

Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum Menghadapi Ujian SBMPTN Tahun Ajaran 2018-2019

Gynne Geochemistriany Sudaryat, Gemah Nuripah & Ike Rahmawaty Alie

Prodi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung,

Bandung, Indonesia

email: gynneggeosudaryat@gmail.com, gynnegeo30@gmail.com, ikewaty21@gmail.com

ABSTRACT: Anxiety is defined an inconvenience emotional situation involve subjective fear, physical uncomfortable. The Anxiety disorder in senior high school student who will facing the SBMPTN exam (Ujian Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri) can cause decrease of academic performance and exam results. The purpose of this study is to find out the picture of anxiety in students of 12 Senior High School Bandung before facing the SBMPTN 2018-2019 academic year. This study was conducted in May 2019 with a cross sectional design uses descriptive methods to find out the picture of anxiety in students before facing the SBMPTN exam. Sample with a total samples of 100 people were selected by stratified random sampling. This study uses the Hamilton Anxiety Rating Scale questionnaire for research instrument and the questionnaire has 14 questions. The results showed before facing the SBMPTN exam the sampel most experienced anxiety with a total 51%, from that number who experienced mild anxiety is 26%, 14% with moderate anxiety, and 11% with severe anxiety. It can be concluded that before facing SBMPTN exam there could be anxiety, both mild, moderate, and severe anxiety, because the SBMPTN exam can be one of the stressors that triggers anxiety in students.

Keyword : Anxiety, HARS, SBMPTN Exam, Senior High School Student

ABSTRAK: Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, kondisi yang melibatkan rasa takut subjektif dan ketidaknyamanan fisik. Gangguan kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi Ujian SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri) dapat menyebabkan penurunan dalam akademis dan hasil ujian. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran kecemasan pada siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum menghadapi Ujian SBMPTN tahun ajaran 2018- 2019. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2019 dengan rancangan *cross sectional* menggunakan metode deskriptif untuk mengetahui gambaran kecemasan pada siswa sebelum menghadapi ujian SBMPTN. Sampel dengan jumlah sampel 100 orang dipilih secara *stratified random Sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* yang memiliki 14 pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan sebelum menghadapi Ujian SBMPTN sampel sebagian besar mengalami kecemasan dengan jumlah sebanyak 51%, dari jumlah tersebut yang mengalami kecemasan ringan 26%, kecemasan sedang 14% dan kecemasan berat 11%. Dapat disimpulkan bahwa sebelum Ujian SBMPTN bisa terjadi kecemasan baik kecemasan ringan, sedang, dan berat, karena ujian SBMPTN dapat menjadi salah satu stressor yang memicu timbulnya kecemasan pada siswa.

Kata Kunci : HARS, Kecemasan, siswa SMA, ujian SBMPTN

1 PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu sinyal yang menyadarkan, yang memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan menjadikan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman.¹ Kecemasan sering juga disebut dengan keadaan gelisah, ketidakpastian, dan ketakutan ketika mengkhawatirkan suatu peristiwa atau situasi.² Kecemasan juga dapat diartikan sebagai

respon yang tepat karena adanya ancaman, tetapi dapat menjadi abnormal bila tingkatan kecemasan tidak sesuai dengan proporsi ancaman. Jika kecemasan yang berlebihan atau ekstrim dapat mengganggu fungsi tubuh sehari hari.³

Perguruan Tinggi Negeri adalah pilihan yang paling diminati Siswa dan Siswi SMA dan sederajat yang akan melakukan pendidikan di jenjang selanjutnya. Terdapat tiga jalur untuk bisa masuk PTN yaitu Seleksi Nasional Masuk Perguruan

Tinggi Negeri (SNMPTN) dengan jumlah yang diterima 40%, Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) dengan jumlah yang diterima 30%, dan Ujian Mandiri yang diselenggarakan langsung dari pihak PTN terkait dengan jumlah yang diterima 30%.⁴

Banyak peminat memasuki PTN, disebabkan karena terjaminnya karir dimasa depan, besarnya peluang diterima pekerjaan, biaya masuk yang tidak tergolong tinggi dan rasa bangga yang berbeda. Namun sedikitnya kursi yang ditawarkan PTN, dan banyaknya ujian yang harus dilewati menyebabkan timbulnya tekanan. Tekanan tersebut dapat berupa kekhawatiran untuk tidak mampu diterima di PTN yang diinginkan, kekhawatiran akan mengecewakan orang tua atau orang terdekat, ketidakmampuan menguasai materi yang akan diujikan, banyaknya persaingan untuk mendapatkan kursi di salah satu PTN, dan yang menjadi masalah utama adalah kebingungan untuk menentukan masa depan yang diimpikan.

