

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan taraf kesadaran masyarakat terkait prioritas dalam pendidikan atau edukasi membuat banyak individu memiliki motivasi lebih dalam melanjutkan pendidikannya. Bila ditinjau dari fase dewasa awal, banyak individu cenderung memilih untuk meneruskan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi setelah menamatkan sekolah, baik ke perguruan tinggi, institut atau akademi (Papalia & Feldman, 2014). Walaupun demikian, tidak banyak individu yang mampu melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi karena berbagai sebab, seperti tidak lulus dalam tes seleksi masuk perguruan tinggi, khususnya bagi para siswa yang berkeinginan keras untuk kuliah di jurusan tertentu atau memiliki tuntutan harus berkuliah di PTN atau PTS favorit. Hal tersebut mengakibatkan munculnya fenomena baru di Indonesia, terlebih dalam lima tahun terakhir, yaitu mulai bertambahnya siswa yang memilih untuk mengambil *gap year* (A'yun, 2019).

Istilah *gap year* dapat diartikan sebagai suatu jeda atau kekosongan dalam sistem pendidikan resmi/formal, khususnya ketika diambil pada waktu setelah lulus sekolah menengah atas dan sebelum memasuki perguruan tinggi (King, 2011). Dalam pendapat lain, *gap year* merupakan periode waktu ketika siswa atau pelajar banyak menggunakan waktu di luar

kelas (*outdoor activities*) tanpa suatu *goal* yang jelas, dan melakukan *time management* secara mandiri sebelum memasuki jenjang sekolah tinggi (Guidi, 2018). Alasan utama bagi siswa di Indonesia ketika memutuskan mengambil *gap year* disebabkan oleh adanya masalah ekonomi dan kegagalan dalam mengikuti berbagai ujian atau tes masuk universitas (Rosmilawati, 2018).

Pernyataan tersebut didukung oleh data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2020 dimana diperoleh informasi bahwa sebanyak lima juta siswa SMA dan 5,2 juta siswa SMK tidak dapat melanjutkan ke jenjang universitas karena permasalahan perekonomian dan tidak diterima dalam seleksi di perguruan tinggi yang dituju. Selain itu, informasi yang diperoleh dari Tribun-Timur.com (2020) memberikan gambaran bahwa terdapat sebanyak 661.180 peserta SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri) pada pelaksanaan tahun 2020 namun peserta yang lolos hanya berjumlah 167.653 siswa. Hal ini memberikan gambaran bahwa fenomena *gap year* yang ditemukan di Indonesia lebih disebabkan oleh faktor kegagalan (*failure*) ketika tes seleksi masuk perguruan tinggi.

Gap year sering dipandang sebagai hal yang kurang baik oleh sebagian masyarakat di Indonesia hingga memunculkan suatu anggapan atau stigma negatif bahwa siswa yang mengambil *gap year* itu seperti menganggur, tertinggal dari teman sebaya, bahkan ada yang menganggapnya sebagai aib (Candra, 2020). *Gap year* dengan alasan

tersebut memberikan beberapa dampak bagi siswa di Indonesia. York, Gibson, dan Rankin (2015) mengemukakan bahwa kesuksesan dalam bidang akademik memiliki korelasi dengan kemampuan, kompetensi, serta pencapaian seseorang dalam bidang akademik. Penilaian masyarakat yang cenderung mengasosiasikan *gap year* dengan kurangnya kemampuan dan kondisi karir yang kurang memuaskan inilah yang menjadi tekanan serta ketakutan bagi individu.

Beragam dampak yang dialami oleh siswa yang mengambil *gap year* yaitu munculnya tekanan dan ketakutan pada individu yang menyebabkan penurunan harga dirinya yang kemudian berkontribusi pada level *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) yang menjadi rendah/kurang (Robins et al., 2010).

Subjective Well-Being (SWB) dapat pula disebut sebagai *happiness* (kebahagiaan). Ditinjau dari konsep SWB, kebahagiaan dapat diperoleh bilamana individu menilai kehidupannya itu memuaskan dan sering merasakan emosi-emosi positif sehingga *subjective well-being* dapat diukur melalui dua jenis aspek, yaitu pengukuran secara kognitif maupun afektif. Ketika seseorang mengalami kepuasan dalam hidup, maka individu tersebut melakukan penilaian pada hidupnya secara kognitif, yaitu berupa kepuasan hidup (*life satisfaction*). Sedangkan ketika seseorang seringkali mengalami emosi-emosi positif, itu berarti individu tersebut melakukan penilaian pada kehidupan menurut pengukuran afektif (perasaan). Setiap pengukuran atau penilaian dilakukan dengan dasar ideal atau standar subjektif dari seseorang

atau individu, sehingga disebut dengan istilah *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) (Diener, Lucas, & Oishi, 2005).

