

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan dinamika yang cukup membingungkan bagi peserta didik. Setiap kali terjadi pergantian menteri, kebijakan pendidikan pun ikut berubah, mulai dari kurikulum, sistem asesmen, hingga struktur penjurusan di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Ujian Nasional (UN) yang sempat dihapus dan digantikan dengan Asesmen Nasional, kini kembali diwacanakan untuk diberlakukan seperti semula. Perubahan yang cepat dan berulang ini menciptakan ketidakpastian yang dirasakan tidak hanya oleh guru dan orang tua, tetapi terutama oleh siswa sebagai pihak yang paling merasakan dampaknya secara langsung.

Di tengah ketidakpastian arah sistem pendidikan saat ini, para siswa khususnya di jenjang SMA dihadapkan pada tantangan lain yang tidak kalah kompleks. Mereka berada dalam fase remaja, masa yang penuh dinamika karena terjadi berbagai perubahan fisik dan psikologis. Santrock (2019) menyebutkan bahwa remaja berada dalam proses pencarian jati diri, sebuah tahap perkembangan yang sering kali disertai kebingungan dan tekanan dalam menentukan arah hidup. Dalam kondisi tersebut, siswa tidak hanya dituntut untuk memahami diri sendiri, tetapi juga harus memenuhi berbagai beban akademik yang cukup berat. Salah satu bentuk tekanan yang muncul yaitu dalam bentuk ujian, yang menjadi momen evaluasi rutin dan sering kali memicu stres. Kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi dari orang tua maupun sekolah, serta ketidakpastian masa depan, kerap menimbulkan tekanan emosional dan mental yang signifikan. Berbagai kesulitan tersebut sering kali memicu masalah psikologis pada para siswa (Brook & Willoughby dalam Lim dkk. 2024).

Menurut *Times of India*, tekanan emosional dan mental yang dirasakan oleh siswa sering kali berdampak serius, bahkan dapat berujung pada hal-hal tragis. Fenomena ini terlihat jelas dalam kasus yang terjadi di Andhra Pradesh, India, di mana tekanan akibat hasil ujian membawa konsekuensi yang sangat memilukan. Dalam waktu hanya dua hari setelah pengumuman nilai, sembilan siswa kelas X dilaporkan mengakhiri hidup mereka. Peristiwa ini menjadi bukti nyata bahwa ketika pencapaian akademik dipandang sebagai satu-satunya ukuran keberhasilan, beban yang harus ditanggung siswa bisa begitu berat hingga melampaui batas kemampuan mereka untuk

mengatasinya.

Selanjutnya, dilansir dari *tempo.co* terdapat peristiwa bunuh diri yang dilakukan oleh seorang siswa kelas 11 di India saat mempersiapkan diri menghadapi ujian nasional untuk masuk perguruan tinggi kedokteran. Siswa tersebut ditemukan meninggal dunia di kediamannya akibat gantung diri. Kasus bunuh diri akibat persaingan ujian ini meningkat dari 15 kasus pada tahun sebelumnya, menjadi 23 kasus sepanjang tahun 2023, menunjukkan tingginya tekanan yang dialami siswa dalam menghadapi tuntutan akademik tanpa dukungan yang memadai dari lingkungan sekitar.

Hal serupa juga tampak di lingkungan SMA Global Prima Medan. Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa menjelang ujian sumatif, banyak siswa berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil. Beberapa di antaranya mengaku kesulitan tidur, merasa tegang saat belajar, bahkan menangis diam-diam karena merasa tidak siap menghadapi soal-soal yang dianggap terlalu sulit. Ada yang menyampaikan kekhawatiran karena merasa harus menanggung semuanya sendiri, tanpa tempat untuk mencurahkan rasa khawatir atau mendapatkan dorongan semangat. Tak sedikit pula yang merasa takut terhadap reaksi orang tua jika hasil ujian tidak sesuai harapan, atau mulai meragukan diri sendiri karena merasa tertinggal dalam pelajaran tertentu. Sebagian lainnya bahkan menyebut bahwa mereka merasa tidak cukup pintar dibandingkan teman-temannya, sehingga kehilangan motivasi untuk berusaha lebih jauh. Berdasarkan gambaran ini, dapat disimpulkan bahwa para siswa SMA Global Prima Medan menunjukkan berbagai ciri yang mencerminkan adanya tekanan emosional dan ketegangan psikologis yang kuat, yang merupakan bentuk nyata dari gejala kecemasan menjelang ujian sumatif.

Menurut Durand dkk. (2019), kecemasan adalah suasana hati yang berorientasi pada masa depan, ditandai oleh kekhawatiran karena ketidakmampuan untuk memprediksi atau mengontrol peristiwa yang akan datang. VandenBos (2016) mengungkapkan saat terjadi kecemasan, tubuh biasanya merespons dengan cepat, otot-otot menjadi tegang, pernapasan menjadi lebih cepat, dan detak jantung meningkat. Meskipun sering disamakan dengan rasa takut, kecemasan sebenarnya berbeda, baik dari segi konsep maupun reaksi fisik yang menyertainya.

