

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bagi sebagian masyarakat pendidikan ialah syarat mutlak guna menaikkan mutu untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Peningkatan kualitas pendidikan merupakan raktek untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas (Budiati & Muhadi 2022). Pendidikan adalah upaya yang berencana guna memaksimalkan potensi setiap para siswa lewat belajar mengajar. Salah satu jenjang pendidikan yang tertinggi disebut perguruan tinggi. Menurut Nulhaqim, Heryadi, Pancasilawan, & Ferdryansyah (2016) dalam meningkatkan mutu sumber daya manusia suatu negara, perguruan tinggi dapat memberikan kontribusi yang cukup besar.

Menurut Aziz (2012) keberadaan perguruan tinggi sebagai salah satu ujung tombak peningkatan sumber daya manusia dibidang pendidikan adalah suatu kenyataan yang tidak terbantahkan. UU Nomor 12 tahun 2012 mendefinisikan perguruan tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi di Indonesia. Menurut Indrajit (2006) perguruan tinggi adalah satuan pendidikan yang menyediakan pendidikan tinggi yang terdiri dari politeknik, lembaga penelitian,

serta universitas yang mengawasi serta mengkoordinir penerimaan mahasiswa baru.

Berdasarkan data dari Kemendikbudristek (2022), dari total pendaftar seleksi masuk perguruan tinggi berjumlah 800.852, dan hanya 192,810 peserta yang dinyatakan lolos seleksi. Banyaknya pendaftar dan persaingan yang ketat menambah rasa takut tidak diterima PTN sehingga membuat seluruh remaja yang ingin mengikuti seleksi mengeluarkan segala usaha penuh dalam belajar hingga harus mengikuti berbagai kelas khusus supaya dapat meningkatkan kualitas diri untuk mencapai keinginan berkuliah di perguruan tinggi. Remaja yang dimaksud adalah remaja SMA atau siswa yang sedang difase usia akhir dengan kisaran 16 hingga 18 tahun yang berada dalam pendidikan sekolah menengah atas yang akan mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi. Menurut Monks (2014) rentang usia remaja SMA berusia 15-18 tahun, termasuk dalam tahap perkembangan remaja madya.

Salah satu jalur penerimaan atau seleksi mahasiswa baru pada perguruan tinggi negeri adalah Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). SBMPTN merupakan proses pemilihan berdasarkan hasil tes tertulis menggunakan komputer atau UTBK yang bisa ditingkatkan dengan beragam karakteristik berdasarkan keahlian tertentu yang dipatenkan oleh PTN (Kudus, Imanudin, et al, 2022). Menurut berita dari CNN Indonesia 2022, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan resmi akan mengubah nama Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dari SBMPTN tahun 2022 menjadi Seleksi Nasional Berbasis Tes (SNBT) pada tahun 2023.

Seleksi Nasional Berbasis Tes (SNBT) merupakan seleksi masuk perguruan tinggi berdasarkan hasil ujian tulis berbasis komputer. Pada SNBT calon mahasiswa dititikberatkan hasil dari UTBK dan dari ketetapan perguruan tinggi negeri (PTN). PTN merupakan pilihan yang paling diminati oleh para siswa sekolah menengah atas setelah lulus (Sudaryat et al., 2020). Menurut remaja perguruan tinggi merupakan salah satu wadah dalam menggapai cita-cita, terutama diterima di universitas pilihannya. Oleh karena itu, beberapa remaja mencoba mengerahkan segala kemampuan untuk bisa lolos Ujian SNBT.

Akan tetapi saat ujian semakin dekat, beberapa remaja mengalami tekanan psikologis karena takut gagal dalam ujian sehingga mempengaruhi kepercayaan diri dalam menghadapi ujian. Perasaan khawatir menjadi begitu besar sehingga remaja mengalami kecemasan. Hal tersebut disebabkan karena siswa memiliki persepsi yang kuat bahwa nilai ujian yang tinggi merupakan kesuksesan belajar, sedangkan nilai ujian yang rendah merupakan tanda kegagalan belajar (Nuryanti, 2010). Secara psikologis, siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan, dan perilaku motorik yang tidak terkontrol (Rambe, 2017).

