

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Masalah

Ujian Nasional menurut Permendikbud Nomor 4 Tahun 2018 tentang Penilaian Hasil Belajar oleh Satuan Pendidikan dan Penilaian Hasil Belajar oleh Pemerintah Bab I Pasal 1 ayat 6 adalah kegiatan pengukuran capaian kompetensi lulusan pada mata pelajaran tertentu secara nasional dengan mengacu pada Standar Kompetensi Lulusan. Siswa dikatakan sudah lulus apabila telah melewati nilai batas antara siswa yang telah menguasai mata pelajaran tertentu dengan siswa yang belum menguasai mata pelajaran tertentu. Nilai batas tersebut mengacu kepada Standar Kompetensi Kelulusan dan dibuat dalam kegiatan *standard setting* (Kementerian Pendidikan Nasional, 2018).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 13 tahun 2015, kelulusan diserahkan sepenuhnya pada sekolah dan hasil UN tidak digunakan lagi sebagai standar kelulusan, namun adanya UN bagi siswa tetap menjadi salah satu beban dalam mempersiapkan kelulusan dalam suatu jenjang pendidikan formal sebelum masuk ke jenjang pendidikan selanjutnya. Hal ini disebabkan menurut Peraturan Pemerintah Nomor 13 tahun 2015, hasil UN digunakan sebagai pemetaan mutu program dan/atau satuan pendidikan, dasar seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya, serta pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upayanya untuk meningkatkan mutu pendidikan (Pemerintah Pusat, 2015). Berdasarkan hasil wawancara antara peneliti dengan seorang guru yang bernama YD di SMA L, peningkatan mutu pendidikan sekolah dilakukan dengan

menetapkan ujian nasional menjadi salah satu tolok ukur kelulusan dan peringkat sekolah dalam meluluskan siswa. Oleh karena itu, reputasi guru dan sekolah tetap dipertaruhkan salah satunya berdasarkan dari hasil ujian nasional yang diraih oleh siswa.

Berbagai upaya dilakukan oleh sekolah untuk meningkatkan mutu pendidikan, salah satunya dengan mengadakan kelas tambahan untuk mempersiapkan siswa mengikuti kegiatan rangkaian persiapan ujian nasional. Adanya pengadaan program kelas tambahan tidak lepas dari hasil survey yang dilakukan oleh sekolah terhadap siswa. Salah satu pertanyaan yang diajukan adalah "Bagaimana perasaan Anda menghadapi agenda ujian di kelas XII?" Hasilnya yaitu dari 146 siswa, 56,8 % mengalami perasaan cemas / khawatir / galau, 33,6 % merasa biasa saja, 18,5 % mengalami perasaan tertekan / stres, 6,2 % merasa senang, dan 2,1 % merasa bahagia.

Berdasarkan data di atas, perasaan negatif seperti cemas, khawatir, tidak tenang, maupun gelisah ditimbulkan oleh pikiran-pikiran yang tidak realistis. Menurut Snyder dan Lopez (dalam Nurindah, Afiatin, & Sulistyarini, 2012) individu yang memiliki optimisme rendah mengalami kecenderungan berpikir yang berlebihan serta tidak rasional. Pikiran-pikiran tersebut juga membuat individu berhenti untuk mencoba berusaha mencapai tujuan mereka. Lebih lanjut menurut Melliantha (2015) perasaan stres, cemas, khawatir, hingga frustrasi yang disebabkan karena adanya tekanan dari diri sendiri, kurangnya dukungan sosial dari orang-orang terdekat, ketakutan dan ketidaksiapan terhadap soal yang akan diujikan, serta tumbuhnya rasa pesimis atau kurangnya rasa optimis pada diri siswa.

Djunaidy menemukan fenomena saat persiapan menjelang Ujian Nasional pada lima siswa SMA di Kabupaten Jember, Jawa Timur (Djunaidy, 2014). Djunaidy lebih lanjut menjelaskan bahwa kelima siswa SMA tersebut mengalami depresi akibat memikirkan Ujian Nasional sehingga harus menjalani terapi di Poli Jiwa Rumah Sakit Daerah dr Soebandi, Jember pada Jumat dan Sabtu, 10-11 April 2014. Menurut Justina Evy Tyaswati selaku Kepala Instansi Psikiatri ESD dr Soebandi, kondisi kejiwaan mereka tampak sangat tertekan karena faktor tuntutan dan target terlalu tinggi saat Ujian Nasional, serta harus mengikuti ujian *try out* berkali-kali. Pihak sekolah yang bersangkutan mengakui bahwa dua orang muridnya mengalami depresi sebelum menghadapi UN.

Idealnya ketika sekolah sudah memfasilitasi siswa dengan pengadaan kelas tambahan maupun soal-soal yang berkaitan dengan mata pelajaran yang dirasa sulit, siswa merasa terbantu ketika mengerjakan soal yang sulit karena menemukan solusi atas kesulitannya dan berusaha menyelesaikan kesulitan tersebut secara efektif. Hal ini yang disebut dengan sikap optimis atau optimisme. Optimisme adalah kebiasaan berpikir positif (Shapiro dalam Rahmawati, 2016). Optimisme juga dapat didefinisikan sebagai pengharapan akan terjadinya hal-hal positif di kehidupan maupun masa depan (Kimberly, Laura, & Elizabeth, 2010). Optimisme akan membawa individu menjadi lebih realistis untuk melihat suatu peristiwa dan dapat membantu menghadapi kondisi sulit dalam kehidupan serta mampu mengerjakan sesuatu menjadi lebih baik, dalam konteks ini adalah persiapan menuju UN (Nurtjahjanti, Harlina; Ratnaningsih, 2012).

Optimisme sering diasosiasikan dengan sifat diri atau sifat kepribadian positif dimana sifat positif ini akan membantu dalam pengembangan kepribadian

melalui psikologi positif. Psikologi positif adalah aliran psikologi yang mencoba memfokuskan pada penggalian dan pengembangan sisi positif individu sehingga mampu berfungsi secara optimal, baik secara individual, anggota keluarga, anggota masyarakat, dan negara (Seligman dalam Yudhawati, 2018). Kehidupan manusia akan lebih bermakna ketika sisi positifnya dapat dikembangkan secara optimal, sehingga tidak hanya berfokus pada sisi negatif seperti kekurangan maupun gangguan yang dimiliki. Ada beberapa isu yang dibicarakan dalam psikologi positif seperti kesejahteraan, optimisme, harapan, kepuasan hidup, keterikatan, perilaku prososial, konsep diri positif, rasa syukur, dan lainnya (Gillman, dkk., dalam Yudhawati, 2018).

Berkaitan dengan optimisme selama persiapan menghadapi Ujian Nasional, peneliti melakukan wawancara singkat dan mengajukan beberapa pertanyaan terhadap lima narasumber yaitu “Bagaimana perasaan Anda dalam mempersiapkan Ujian Nasional?” dan “Apakah Anda optimis selama persiapan menjelang Ujian Nasional? Mengapa?” Adapun hasil wawancara peneliti dengan narasumber sebagai berikut:

RK, seorang siswa berusia 17 tahun merupakan siswa SMA kelas tiga yang diwawancarai pada tanggal 5 Oktober 2019 pukul 17.00 bertempat di rumah RK yang berada di kawasan Banyumanik, mengatakan :

“Saya merasa kurang siap baik sebelum sampai hari ini, karena masih belum ada gambaran mengenai soal-soal yang akan diberikan pada saat UN. Walaupun UN tahun ini kurang penting bagi saya, saya tetap merasa gugup dan takut kalau nanti tidak bisa mengerjakan. Kalau tidak lulus dengan nilai yang memuaskan kan bikin malu sekolah sama keluarga juga. Kalau untuk sementara ini saya optimis tapi masih takut mungkin karena saya kurang siap belajar. Saya berharap saya lebih optimis lagi supaya bisa mengerjakan soal lebih baik”.

GA, seorang mahasiswa berusia 20 tahun yang diwawancarai pada tanggal 29 September 2019 melalui telepon pukul 18.00, mengatakan :

“Selama persiapan UN di tahun 2017 sempat kurang siap sehingga stres dan pesimis bisa mengerjakan atau tidak terhadap mapel yang saya kurang bisa. Saya takut tidak bisa memenuhi ekspektasi saya maupun keluarga untuk mendapatkan nilai yang memuaskan. Beruntungnya di sekolah ada tutor dari guru maupun teman-teman, sehingga saya lebih santai tapi tetap giat dalam belajar. Yang penting saya berusaha dan fokus saja, hasilnya yaudah sedapatnya saja.”

JL, seorang siswa berusia 18 tahun merupakan siswa SMA kelas tiga yang diwawancarai pada 17 Februari 2020 melalui *chat Whatsapp* pukul 17.00, mengatakan :

“Persiapan UN tidak bisa lebih mendalam dan sebagian besar harus disiapkan sendiri karena UN angkatan saya lebih awal dari angkatan-angkatan sebelumnya. Perasaan saya cukup tegang jadi saya masih belum tau apakah nilai saya besok maksimal atau tidak. UN cukup penting buat saya karena ada tanggung jawab untuk mempertahankan atau meningkatkan peringkat sekolah. Kalau untuk optimis, saya merasa cukup optimis karena saya cukup yakin dengan kemampuan saya. Rasa optimis itu membantu saya menjadi lebih rileks dalam mempersiapkan ujian.”

FR, seorang siswa berusia 17 tahun merupakan siswa SMA kelas tiga yang diwawancarai pada tanggal 6 Oktober 2019 pukul 18.00 bertempat di rumah FR yang berada di kawasan Banyumanik, mengatakan :

“Persiapannya lebih mandiri jadinya saya banyakin latihan soal sama berdoa. Menurut saya UN penting karena buat pendaftaran kedinasan sangat diperhatikan. Kalau pas lagi pesimis maupun *down*, saya biasanya *self reminder* supaya saya lebih optimis lagi. Saya sempat mengalami pesimis karena persiapan kurang dan waktunya semakin dekat, akan tetapi mau ga mau ya harus optimis dan semangat karena waktu sudah dekat. Kalau sama teman-teman berjuang jadi lebih bersemangat dalam menjalani persiapan ujian.”

AD, seorang siswa berusia 18 tahun merupakan siswa SMA kelas tiga yang diwawancara pada 11 Januari 2020 pukul 17.00 bertempat di Gereja Santa Maria Fatima Banyumanik, mengatakan :

“Saya sempat mengalami keteteran selama mempersiapkan materi dan gugup dalam mempersiapkan UN karena buat persiapan masa depan juga sama buat masuk kerja nilainya juga diperhitungkan. Puji Tuhan selama ini saya optimis karena sudah menyiapkan materi ditambah lagi belajar bareng teman-teman.”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap lima narasumber dengan umur yang berbeda menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki sikap optimis atau optimisme yang rendah. Optimisme yang rendah dirasakan oleh sebagian besar siswa memiliki indikator dan alasan yang berbeda pada setiap narasumber seperti stres, khawatir tidak lulus, dan takut. Hal ini didukung oleh Snyder dan Lopez (dalam Nurindah, Afiatin, & Sulistyarini, 2012) yang mengatakan bahwa perasaan-perasaan negatif yang dialami oleh narasumber ditimbulkan dari kecenderungan berpikir yang berlebihan serta tidak rasional. Pikiran-pikiran tersebut juga membuat individu berhenti untuk mencoba berusaha mencapai tujuan mereka. Kerangka berpikir dan pernyataan diri yang negatif membuat individu merasa tidak mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi. Optimisme tinggi dirasakan oleh salah satu siswa yang diwawancara oleh peneliti. Optimisme tinggi yang dirasakan yaitu dengan adanya keyakinan akan mengerjakan soal ujian nanti dan rasa semangat dalam persiapan ujian karena tidak hanya belajar sendiri tetapi bersama dengan teman-temannya.

Menurut Cahyasari dan Sakti (2014) salah satu faktor yang memengaruhi optimisme adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah bentuk perilaku melayani yang dilakukan oleh seseorang seperti keluarga dan kerabat, baik dalam dukungan emosional, dukungan informasi, maupun dukungan

instrumental (Bomar dalam Handayani, 2018). Dukungan Sosial menurut Sarafino mengacu kepada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok pada individu (Sarafino & Smith, 2012).

Adanya dukungan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan semakin menumbuhkan semangat juga optimisme untuk belajar dan berlatih dalam mempersiapkan UN. Saat siswa menghadapi tekanan stres menjelang UN, siswa merasakan penurunan motivasi belajar, ketidakmampuan dalam mengerjakan soal, dan cemas akan kegagalan yang berakhir pada ketidaklulusan sehingga diberi stigma negatif dari orang-orang disekitarnya. Hal ini akan berdampak kepada motivasi siswa dalam mewujudkan masa depannya (Sawali dalam Puspitasari, dkk., 2010). Tekanan stres diatas dapat diubah atau diminimalisir apabila terdapat dukungan dari orang lain yang akan menjadikan dorongan untuk memahami situasi lebih baik, bertahan, dan mencari solusi dari kecemasan tersebut sehingga motivasi belajar, semangat, dan sikap optimis untuk belajar dapat ditingkatkan.

Siswa SMA yang ada dalam tahap perkembangan remaja dapat memperoleh dukungan sosial dari berbagai sumber seperti keluarga, guru, orang tua, dan teman sebayanya (Puspitasari, dkk., 2010). Hasil wawancara dengan salah satu guru bernama YD mengatakan bahwa dengan adanya tutor sebaya antarsiswa dan latihan soal-soal sebagai wujud dukungan sosial dari sekolah akan meningkatkan optimisme siswa selama persiapan UN.

Individu yang mendapat dukungan sosial akan merasa dilindungi maupun diperhatikan oleh individu yang memberikan dukungan (Purba, Yulianto, & Widyanti, 2007). Ketika individu mengalami situasi yang penuh dengan stres menerima dukungan sosial yang tinggi pula, individu tersebut akan mengubah

respon terhadap sumber stres seperti mencari penyelesaian sumber stres tersebut dengan bercerita kepada teman (Smet, 1994). Dukungan yang diterima dari orang lain pada saat mengalami tekanan dapat memberikan keyakinan pada diri dan mengubah cara pandang yang negatif terhadap situasi yang penuh stres dalam hal ini yaitu situasi menjelang ujian nasional.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme pada siswa SMA dalam persiapan ujian nasional?

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empirik hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme pada siswa SMA dalam mempersiapkan Ujian Nasional.

## **1.3. Manfaat Penelitian**

### **1.3.1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini dapat digunakan untuk menjadi bahan referensi pengembangan ilmu psikologi atau sebagai bahan untuk penelitian berikutnya yang membahas tema psikologi positif dalam hal ini optimisme.

### **1.3.2. Manfaat Praktis**

Secara praktis penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber masukan untuk sekolah dalam usaha untuk meningkatkan optimisme selama persiapan ujian nasional.