

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan unsur terpenting dalam kehidupan manusia karena melalui pendidikan manusia dapat mencapai masa depan yang baik (Faishol, Meliantina, *et al.*, 2021; Mashuri *et al.*, 2021). Adanya pendidikan bukanlah suatu hal yang mudah dicapai, melainkan harus melalui kesungguhan yang serius dalam mencapainya. Karena itu pendidikan sangat penting bagi keberlangsungan kehidupan manusia (Faishol & Fanani, 2019; Hidayah & Faishol, 2019). Dengan demikian penerapan pendidikan haruslah dimulai sejak kecil sehingga dapat membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu wadah proses pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas adalah melalui lembaga pendidikan, dalam hal ini perguruan tinggi atau universitas. Perguruan tinggi merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang disertai tugas dan tanggung jawab untuk mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan sistem pendidikan nasional.

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 minimal 20%, seleksi bersama masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) dengan jumlah yang diterima minimal 40%, dan ujian mandiri yang diselenggarakan langsung dari pihak PTN terkait dengan jumlah yang diterima maksimal 30%. 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 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. (Sudaryat *et al.*, 2020)

Data WHO menunjukkan sebanyak 450 juta orang didunia mengalami gangguan kesehatan diakibatkan karena kecemasan. Populasi usia dewasa muda memasuki angka 150 juta jiwa dan 57% dari total populasi tersebut kemungkinan menderita kecemasan disebabkan oleh beban tugas selama menempuh pendidikan. Di asia terdapat 65 juta jiwa usia muda yang mengalami masalah kecemasan saat menempuh pendidikan (Indryati *et al.*, 2021)

Gangguan kecemasan digolongkan sebagai gangguan kejiwaan, umumnya diakibatkan oleh interaksi kompleks dari elemen biologis, psikologis, dan psikososial. Jumlah pasien gangguan kecemasan mencapai 5% dari jumlah penduduk dunia. Perbandingan pasien gangguan kecemasan pada perempuan dan laki-laki ialah 2:1. Diperkirakan 2%-4% penduduk dunia pernah mengalami gangguan kecemasan (ika,2016). Masyarakat indonesia mengartikan kecemasan sebagai phobia, fear, dan anxiety menjadi satu kata yaitu 'takut', padahal semua kata tersebut memiliki makna yang berbeda (Sarwono, 2017).

Usia remaja dapat dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga (Tjukup, Putra, Yustiawan, & Usfunan, 2020). Kondisi emosi remaja akan mudah terguncang seperti, kecemasan berlebihan, ketakutan dan sebagainya (Dani & mediantara, 2020). Berdasarkan data yang ada menunjukkan bahwa 20-30% remaja mengalami depresi sebelum usia dewasa, sedangkan 50-75% mengalami gangguan kecemasan, hiperaktif dan ADHD yang berkembang selama masa

remaja. Hal ini berarti bahwa gangguan kesehatan mental pada episode pertama terjadi pada remaja (Setiawan *et al.*, 2020). Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda (Kumbara *et al.*, 2019). Salah satu pemicu kecemasan adalah adanya stress, Stres ialah ketidakseimbangan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap (stresor) dapat menjadi pencetus aneka macam gangguan baik biologis, psikologis, sosial dan spiritual (Andy & Chsriss, 2018).

Penatalaksanaan kecemasan ini ada dua yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi membutuhkan waktu lama sehingga membutuhkan biaya yang cukup. Hal tersebut menimbulkan efek samping bagi tubuh (Ananda & Tahiruddin, 2020). Terapi non farmakologis mempunyai keuntungan, yaitu lebih murah, sederhana, efektif dan tidak menimbulkan efek yang merugikan (Diana, 2019). Bentuk intervensi non farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan adaptasi serta penerimaan diri salah satunya melalui latihan mindfulness (Majene, 2020).

Mindfulness spiritual islam diartikan tindakan edukasi yang mendukung untuk membangun kesadaran diri bahwa masalah yang dialami seorang saat ini adalah skenario allah, dan allah Maha besar yang mampu mengatasinya. Spiritual islam diharapkan membawa rasa selalu diawasi oleh Tuhan, Intropeksi, memohon bantuan pada Tuhan yang Maha Esa (Berdoa). Cara ini efektif untuk mengatasi kecemasan dalam kesadaran spiritual islam (Dwidiyanti *et al.*, 2021). *Mindfulness* mempunyai tiga komponen utama, yaitu kesadaran (*awareness*), pengalaman saat ini (*present experience*) dan penerimaan (*acceptance*) sehingga suatu tindakan yang dilakukan secara *Mindfulness* bisa mendorong seorang untuk bisa berempati terhadap apa yang diamati (Kitu *et al.*, 2019). Tujuan intervensi mindfulness yaitu memiliki indikasi untuk target sehat secara mandiri yaitu pada

seseorang yang mengalami masalah kesehatan jiwa seperti kecemasan, stress dan depresi (Asiah *et al.*, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 25 juli 2022 kepada 10 siswa dan siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 01 karanganyar. Hasil data yang didapatkan bahwa terdapat kecemasan pada siswa dan siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 01 karanganyar. Dengan hasil menyatakan terdapat 3 siswa yang mengalami kecemasan sedang dan 5 siswa mengalami kecemasan ringan dan 2 siswa mengalami kecemasan berat. Dengan hasil menyatakan bahwa siswa yang mengalami kecemasan belum mengetahui cara bagaimana mengurangi kecemasan dalam menghadapi SBMPTN. Data Siswa dan Siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 01 karanganyar sebanyak 415.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Terapi *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap penurunan kecemasan siswa kelas XII Di SMA Muhammadiyah 01 Karanganyar dalam menghadapi SBMPTN?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Terapi *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap penurunan kecemasan siswa kelas XII Di SMA Muhammadiyah 01 Karanganyar dalam menghadapi SBMPTN

- a. Mengidentifikasi kecemasan siswa sebelum dilakukan terapi *Mindfulness* Spiritual Islam.
- b. Mengidentifikasi kecemasan siswa sesudah di lakukan terapi *Mindfulness* Spiritual Islam.
- c. Menganalisa perbedaan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Mindfulness* Spiritual Islam.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan pengetahuan dan pengalaman serta ketrampilan lapangan dalam penelitian khususnya Pengaruh Terapi *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap penurunan kecemasan siswa kelas XII Di SMA Muhammadiyah 01 Karanganyar dalam menghadapi SBMPTN

2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu metode komplementer dengan terapi *Mindfulness* Spiritual Islam untuk menurunkan kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi SBMPTN.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran kepustakaan, penulis menemukan beberapa penelitian sejenis yang pernah dilakukan yang berhubungan dengan *Mindfulness* Spiritual Islam diantaranya adalah :

1. (Sudaryat *et al.*, 2020) melakukan penelitian yang **berjudul** “Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum Menghadapi Ujian SBMPTN Tahun Ajaran 2018-2019” dengan **tujuan** untuk mengetahui gambaran kecemasan pada siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum menghadapi Ujian SBMPTN tahun ajaran 2018- 2019. **Metode penelitian** yang digunakan adalah *cross sectional* dengan metode deskriptif untuk mengetahui gambaran kecemasan pada siswa sebelum menghadapi ujian SBMPTN. Populasi sebanyak 195 responden, menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi eksklusif. 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%. Sehingga 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. **Perbedaan** dalam penelitian sebelumnya dan yang akan diteliti adalah jumlah responden, metode penelitian, dan tempat penelitian.