Kecemasan adalah kondisi seseorang merasa memiliki emosi tersendiri, sensasi yang tidak menyenangkan, dan perubahan fisik yang terjadi saat situasi dianggap berbahaya. Kondisi ini berupa kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Rambe, 2017). Kecemasan ditandai menjadi empat aspek yakni aspek fisik, aspek afeksi, aspek kognitif dan aspek perilaku atau *behavior* (Nevid, 2005). Dari keempat aspek ini mencakup gejala dari kecemasan yang terdiri dari

psikis dan fisik. Gejala fisik berupa reaksi berlebihan, seperti jantung berdebar – debar, sesak napas, mulut kering, tangan dingin, dan otot tegang, serta gejala psikis seperti khawatir, takut, dan cemas (Maramis dalam Sari, 2015).

Dalam situasi seperti ini kecemasan dapat berpengaruh pada kinerja otak saat belajar, sehingga menciptakan tekanan psikologis pada remaja. Remaja dengan dinamika psikologis yang baik tidak akan mengalami kecemasan, sebaliknya remaja dengan dinamika psikologis yang tidak baik akan lebih rentan mengalami kecemasan. Walgito (2007) menjelaskan bahwa dinamika psikologis merupakan tenaga kekuatan yang terjadi pada diri manusia yang mempengaruhi mental atau psikisnya untuk mengalami perkembangan dan perubahan pikiran, perasaan dan tindakan dalam perilaku sehari-hari.

Remaja yang merasa cemas saat menghadapi ujian, dalam situasi ini bisa menghambat proses belajar dan berdampak pada hasil ujian. Oleh karena itu, diharapkan adanya sebuah dukungan sebagai bentuk dorongan untuk remaja yang akan menghadapi ujian. Menurut Sepfitri (2011) dukungan sosial yang didapatkan dari teman, saudara, dan orang tua sangat efektif dalam mengurangi tekanan psikologis, seperti depresi atau kecemasan. Partisipasi orang tua terhadap peningkatan belajar siswa berupa memberikan waktu yang cukup untuk belajar, memenuhi kebutuhan, memberikan motivasi, dan keterlibatan orang tua dalam belajar akan sangat membantu dalam meningkatkan rasa percaya diri dan membuat siswa merasa lebih tenang dalam menghadapi ujian SNBT (Wiriawan, 2020).

Namun kenyataannya, ada beberapa remaja yang memiliki dukungan sosial yang rendah. Dari riset yang dilakukan oleh Pebriyanti (2019) yang melakukan penelitian dengan melibatkan 78 siswa dan perolehan riset menyatakan bahwa 25,6% siswa mengalami kecemasan tinggi dan 16,5% siswa mendapat dukungan sosial rendah. Kartono Kartini (2006) menyebutkan dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan ringan yang dapat bermanfaat bagi individu agar dapat berhati-hati dalam menghadapi situasi dimasa depan dan kecemasan berat yang dapat mengganggu kepribadian seseorang. Kecemasan dengan kadar rendah, dapat membuat seseorang lebih terjaga-jaga untuk mencegah terjadinya bahaya yang akan datang atau memperkecil dampak negatif dari adanya bahaya tertentu. Sedangkan kecemasan dengan kadar tinggi dapat membuat performa seseorang meningkat, seperti kesulitan atau bahkan tidak bisa menjawab soal ujian (Eka, 2020).

Menurut Nevid (2005) definisi kecemasan adalah keadaan emosional yang ditandai dengan ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif atau ketakutan akan hal-hal buruk yang terjadi. Pengertian ini memiliki makna bahwa kecemasan sebagai perasaan takut gagal akan harapan yang diinginkan. Ketegangan yang ada pada diri seseorang, yang mendorong seseorang untuk berpikir secara irasional dan emosional, akan menjurus mengendalikan setiap tindakan yang dilakukan. Dampaknya bagi individu ialah dapat membawa beban bagi diri sendiri jika tujuan yang diinginkan tidak tercapai. Maka dari itu, timbulnya kekecewaan yang bisa berdampak pada kesehatan mental. Hasil studi terdahulu yang dilakukan oleh Eka (2020) menyatakan bahwa siswa mengalami gejala kecemasan saat mempersiapkan dan

menghadapi SNBT-UTBK, gejala tersebut antara lain detak jantung meningkat, tubuh bergetar, keringat dingin, dan kesulitan tidur serta ketakutan akan kegagalan.

