

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan merupakan salah satu faktor terpenting untuk mengembangkan pola pikir dan kepribadian seseorang. Proses belajar mengajar merupakan roh dari pendidikan itu sendiri yang digunakan untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM) agar lebih berkualitas. Belajar dan mengajar merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Belajar merupakan suatu proses perubahan kepribadian dengan melalui peningkatan kualitas perilaku seperti meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan pola pikir (Djameluddin & Wardana, 2019). Salah satu jenjang pendidikan menengah di Indonesia ialah sekolah menengah kejuruan (SMK). Masa SMK merupakan fase pendidikan yang menjadi kewajiban untuk dituntaskan. Pada masa ini siswa sudah memasuki masa remaja yang merupakan masa dimana individu akan mencari jati dirinya. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Octavia & Shily, 2020). Masa ini merupakan masa yang sulit sehingga sering disebut sebagai masa *stress and storm* karena pada masa ini remaja dihadapkan oleh perubahan-perubahan seperti perubahan fisik, kepribadian dan emosi. Selain mengalami banyak perubahan, pada masa ini remaja juga diminta untuk menerima dan menunjukkan perilaku yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat. Adanya aturan yang berlaku di masyarakat seringkali bertentangan dengan keinginan remaja yang ingin hidup bebas dan mencoba hal-hal baru.

Selain dituntut untuk mengikuti aturan yang ada, remaja juga dituntut untuk belajar menyelesaikan dan mencari jalan keluar terhadap permasalahan yang ada (Pati & Sirajuddin, 2022). Ketidakmampuan remaja dalam mengatasi permasalahan yang ada akan mengakibatkan remaja mengalami kegagalan, sehingga kegagalan tersebut dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti gejala kecemasan. WHO menyatakan bahwa gejala kecemasan merupakan gangguan kesehatan jiwa yang umum dengan prevalensi sangat tinggi dan lebih dari 200 juta orang sekitar 3,6% dari total populasi di seluruh dunia mengalami gejala kecemasan (HIMPSI, 2020). Di Indonesia sendiri prevalensi terkait gejala kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengonfirmasi bahwa sebesar 6% dan sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gejala kecemasan (Depkes, 2014).

Berdasarkan data Riskesdas mengatakan bahwa prevalensi nasional gejala kecemasan dialami oleh remaja di Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun. Gejala kecemasan berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa perempuan memiliki gejala kecemasan yang lebih tinggi dari laki-laki, yaitu sebesar 29,7% pada perempuan dan 23,1% pada laki-laki (Catherine dkk, 2013). Sedangkan gejala kecemasan pada remaja yang berusia sekolah mempunyai tingkat prevalensi berkisar 25% (Videbeck & Sheila, 2010), pada siswa SMP memiliki prevalensi sebesar 68,3% dan pada siswa SMK memiliki prevalensi sebesar 31,7% (Harpell & Andrews, 2012).

Pada dasarnya kecemasan yang dirasakan oleh siswa merupakan kecemasan yang diciptakan atau dirasakan oleh siswa itu sendiri yang belum tentu terjadi.

Sebagian besar siswa yang mengalami gejala kecemasan akan selalu merasa khawatir dan takut akan suatu hal yang dikerjakannya. Selain permasalahan psikologis, secara umum remaja juga akan mengalami permasalahan fisiologis yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, mudah berkeringat dan jantung berdebar-debar (Millatina, 2010).

Holmes (1991) mendefinisikan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan emosional siswa baik pada saat belajar maupun saat berinteraksi dengan pelajaran yang menjadi sumber keemasannya. Sedangkan menurut Webber (2019) kecemasan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang berfokus pada masa depan. Kecemasan akan bersifat adaptif apabila datang sebagai respon terhadap ketakutan di lingkungan terdekat, sedangkan kecemasan akan bersifat maladaptif apabila kecemasan itu menjadi kekhawatiran, perilaku menghindar dan semua yang berdampak negatif pada kehidupan.