Menurut Kashdan et al. (2008), *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif merupakan suatu hal yang esensial dalam kehidupan sebab dengan sejahtera setiap manusia akan merasakan kehidupan yang bahagia, nyaman, dan berharga. Carr (2004) memberikan pendapat bahwa kebahagiaan dapat disetarakan dengan *subjective well-being*. *Subjective well-being* dapat ditinjau melalui muncul atau tidaknya rasa bahagia. Kata bahagia kerap dihubungkan dengan kondisi emosional dan perspektif individu dalam merasakan kondisi diri sendiri maupun lingkungan sekitar (Kashdan et al., 2008).

Seseorang yang mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tergolong tinggi umumnya bersikap lebih aktif dalam kehidupannya, mempunyai sikap penerimaan terhadap diri sendiri maupun orang lain, mampu melakukan *problem solving* dengan baik dan memiliki *mood* yang lebih positif, sehingga berakibat pada peningkatan kemampuan berpikir secara kreatif. Kemudian sebaliknya, individu dengan *subjective well-being* dengan tingkat rendah, umumnya akan mempunyai perspektif yang negatif terhadap kehidupan, beropini bahwa peristiwa yang menimpa atau dialami oleh dirinya merupakan suatu hal yang kurang menyenangkan sehingga hal tersebut memicu munculnya berbagai perasaan yang tidak baik, seperti ketakutan, kemarahan, kecemasan dan bahkan bisa berupa depresi (Myers & Diener, 1995).

Siswa yang mengambil *gap year* perlu mengevaluasi pengalaman kegagalan yang pernah dialami secara bijak sehingga dapat mengambil hikmah agar dapat bangkit dan lebih bersemangat untuk meraih cita-citanya, yaitu diterima di jurusan yang diinginkan atau memperoleh keberhasilan dalam pembelajaran. Siswa *gap year* yang berada pada fase remaja akhir merupakan individu yang memperoleh lebih banyak bagian/porsi dalam berkehendak dan individu pun menjadi berpikir lebih realistis dalam menggapai tujuan yang berdasarkan pada kemampuan dan tekun berusaha dalam menggapai cita atau tujuan tersebut. Ketika remaja makin mampu menggapai tujuan melalui kemampuan yang ada dalam dirinya maka berefek pada kepuasan hidup (*life satisfaction*) remaja yang menjadi semakin tinggi (Shin & Johnson, 1978). Siswa yang mengambil *gap year* diharapkan tetap bisa menjaga kesehatan mentalnya, khususnya *subjective well-being*, supaya lebih bersemangat dalam menggapai cita-citanya.

Pada kenyataannya, siswa yang mengambil *gap year* umumnya memiliki kepercayaan diri yang rendah pada kemampuannya, memiliki rasa malu ketika berada di lingkungan rumahnya, dan menyebabkannya menjadi mudah *stress*. Selain itu, kecenderungan dampak psikologis yang dialami meliputi berkurangnya kemampuan dalam menghadapi kesulitan, tindakan agresif, kondisi depresi serta adanya tingkat kesejahteraan hidup yang menurun (Stavropoulos et al., 2015). Dapat dikatakan bahwa kondisi yang dialami siswa yang mengambil *gap year* tersebut tentunya berdampak negatif pada *subjective well-being*.

Dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Oktober 2022 terhadap sepuluh siswa yang mengambil *gap year* dan sedang mengikuti program les di Bimbingan Belajar Indonesia College Yogyakarta, mengacu pada aspek-aspek *subjective well-being* yang digunakan meliputi afek kognitif, afek positif dan afek negatif, sepuluh siswa tersebut menceritakan bahwa secara keseluruhan mengalami permasalahan psikologis. Sebanyak tujuh dari sepuluh siswa mengalami rasa cemas, gelisah dan takut. Selain itu, sebanyak empat dari sepuluh siswa mengalami kesulitan tidur, dua dari sepuluh siswa pernah memiliki kondisi tidak nafsu makan, tujuh dari sepuluh siswa mengalami *overthinking*, delapan dari sepuluh siswa menjadi merasa mudah tersinggung dan tujuh dari sepuluh siswa menjadi bersikap tertutup dalam periode setelah pengumuman seleksi masuk perguruan tinggi. Menurut perspektif para siswa, taraf kebahagiaan (*subjective well-being*) para siswa yang terganggu tersebut disebabkan adanya perasaan bersalah dan tertinggal dari teman-teman seangkatan yang telah terlebih dahulu diterima di jurusan yang diinginkan, adanya omongan atau stigma negatif dari tetangga/saudara, serta adanya perasaan malu atau kurangnya percaya diri sebagai dampak belum diterima di universitas atau jurusan yang dikehendaki. Hasil wawancara awal tersebut juga yang turut mendasari pemilihan skala SWB yang kemudian dipakai pada penelitian ini yang memuat aspek kognitif (kepuasan hidup), afek positif dan afek negatif.

