bahwa suatu peristiwa yang dihadapi oleh seseorang berada di luar jangkauan kenyamanan pada sistem konstruk (cara untuk memersepsi, menafsirkan, dan menginterpretasikan berbagai kejadian) seseorang. Cervone & Pervin, dalam Handayani (2016) menurut teori kognitif sosial, orang dengan persepsi terhadap efikasi diri yang

rendah terancam secara potensial dengan tingginya rasa cemas. Kejadian tersebut tidak mengancam, tetapi perasaan tidak yakin akan kemampuan dalam mengatasinya merupakan sumber dalam kecemasan. Orang-orang yang percaya mereka tidak mampu menangani kejadian-kejadian yang mengancam mengalami distress yang besar. Mereka dapat juga mengembangkan disfungsi kognitif lebih lanjut seperti sebuah kenikmatan dengan apa yang akan terjadi. Dengan kaya lain, orang yang cemas akan memfokuskan perhatiannya pada bencana yang akan dihadapi, dan tidak mempunyainya untuk mengatasi hal tersebut, dibandingkan dengan fokus pada apa yang akan dilakukan untuk mengatasi situasi tersebut. Persepsi ketidakmampuan untuk mengatasi situasi selanjutnya menjadi lebih rumit dengan perasaan ketidakmampuan untuk mengatasi kecemasan diri sendiri, ketakutan pada respons, dan ketakutan yang akan mengarahkan pada perasaan panik.

Untuk mengatasi kecemasan perlu adanya strategi koping. Meiriska (2015) menyatakan strategi koping adalah upaya khusus, baik secara perilaku ataupun psikologis yang digunakan orang untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak. Strategi koping adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dihasilkan dari sumber stress. Kecemasan sebagai hasil reaksi terhadap keadaan yang kelihatannya negatif (tidak menyenangkan atau membahayakan) bagi seseorang, namun sebenarnya tidak mengancam secara langsung. Setiap orang bereaksi terhadap kecemasan pada waktu-waktu tertentu. Akan tetapi ada sebagian orang yang mengalami kecemasan sebagai hal yang rutin dan bukan sebagai pengecualian, karena itu berpengaruh negatif terhadap kehidupan orang yang mengalaminya. Karena itu diperlukan berbagai cara mengatasinya (Sudjiwanati, 2012). Teknik-teknik relaksasi dapat membantu menenangkan pikiran jika penderita menerima anjuran dokter dan menerapkannya. Penerapan

teknik relaksasi secara rutin setiap hari dapat mengendalikan kecemasan. Berdasarkan latarbelakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran tingkat kecemasan siswa kelas 12 MIPA 5 dalam mempersiapkan SBMPTN di SMAN 1 Talun Kabupaten Blitar.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran tingkat kecemasan siswa kelas 12 MIPA 5 dalam mempersiapkan SBMPTN di SMAN 1 Talun Kabupaten Blitar?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran tingkat kecemasan siswa kelas 12 MIPA 5 dalam mempersiapkan SBMPTN di SMAN 1 Talun Kabupaten Blitar.

1.4 Manfaat Penelitian

Mengetahui gambaran tingkat kecemasan siswa kelas 12 MIPA 5 dalam mempersiapkan SBMPTN di SMAN 1 Talun Kabupaten Blitar.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan gambaran tingkat kecemasan pada siswa kelas 12 dalam mempersiapkan ujian yang cukup sebagai masukan literatur ilmiah yang dapat dijadikan bahan kajian para peneliti di bidang keperawatan selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini bagi profesi keperawatan sebagai dasar mengembangkan intervensi untuk mengatasi kecemasan pada siswa dan memajukan ilmu keperawatan yang lebih baik.

2. Bagi Sekolah

Dengan adanya penelitian ini bisa didapatkan informasi dan data-data tentang tingkat kecemasan siswa kelas 12 dalam mempersiapkan SBMPTN agar sekolah

nantinya dapat membuat persiapan kelas 12 dapat menjalani SBMPTN dengan baik.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini bisa menjadi evaluasi diri siswa tentang kecemasan yang dialami sehingga lebih baik dalam mempersiapkan ujian.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dikembangkan oleh peneliti berikutnya untuk meneliti pengaruh suatu intervensi untuk menurunkan kecemasan.

