

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mekanisme koping adalah suatu cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi dan situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku (Lazarus, 1985; Keliat, 2007).

Menurut Rasmus (2004), mekanisme koping yang digunakan oleh seorang individu mengesampingkan pikiran dan ingatan yang menjadi masalah agar dapat fokus pada apa yang ingin dicapai. Mekanisme koping merupakan proses yang dinamis dalam memecahkan masalah, dimana perilaku koping sebagai respon yang dimunculkan akan berbeda antara individu satu dengan individu lain.

Koping akan dimunculkan tergantung bagaimana individu tersebut dalam menghadapi masalah, koping yang efektif akan menyebabkan seseorang mampu beradaptasi terhadap perubahan atau beban yang dihadapi dan koping yang tidak efektif akan menyebabkan seseorang tidak mampu beradaptasi dengan perubahan tersebut (Stuart & Sundeen, 1995; Keliat, 2007). Mekanisme koping akan muncul baik secara sadar maupun tidak sadar ketika seseorang menghadapi stressor, yang salah satunya adalah kecemasan (Potter & Perry, 2005; Keliat, 2007).

Kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis, dimana terjadi suatu dorongan antara situasi yang mengancam tetapi harus dihadapi atau menghindar (Davison, 2006). Pada seseorang yang mengalami kecemasan akan menunjukkan beberapa gejala. Kecemasan tidak hanya memicu gejala fisik, tetapi juga psikologis. Selain mengalami gejala seperti jantung berdebar, diare, pusing, keringat dingin, dan

sesak napas orang cemas juga bisa memiliki gejala psikologis, seperti khawatir, was-was, gugup, atau ketakutan (Sosrosuhardjo, 2015).

Diperkirakan angka kejadian kecemasan adalah 15% dari seluruh penduduk di dunia (Kessler, 2009). Wanita 2 kali lebih banyak mengalami kecemasan dibanding pria (Hawari, 2011). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *World Mental Health* pada negara maju, negara berkembang, serta negara tertinggal, gangguan kejiwaan ditemukan pada tiap negara, namun yang paling tinggi adalah kecemasan. Akibat dari hal ini, maka masalah kecemasan merupakan masalah yang konstan ditemui di berbagai negara (Kessler, 2009). Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi mengalami penurunan dari 11,6% (Riskesdas, 2007) menjadi 6% dari populasi yang berumur diatas 15 tahun (Riskesdas, 2013). Sementara itu, untuk wilayah Sumatera Barat prevalensi gangguan kecemasan juga didapatkan mengalami penurunan dari 13,9% (Riskesdas, 2007) menjadi 4,5% dari populasi yang berumur diatas 15 tahun (Riskesdas, 2013). Puncak usia untuk seseorang mengalami gangguan kecemasan adalah pada usia 13-21 tahun (Kessler, 2009).

Remaja termasuk kedalam kelompok usia 13-21 tahun dimana mudah mengalami gangguan kecemasan. Menurut Hurlock (2004), masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami perubahan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku yang dipenuhi dengan masalah-masalah. Oleh karena itu, remaja sangat rentan sekali mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul sebagai akibat terjadinya perubahan sosial (TP-KJM, 2002).

Pada masa remaja inilah, siswa kelas XII SMA, termasuk siswa SMAN 10 Padang yang merupakan salah satu sekolah yang pernah menyandang gelar RSBI, dimana sekolah ini mampu meluluskan alumninya ke Perguruan Tinggi favorit yang ada di Indonesia dengan presentase kelulusan diatas 90% melalui jalur SNMPTN. Siswa dituntut untuk mampu menjaga nama baik SMA 10 Padang dengan mampu melanjutkan studi mereka ke Perguruan Tinggi favorit (sman10padang.sch.id), sehingga hal ini menyebabkan para siswa memiliki kecemasan yang tinggi. Untuk melanjutkan studi mereka ke Perguruan Tinggi tersebut dihadapkan pada salah satu tantangan dalam bidang pendidikan yaitu SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri) (Santrock, 2009). SBMPTN adalah seleksi yang dilakukan oleh PTN secara bersama di bawah koordinasi Panitia Pusat dengan seleksi berdasarkan hasil ujian tertulis dalam bentuk cetak (*Paper Based Testing*) atau menggunakan komputer (*Computer Based Testing*), atau kombinasi hasil ujian tertulis dan ujian keterampilan calon mahasiswa (sbmptn.ac.id, 2016).

Ujian SBMPTN termasuk dalam ujian yang terstandarisasi (Standardized Test), yaitu ujian yang menurut Santrock (2009), mempunyai prosedur seragam pada administrasi dan penilaian, serta sering kali memungkinkan prestasi peserta untuk dibandingkan dengan prestasi peserta yang lain dan ditambah dengan jumlah penerimaan mahasiswa SBMPTN tidak melebihi 20% dari jumlah pendaftar setiap tahunnya (Dikti, 2015) hal ini semakin meningkatkan kecemasan pada setiap siswa.

Kecilnya presentasi penerimaan mahasiswa melalui SBMPTN pada tahun-tahun sebelumnya, bagi sebagian peserta bisa saja dirasakan sebagai stressor yang

dapat menimbulkan kecemasan dikarenakan banyaknya siswa yang menginginkan untuk masuk perguruan tinggi dalam jalur ini. Semakin banyak saingan, semakin menimbulkan kecemasan bagi peserta SBMPTN (Krisnaningrum, 2015). Kecemasan yang timbul pada saat SBMPTN diperkirakan dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan dalam berpikir serta bertindak saat ujian. Sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap hasil yang dicapai pada saat ujian tersebut (Prawitasari, 2012).

Berdasarkan fenomena-fenomena yang peneliti temukan di atas, yang merupakan kondisi yang melatarbelakangi kecemasan pada siswa SMA Negeri 10 Padang dalam menghadapi ujian SBMPTN. Hal ini menarik perhatian bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII Dalam Menghadapi Ujian Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri Di Sma Negeri 10 Padang”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi ujian Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi di SMA Negeri 10 Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi ujian Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMA Negeri 10 Padang

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mengetahui kejadian mekanisme koping pada siswa kelas XII dalam menghadapi ujian Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMA Negeri 10 Padang
- b) Mengetahui tingkat kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi ujian Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMA Negeri 10 Padang
- c) Mengetahui hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi ujian Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMA Negeri 10 Padang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya bidang psikiatri serta memberikan bukti ilmiah tentang adanya hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti ujian Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a) Akademik

Manfaat akademik untuk peneliti adalah untuk menambah wawasan peneliti mengenai kejadian mekanisme koping dengan kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi ujian Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri dan mengaplikasikan teori ilmiah yang telah dipelajari.

b) Institusi Pendidikan

Manfaat bagi institusi pendidikan atau SMA N 10 Padang adalah untuk memberikan informasi mengenai kejadian kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi SBMPTN sehingga diharapkan agar guru memberikan pola koping yang dibutuhkan oleh siswa kelas XII dalam menghadapi Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri yang lebih baik pada tahun-tahun berikutnya.

c) Masyarakat

Manfaat bagi orang tua siswa adalah dapat memberikan kontribusi pada orangtua berupa informatif dan moril demi mengurangi kecemasan, juga saran bagaimana membentuk mekanisme koping untuk mengatasi sumber kecemasan peserta yang akan menghadapi ujian Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri.

d) Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian selanjutnya terkait hubungan antara mekanisme koping dengan kecemasan menghadapi Seleksi Bersaman Masuk Perguruan Tinggi Negeri.