Bimbingan Belajar Indonesia College Yogyakarta dipilih sebagai lokasi dalam penelitian ini karena bimbingan belajar (bimbel) ini

merupakan bimbel yang terspesialisasi untuk persiapan tes masuk kedokteran dan sekolah kedinasan sehingga umumnya menjadi tujuan tempat belajar bagi alumni SMA/SMK yang mengambil *gap year* di Yogyakarta. Bimbel ini memiliki perbedaan dengan bimbel-bimbel lainnya, seperti Ganesha Operation (GO), Neutron dan Prosus Inten, yang ketiga bimbel tersebut lebih fokus pada bimbingan persiapan masuk PTN bagi siswa kelas 10 hingga kelas 12. Perlu diketahui bersama bahwa mayoritas siswa yang mengambil *gap year* dan memilih mengisi masa *gap year* dengan kursus di bimbingan belajar disebabkan tidak diterima di jurusan kedokteran, sekolah kedinasan, AKPOL dan AKMIL yang terkenal sangat kompetitif. Dengan demikian pemilihan Bimbingan Belajar Indonesia College Yogyakarta dapat dianggap tepat sebagai lokasi penelitian.

Siswa yang mengambil *gap year* mayoritas berada pada rentang usia 17 hingga 19 tahun yang berarti mereka masih dalam rentang usia remaja akhir (Santrock, 2007). Perubahan yang banyak dijumpai pada periode remaja yaitu adanya perubahan emosi yang semakin meningkat, kondisi fisik yang tentunya berubah, perilaku dengan pola yang mengalami perubahan, minat yang menjadi berubah dan bersikap ambisius pada tiap perubahan yang terjadi (Hurlock, 1980). Perubahan yang muncul pada periode remaja menyebabkan timbulnya problem yang terkait dengan *experience* yang dilalui. Hasil evaluasi kognitif dan afektif individu mempengaruhi kemampuan individu dalam mengelola pengalaman baik dan buruk yang pernah dialami. Tingkat kepuasan individu pada setiap

experience yang ada dipengaruhi oleh hasil evaluasi kognitif (Diener, 1984). Jika seorang siswa mengalami suatu kegagalan dan menyikapinya sebagai suatu pengalaman yang negatif maka hal tersebut dapat memberikan pengaruh besar pada *subjective well-being*.

Mengacu pada Diener (2009), terdapat beberapa faktor yang berkontribusi atau punya pengaruh pada *subjective well-being*, yaitu: kepribadian, pendapatan atau kekayaan, kondisi sosial-budaya, modernisasi, tujuan personal, pandangan (*outlook*) dan resiliensi. Dijelaskan lebih lanjut bahwa di dalam faktor pandangan (*outlook*) terdapat variabel optimistis dan pesimistis. Salah satu dari bentuk variabel pesimistis adalah ketakutan kegagalan (*fear of failure*) yang juga menjadi faktor yang memberikan pengaruh pada *subjective well-being*.

Fear of failure (ketakutan akan kegagalan) mempunyai korelasi atau hubungan yang negatif pada *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif), khususnya pada evaluasi afektif yang berupa respon atau reaksi secara emosional yang muncul dalam tiap pengalaman hidup individu. Semakin tinggi tingkat *fear of failure* yang dialami oleh individu, maka dapat menyebabkan penurunan *subjective well-being* individu tersebut (Cacciotti et al., 2016). Hal itu sesuai dengan kondisi pada siswa *gap year* di Bimbingan Belajar Indonesia College Yogyakarta dimana mayoritas siswa *gap year* di bimbel ini berasal dari luar Jogja yang sebagian dari siswa tersebut memilih meninggalkan kampung halaman karena ingin menghindari stigma negatif dari masyarakat. Stigma negatif yang diperoleh

oleh siswa yang mengambil *gap year* adalah adanya omongan dan anggapan bodoh dari orang lain karena tidak diterima di jurusan atau sekolah yang dituju. Selain itu, beberapa siswa *gap year* juga belajar di bimbel karena tuntutan orang tua untuk bisa diterima di jurusan kedokteran atau sekolah kedinasan setelah sebelumnya sudah pernah gagal atau tidak lolos seleksi sebelumnya. Adanya stigma negatif dari orang-orang sekitar dan tuntutan atau *pressure* dari orangtua agar bisa diterima pada ujian masuk kedokteran atau sekolah kedinasan di tahun berikutnya yang menyebabkan para siswa mengalami *fear of failure* yang kemudian berdampak pada *subjective well-being* siswa yang mengambil *gap year* karena kondisi tersebut.