Adapun aspek-aspek kecemasan yang diungkapkan oleh Clark & Beck (dalam Nugraha, 2020) terdiri dari 1) Aspek afektif mencakup perasaan seperti gugup, gelisah,

tegang, dan tidak sabar. 2) Aspek fisiologis melibatkan gejala tubuh seperti napas memburu, jantung berdebar, mual, gemetar, hingga otot menegang. 3) Aspek kognitif berkaitan dengan pikiran negatif, seperti rasa takut gagal, sulit fokus, ketidakpercayaan pada diri sendiri dan kesulitan berpikir jernih. Sementara itu, 4) Aspek perilaku tampak dalam tindakan menghindar, berdiam diri, atau kesulitan berbicara saat menghadapi situasi yang menekan.

Menurut Junaini dkk., (2021) faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan adalah 1) lingkungan (lingkungan tempat tinggal, tempat kerja dan keluarga), 2) emosi yang ditahan dan 3) sebab-sebab fisik. Di antara ketiganya, lingkungan menjadi satu-satunya faktor eksternal yang mencerminkan interaksi dan perlakuan orang-orang di sekitar individu. Lingkungan dapat dikatakan sebagai bagian dari dukungan sosial. Hal ini tampak dari pernyataan Hurlock (dalam Sula & Kristianingsih, 2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu bentuk perhatian atau tindakan dari orang lain dalam lingkungan sosial, yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang membuatnya merasa cemas dan tertekan. Mirza (2017) mengungkapkan ketika seseorang memperoleh dukungan, hal tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membuat seseorang dapat merasa lebih *survive* dalam kehidupan. Dalam penjelasan yang lebih eksplisit terkait penyebab kecemasan, Durand dkk. (2019) menyatakan bahwa kurangnya dukungan sosial dapat memperkuat atau memperparah intensitas gejala fisik dan emosional yang dialami seseorang.

Menurut VandenBos (2016), dukungan sosial dapat dipahami sebagai bentuk bantuan yang diberikan seseorang kepada individu lain dalam menghadapi tekanan kehidupan, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Bantuan ini bisa berasal dari orang-orang terdekat dalam lingkaran sosial, seperti keluarga, teman, rekan kerja, hingga komunitas keagamaan, dan dapat berupa dukungan praktis, materiil, maupun emosional yang membantu individu merasa diterima, dipahami, dan dihargai. Selain itu, Uchino (dalam Sarafino dkk. 2020) menyatakan bahwa dukungan sosial merujuk pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diperoleh individu dari orang atau kelompok lain di sekitarnya, yang berperan penting dalam memberikan rasa aman dan membantu individu dalam menghadapi berbagai situasi atau tantangan dalam hidup.

Lebih jauh lagi, Sarafino dkk. (2020) memaparkan aspek dukungan sosial terdiri dari 1) *Emotional or esteem support* merupakan dukungan ini mencerminkan empati

dan perhatian yang tulus, serta memberikan semangat dan penerimaan terhadap individu. Dalam situasi penuh stres, hal ini membuat seseorang merasa didukung, dicintai, dan tidak sendirian, 2) *Tangible instrumental support* ditunjukkan melalui bantuan nyata, misalnya dengan memberi pinjaman uang atau membantu menyelesaikan tugas-tugas rumah, khususnya ketika seseorang sedang berada dalam situasi yang penuh tekanan, 3) *Informational support* berbentuk penyampaian saran, arahan, atau umpan balik mengenai kondisi atau tindakan seseorang. Contohnya, individu yang sedang sakit bisa mendapatkan penjelasan dari keluarga atau tenaga medis mengenai langkah-langkah pengobatan yang perlu dilakukan, dan 4) *Companionship support* merujuk pada keberadaan orang-orang yang bersedia menemani seseorang, sehingga individu tersebut merasa menjadi anggota dari komunitas yang memiliki ketertarikan dan kegiatan sosial yang serupa.

Adanya hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan, diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Hermawan (2023) pada Anak Berhadapan Hukum (ABH) di lembaga pembinaan khusus anak (LPKA) kelas 1 Blitar. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan emosional dengan kecemasan, di mana nilai koefisien korelasi sebesar -0.832 dan *p-value* 0.000. Artinya semakin tinggi dukungan emosional, maka kecemasan semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah dukungan emosional, maka kecemasan semakin tinggi.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Wardani dkk. (2023) pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam penyelesaian studi semakin mempertegas hubungan antara dukungan emosional dengan kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa terdapat hubungan ke arah negatif antara dukungan emosional dengan kecemasan, dengan $r = -0.451$ dengan signifikansi (P) = 0.000. Artinya semakin tinggi dukungan emosional, maka kecemasan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah dukungan emosional, maka kecemasan semakin tinggi.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan emosional dan kecemasan pada siswa SMA Global Prima yang menghadapi ujian sumatif. Adapun hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara dukungan emosional dengan kecemasan pada siswa. Asumsinya adalah semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial

yang diterima seseorang, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakannya.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan emosional dengan kecemasan pada siswa SMA Global Prima yang sedang menghadapi ujian sumatif? Selanjutnya, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara dukungan emosional dengan kecemasan pada siswa SMA Global Prima yang sedang menghadapi ujian sumatif.

Adapun manfaat dari penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan praktis. Manfaat teoritis diharapkan menjadi landasan ilmu bagi peneliti dalam meneliti dukungan emosional dan kecemasan pada siswa. Sedangkan manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan emosional dalam membantu mengelola kecemasan.