Dalam wawancara yang dilakukan pada tanggal 7 Maret 2023 melalui aplikasi *Whatsapp*, remaja mengatakan adanya rasa cemas dan stres ketika mengetahui ujian masuk perguruan tinggi semakin dekat. Remaja mengaku mengalami kecemasan dan ketakutan akan gagal ketika hasil yang diterima tidak sesuai keinginannya dalam artian gagal. Membayangkan bagaimana hari itu tiba, ketakutan akan melakukan suatu kesalahan hingga akhirnya gagal, menjadi bahan *overthinking* para sebagian remaja. Remaja juga mengatakan yang ia butuhkan adalah sebuah dukungan dari keluarga terlebih khusus yaitu orang tua.

Menurut Nevid (2005) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu, faktor biologi, faktor perilaku, faktor kognitif dan faktor emosional, serta faktor sosial lingkungan. Berbeda dengan faktor lainnya, faktor sosial lingkungan mencakup peristiwa mengancam atau traumatis dan kurangnya dukungan sosial. Dukungan sosial dapat mengurangi tekanan psikologis, seperti depresi atau kecemasan. Keadaan ini di dukung dengan pernyataan Lastina (2013) yang mengatakan bahwa adanya dukungan sosial mampu membuat individu mengalami rasa senang sehingga individu dapat berpikir secara jernih dan dapat mengurangi kecemasan. Bentuk dukungan dapat diterima melalui orang-orang yang berada dalam lingkungan sosial seperti, orang tua, teman, dan pasangan.

Remaja yang menghadapi situasi menekan berdasarkan faktor kecemasan, memerlukan sebuah dukungan dari lingkungan sosialnya. Dukungan sosial yang

dimaksud ialah bentuk dukungan orang tua. Dukungan sosial orang tua merupakan suatu bentuk hubungan antara orang tua dengan anak, dimana orang tua memberikan dukungan dalam bentuk bantuan baik secara emosional, informatif, instrumental, dan penghargaan (Putri, 2008). Remaja yang mendapat dukungan orang tua merasa lebih tenang dibandingkan remaja yang tidak mendapatkan dukungan sama sekali. Saat ini, banyak remaja yang merasa bahwa orang tua mereka kurang memperhatikan mereka. Hal ini disebabkan kurangnya kedekatan antara kedua karakter tersebut sehingga anak merasa tidak diperhatikan (Kartono Kartini, 2006).

Hubungan remaja sebagai anak dan orang tua menjadi aspek dominan yang bisa berdampak pada masalah belajar dalam mempersiapkan ujian. Pendapat ini didukung oleh beberapa penelitian yang mengungkap dampak hubungan anak dengan teman dan orangtua dapat berpengaruh pada prestasi belajar anak. Hubungan yang dimaksud adalah memberi dukungan sosial yang positif akan membantu meringankan tekanan psikologis, seperti depresi atau kecemasan. Orang tua sangat berpengaruh terhadap masalah belajar yang dialami remaja, sehingga kurangnya dorongan dari orang tua bisa menyebabkan remaja mempunyai konsep diri serta kepercayaan diri yang rendah.

Dampak positif dari remaja yang mendapatkan dukungan sosial dari orang tua adalah lebih diperhatikan, mendapatkan informasi dan saran dari orang tua, lebih semangat dalam belajar, sedangkan dampak negatifnya remaja akan merasa diabaikan, anak lebih gampang mengalami kecemasan. Oleh karena itu, dapat

ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial orangtua merupakan dukungan yang diberikan orangtua, mengarah pada perhatian, penghargaan, atau bantuan langsung.

Hubungan ini membuktikan bahwa apabila semakin tinggi dukungan sosial orang tua yang diterima remaja, maka semakin rendah kecemasannya. Remaja yang mengalami kecemasan membutuhkan perhatian, dan dukungan yang tulus, dan tindakan orang tua untuk mengembangkan rasa tenang dan percaya diri. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka pertanyaan yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah apakah dukungan sosial orang tua berhubungan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi Ujian SNBT?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk dapat melihat apakah ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan remaja dalam menghadapi ujian SNBT.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Dengan penelitian ini dapat memberikan pemahaman dan informasi logis untuk peningkatan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu pendidikan psikologi dan perkembangan yang meneliti hubungan antara dukungan sosial orangtua terhadap kecemasan ujian.

b. Manfaat Praktis

Diharapkan pembaca dapat mengambil manfaat dari penelitian ini, khususnya para orang tua agar lebih memahami pentingnya dukungan sosial orangtua bagi siswa yang akan menghadapi ujian, sehingga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.