

Overview of Anxiety and Coping Methods of High School Students Facing State University Selection

Gambaran Kecemasan dan Metode Coping Siswa SMA Menghadapi Seleksi Perguruan Tinggi Negeri

Addini Nurilma Hadi¹, Zaenal Abidin²

^{1,2} Department of Psychology, Padjadjaran University, Indonesia

Email: ¹ addini21001@unpad.mail.com, ² zainal.abidin@unpad.ac.id

Artikel Info		ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 2024-12-18 Revisi 2025-02-01 Diterima 2025-03-05		<i>Anxiety is an unpleasant emotional condition for a person that includes subjective fear to physical discomfort. This discomfort will certainly make a person's activities or daily life disrupted. If anxiety disorders are experienced by high school students who will face college entrance selection, it can have an impact on decreasing interest in learning to feelings of insecurity which will have an impact on the quality of learning in preparing for college selection. This study is a descriptive qualitative research that aims to obtain an overview of anxiety in students who face college selection and coping what is done to overcome this anxiety. The participants involved in this study are three adolescents aged 17-18 years who in 2023 are undergoing a college selection process. The purposive sampling method was used to select participants based on their consent and willingness to take part in the study. This research was conducted in May 2023 using an online interview method. Some of the things that triggered anxiety in the study participants included feelings of insecurity in their own abilities, lack of support from those around them, and also feelings of worry about failure and even insufficient economic factors. Even so, participants still have to face the selection to enter state universities so that they can implement several coping mechanisms so that they can focus on studying for the selection exam.</i>
Keyword:		ABSTRAK
Anxiety; Coping Mecanism; Coping Strategy; Student		Kecemasan merupakan suatu kondisi emosi yang tidak menyenangkan bagi seseorang yang meliputi ketakutan subjektif hingga ketidaknyamanan fisik. Ketidaknyamanan ini tentunya akan membuat aktivitas atau keseharian seseorang menjadi terganggu. Bila gangguan kecemasan dialami oleh siswa SMA yang akan menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi, maka dapat berdampak pada menurunnya minat belajar hingga perasaan tidak aman yang akan berdampak pada kualitas pembelajaran dalam mempersiapkan seleksi perguruan tinggi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran kecemasan pada siswa yang menghadapi seleksi perguruan tinggi serta coping apa yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan tersebut. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah tiga orang remaja berusia 17-18 tahun yang pada tahun 2023 sedang menjalani proses seleksi perguruan tinggi. Metode purposive sampling digunakan untuk memilih partisipan berdasarkan persetujuan dan kesediaan untuk mengambil bagian dalam penelitian. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2023 dengan metode wawancara online. Beberapa hal yang menjadi pemicu kecemasan pada peserta penelitian antara lain perasaan tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri, kurangnya dukungan dari orang sekitar, dan juga perasaan khawatir akan kegagalan bahkan faktor ekonomi yang tidak mencukupi. Meski begitu, peserta tetap harus menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi negeri sehingga menerapkan beberapa mekanisme coping agar bisa fokus belajar untuk ujian seleksi tersebut.
		Kata Kunci
		Kecemasan; mekanisme coping; siswa; strategi coping
Copyright (c) 2025 Addini Nurilma Hadi, Zaenal Abidin		
Korespondensi:		
Addini Nurilma Hadi Department of Psychology, Padjadjaran University, Indonesia Email: addini21001@unpad.mail.com		

LATAR BELAKANG

Perguruan tinggi negeri hingga saat ini masih menjadi pilihan paling populer bagi siswa SMA dan sederajat yang akan melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Banyak siswa yang mendaftar ke perguruan tinggi negeri dengan alasan bahwa biaya kuliah yang lebih rendah karena adanya subsidi dari pemerintah (Napitupulu, 2024). Selain itu, meskipun biayanya murah, namun fasilitas kampus tetap berkualitas (Handayani, 2015). Perguruan tinggi negeri juga masih dipandang memiliki citra yang baik di mata masyarakat Indonesia (Putra dkk., 2022). Namun, terbatasnya jumlah kursi yang disediakan oleh perguruan tinggi negeri serta banyaknya ujian yang harus dilalui kemudian menciptakan tekanan bagi para siswa. Tekanan tersebut berupa kekhawatiran bila tidak diterima di perguruan tinggi yang diinginkan, khawatir akan membuat orang tua atau orang yang disayangi kecewa, khawatir tidak bisa menguasai materi ujian, memikirkan banyak persaingan untuk mendapatkan kursi, dan yang paling utama adalah berdampak pada kebingungan dalam menentukan masa depan yang dicita-citakan (Sudaryat dkk, 2020).

Terdapat tiga jalur seleksi perguruan tinggi negeri yang diselenggarakan di Indonesia yaitu Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN menjadi SNBP), Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN menjadi SNBT) dan Seleksi Mandiri atau disebut juga Ujian Mandiri. Pemerintah juga menetapkan presentase penerimaan di setiap jalurnya. SNBP memiliki total penerimaan paling besar yaitu sebanyak 40%, sedangkan SNBP memiliki total penerimaan sebesar 30% dan total penerimaan Ujian Mandiri sebesar 30% (Disnawati et al., 2022). Dalam proses seleksi jalur SNBT, siswa diwajibkan mengikuti UTBK yang terdiri dari tes-tes seperti Tes Potensi Skolastik (TPS) dan tes literasi (SNPMB, 2023). Proses-proses yang dihadapi siswa dalam seleksi perguruan tinggi ini menyebabkan munculnya kecemasan (R. A. Hidayat et al., 2023).

Salah satu fenomena yang sering terjadi pada proses seleksi adalah banyaknya siswa yang tidak lolos seleksi di setiap tahunnya. Pada tahun 2022, sebanyak 80% siswa yang mendaftar seleksi PTN, dinyatakan tidak lolos (Ulfa, 2022). Menurut Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT), terbatasnya kuota penerimaan dan bertambahnya jumlah peserta seleksi menjadi salah satu faktor besarnya presentase siswa yang tidak lolos. Selain itu adanya siswa yang gagal lolos seleksi pada tahun sebelumnya dan memutuskan mengikuti kembali seleksi pada tahun berikutnya. Fakta ini menyebabkan timbulnya kecemasan pada siswa SMA yang akan melanjutkan ke perguruan tinggi terutama perguruan tinggi negeri karena merasa akan mengalami hal yang sama (Lauditta & Ariana, 2021). Perasaan yang timbul akibat fenomena ini antara lain perasaan tidak percaya diri saat menghadapi ujian seleksi (R. A. Hidayat et al., 2023), hingga siswa merasa tidak yakin dengan kemampuan diri (Mukminia & Abidin, 2020).

Berbagai fenomena selama masa seleksi perguruan tinggi negeri akhirnya menyebabkan tekanan fisik hingga tekanan mental pada para siswa SMA calon mahasiswa

perguruan tinggi negeri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rimadona (2016), siswa SMA yang ingin diterima perguruan tinggi negeri merasakan kecemasan yang luar biasa dan hal ini mengakibatkan banyak siswa memutuskan untuk mengikuti bimbingan belajar agar dapat masuk perguruan tinggi negeri tujuan. Tidak hanya cemas, proses seleksi PTN juga mengakibatkan *burnout* yang muncul karena para siswa harus mengurangi waktu beristirahat untuk mengikuti program belajar tambahan (Amanda & Satiningsih, 2022). Akibat kurang istirahat dan belajar yang terus menerus, muncul kejenuhan secara fisik yang bahkan berdampak pada hilangnya minat belajar (Christiana, 2020). Para siswa juga harus memikirkan tentang berbagai pertimbangan kemungkinan alternatif jurusan dan kekhawatiran apabila salah jurusan sehingga mengakibatkan beban pikiran yang semakin bertambah (Wulandari et al., 2022).

Kecemasan pada dasarnya dapat berfungsi sebagai suatu tanda yang menyadarkan atau memperingatkan seseorang bila ada bahaya yang mengancam sehingga seseorang akan melakukan tindakan tertentu untuk mengatasi ancaman tersebut (Durand & Barlow, 2006). Hal ini sejalan dengan definisi kecemasan menurut *American Psychology Association* yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu insting alami individu yang muncul untuk melawan atau menghindari sumber kecemasan (*fight or flight*) dalam merespon sebuah ancaman atau bahaya. Pada tingkatan tertentu, kecemasan bisa dimaknai sebagai suatu respon yang tepat apabila membuat seseorang melakukan sesuatu untuk menghadapi ancaman, tetapi dapat menjadi suatu hal yang abnormal bila tingkat kecemasan tidak sesuai dengan proporsi ancaman yang sebenarnya dihadapi. Bila kecemasan muncul secara berlebihan bahkan ekstrim, maka akan mengganggu fungsi tubuh dan aktivitas sehari-hari (Kaplan & Saddock BJ., 2010).

Clark & Beck (2010) menyebutkan bahwa terdapat beberapa hal yang terjadi selama kecemasan seperti pada aspek afektif berupa rasa gugup, mudah tersinggung, perasaan takut, tegang, gelisah, tidak sabar, atau kecewa yang dialami seseorang saat sedang cemas; aspek Fisiologis, yang berupa respon-respon fisik seperti meningkatnya detak jantung, sesak napas, napas cepat, nyeri pada dada, sensasi tersedak, pusing, berkeringat, kepanasan, menggigil, mual, sakit perut, diare, gemetar, kesemutan atau mati rasa di lengan atau kaki, lemas, pingsan, otot tegang atau kaku, dan mulut kering; hingga aspek Kognitif yang berupa hal-hal terpikirkan oleh seseorang saat merasakan kecemasan.

Hal ini dapat berupa takut akan kehilangan kontrol, takut gagal mengatasi masalah, takut diberi masukan negatif oleh orang lain, adanya pengalaman yang menakutkan, adanya persepsi yang tidak nyata, konsentrasi berkurang, kebingungan, mudah terganggu, berkurangnya rentang perhatian, kewaspadaan berlebihan terhadap ancaman, memori yang buruk, sulit melakukan penalaran, serta kehilangan objektivitas. Selain itu, muncul juga perilaku sebagai respon saat sedang mengalami rasa cemas yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku, seperti menghindari situasi-situasi atau tanda-tanda yang dianggap mengancam,

melarikan diri, mencari keselamatan, mondar-mandir, terlalu banyak bicara atau bergerak, atau perilaku sebaliknya seperti terpaku, diam, atau bahkan sulit berbicara

Agar tetap bisa menjalani proses seleksi perguruan tinggi negeri dan menumbuhkan rasa keyakinan diri, maka para siswa tentu memiliki upaya-upaya untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan. Upaya yang dilakukan seseorang untuk mengatasi perasaan cemas dapat disebut sebagai mekanisme koping yang dalam hal ini adalah koping kecemasan atau *Anxiety Coping*.

Mekanisme koping secara terpisah merupakan cara-cara tertentu yang akan dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi stres dan kecemasan. Koping sendiri dapat diidentifikasi melalui respon manifestasi (tanda dan gejala) koping yang dapat dikaji melalui beberapa aspek yaitu fisiologis dan psikologis. Terdapat beberapa mekanisme koping yang dapat dilakukan seseorang yaitu menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada masalah, mekanisme koping yang berfokus pada kognitif, dan mekanisme koping yang berfokus pada emosi. Mekanisme koping yang efektif menghasilkan perilaku yang adaptif sedangkan mekanisme koping yang tidak efektif akan menyebabkan perilaku maladaptif (Stuart, 2007).

Menurut Greenberger (1995) *anxiety coping* (mekanisme mengatasi kecemasan) merupakan strategi atau upaya yang dilakukan individu untuk mengurangi, mengelola, dan mengendalikan perasaan cemas yang dialaminya. Pada mekanisme *Anxiety Coping* dapat dilakukan dengan menasar pada aspek-aspek yang terganggu akibat adanya kecemasan seperti pada aspek fisik maka individu dapat mengatasi kecemasan dengan cara mengatur nafas (*control breathing*), Gerakan relaksasi pada otot (*progressive muscle relaxation*), dan mengurangi asupan kafein (*reduce caffeine intake*). Pada pikiran atau emosi individu dapat berupaya menantang pikiran yang menimbulkan kecemasan (*challenging anxious thoughts*), mengendalikan situasi yang menimbulkan cemas (*controlled worry period*), dan pemecahan masalah (*problem solving*). Selain itu, untuk dapat mengatasi kecemasan maka individu juga perlu mengelola perilaku menghindari (*managing avoidance*) sehingga sumber kecemasan dapat segera teratasi.

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2017, kecemasan menjadi satu dari dua gangguan jiwa dengan prevalensi yang tinggi pada populasi, setelah gangguan depresi sebagai gangguan jiwa tertinggi. Gangguan kecemasan diperkirakan memiliki prevalensi kasus sebesar 3,4% dari keseluruhan populasi global. Kecemasan pada siswa selama menjalani proses seleksi perguruan tinggi ini menjadi topik penting yang perlu diketahui karena kecemasan ini dapat memiliki serangkaian dampak yang akhirnya mempengaruhi siswa selama menjalani proses seleksi perguruan tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Purnamasari (2020) mengatakan bahwa kecemasan memiliki pengaruh pada efikasi diri dimana kecemasan menurunkan efikasi diri atau keyakinan diri untuk dapat mencapai tujuan. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa adanya rasa cemas pada siswa selama menghadapi seleksi

perguruan tinggi dapat mempengaruhi keyakinan diri siswa untuk berhasil lolos seleksi perguruan tinggi.

Penelitian yang dilakukan Rahmah (2018) menunjukkan berhasilnya strategi koping yang dilakukan dapat membantu siswa untuk melakukan manajemen waktu saat mengalami prokrastinasi akademik. Strategi koping juga dapat membantu seseorang untuk menghadapi stress (Kesuma, 2016). Sebaliknya, meningkatnya kecemasan dapat dipengaruhi oleh kurangnya strategi koping yang dilakukan seseorang (Iqbar, 2022). Mengetahui gambaran kecemasan dan mekanisme koping yang dilakukan oleh siswa dapat membantu untuk melihat dinamika kecemasan dan koping seperti apa yang dirasa efektif dan adaptif untuk membantu siswa melewati proses seleksi perguruan tinggi negeri.

METODE PENELITIAN

Tujuan Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada identifikasi berbagai bentuk kecemasan yang dialami siswa, serta penelaahan mekanisme koping yang mereka gunakan untuk mengatasi kecemasannya. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif, yang bertujuan mengungkap dan memahami fenomena kehidupan secara mendalam dengan memperhatikan proses, peristiwa, dan keaslian data (Somantri, 2005).

Pendekatan Penelitian

Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan penelitian dalam setting alamiah yang natural, sehingga dapat meminimalkan kemungkinan manipulasi sikap dari subjek penelitian. Metode ini memungkinkan responden memberikan informasi murni berdasarkan pengalaman personal mereka tanpa intervensi yang dapat mengubah substansi informasi.

Penelitian ini diselenggarakan dengan mempertimbangkan kondisi lapangan yang berlangsung secara wajar dan alamiah tanpa adanya rekayasa atau manipulasi (Komariah & Satori, 2017). Mengacu pada perspektif Sugiyono (2010), pendekatan kualitatif merupakan metodologi penelitian yang dirancang untuk mengeksplorasi kondisi objek penelitian dalam konteks natural, mencakup berbagai aspek seperti fenomena sosial, peristiwa, aktivitas, sikap, serta persepsi yang dimiliki oleh individu atau kelompok tertentu. Metode kualitatif memberikan ruang seluas-luasnya bagi peneliti untuk memahami dan mengungkapkan kompleksitas realitas sosial sebagaimana adanya, tanpa melakukan intervensi atau modifikasi terhadap setting penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menelaah dinamika sosial secara holistik dan mendalam, dengan fokus pada pengalaman dan perspektif subjek penelitian dalam konteks alamiahnya.

Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling untuk memilih informan, yaitu suatu metode pemilihan responden berdasarkan kriteria spesifik yang dianggap mampu memberikan informasi paling komprehensif dan bermakna. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk secara

sengaja memilih sampel dengan pertimbangan tertentu guna memperoleh data yang akurat dan terpercaya mengenai objek penelitian.

Dalam proses seleksi informan, peneliti memfokuskan pada kriteria yang dapat menjamin kualitas dan kedalaman informasi yang diperoleh. Untuk penelitian ini, dipilih 3 orang remaja yang berusia 17-18 tahun dan tengah merencanakan kelanjutan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi pada tahun 2023. Pemilihan informan dengan karakteristik demikian diharapkan dapat memberikan perspektif yang kaya dan kontekstual terkait fenomena yang diteliti.

Teknik Pengambilan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui metode wawancara mendalam (*in-depth interview*), yang merupakan teknik pengambilan informasi penelitian melalui interaksi dialogis antara peneliti dan informan. Mengacu pada Komariah & Satori (2017), metode ini menciptakan ruang komunikasi interaktif dalam kerangka observasi partisipatif, yang memungkinkan peneliti menggali informasi secara komprehensif dan mendalam.

Wawancara merupakan suatu interaksi komunikasi dialogis yang melibatkan setidaknya dua individu dengan tujuan memperoleh informasi spesifik. Proses ini umumnya melibatkan pertukaran pertanyaan dan jawaban. Menurut Sulistyarini & Novianti (2012), data yang dihasilkan dari wawancara berupa kutipan langsung yang mencerminkan pengalaman, perspektif, emosi, dan pengetahuan subjek penelitian. Para peneliti sering memilih metode wawancara karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap konstruksi subjektif responden. Selain itu, wawancara juga memungkinkan peneliti untuk menggali informasi yang bersifat longitudinal, mencakup rentang waktu yang luas mulai dari masa lalu hingga proyeksi masa depan. Wawancara mendalam merupakan teknik pengumpulan data secara kualitatif yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai perspektif subjek penelitian. Melalui dialog interaktif, peneliti berupaya menggali informasi yang kaya akan nuansa subjektif, seperti pengalaman, perasaan, dan keyakinan informan, sebagaimana dijelaskan oleh (Komariah & Satori, 2017)

Mengacu pada penelitian Komariah & Satori (2017), penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur sebagai teknik pengumpulan data untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait kecemasan siswa dan mekanisme coping. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh data yang spesifik dan terarah sesuai dengan tujuan penelitian.

Prosedur Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Miles dan Huberman (Sukmadinata, 2013) yang menyatakan ada tiga macam kegiatan dalam analisis data kualitatif, yaitu:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah kegiatan mengidentifikasi, menyaring, menyederhanakan, mengabstraksi, dan mengubah informasi yang masih mentah dari catatan tertulis selama penelitian. Proses ini merupakan cara

analisis yang bertujuan untuk mengolah data secara kritis dengan cara memilah, memfokuskan, menyeleksi, menghilangkan bagian tidak penting, serta menyusun data sedemikian rupa sehingga menghasilkan kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

2. Penyajian Data (Data Display)

Metode penyajian data merupakan cara sistematis untuk menyusun informasi yang memungkinkan peneliti menggambarkan simpulan dan menentukan langkah selanjutnya. Dalam konteks penelitian kualitatif, informasi dapat ditampilkan melalui berbagai format visual, seperti penjelasan ringkas, diagram, bagan yang menunjukkan keterkaitan antarkategori, diagram alir, atau representasi grafis lainnya.

3. Penarikan Kesimpulan

Tahap terakhir dalam analisis data kualitatif melibatkan perumusan kesimpulan awal yang bersifat tentatif. Kesimpulan ini dapat berubah seiring ditemukannya bukti-bukti yang lebih kuat atau saat pengumpulan data selanjutnya berlangsung. Apabila kesimpulan tersebut didukung oleh bukti yang valid dan konsisten ketika peneliti kembali melakukan pengumpulan data di lapangan, maka kesimpulan tersebut dapat dianggap kredibel dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga orang siswa laki-laki, dimana dua diantaranya sudah lulus SMA pada tahun 2021, sedangkan satu orang lainnya lulus pada tahun 2023. Ketiga partisipan saat ini sedang mengikuti seleksi perguruan tinggi negeri di universitas yang ada di Jakarta, Jawa Tengah dan Yogyakarta.

Tabel 1. Demografi Partisipan Penelitian

	Usia	Tahun Lulus
Subjek 1	17 th 8 bulan	2021
Subjek 2	18 tahun 1 bulan	2021
Subjek 3	16 tahun 8 bulan	2023

Hasil Hasil penelitian disajikan berdasarkan 2 tema, yaitu mengenai hal-hal yang memicu kecemasan serta metode *coping* yang selama ini dilakukan untuk mengatasi pemicu kecemasan. Tema tersebut kemudian disertai dengan beberapa subtema yang kemudian mengklarifikasi dan menspesifikasi tema utama.

Pemicu Kecemasan

Kurang Keyakinan Diri

Subjek 1, 2 dan 3 mengatakan bahwa hal yang membuat cemas selama menjalani seleksi PTN adalah kurangnya keyakinan diri dapat lolos di seleksi PTN.

“Yang jelas dan pasti itu (takut/khawatir) nggak diterima sih kak, karena saingannya kan banyak dan pasti dari sekolah bagus yang nilainya tinggi-tinggi. Sedangkan aku mungkin nilainya biasa saja. Jadi udah minder duluan. Meskipun aku udah pilih-pilih univ yang

peluangnya besar tapi ya sebesar-besarnya tetap ada kemungkinan nggak lolos kan” – Subjek 1

Kurangnya Dukungan Orang Tua atau Teman

Hal lain yang membuat cemas selanjutnya adalah karena kurangnya dukungan orang tua atau teman. Subjek 1 dan 3 merasa kurangnya dukungan yang diberikan oleh teman.

“Kan selama persiapan ini sendirian ya karena udah lulus kan. Soalnya teman-teman yang lain kan juga udah banyak yang kuliah jadi mungkin sibuk dan susah dihubungi jadi terus ngerasa sendirian dan ngerasa nggak ada yang semangat. Terus juga karena udah pada kuliah jadi rasanya kayak nggak ada yang lagi berjuang sama-sama ini atau kayak nggak ada temenku yang posisinya kayak aku. Ada sih tapi sedikit dan ya sama-sama susah jadi ya nggak bisa saling bantu juga”.

– Subjek 3

Subjek 2 menyatakan merasa kurang ada dukungan dari orang tua, *“Selama ini sih kalau belajar sendirian aja. Orang tua nggak banyak tanya dan aku juga nggak kasih tahu aku itu kesusahan apa nggak.*

Selama menjalani persiapan seleksi PTN, subjek 2 dan 3 sesekali mengalami perasaan takut dan sedih karena khawatir tidak lolos seleksi. Berbeda dengan subjek 2 dan 3, subjek 1 hanya merasa tidak yakin dapat lolos seleksi PTN namun tanpa diliputi rasa sedih atau takut.

Kekhawatiran akan Masa Depan

Ketiga subjek juga mengatakan muncul kekhawatiran terkait masa depan. Hal-hal di masa depan yang membuat khawatir adalah terkait kekhawatiran salah jurusan, terkait biaya kuliah, hingga terkait prospek kerja.

“Wah sebenarnya itu bisa jadi beban terbesar aku karena ga tahu harus apa kalo nggak lolos dan mau jadi apa. Takut banget salah jurusan kalau misal nggak lolos yang ini. Kalo salah jurusan nanti aku nggak semangat kuliah terus malah nggak lulus-lulus gimana. Nanti nyusahin orang tua karena biaya dan susah dapet kerja juga takutnya ” – Subjek 3

Hal serupa juga disampaikan oleh subjek 1 dan 2 dimana merasa khawatir apabila tidak berhasil lolos pada seleksi PTN. Kedua subjek juga mengatakan mereka harus berpikir keras lagi untuk mencari alternatif jurusan atau alternatif kegiatan agar tetap bisa melangkah ke depan.

“Aku itu cemas banget juga karena kalo nggak lolos di kedua atau salah satu jurusan ini itu ya karena kayak aku nggak tahu lagi mau kuliah dimana. Kerja juga nggak punya keterampilan selain bantu jualan bapak. Padahal hasil jualan juga kan nggak seberapa kalo misal dipake masuk univ swasta. Jadi takut banget kalau yang ini gagal aku jadi lebih susah lagi dari yang sekarang” – Subjek 1

“Aku itu kalau gagal di jurusan ini kayak harus mikir lagi kan jurusan lainnya apa, atau kampus mana lagi

yang bisa aku daftar. Terus apakah kampusnya bisa kasih pengalaman kuliah yang aku mau, biayanya bisa dijangkau apa nggak. Kalau pun belum bisa kuliah tahun ini itu takut nanti tambah berat saingannya karena lebih banyak lagi yang daftar.” – Subjek 2

Kelelahan Fisik

Selama belajar untuk mempersiapkan ujian seleksi PTN, ketiga subjek merasa memiliki kelelahan fisik yang mengakibatkan timbulnya perasaan tidak semangat untuk belajar. Ketika merasakan perasaan tersebut, ketiga subjek kemudian merasa cemas karena bila tidak semangat belajar maka akan berpengaruh ke peluang keberhasilan ujian PTN.

“Terus kan ya capek ya kak kayak apalagi aku ini percobaan yang kedua. Rasanya kayak nggak selesai-selesai. Beneran capek banget badannya nggak udah-sudah dipake duduk belajar terus dari SMA sampe sekarang. Ya besok kalo kuliah juga belajar lagi, tapi yang sekarang ini kan yang dipelajari itu terus jadi ya badan capek otak juga capek. Sampe tiap istirahat juga malah ngerasa bersalah karena kayak bisa kan dipake belajar dikit lagi, tapi kok ya capek jadi bingung serba salah” – subjek 2

“sebenarnya pengen istirahat karena ya kan udah belajar seharian tuh ya pegel kan. Tapi bingung takutnya kalo istirahat, nanti kelamaan keenakan istirahat, terus susah buat mau belajar laginya” –

Subjek 3

Perasaan Sedih dan Takut

Perasaan sedih dan takut dirasakan oleh para subjek selama menjalani proses seleksi PTN. Menurut subjek 3, perasaan sedih ini muncul karena akumulasi dari perasaan khawatir, perasaan tidak percaya diri dan ketakutan-ketakutan yang dirasakan selama ini hingga kelelahan fisik.

“pengennya badannya bisa diajak lari terus sampe berhasil begitu lho. Sayangnya kan ya badan punya masa capeknya kan. Sedihnya disitu kenapa ya nggak punya banyak tenaga buat terus belajar” – Subjek 3

Sedangkan bagi subjek 1 dan 2 perasaan sedih dan takut ini muncul ketika ada pikiran-pikiran bahwa jika gagal maka proses selanjutnya yang akan dilakukan tidak dapat dipastikan serta kekhawatiran tentang masa depan.

Strategi Coping

Tetap belajar

Untuk mengatasi kecemasan akibat kurangnya keyakinan diri, subjek 1 dan 2 tetap berupaya belajar sedangkan subjek 3 menenangkan diri dengan berdiam diri atau melakukan relaksasi.

“Ya meskipun nggak tahu juga bakal lolos atau nggak aku Cuma bisa terus belajar saja. Habis apalagi yang bisa dilakukuin ” – Subjek 2

“kalo sudah otak isinya takut nggak lolos begitu biasanya aku terus coba keluar kamar dulu, stretching.

Pokoknya kayak buku soalnya disingkirin dulu lah terus jalan jalan dikit apa kalau nggak yaudah duduk saja diem di depan teras apa dimana dulu gitu ”

Berpikir Rasional

Cara yang dilakukan setiap subjek untuk mengatasi kecemasan akibat kurangnya dukungan dari orang disekitar, adalah dengan berupaya berpikir dan bersikap secara rasional.

“Terus orang tua kan juga sibuk kerja mungkin karena harus mikirin biaya kuliah jadi ya aku tahu diri aja coba nyelesain masalahku sendiri. Paling ya ini cari tempat les saja buat ngatasin susah di pelajaran yang mana begitu. Mungkin ya dukungan dari orang tua itu kali ya nyari duitnya, tapi ya aku juga butuh sih kayak disemangatin gitu” – Subjek 2

Subjek 1 dan 3 juga mengatakan hal yang kurang lebih serupa yaitu dengan menyadari sendiri bahwa perlu berusaha menyelesaikan kesulitan secara mandiri. Meskipun begitu, subjek 1 dan 2 mengatakan bahwa adanya dukungan dari orang lain dapat membantunya untuk menghadapi kekhawatiran selama proses seleksi.

Menangis

Selama menjalani persiapan seleksi PTN, subjek 2 dan 3 sesekali mengalami perasaan takut dan sedih karena khawatir tidak lolos seleksi, sedang subjek 1 hanya merasa tidak yakin lolos tanpa diliputi rasa sedih atau takut. Cara yang dilakukan subjek 2 dan 3 untuk mengatasi perasaan takut dan sedih adalah dengan sesekali menangis untuk meluapkan perasaan takut dan sedih tersebut.

“kalo sudah capek dan ngerasa susah begitu belajarnya aku terus nangis aja. Kayak yaudah aku ngga tahu mau bagaimana lagi selain nangis. Habis kalau dipendam juga nggak enak. Terus nggak ada teman juga buat cerita jadi yaudah nangis saja tapi tetap nangis sendirian aja sih” – Subjek 2

“kadang-kadang pas malem gitu pas sudah selesai belajar dan mau tidur, aku tiba-tiba nangis sendiri karena kepikiran kalau nggak lolos gimana, harus kemana lagi, harus apa lagi” – Subjek 3

Baik subjek 2 maupun 3 merasa setelah membiarkan diri menangis perasaan menjadi lebih lega sehingga bisa melanjutkan kembali belajar.

Relaksasi

Selama belajar untuk mempersiapkan ujian seleksi PTN, ketiga subjek merasa memiliki kelelahan fisik yang mengakibatkan timbulnya perasaan tidak semangat untuk belajar. Ketika merasakan perasaan tersebut, ketiga subjek kemudian merasa cemas karena bila tidak semangat belajar maka akan berpengaruh ke peluang keberhasilan ujian PTN. Ketiga subjek memiliki cara yang berbeda dalam menghadapinya. Subjek 1 mengatakan ketika merasa lelah dan tidak semangat maka yang dilakukan adalah berjalan-jalan keluar atau membuat minuman hangat, baru kemudian

kembali belajar saat sudah merasa lebih segar. Begitu juga pada subjek 2 yang menyatakan pernyataan yang kurang lebih sama dengan subjek 1 yaitu pergi jalan-jalan atau melakukan pemanasan ringan untuk meregangkan badan sebelum kembali belajar. Sedangkan subjek 3 mengatakan bahwa ia tetap berusaha belajar karena bila melakukan hal yang lainnya ia akan merasa jauh lebih cemas karena adanya perasaan bersalah akibat tidak belajar.

Melakukan aktivitas menyenangkan

Ketika merasa jenuh dengan belajar atau dengan pikiran atau perasaan yang menyebabkan timbulnya kecemasan, subjek 1 dan 2 mengatakan bahwa hal yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan tersebut adalah dengan melakukan kegiatan yang disukai. Subjek 1 mengatakan ia suka main game sebentar saat ada perasaan jenuh muncul. Menurutnya setelah main game selama 1 jam, pikiran menjadi sedikit santai sehingga bisa digunakan untuk kembali belajar.

Berbeda dengan subjek 1, subjek 2 memilih untuk berjalan-jalan keluar rumah. Subjek 2 mengatakan sering keliling kota menggunakan motor tanpa berhenti di suatu tempat. Menurutnya berkendara tanpa memikirkan beban pikiran dirasakan nyaman dan dapat membantu me-refresh pikiran sehingga ketika kembali ke rumah bisa semangat lagi belajar.

Tabel 2. Tema dan Subtema Pemicu Kecemasan serta Area Pemicu Kecemasan

Tema	Subtema	Area
Pemicu Kecemasan	• Kurangnya keyakinan diri	Kognitif
	• Khawatir akan masa depan	
	• Kurang dukungan dari lingkungan keluarga atau teman	Sosial
	• Perasaan sedih dan takut	Emosi
Strategi Coping	• Kelelahan fisik	Fisik
	• Tetap belajar	Kognitif
	• Berpikir rasional	
	• Berpikir rasional	Sosial
	• Menangis	Emosi
	• Melakukan aktivitas menyenangkan	
	• Relaksasi	Fisik
	• Melakukan aktivitas menyenangkan	

PEMBAHASAN

Berdasarkan tema penjelasan pada Tabel 2. dapat dikatakan bahwa semua partisipan memiliki pemicu kecemasan yang hampir sama. Ketiga peserta mengalami kecemasan karena dipicu oleh perasaan tidak yakin dengan usaha atau kemampuan belajar yang dimiliki. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan Indria & Desi (2023) mengkonfirmasi bahwa adanya ketidakpercayaan individu pada kemampuan dirinya dalam mengerjakan atau menyelesaikan

suatu tugas dapat memicu kecemasan. Perasaan tidak yakin ini muncul akibat dari ketidaktautan partisipan terhadap hasil yang nanti diperoleh.

Selain itu, muncul pikiran-pikiran seperti khawatir dengan banyaknya pesaing yang sama-sama mengikuti seleksi perguruan tinggi negeri. Apalagi siswa yang mengikuti seleksi perguruan tinggi negeri tidak hanya berasal dari siswa-siswa yang lulus pada tahun 2023, namun juga ada siswa-siswa yang pada tahun sebelumnya gagal seleksi perguruan tinggi negeri dimana hal ini merupakan sesuatu yang diluar kendali para subjek. Perasaan khawatir dan ketidakmampuan untuk mengendalikan hal-hal yang terjadi disekitar atau di masa depan merupakan salah satu penyebab timbulnya kecemasan (Nugraha, 2020)

Supaya bisa kembali fokus belajar, partisipan berusaha menghindari pikiran yang menimbulkan cemas. Partisipan mengungkapkan usaha yang biasa dilakukan adalah pergi keluar rumah atau melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti bermain game online. Dari hasil penelitian yang dilakukan Widiarsa et al. (2021) dinyatakan bahwa aktivitas olahraga seperti jalan kaki terbukti efektif untuk menurunkan stres dan cemas karena meningkatnya suasana hati setelah aktivitas. Bermain game online juga memiliki pengaruh yang cukup baik untuk meningkatkan suasana hati sehingga perasaan cemas dapat berkurang (Hidayat, 2023).

Kecemasan tentunya menimbulkan perasaan tidak nyaman bila dirasakan saat partisipan sedang belajar. Guna mengurangi perasaan tidak nyaman, beberapa partisipan membuat minuman hangat yang mengandung kafein seperti teh atau kopi. Menurut partisipan, minuman tersebut dapat membuat partisipan merasa rileks dan nyaman sehingga bisa kembali untuk fokus belajar.

Selain itu, partisipan juga mengalami kelelahan fisik dan perasaan bahwa ada ketegangan pada otot bagian tubuh tertentu seperti leher dan pundak. Saat merasakan hal-hal tersebut, partisipan sesekali mencoba melepaskan otot dengan peregang atau pijatan ringan. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa partisipan melakukan *progressive muscle relaxation* (relaksasi pada otot). Berdasarkan hasil *literature review* yang dilakukan Holis & Fujianti (2024), relaksasi pada otot terbukti dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk menurunkan kecemasan atau ansietas.

Beberapa partisipan mengatakan bila merasa cemas atau khawatir, mereka cenderung tidak mengungkapkannya pada orang lain, orang tua atau teman terdekat. Bahkan saat mengalami kecemasan, partisipan mengatakan bahwa hal itu juga membuat partisipan menangis. Hal itu dikarenakan partisipan merasa bahwa bila bercerita pada orang tua maka justru menimbulkan perasaan khawatir pada orang tua. Sedangkan bila bercerita pada teman, maka partisipan merasa teman tidak banyak membantu karena sedang mengalami situasi yang sama. Hal itu membuat para partisipan cenderung mengekspresikan rasa cemas dengan cara bersembunyi di kamar atau pergi keluar rumah sendirian. Perilaku menyendiri atau menghindari kontak sosial merupakan suatu upaya menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini merupakan salah satu gejala kecemasan (Putri et al., 2024). Sayangnya, dalam situasi cemas, upaya menarik diri

dinilai kurang efektif untuk menurunkan kecemasan karena justru menimbulkan masalah psikis dan sosial lainnya seperti kesepian atau kesulitan menjalin relasi sehat dengan orang lain (Gustaman, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada beberapa hal yang menjadi pemicu terjadinya kecemasan pada partisipan selama menjalani proses seleksi PTN. Hal-hal tersebut antara lain seperti kurangnya keyakinan diri, kekhawatiran akan masa depan, perasaan sedih dan takut, kurang dukungan dari lingkungan keluarga atau teman hingga kelelahan fisik. Kurangnya keyakinan diri merupakan hal yang paling dirasakan setiap partisipan. Kurangnya keyakinan ini dianggap partisipan sebagai sebab dari ketidaktautan atau ketidakpastian akan masa depan.

Partisipan juga melakukan upaya-upaya untuk mengatasi kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya tersebut antara lain dengan tetap belajar meski sedang merasa cemas, hingga melakukan aktivitas menyenangkan atau melakukan olah fisi seperti berjalan atau meregangkan otot. Tidak hanya itu, partisipan juga berupaya untuk berpikir dan bersikap rasional untuk menerima kondisi kecemasan sehingga partisipan dapat tetap fokus mempersiapkan ujian seleksi PTN.

Agar upaya menangani kecemasan dapat dilakukan secara efektif, maka dari berbagai upaya yang sudah dilakukan, sebaiknya partisipan tidak melakukan penarikan diri dari lingkungan sosial secara berlebihan. Hal ini dikarenakan penarikan diri dari lingkungan secara berlebihan dapat memunculkan permasalahan psikis yang lain yang justru akan semakin menghambat upaya partisipan dalam menjalani proses seleksi PTN. Partisipan dapat melibatkan lingkungan sosial yang dirasa nyaman untuk membantu mengatasi kecemasan sehingga dapat mendukung partisipan dalam proses seleksi PTN.

Penelitian ini juga sebaiknya melibatkan partisipan dari jenis kelamin yang berbeda agar terlihat adanya kemungkinan variasi biologis, psikologis, dan sosial yang memengaruhi bagaimana laki-laki dan perempuan mengalami dan mengekspresikan kecemasan. Selain itu, perlu diadakan penelitian lebih lanjut yang dapat menjelaskan secara mendalam mengenai dampak dari upaya coping yang sudah dilakukan terhadap kecemasan. Dengan mengetahui dampak coping terhadap kecemasan, maka akan diketahui upaya coping yang seperti apa yang dapat secara efektif menurunkan atau mengatasi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, C., & Satiningsih. (2022). Studi Kasus: Kelelahan (Burnout) Akademik Pada Siswa Kelas XII. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3).
- American Psychological Association. (2016, October). *American Psychological Association*. <https://www.apa.org/helpcenter/anxiety/>
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/74>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.

- Disnawati, H., Deda, Y. N., O.Haning, F., & Pallo, M. (2022). PKM Bimbingan Menyelesaikan Soal Tes Potensi Skolastik (TPS) dalam Mempersiapkan Siswa Mengikuti UTBK- SBMPTN. *Jurnal Masyarakat Mengabdi Nusantara (JMMN)*, 1(3).
- Durand, M. V., & Barlow, D. H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Pustaka Pelajar.
- Durand, M.V., Barlow, D.H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (n.d.).
- Greenberger, D. (1995). *Mind Over Mood: A Cognitive Therapy Treatment Manual for Clients*. The Guildford Press.
- Gustaman, A. G. (2024). Kesehatan Mental dan Hubungan Sosial: Bagaimana Menjaga Keseimbangan.
- Handayani, G. A. (2015). Perguruan Tinggi Negeri (PTN) vs Perguruan Tinggi Swasta (PTS). https://www.kompasiana.com/gabrielaarum/perguruan-tinggi-negeriptn-vs-perguruan-tinggi-swastapt5_55ed83f8709773ff09fb784f
- Hidayat, R. A., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2023). Kecemasan Siswa SMA Terhadap Perubahan Seleksi SBMPTN Menjadi SNBT Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 305–313.
- Hidayat, S. (2023). Pengaruh Internet Gaming Terhadap Generalized Anxiety Pada Mahasiswa. https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/39665/2/Co11181431_skripsi_01-07-2024%201-2%28FILEminimizer%29.pdf
- Holis, W., & Fujianti, M. E. Y. (2024). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) terhadap Kecemasan: Sistematis Review. *Indonesian Health Science Journal*, 4(2).
- Indria, G. A., & Desi, W. (2023). Intervensi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Peminatan Kesehatan : Literature Review. *Intarti Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan*, 14(2), 50–59.
- Iqbar, M. , & A. M. A. (2022). Hubungan Strategi Coping dengan Kecemasan pada Wabah Virus Corona di Kalangan Masyarakat yang Berada di Zona Merah. *Jurnal Psikoborneo*, 10(2).
- Kaplan, H. I., & Saddock BJ. (2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis* (1st ed.). Bina Rupa Aksara.
- Kesuma, D. D. (2016). Stress dan strategi coping pada anak pidana . *Jurnal Psikoborneo*, 4(3), 391–398.
- Komarlah, A., & Satori, D. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Lauditta, A. E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ujian SBMPTN pada Siswa SMA. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1246–1252. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29053>
- Mukminia, M., & Abidin, Z. (2020). Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 5(3).
- Napitupulu, E. L. (2024, May 15). Subsidi Uang Kuliah dari Pemerintah Masih Rendah. Kompas.Id. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/05/15/subsidi-uang-kuliah-dari-pemerintah-masih-rendah>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1).
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. *Psikoborneo*, 8(2), 238–248.
- Putra, Y. P., Puspita, N. V., & Heryanto, B. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Gen Z Dalam Memilih Perguruan Tinggi. *Jurnal Studi Manajemen Dan Bisnis*, 9(2), 183–192. <https://doi.org/10.21107/jsmb.v9i2.16789>
- Putri, H., Hany, F. R., & Fujiana, F. (2024). Karakteristik Remaja yang Mengalami Kecemasan. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(2).
- Rahmah, R. A. (2018). Pengaruh strategi coping dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikoborneo*, 6(2), 221–227.
- Rimadona, M. (2016). Hubungan Keikutsertaan Bimbingan Belajar Terhadap Kejadian Kecemasan Pada Siswa Kelas XII Dalam Menghadapi SBMPTN Di SMA 1 Payakumbuh. Universitas Andalas.
- Somantri, G. R. (2005). Memahami Metode Kualitatif. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 9(2), 57. <https://doi.org/10.7454/mssh.v9i2.122>
- Stuart, G. W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. (5th ed.). EGC.
- Sudaryat, G. G., Nuripah, G., & Alie, I. R. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum Menghadapi Ujian SBMPTN Tahun Ajaran 2018- 2019. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 123–126.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Remaja Rosdakarya.
- Sukmadinata. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Sulistyarini, I. R., & Novianti, N. P. (2012). Wawancara Sebagai Metode Efektif Untuk Memahami Perilaku Manusia. Karya Putra Darwati.
- Ulfa, M. (2022). LTMP: Pengumuman SNMPTN 2022 491.406 Siswa Dipastikan Tidak Lolos. Tirta.Id. https://tirta.id/ltmpt-pengumuman-snmptn-2022-491406-siswa-dipastikan-tidak-lolos-gqpk#google_vignette
- Widiarsa, A. D., Widjanegara, I. G., & Sumirta, I. N. (2021). Pengaruh Aktivitas Olahraga Jalan Kaki Terhadap Tingkat Stres Pada Pekerja PHK Akibat Corona Virus Disease 2019 . *Jurnal Gema Keperawatan*, 14(2), 113–125.
- Wulandari, P. W., Stella. S, & Sarwilly, I. (2022). Hubungan Ketidaksesuaian Jurusan Dengan Stres Mahasiswa Dalam Menjalankan Kegiatan Perkuliahan. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(2), 88–94.