Sehingga dapat menyebabkan tekanan fisik ataupun mental kepada Siswa dan Siswi SMA dan sederajat untuk melanjutkan sekolah di PTN. Peserta yang menginginkan diterima PTN merasakan perasaan cemas yang luar biasa, sehingga banyak peserta yang mengikuti bimbingan belajar sehingga dapat masuk PTN.⁵

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 gangguan mental adalah gangguan dengan prevalensi tinggi di populasi. Gangguan mental di kategorikan menjadi dua diagnostik yaitu gangguan depresi dan gangguan kecemasan. Depresi merupakan disabilitas terbesar di dunia dengan prevalensinya 4,4% dari populasi dunia, sedangkan gangguan kecemasan prevalensinya diperkirakan 3,4% dari populasi dunia.⁶

SMAN 12 Bandung mengalami peningkatan jumlah siswa dan siswi yang lulus dan diterima di PTN melalui jalur SBMPTN. SMAN 12 Bandung tidak termasuk dari salah satu peringkat sembilan SMA terbaik di Bandung sehingga kemungkinan kecemasan siswa untuk mengikuti ujian SBMPTN ini cukup besar.⁷ Jumlah siswa di SMAN 12 Bandung juga memenuhi jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum menghadapi Ujian SBMPTN pada tahun ajaran 2018-2019.

2 LANDASAN TEORI

Kecemasan merupakan suatu sinyal yang menyadarkan, yang memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan menjadikan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman.¹ Kecemasan sering juga disebut dengan keadaan gelisah, ketidakpastian, dan ketakutan ketika mengkhawatirkan suatu peristiwa atau situasi.² Kecemasan juga dapat diartikan sebagai respon yang tepat karena adanya ancaman, tetapi dapat menjadi abnormal bila tingkatan kecemasan tidak sesuai dengan proporsi ancaman. Jika kecemasan yang berlebihan atau ekstrim dapat mengganggu fungsi tubuh sehari-hari.³

Kecemasan sering diartikan sebagai suatu keadaan yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai respon yang tepat karena adanya ancaman, tetapi dapat menjadi abnormal bila tingkatan kecemasan tidak sesuai dengan proporsi ancaman. Jika kecemasan yang berlebihan atau ekstrim dapat mengganggu fungsi tubuh sehari-hari.³

Kecemasan yang terjadi pada tubuh manusia menurut Freud dapat disebabkan oleh faktor psikologis dan faktor biologis. Faktor psikologis yang dapat dibedakan menjadi tiga teori; yang pertama teori psikoanalitik dimana kecemasan sebagai sinyal untuk mengetahui adanya bahaya dari dalam. Sehingga ego menjadi mekanisme pertahanan untuk menghentikan pikiran dan perasaan yang tidak dapat diterima muncul ke dalam perasaan. Jika kecemasan ini berlebih maka akan ada serangan panik atau gambaran gangguan neurotik yang biasa terjadi (Seperti histeria, fobia).

Selanjutnya terdapat teori perilaku yang merupakan suatu respon yang sering dilakukan terhadap paparan lingkungan yang khusus. Teori eksistensi dimana tidak adanya stimulus yang spesifik yang dapat menyebabkan rasa cemas, namun keadaan dimana seseorang mengetahui adanya kekosongan dalam dirinya.

Kemudian adanya faktor biologis, yaitu berperannya sistem saraf otonom yang dapat menimbulkan gejala-gejala tertentu seperti pada kardiovaskular (contohnya, detak jantung yang cepat), pada muskular (contoh, nyeri pada kepala), dan pada pencernaan (contoh, diare). Kemudian terakhir yaitu berperannya neurotransmitter yang dapat menyebabkan kecemasan. Terdapat norepineprin yang biasanya sistemnya teregulasi secara buruk sehingga menyebabkan kecemasan.

Kemudian terdapat serotonin yang mana adanya efek seretonergik yang menyebabkan pelepasan serotonin sehingga adanya peningkatan kecemasan pada manusia. Terakhir terdapat gamma-aminobutyric acid (GABA), dimana terdapat aktifitas reseptor yang tidak normal sehingga efek dari penurunan kecemasan menurun.¹

3 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian telah dilakukan pada responden kelas XII di SMA Negeri 12 Bandung dengan jumlah sampel sebanyak 100 orang. Dari 100 responden usia responden mayoritas berada pada usia 17 tahun yaitu sebanyak 54 orang (54,0%). Sedangkan untuk jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 55 orang (55,0%) dan laki-laki sebanyak 45 orang (45,0%).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan siswa kelas XII sebelum menghadapi ujian SBMPTN didapatkan sebagian besar responden mengalami kecemasan sebanyak 51 orang (51,0%), dengan kategori cemas berat sebanyak 11 orang (11,0%), cemas sedang sebanyak 14 orang (14,0%), dan cemas ringan sebanyak 26 orang (26,0%).