Aspek-aspek gejala kecemasan menurut Holmes (1991) gejala kecemasan terdapat 4 komponen, yaitu: Komponen psikologis, komponen motorik, komponen kognitif dan komponen somatik. Komponen psikologis merupakan gejala yang terjadi berupa perasaan khawatir, perasaan tegang, panik, dan ketakutan. Individu yang merasa cemas dapat menyebabkan gejala seperti merasa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup dan rasa tidak aman sehingga memungkinkan untuk terkena depresi. Komponen kognitif merupakan gejala yang dimiliki oleh individu yang merasa cemas akan mengkhawatirkan berbagai macam masalah yang mungkin terjadi sehingga individu tersebut akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung dan sulit

untuk mengingat. Komponen somatik, kecemasan dibagi menjadi dua bagian, yaitu pertama ialah gejala langsung yang ditandai dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing dan otot menjadi tegang. Kedua, apabila kecemasan yang dirasakan secara terus menerus maka hal tersebut dapat membuat tekanan darah meningkat, sakit kepala, ketegangan otot dan sering merasa mual. Dan komponen motorik merupakan gerak tubuh siswa saat mengalami kecemasan yang dapat ditandai dengan adanya bagian tubuh yang mudah bergemetar, suara yang terbata-bata dan adanya perubahan perilaku pada individu tersebut.

Faktor-faktor gejala kecemasan menurut Webber, (2019) kecemasan dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut: Perasaan (*Feelings*), Perilaku (*Behavior*) dan Pikiran (*Thoughts*). Perasaan (*Feelings*) Merupakan strategi yang digunakan untuk menenangkan rasa takut dalam situasi sosial dengan cara merubah pikiran. *Feelings* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang, karena pada saat individu merasa cemas individu tersebut akan mengalami gejala-gejala seperti marah, mudah tersinggung, sedih, putus asa, dan perubahan suasana hati. Kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan perasaan dapat meningkatkan kualitas hidup. Perilaku (*Behavior*) Dalam faktor ini penghindaran dan pelarian adalah perilaku yang digunakan seseorang untuk membatasi dan menghilangkan apapun yang membuat individu tersebut merasa cemas. Individu yang memiliki gejala kecemasan akan memiliki perilaku berbeda dimana perilaku tersebut akan menyebabkan timbulnya suatu masalah seperti menarik diri dari lingkungannya, dan menghindari aktivitas yang ada. Kecemasan merupakan

motivasi untuk menentukan tujuan dan mengambil tindakan sehingga diperlukan dorongan untuk mencapai kehidupan yang bermakna. Pemikiran (*Thoughts*) Kecemasan seringkali dikaitkan dengan pemikiran yang berulang. Pemikiran (*Thoughts*) merupakan strategi yang digunakan untuk mengurangi pola pikir cemas yang berulang. Pada faktor ini individu yang mengalami kecemasan akan menimbulkan gejala seperti kekhawatiran, gelisah, menghindar, pemikiran yang berulang, dan pemikiran yang merugikan diri sendiri. Dalam faktor ini keyakinan dan resiliensi yang kuat sangat diperlukan untuk mengontrol pikiran dengan cara berpikir positif. Perilaku (*Behavior*) dan Pikiran (*Thoughts*) merupakan salah satu faktor gejala kecemasan yang digunakan untuk membantu mengurangi gejala kecemasan pada siswa dengan cara memiliki dorongan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan memiliki keyakinan serta resiliensi yang tinggi untuk mengontrol pikiran sehingga dapat berpikir positif.

Resiliensi merupakan variabel yang dapat mempengaruhi gejala kecemasan (Sari dkk, 2020). Permasalahan psikologis pada siswa juga dapat mempengaruhi gejala kecemasan yang ditandai dengan adanya rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan serangan panik seperti depresi dan stress (Afendi & Nurkholis, 2020). Hal tersebut dapat menjadi faktor rendahnya resiliensi yang ada pada diri siswa, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi resiliensi pada siswa SMK maka semakin rendah gejala kecemasan pada siswa SMK. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi pada siswa SMK maka semakin tinggi gejala kecemasan pada siswa SMK.

Penelitian yang dilakukan oleh Manomenidis, Panagopoulou dan Montgomery (2018) yang menyatakan bahwa perawat yang resiliensi yang tinggi, memiliki kecemasan yang lebih rendah. Kemudian, hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiawati dkk. (2021) kepada perawat saat Covid-19 menunjukkan bahwa resiliensi yang rendah akan membuat kecemasan pada perawat lebih tinggi.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi dalam situasi yang sulit dan memberikan response yang sehat saat menghadapi kesulitan, resiliensi membantu seseorang dalam menghadapi tantangan yang dihadapinya. Siswa yang mempunyai resiliensi akan mengembangkan cara untuk mengubah stres pada diri mereka sendiri menjadi peluang untuk mengembangkan diri mereka (Rojas, 2015). Selain itu, siswa yang memiliki resiliensi yang baik saat di hadapi situasi yang sulit akan menjadikannya kreatif sehingga siswa dapat mengubah kesulitan menjadi sebuah tantangan, keputusan menjadi keberhasilan, dan ketidakmampuan menjadi kekuatan (Harahap dkk., 2020). Dengan adanya resiliensi yang baik seseorang akan memiliki keyakinan yang kuat untuk mengatasi masalah apapun, optimis dan yakin pada diri sendiri (Mufidah, 2017).