2. Asiah *et al.*, (2019) melakukan penelitian yang **berjudul** “ penurunan tingkat depresi pada pasien dengan intervensi mindfulness spiritual islam”. Dengan **tujuan** untuk menganalisis pengaruh mindfulness spiritual islam terhadap tingkat depresi pada pasien di RSJ. Metode penelitian ini yaitu menggunakan *quasi experimental* design with control grup. Masing-masing kelompok dalam penelitian ini dilakukan *pre test* dan *post test*. Populasi sebanyak 195 responden, menggunakan *purposiv sampling* dengan kriteria inklusi eksklusi. Jumlah sampelnya yaitu 50 responden (25 responden kelompok intervensi dan 25 responden kelompok kontrol). Pengukuran tingkat depresinya menggunakan instrumen *Back Depression Inventory* (BDI) dengan jumlah 21 item pertanyaan. **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh intervensi *Mindfulness* dalam menurunkan depresi pasien. Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan *quasi experimental*. **Perbedaan** dalam penelitian sebelumnya dan yang akan diteliti adalah peneliti yang akan diteliti tentang kecemasan pada korban banjir sedangkan peneliti sebelumnya meneliti tentang depresi pada pasien di RSJ.
3. Dwidiyanti *et al.*, (2021) melakukan penelitian yang **berjudul** “DAHAGA: an islam spiritual *Mindfulness*-based aplication to reduce depression among nursing student during the covid-19 pandemic”. Dengan **tujuan** untuk menentukan efek dahaga pada pengurangan depresi dikalangan mahasiswa keperawatan selama pandemi COVID-19 di Indonesia. Metode penelitiannya yaitu menggunakan penelitian *quasi-experimental* dengan desain *pretest* dan *posttest* kelompok pembanding

yang dilakukan dari Mei hingga Juni 2020. 70 siswa yang dipilih menggunakan convenience sampling, 35 di antaranya ditempatkan dalam kelompok eksperimen dan dalam kelompok pembandingan. Pengumpulan datanya menggunakan versi Indonesia-Beck Depression Inventory-II (BDI-II) yang telah divalidasi. Uji t berpasangan dan uji t independen digunakan untuk analisis data. **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa DAHAGA terbukti efektif dalam mengurangi depresi oleh karena itu, penelitian ini menawarkan cara baru dan aplikasi inovatif yang sesuai dengan pandemi COVID-19 untuk membantu siswa Muslim mempertahankan status kesehatan mereka. Temuan ini juga mendukung mindfulness spiritual Islam sebagai bagian dari intervensi keperawatan di antara perawat psikiatri untuk menangani masalah kesehatan mental, terutama depresi. **Persamaan** dalam penelitian ini adalah variabel bebasnya mindfulness spiritual islam dan pada metodenya dengan menggunakan *quasi-experimental*. **Perbedaan** dalam penelitian sebelumnya dan yang akan diteliti adalah peneliti yang akan diteliti mengambil jumlah 30 responden sedangkan peneliti sebelumnya meneliti mengambil jumlah 70 responden.

4. Munif *et al.*, (2019) melakukan penelitian yang berjudul “*Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students*”. Dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh Islamic spiritual mindfulness dalam mengurangi stres pada mahasiswa keperawatan. Metode penelitian ini menggunakan *pre-post quasi-experimental design with a control group*. Partisipan adalah 36 mahasiswa S1 keperawatan yang beragama Islam dan mengalami stres dalam mengerjakan skripsi. Para peserta dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang menerima kesadaran spiritual Islam dan kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Depresi Anxiety Stress Scale. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata tingkat stres siswa pada intervensi kelompok menurun dari $20,6 \pm 2,97$ menjadi $11,4 \pm 5,81$ setelah intervensi. Sementara itu, di kelompok kontrol, rata-rata tingkat stres siswa sedikit

menurun dari $19,7 \pm 2,82$ menjadi $17,8 \pm 5,01$. Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel bebasnya mindfulness spiritual islam. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya dengan yang akan diteliti adalah pada variable dan tempat, pada penelitian sebelumnya meneliti tentang tingkat stress mahasiswa sedangkan yang akan diteliti tentang tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir.