

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap siswa yang menyelesaikan studi di SMA akan menghadapi berbagai pilihan untuk melanjutkan pendidikan yaitu apakah melanjutkan studi di perguruan tinggi, masuk kelas kursus, mencari pekerjaan atau menganggur. Siswa yang memilih untuk melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi akan dihadapkan pada pilihan universitas dan jurusan yang akan dipilih. Beberapa siswa tertarik untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, namun sebagian orang siswa lainnya memilih untuk berdagang, belajar kursus bahkan memilih tinggal di rumah dan membantu orang tua. Putri & Sari (2018) menyatakan bahwa siswa dapat menjadi faktor penentu yang mempengaruhi hasil atau pilihan pada karir masa depannya. Seorang siswa juga dapat menentukan karir yang sesuai dengan dirinya, dimana karir tersebut pastinya membutuhkan proses untuk kedepannya. Dunia karir menuntut setiap individu untuk bersiap dalam menghadapi persaingan sehingga memiliki kesempatan untuk mendapatkan sesuatu sesuai dengan keinginan, minat dan bakat (Ghufron & Risnawati, 2016).

Kementrian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (2020) menyatakan telah menetapkan prosedur Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri Tahun 2019. Kebijakan tersebut tentang pengembangan model dan proses seleksi mahasiswa baru yang berstandar nasional serta sesuai dengan perkembangan teknologi informasi di era digital. Kemenristekdikti telah menetapkan kebijakan dalam

bidang seleksi penerimaan mahasiswa baru tersebut yang akan dilaksanakan oleh institusi bernama Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT). Berdasarkan Permendiknas No. 34 tahun 2010 tentang Pola Penerimaan Mahasiswa Baru Program Sarjana di Perguruan Tinggi yang diadakan oleh pemerintah, melalui pola seleksi secara nasional dengan diikuti calon mahasiswa dari seluruh Indonesia. Terdapat beberapa jalur seleksi masuk perguruan tinggi lainnya yaitu SBMPTN, SPMB dan Jalur Mandiri.

Unair News (2020) mempublikasikan bahwa Prof. Dr. Mohammad Nasih, SE., MT., Ak selaku ketua LTMPT menegaskan LTMPT hanya memberikan fasilitas untuk ujian masuk perguruan tinggi. Sementara itu, sepenuhnya menjadi kewenangan setiap penanggung jawab PTN untuk menentukan seleksi kelulusan ujian UTBK SBMPTN. Prof Nasih menjelaskan tingkat kehadiran peserta UTBK SBMPTN tahun 2020 lebih efektif dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, yaitu 94,13%. Sebanyak 702.420 orang yang melakukan pendaftaran sedangkan hanya 661.180 orang yang mengikuti ujian UTBK SBMPTN. UNAIR News (2020) menuliskan dalam artikelnya bahwa presentase keketatan lulus SBMPTN 2020 adalah sebesar 23,87%. 167.653 peserta dari total 702.420 pendaftar dinyatakan lulus tes SBMPTN dan yang tidak lulus tes SBMPTN berjumlah 534.767.

Ketidaklulusan SBMPTN pada tahun 2020 tergolong tinggi, peserta SBMPTN merasakan beberapa pemicu stres yang dapat menyebabkan kecemasan dikarenakan banyak siswa yang ingin melanjutkan ke perguruan tinggi melalui jalur ini. Semakin banyak pesaing, semakin besar kemungkinan menyebabkan kecemasan bagi peserta SBMPTN (Krisnaningrum, 2015). Berdasarkan hasil

penelitian Mukminina & Abidin (2020) mengungkapkan bahwa kecemasan pada 20 siswa SMA kelas 3 yang menghadapi UTBK SBMPTN, diperoleh sebanyak 13 siswa (65%) menderita kecemasan *mild* atau ringan, 4 siswa (20%) *moderate* atau sedang, dan 3 siswa (15%) *severe* atau parah. Hasil penelitian Utari, Fitria & Rafiyah (2012) bahwa dari 50 subjek, yaitu sebanyak 17 subjek (34%) merasakan kecemasan ringan, 14 subjek (28%) merasakan kecemasan sedang dan 19 subjek (38%) merasakan kecemasan berat.

Nevid (2018) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan ketakutan atau pertanda umum. Kecemasan adalah keadaan ketakutan atau pertanda umum. Kecemasan merupakan situasi efektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam (Freud, 2017). Nevid (2017) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah keadaan emosional yang di alami individu tentang ketidaknyamanan atau tekanan yang terkait dengan masa depan. Kecemasan bisa menjadi respon adaptif dalam beberapa situasi. Kecemasan adalah salah satu alasan mengapa hubungan interpersonal yang benar sangat penting dalam memahami regulasi emosi. Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kehidupan akademik siswa yang menimbulkan motivasi pada siswa rendah, strategi yang buruk dalam pembelajaran serta kesulitan berkonsentrasi pada saat menghadapi ujian (Aysan, Thomson & Hamarat, dalam Muhklis & Koentjoro, 2015).

Nevid (2018) menyatakan bahwa kecemasan ditandai dengan berbagai gejala yang melintasi fisik, domain perilaku, dan kognitif. Ciri fisik berupa gejala yang dapat langsung dirasakan melalui fisik atau tubuh atau biasa disebut dengan sensasi

fisik misalnya; gemetar, mulas, sesak, berkeringat, telapak tangan berkeringat, pusing atau pingsan, dan sakit perut atau mual. Ciri perilaku berupa gejala yang berkaitan dengan pengendalian perilaku individu misalnya; perilaku gelisah. Ciri kognitif berupa gejala yang berkaitan dengan kemungkinan-kemungkinan buruk yang tidak di inginkan yang dapat menimbulkan perasaan seperti khawatir, dan ketakutan yang berlebihan. Kecemasan dapat dilihat sebagai respon emosional yang tidak menyenangkan, kecemasan tersebut dihasilkan dari persepsi atau penilaian terhadap sumber kecemasan sebagai ego yang mengancam. Kecemasan dianggap relevan dengan karakteristik situasi khusus dari tes dan ujian melalui persepsi dan penilaian kognitif. Siswa memandang ujian sebagai suatu hal yang menakutkan dan mengancam sehingga dapat meningkatkan munculnya perasaan negatif terhadap ujian. Perasaan negatif tersebut dapat berupa ketakutan, kekhawatiran, dan ketidakberdayaan dalam menghadapi situasi ujian (Mukhlis dan Koentjoro, 2015).

Dari hasil penelitian Rijal (2018) menyatakan bahwa dalam satu hari terdapat 15 siswa selalu berkonsultasi dengan guru BK (Bimbingan Konseling) untuk mendapatkan arahan serta informasi mengenai sistem seleksi masuk perguruan tinggi negeri yang menunjukkan bahwa cukup banyak siswa yang masih merasakan gelisah, ketakutan, khawatir, dan perasaan yang tidak menentu dalam bentuk kecemasan untuk menghadapi persiapan ujian sekolah dan seleksi masuk perguruan tinggi negeri. Hal tersebut menandakan bahwa terjadinya cemas pada siswa yang hendak mengikuti ujian masuk perguruan tinggi. Dari hasil penelitian Djuwitawati & M. As'ad (2015) dapat disimpulkan bahwa untuk menghadapi seleksi masuk

perguruan tinggi siswa merasa cemas dan kurang percaya diri karena tingkat persaingan yang ketat. Kecemasan adalah proses emosional yang bercampur baur jika seseorang merasa stres dan frustrasi karena pertentangan batin dan konflik.

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan 11 siswa pada tanggal bulan Oktober 2020 dengan kriteria siswa SMA kelas XII (dua belas), menurut subjek mempersiapkan dan menentukan untuk masuk ke perguruan tinggi sangatlah penting. Saat akan menghadapi ujian, subjek sedikit khawatir karena memikirkan hal-hal buruk yang akan terjadi. Hal ini selaras dengan salah satu gejala kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid (2018) bahwa Ciri kognitif berupa gejala yang berkaitan dengan kemungkinan-kemungkinan buruk yang tidak diinginkan yang dapat menimbulkan perasaan seperti khawatir, dan ketakutan yang berlebihan. Saat subjek merasa khawatir, hal ini dapat mengganggu kehidupan sehari-harinya sehingga subjek sulit fokus pada aktivitas yang dilakukannya. Beberapa subjek merasakan adanya faktor emosional yang dapat menimbulkan kecemasan tersebut, salah satunya adalah ketidakstabilan emosi dan emosi yang sulit di kontrol. Ketidakstabilan emosi dan emosi yang sulit di kontrol tersebut dapat mempengaruhi hal-hal lain, seperti; emosi berlebihan yang dapat mengganggu lingkungan sekitar. Dari hasil wawancara dengan 11 subjek terdapat 6 siswa yang menunjukkan bahwa subjek mengalami kecemasan karena persiapan mengikuti ujian masuk perguruan tinggi.

Beck (dalam Pangastuti, 2014) menunjukkan bahwa seluruh emosi seseorang dibentuk oleh pikiran atau kognisi. Seseorang dapat merasakan apa yang terjadi disebabkan oleh pemikirannya sendiri. Lazarus & Folkman (dalam Muhklis

dan Koentjoto, 2015) menyatakan bahwa sesuatu yang dapat menyebabkan kecemasan bukanlah kegagalan. Dengan individu memiliki persepsi dan penilaian yang positif terhadap ujian, individu tersebut akan mampu mengelola kecemasan dengan lebih baik dan akan menjadi energi positif bagi individu tersebut. Emosi positif yang teratur dapat membuat seseorang lebih sehat dan lebih tangguh, serta mendorong seseorang dapat bahagia, berkembang secara baik (Fredrickson, dalam Mukhlis 2016). Pangastuti (2014) dalam penelitiannya menunjukkan pendapat sebagian dari siswa bahwa ujian adalah proses biasa yang wajib dihadapi oleh siswa, tetapi sebagian yang lain ujian bisa menjadi sesuatu yang menghantui dan menjadi mimpi buruk. Walasary, Dundu, & Kaunang (2015) menyatakan bahwa kecemasan dapat dikomunikasikan secara interpersonal. kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang menghasilkan peringatan berharga dan penting untuk menjaga keseimbangan atau untuk melindungi diri. Menurut Sarastika (2014) faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah sebagai berikut; a) faktor predisposisi meliputi peristiwa traumatis, konflik emosional, gangguan konsep diri, depresi, gangguan fisik, pola mekanisme koping keluarga, riwayat gangguan kecemasan, medikasi, b) faktor presipitasi meliputi ancaman fisik, harga diri, sumber internal, eksternal. Gross (2014) mengungkapkan bahwa seseorang memerlukan ketenangan untuk menyikapi dan menghadapi kecemasan karena suatu kejadian. Kecemasan berkaitan dengan berbagai faktor. Salah satu faktor tersebut adalah faktor predisposisi. Faktor predisposisi ini dipengaruhi oleh salah satu komponennya yaitu konflik emosional seperti emosi positif dan emosi negatif. Seseorang dapat mengelola emosi yang baik, diperlukan kemampuan regulasi

emosi yang baik. Hal ini selaras dengan Gross (dalam Gardner, Betts, Stiller, & Coates, 2017) mengungkapkan bahwa agar suasana hati menjadi lebih baik, tentunya harus memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya. Kemampuan untuk mengelola emosi disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah proses kompleks yang dapat bertanggung jawab untuk memicu, menghambat dan mengatur emosi seseorang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Gross & Thompson (2014) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Seseorang yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dapat mengontrol dirinya sendiri ketika sedang depresi, dan dapat mengatasi kecemasan, kesedihan atau kemarahan, sehingga mempercepat kecepatan pemecahan masalah. Said & Jannah (2018) mengemukakan bahwa emosi yang dirasakan terlalu tinggi intensitasnya juga dapat mengganggu irama kehidupan.

Gottman (dalam Widuri, 2012) menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi. Aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2014), kemampuan monitoring emosi (*emotion monitoring*) yaitu individu mampu menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu individu memiliki kemampuan dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang ada di dalam dirinya sehingga individu tetap dapat berpikir rasional ketika mengalami emosi negatif, kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*) yaitu kemampuan individu dalam

merubah emosinya sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi dirinya terutama ketika individu terutama ketika individu tersebut mengalami kejadian putus asa, cemas, dan marah.

Semua bentuk kondisi yang mengancam seperti: ancaman fisik, harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan seseorang dapat menyebabkan kecemasan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan rasa takut berlebihan yang dirasakan berbeda setiap orang. Sedangkan siswa yang memiliki regulasi emosi yang baik, seseorang tersebut akan dapat mengatur emosi negatif menjadi emosi yang positif (Puspanagari, 2017). Hal ini didukung oleh penelitian Safitri & Jannah (2020) yang berjudul “Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo” menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga. Hal ini dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin rendah pula tingkat kecemasan olahraga. Penelitian Sulistyono (2015) yang berjudul “Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan” dengan kesimpulannya bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan, begitu juga sebaliknya. Beberapa penelitian sebelumnya dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kemampuan regulasi emosi dengan kecemasan yang dimunculkan pada individu. Pada penelitian di atas terdapat persamaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu menggunakan variabel regulasi emosi dengan kecemasan. Sehingga dalam hal ini, peneliti memilih tema regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian Walasary, Dundu & Kaunang (2015) dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori kecemasan taraf ringan-sedang pada saat akan menghadapi ujian. Kecemasan paling banyak dialami siswa berumur 17 tahun dan jenis kelamin perempuan. Pada penelitian Walasary, Dundu & Kaunang (2015) dengan judul “Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA negeri 5 ambon dalam menghadapi ujian nasional” terdapat perbedaan antara dalam variabel dan jenis ujian yang ditentukan. Pada penelitian Walasary, Dundu & Kaunang variabel bebasnya adalah tingkat kecemasan, sedangkan pada penelitian ini kecemasan sebagai variabel tergantung. Pada penelitian tersebut juga menggunakan jenis ujian nasional sedangkan pada penelitian ini menggunakan jenis ujian masuk perguruan tinggi. Setyawan, Hidayah & Mujidin (2020) menunjukkan bahwa penurunan kecemasan dalam subjek perempuan lebih tinggi dibandingkan subjek laki-laki, hal ini dijelaskan oleh teori dari Gross bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar yang bertujuan untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek berdasarkan pengalaman emosi perilaku. Dapat dikatakan bahwa seseorang yang mempunyai regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi baik positif maupun negatif. Kecemasan dalam penelitian ini ialah respon emosional menjelang ujian. Pada aspek psikologi terdapat penerimaan yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Dimana penerimaan secara emosi lebih baik pada subjek perempuan dibanding dengan subjek laki-laki.

Berdasarkan uraian dan latar belakang masalah di atas mengenai regulasi emosi dan kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan

tinggi, maka rumusan masalah yang diajukan adalah “apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun masyarakat umum.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat tersebut adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pada ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi klinis mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada siswa SMA kelas XII dan masyarakat luas, mengenai pembelajaran bagaimana dalam mengelola emosi yang baik dalam menyikapi suatu kejadian sehingga tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan ketika akan menghadapi suatu kejadian seperti; kompetisi, ujian, tes, dan lain-lain.