Selain resiliensi yang dapat mempengaruhi gejala kecemasan (Sari dkk, 2020) motivasi belajar juga dapat mempengaruhi gejala kecemasan (Cahyani, Listiana & Larasati, 2020). Uno (2016) motivasi belajar merupakan suatu dorongan yang terdapat dalam diri siswa untuk berusaha melakukan perubahan perilaku yang lebih baik sesuai dengan kebutuhannya. Vivin (2019) motivasi

belajar berfungsi untuk mendorong perilaku belajar dan mengendalikan sikap agar mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan ketiga variabel yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan motivasi belajar dengan gejala kecemasan. Dimana resiliensi yang tinggi, siswa akan memiliki kecemasan yang lebih rendah (Manomenidis, Panagopoulou dan Montgomery, 2018) dan sebaliknya, dimana resiliensi siswa yang rendah akan membuat kecemasan siswa menjadi lebih tinggi (Setiawati dkk, 2021). Kemudian pada variabel motivasi belajar menunjukkan bahwa semakin rendah kecemasan pada siswa SMK maka semakin tinggi motivasi belajar pada siswa (Kustiaverawati, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan 5 subjek pada siswa SMK yang dilakukan pada tanggal 25 Juni 2022 menyatakan bahwa gejala kecemasan yang dialami oleh siswa membuat siswa merasa sulit untuk mencari jalan keluar, menghambat produktivitas dan sulit untuk mengontrol pikiran sehingga dapat menyebabkan adanya pikiran negatif. Hal tersebut dapat menimbulkan gejala seperti panik, rasa takut yang berlebihan dan khawatir. Kecemasan juga membuat siswa kehilangan fokus dan konsentrasi mereka sehingga mereka sulit mengontrol diri mereka untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Selain itu, beberapa siswa yang mengalami kecemasan juga ada yang mampu untuk bertahan dalam situasi yang sulit.

Penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah (2018) mengenai motivasi belajar dengan kecemasan pada siswa kelas X, XI SMA Negeri 2 Palembang. Hasil analisis data yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi

belajar dengan kecemasan mempunyai hubungan yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Kustiaverawati (2021) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan motivasi belajar pada siswa kelas X SMAN 2 Sukoharjo di masa pandemi Covid-19, dimana semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin tinggi motivasi belajar pada siswa.

Siswa yang memiliki resiliensi atau daya lenting yang tinggi akan membuat siswa tersebut mampu bertahan dalam situasi yang sulit dan penuh tekanan. Mereka tidak akan mudah mengalami kecemasan dan mereka akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi sehingga siswa tersebut yakin akan dirinya sendiri mampu untuk berhasil dan mampu untuk mengatasi permasalahan apapun, optimis, dapat mengontrol dirinya sendiri, dan akan memiliki motivasi belajar yang tinggi.

Sedangkan siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi, siswa tersebut akan memiliki kemampuan belajar yang optimal, mampu mendorong dirinya untuk maju dan berhasil dalam akademik, optimis, fokus pada tujuannya, dan mempunyai komitmen yang tinggi. Semakin tinggi motivasi belajar siswa maka akan semakin tinggi juga resiliensi yang dimiliki oleh siswa, hal tersebut dapat membuat kecemasan pada siswa akan semakin rendah.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, rumusan masalah yang akan diteliti oleh peneliti adalah “Apakah ada hubungan antara resiliensi dan motivasi belajar dengan gejala kecemasan pada siswa SMK”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Penelitian ini ditunjukkan untuk mengetahui hubungan resiliensi dan motivasi belajar dengan gejala kecemasan pada siswa SMK.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan ilmu pengetahuan baru dalam bidang psikologi pendidikan dan klinis guna untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam pembahasan mengenai resiliensi dan motivasi belajar dengan gejala kecemasan.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat baik untuk siswa, guru, dan orang tua untuk lebih memperhatikan beberapa hal mengenai gejala kecemasan yang dialami oleh siswa. Sehingga siswa dapat mengatasi permasalahan yang ada dan mampu mencari jalan keluarnya. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi terhadap SMK Negeri 9 Kota Tangerang terkait cara mengatasi gejala kecemasan yang dialami siswa dengan cara memberikan edukasi mengenai faktor penyebab kecemasan dan memberikan pelatihan seperti pelatihan penerimaan dan rekam pikiran yang dapat melatih otak untuk berpikir positif.