Melihat dari data tersebut sebagian besar siswa kelas XII mengalami beberapa tanda dan gejala pada kecemasan sebelum menghadapi ujian SBMPTN. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ninditya Nugroho pada tahun 2010 bahwa kecemasan dapat terjadi pada siswa yang menghadapi ujian SBMPTN.⁷ Hal ini dapat disebabkan karena ujian SBMPTN adalah salah satu penentu siswa diterima di Perguruan Tinggi Negeri, sehingga dapat dijadikan salah satu *stressor* yang memicu timbulnya kecemasan pada siswa. Atau bisa juga karena beberapa hal seperti kurangnya persiapan untuk menghadapi ujian, pengalaman buruk saat menghadapi ujian sehingga siswa cenderung memiliki pola pikir negatif yang dapat mempengaruhi kinerja dalam pelaksanaan ujian.

Melihat dari tingkat kecemasan yang berbeda tersebut tidak terlepas dari karakteristik siswa, seperti bagaimana seseorang berfikir dan bersikap sebelum menghadapi ujian SBMPTN. Kecemasan yang muncul juga dapat disebabkan karena penurunan neurotransmitter GABA dan serotonin (5-HT), serta tidak seimbangnya neurotransmitter norepinefrin. Menurunnya neurotransmitter GABA dapat mempengaruhi kontrol aktivitas dan

bertanggung jawab untuk menghasilkan kondisi cemas. Penurunan dari neurotransmitter serotonin dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif terhadap reseptor 5-HT, sehingga dapat menyebabkan disregulasi neurotransmitter norepinefrin yang dapat menimbulkan rasa kecemasan.¹

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih banyak mengalami kecemasan, baik kecemasan ringan, sedang dan berat sebanyak 32 orang (58,2%), dari pada siswa laki-laki sebanyak 19 orang (45,2%). Hal ini sesuai dengan fakta yang terdapat di Anxiety and Depression Association of America (ADAA) bahwa perempuan berisiko dua kali lebih besar dibandingkan laki-laki untuk mengalami kecemasan. Anxiety and Depression Association of America (ADAA) juga menyebutkan bahwa kecemasan berkembang dari faktor risiko yang kompleks termasuk genetik, personalitas, dan kejadian kehidupan.

Kecemasan dapat menghambat dari fungsi kognitif yang dapat mempengaruhi pada performa ketika ujian. Ada beberapa tanda dan gejala kecemasan pada seseorang diantaranya adalah kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung, pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, mudah marah dan menangis.⁸

Selain karena ujian, terdapat faktor lain yang dapat menyebabkan munculnya gangguan kecemasan. Faktor tersebut meliputi kematian seseorang, perceraian, dan adanya tekanan kelompok sosial atau budaya. Mungkin terdapat masalah interpersonal di rumah ataupun di sekolahnya.⁹

4 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapatkan tingkat kecemasan siswa kelas XII SMA Negeri 12 Bandung sebelum menghadapi Ujian SBMPTN sebagian besar mengalami kecemasan, dan paling banyak kecemasan ringan. Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 12 Bandung sebelum menghadapi Ujian SBMPTN paling terlihat pada jenis kelamin yaitu pada

perempuan.

SARAN

SARAN TEORITIS

1. Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan tingkat kecemasan menghadapi Ujian SBMPTN dengan mengikuti bimbingan belajar
2. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan hasil ujian yang diperoleh

SARAN PRAKTIS

1. Memberi saran pada siswa untuk meningkatkan intensitas belajar, berdoa dan persiapan yang lebih matang sebelum menghadapi Ujian SBMPTN dan diharapkan hal tersebut dapat mengurangi kecemasan.
2. Pihak sekolah utamanya SMA Negeri 12 Bandung dapat melakukan bimbingan dan pengarahan secara pribadi ke setiap siswa sehingga siswa lebih percaya diri, lebih mempersiapkan Ujian SBMPTN dan terhindar dari kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Durand, M.V., Barlow, D.H. 2006. Intisari Psikologi Abnormal. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Folk J, Folk M. Short term memory impairment. Tersedia di : <http://www.anxietycentre.com/anxiety-symptoms/short-term-memory-impairment.shtml>
- Kaplan, H.I & Saddock BJ. Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Jilid I. Jakarta: Bina Rupa Aksara; 2010
- Nugroho Ninditya. Perbedaan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII yang Mengikuti Bimbingan Belajar dengan yang Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar dalam Menghadapi UN di SMAN 2 Sragen.; 2010.
- Peraturan menteri riset, teknologi, Teknologi dan pendidikan tinggi republik indonesia nomor 45 tahun 2015. Penerimaan Mahasiswa Baru Program Sarjana Pada Perguruan Tinggi Negeri. Jakarta: Permenristekdikti; 2015.

Rimadona M. Hubungan Keikutsertaan Bimbingan Belajar Terhadap Kejadian Kecemasan Pada Siswa Kelas XII Dalam Menghadapi SBMPTN Di SMA 1 Payakumbuh.; 2016.

Stuart GW. Buku Saku Keperawatan Jiwa. 5th ed. Jakarta: EGC; 2007.

World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders; 2017.

Yadav. Cross-sectional study of anxiety symptoms in students in preexamination period. Ind Psychiatry. 2017;Jun 1:56-63.