

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi negeri merupakan pilihan yang diminati banyak siswa sekolah menengah atas setelah lulus. Siswa SMA yang sudah lulus dan memilih untuk meneruskan studinya ke perguruan tinggi negeri (PTN) akan diberikan pilihan 3 jalur masuk PTN (Putri et al., 2022). Seleksi masuk perguruan tinggi terjadi perubahan di tahun 2023, yang tercantum pada Permendikbudristek RI Nomor 48 Tahun 2022 tentang penerimaan Mahasiswa Baru Program Diploma dan Program Sarjana pada PTN (kemdikbud, 2022). Aturan baru ini disebut Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru (SNPMB) untuk pengganti Seleksi Nasional Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). SNPMB 2023 ini masih dilakukan dengan 3 jalur seleksi tetapi berbeda dalam kerangkanya dan adanya perubahan yaitu SNBP, SNBT dan Seleksi Mandiri. Perubahan pada seleksi SBMPTN menjadi SNBT ini tentunya dapat menyebabkan kecemasan pada siswa, sebab siswa bukan hanya sebatas mempersiapkan ujian yang maksimal, melainkan mereka harus beradaptasi dengan perubahan sistem yang ada. Data kementerian Pendidikan Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI pendaftar untuk mengikuti tes UTBK-SNBT tahun 2023 yaitu 803.852 dan sebanyak 490.410 peserta tidak lolos seleksi. Persaingan ketat antar peserta ini dapat memicu dampak timbulnya kecemasan siswa atau calon peserta yang akan mengikuti ujian SNBT selanjutnya.

Gangguan mental merupakan gangguan dengan frekuensi tinggi dalam populasi yang terdiri atas gangguan depresi dan gangguan kecemasan. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2021, dimana gangguan kecemasan ini tercatat dengan persentase sebesar 5.9% dari penduduk dunia. Menurut (WHO) gangguan mental adalah gangguan dengan prevalensi tinggi di populasi. 20 % penduduk dunia menderita gangguan kecemasan, 48% diantaranya adalah remaja. Sementara itu di Indonesia, prevalensi gangguan kecemasan pada remaja sebesar 67% hingga 78% dan prevalensinya lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Menurut data Survei Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) 2018, Prevalensi gangguan emosi dan mental yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada penduduk usia 15 tahun ke atas adalah sekitar 6,1% dari total penduduk Indonesia atau setara dengan 14 juta orang. Tingkat prevalensi kecemasan pada masa remaja ini meningkat tajam, terutama pada masa remaja awal. Pada usia 14 tahun sekitar 38% remaja di populasi umum telah mengalami gangguan kecemasan. (Klaufus 2022).

Saat ini jumlah remaja di dunia sekitar 1,2 miliar atau sekitar 18% dari total penduduk penghuni bumi (WHO 2022). Di Indonesia jumlah remaja usia 10-19 tahun berjumlah 44.252.201 jiwa (BPS 2020). Sedangkan di Kota Bogor jumlah remaja usia 10-19 tahun berjumlah 172.533 jiwa (BPS 2023). Masa remaja merupakan masa-masa sensitif sehingga mudah mengalami kecemasan yang berlebihan dan berlarut (Hanifuddin & Cahyono, 2021). Ketika siswa

remaja memasuki sekolah menengah atas dan berada di kelas 12 mereka mulai berpikir untuk meneruskan ke perguruan tinggi atau menunda terlebih dahulu. Jika mereka memilih untuk meneruskan ke perguruan tinggi negeri, maka mereka juga harus memikirkan mengenai hal yang akan berpengaruh pada masa depan mereka (Putri et al., 2022). Kecemasan yang disebabkan menghadapi seleksi ujian masuk perguruan tinggi ini menjadi tekanan pada siswa yang dapat menimbulkan banyak kecemasan, seperti takut gagal diterima di PTN impian, cemas membuat orang tua kecewa, kesulitan dalam mempelajari materi yang diujikan, dan persaingan yang tinggi untuk melanjutkan ke PTN (Sudaryat et al., 2020).

Faktor pemicu kecemasan tersebut dapat menimbulkan tekana fisik dan psikologis bagi siswa-siswi SMA tingkat akhir yang melanjutkan sekolah di Perguruan Tinggi Negeri. Peserta yang menginginkan diterima di Perguruan Tinggi Negeri merasakan perasaan cemas yang tidak normal sehingga dapat menghambat fungsi otak yang dimana hal tersebut dapat menurunkan konsentrasi dan dapat memengaruhi perfoma mereka dalam pelaksanaan ujian (Sudaryat et al., 2020). Calon peserta yang merasakan kecemasan berlebih pun tidak akan optimal dalam menghadapi ujian dan berpotensi untuk gagal dalam ujian. Apabila siswa tersebut gagal untuk masuk ke perguruan tinggi negeri yang diinginkan, sebagian dari mereka akan memilih untuk melakukan gap year. Penilaian negatif masyarakat terhadap remaja gap year pun menjadi salah satu tekanan bagi remaja gap year. Remaja gap year akan merasa diremehkan, merasa dianggap sebagai orang yang gagal, merasa dibandingkan dengan teman-temannya, minder dengan

teman sepekan, dan bahkan rasa ingin menyerah. (Hanifuddin & Cahyono, 2021). Berdasarkan dampak kecemasan yang timbul maka perlu dilakukan manajemen kecemasan yaitu tindakan mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan cara pemberian terapi. Ketika seseorang merasakan kecemasan, salah satu tanda yang muncul yaitu panik dan sesak di dada sehingga banyak orang yang mengalami kesulitan untuk bernafas, maka untuk mengatasi gangguan kecemasan tersebut penanganan psikologis yang dapat dilakukan salah satunya dengan metode terapi *butterfly hug*.

Butterfly Hug merupakan salah satu metode terapi yang dapat dilakukan sendiri agar tubuh tenang dan relaks. Metode *butterfly hug* juga terbukti meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan memberikan efek menenangkan. Selain itu, *butterfly hug* diketahui memiliki efek penyembuhan terhadap emosi negatif dan traumatis. Hal ini dibuktikan pada tahun 1998 ketika metode tersebut digunakan oleh para penyintas bencana alam di Meksiko untuk menghilangkan perasaan traumatis (Aryani et al., 2021). Metode gerakan kupu-kupu atau biasa disebut *butterfly hug* yaitu pelukan memeluk diri sendiri dengan memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap menurunkan meredakan stress, dan kecemasan yang dialami oleh seseorang (Jarero dan Artigas, 2014). Banyak tindakan yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa cemas salah satunya yaitu terapi *butterfly hug*. Salah satu faktor yang mempengaruhi dalam menurunkan tingkat kecemasan seseorang yaitu dengan adanya upaya relaksasi yang dilakukan, bagaimana seseorang bisa

mengatasi rasa cemas tersebut supaya tidak mengganggu aktivitas dengan metode yang sederhana diantaranya yaitu metode terapi *butterfly hug*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arif Pristiano dkk (2022) berjudul *Deep Breathing dan Butterfly Hug : Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta*. Pendataan diperoleh 20 orang mengalami kecemasan berat, 25 orang mengalami kecemasan sedang, 12 orang mengalami kecemasan ringan dan 3 orang tidak mengalami kecemasan. Gejala fisik yang dirasakan responden saat merasa cemas yaitu merasa gemetar, sering menarik napas, nyeri dada, detak jantung meningkat, sering buang air kecil, mudah berkeringat, dan bulu roma berdiri. Sebelum dilakukan edukasi dan cara mempraktikkan teknik *deep breathing exercise* dan *butterfly hug* hanya lima orang yang mengetahui teknik yang akan diajarkan. Setelah dilakukannya edukasi teknik *deep breathing exercise* dan *butterfly hug* terbukti memberikan efek positif terhadap berbagai faktor seperti stres, kecemasan, dan pengaruh negatif.

Maka dengan itu peneliti tertarik mengambil judul penelitian mengenai “Penerapan terapi *butterfly hug* pada siswa yang mengalami kecemasan menghadapi seleksi ujian masuk perguruan tinggi negeri”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa serta dapat dijadikan informasi tentang kecemasan remaja pada saat ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana penerapan terapi *butterfly hug* pada siswa yang mengalami kecemasan menghadapi seleksi ujian masuk perguruan tinggi negeri”.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Studi Kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi *butterfly hug* pada siswa yang mengalami kecemasan menghadapi seleksi ujian masuk perguruan tinggi negeri.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin, dan pendidikan)
- b. Diketahui kecemasan pada siswa yang akan menghadapi seleksi ujian masuk perguruan tinggi
- c. Diketahui kecemasan pada siswa sebelum dilakukan penerapan terapi *butterfly hug*
- d. Diketahui kecemasan pada siswa setelah dilakukannya terapi *butterfly hug*

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Institusi Pendidikan Program Studi Keperawatan Bogor

Diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan dan referensi untuk peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh penerapan terapi *butterfly hug* untuk menurunkan kecemasan

2. Bagi Tempat penelitian

Diharapkan hasil dari studi kasus ini dapat memberikan gambaran tentang penerapan terapi *butterfly hug* pada siswa yang mengalami kecemasan menghadapi seleksi ujian masuk perguruan tinggi negeri di SMAN 8 Kota Bogor

3. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan profesi keperawatan, khususnya keperawatan jiwa sebagai informasi atau rujukan untuk menjadi bahan pertimbangan dalam memilih model keperawatan yang tepat dalam menangani kecemasan siswa menghadapi seleksi ujian masuk perguruan tinggi negeri