Menurut Whittle et al. (2020) bahwa pengalaman kegagalan merupakan salah satu pemicu terjadinya *fear of failure*. Penelitian dari Guidi (2018) menyatakan bahwa partisipan yang mengambil *gap year* memiliki ketakutan berupa *fear of failure* sebagai dampak dari adanya pengalaman kegagalan yang sebelumnya pernah dialami. Studi dari Hoe (2014) juga memberikan gambaran bahwa terdapat partisipan *gap year* memiliki *fear of failure* yang tinggi (besar).

Fear of failure didefinisikan sebagai suatu dorongan yang bertujuan untuk menghindari kegagalan, khususnya dampak negatif yang meliputi perasaan takut, malu, gelisah, serta penurunan konsep diri seseorang, kehilangan pengaruh sosial, adanya ketidakpastian terkait masa depan (*future things*) dan menyebabkan orang-orang terdekat menjadi kecewa (Conroy, 2001). Ada lima aspek *fear of failure* yang dikemukakan oleh

Conroy (2001), yaitu: ketakutan akan dialaminya rasa malu dan penghinaan (*fear of shame and embarrassment*); ketakutan akan penurunan estimasi diri (*fear of devaluing one's self-estimate*); ketakutan akan ketidakpastian masa depan (*fear of having an uncertain future*); ketakutan akan hilangnya pengaruh sosial (*fear of losing social influence*); serta ketakutan akan mengecewakan orang yang penting baginya (*fear of upsetting important others*).

Atkinson (1993) berpendapat bahwa kegagalan pada suatu tugas tertentu dapat menyebabkan dampak yang negatif. Adanya perasaan takut ini kerap dirasakan oleh siswa ketika mereka berada dalam situasi yang penuh persaingan (kompetitif) dan saat adanya pemikiran terkait kemungkinan gagal. Atkinson juga menyatakan bila *fear of failure* merupakan suatu dorongan dalam melakukan penghindaran terhadap suatu kegagalan. Suatu motif yang dilakukan sebagai penghindaran terhadap kegagalan adalah dampak negatif dari *fear of failure* serta termasuk hal yang dimiliki oleh seseorang dalam mengantisipasi perasaan malu dan penghinaan.

Peningkatan *fear of failure* memiliki dampak negatif yang signifikan pada *subjective well-being* (Suomalainen, 2017). Seseorang yang mempunyai *fear of failure* umumnya berusaha untuk melakukan usaha penghindaran dari kondisi yang penuh persaingan dan memiliki resiko. Adanya ketidakpastian terhadap sesuatu hal yang akan terjadi di masa yang akan datang (*future things*) adalah faktor penting dalam kondisi beresiko

yang mana individu tidak mampu mentoleransinya. Dihindari kondisi yang penuh persaingan sebab apabila seseorang mengalami kegagalan menjadi juara atau tidak berhasil, maka menyebabkan adanya perasaan yakin dalam dirinya maupun rasa yakin dari orang lain pada potensinya akan mengalami penurunan. Situasi demikian mengakibatkan munculnya afek emosi negatif yang berlebih yang kemudian berkontribusi pada penurunan tingkat kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) (Hoe, 2014).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat korelasi atau hubungan antara *fear of failure* (ketakutan akan kegagalan) dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) pada siswa yang mengambil *gap year*?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *fear of failure* (ketakutan akan kegagalan) dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) pada siswa yang mengambil *gap year* di Bimbingan Belajar Indonesia College Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan dan tinjauan referensi dalam psikologi positif, khususnya terkait *gap year* yang dialami oleh beberapa siswa di Indonesia yang memiliki hubungan pada taraf kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) sebagai akibat adanya *fear of failure* (ketakutan akan kegagalan).

2) Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi bimbingan belajar yang memiliki siswa *gap year* untuk memberikan pendampingan psikologis, seperti konseling, pelatihan psikologi atau psikoterapi untuk meningkatkan *subjective well-being* para siswa *gap year* sehingga mampu mengeluarkan potensi terbaiknya dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai.