

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan saat ini masih menjadi suatu diskusi yang tidak berujung untuk terus dibahas, karena pada kenyataannya Pendidikan adalah masalah yang sangat dasar serta melekat dengan usaha mencerdaskan kehidupan dimasa yang akan datang. Dari sini disini diketahui bahwa setiap Masyarakat di negeri ini berhak memperoleh Pendidikan, karena pada akhirnya ujung tombak masa depan negeri ini ada pada para siswa-siswi yang mungkin saat ini sedang mengemban ilmu di sekolah menengah yang akan melanjutkan ke tingkatan Pendidikan yang lebih tinggi. Pendidikan disini merupakan suatu upaya yang dilakukan secara terencana demi menciptakan suasana belajar para siswa secara aktif untuk mengembangkan potensi yang dimiliki agar mempunyai spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak yang mulia serta kemampuan yang perlu dimiliki dirinya serta sebagai warga negara (Hariatama et al., 2022).

Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat dikatakan merupakan tempat menuntut ilmu penerus bangsa serta menjadi tempat untuk mengembangkan kemampuan untuk menjadi generasi yang mampu memberikan dampak positif terhadap lingkungan. Siswa harus mempunyai bekal yang diperlukan untuk dapat berkontribusi bagi kemajuan negara. Pembelajaran yang dapat dicapai siswa melalui prestasi akademik, non akademik serta mengikuti kegiatan Organisasi. Namun pada kenyataannya tidak sedikit siswa yang

merasa cemas akan hal tersebut, terlebih apabila sudah mendekati masa akhir dalam kegiatan akademik di Sekolah Menengah Atas akan dihadapkan dengan situasi dalam mempersiapkan diri untuk melanjutkan ke tingkatan atau jenjang yang lebih tinggi, untuk memutuskan suatu Tindakan perlu adanya keyakinan pada diri sendiri, karena pada dasarnya saat situasi tersebut akan sulit untuk memprioritaskan kegiatan mana yang harus didahulukan, terlebih, apabila siswa merasa cemas dengan situasi yang mengharuskan siswa untuk bersaing dengan banyaknya siswa-siswi dari berbagai penjuru wilayah untuk melanjutkan Pendidikan di perguruan tinggi, dan pada akhirnya siswa akan merasakan penurunan keyakinan dalam diri sendiri terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau mengatasi situasi yang sedang dialami. Karena siswa akan dihadapkan pada kondisi yang mengharuskan untuk menambah waktu belajar yang lebih extra diluar tugas dan pembelajaran kelas, untuk persiapan persaingan menjadi mahasiswa di perguruan tinggi yang diinginkan.

Seleksi sebelum memasuki Perguruan Tinggi bagi para siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia yang semula disebut dengan SNMPTN dan SBMPTN yang dilaksanakan oleh (Lembaga tes masuk perguruan tinggi) LTMPT, yang saat ini disebut dengan Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP) serta Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) yang dalam penatalaksanaannya dilakukan oleh Tim Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru (SNPMB) Perguruan Tinggi Negeri

(PTN). Seleksi penerimaan mahasiswa baru ini diadakan setiap tahun ajaran baru untuk para siswa-siswi SMA sederajat kelas 12 yang akan melanjutkan Pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Seleksi nasional masuk perguruan tinggi (SNMPTN) adalah jalur penyeleksian masuk perguruan tinggi berdasarkan perolehan skor mata Pelajaran yang setiap tahun ajaran mengalami penambahan dan peningkatan jumlah partisipan, sehingga berpotensi mengalami Tingkat persaingan yang tinggi (Utomo et al., 2019). Dari sini diketahui tujuan diadakan SBMPTN atau yang saat ini disebut SNBT yakni untuk memberikan kesempatan kepada para siswa SMA yang belum lolos di persaingan SNMPTN atau SNBP tersebut. Sesuai dengan namanya SNBT ini diperlukan persaingan yang ketat, karena para siswa akan dihadapkan dengan seleksi berbasis tes yang harus dilakukan bersamaan dengan siswa lain dari penjurur wilayah Indonesia yang ingin menjadi bagian dari PTN yang di inginkan. Tidak sedikit pula para siswa diposisi tersebut pasti merasa cemas dengan Tindakan apa yang akan mereka hadapi untuk mendapatkan hasil yang terbaik dari kerja keras yang sudah diusahakan.

Self-efficacy atau Efikasi Diri ini dipahami sebagai persepsi seseorang bahwa dirinya akan dapat melakukan sesuatu kegiatan yang dapat dikatakan penting agar mencapai tujuan yang diinginkan. Keyakinan efikasi diri telah terbukti memandu tindakan, pemikiran, motivasi, dan pengaruh manusia dalam berbagai bidang fungsi, seperti pendidikan, kesehatan, dan tempat kerja (Usher & Morris, 2023). Oleh karena itu, dalam peran sebagai

siswa dengan situasi persaingan seleksi memasuki perguruan tinggi perlu adanya rasa percaya diri terhadap kemampuan pribadi agar siswa dapat percaya diri dalam mengambil Keputusan untuk tetap dapat menjalankan kegiatan akademik serta mempersiapkan seleksi dengan keyakinan yang mumpuni bahwa mereka dapat menghadapi semuanya dengan sebaik mungkin. Menyingkirkan rasa cemas terhadap apa yang akan dihadapi tentunya akan berpengaruh terhadap *self-efficacy* pada diri seorang siswa, karna mereka akan merasa harus menghadapi rasa keraguan yang mungkin akan terlintas apakah akan mampu melakukan hal tersebut dengan baik hingga mencapai tujuan yang diharapkan atau tidak, itu semua pasti akan menjadi faktor turunnya rasa keyakinan pada diri, yang Dimana akan dibahas pada penelitian ini bahwa pada situasi ini mungkin akan adanya penurunan *self-efficacy* dalam diri siswa/siswi yang akan melaksanakan Seleksi Masuk Perguruan Tinggi di jalur SNBT.

Data yang diperoleh dari hasil penelitian dalam jurnal “*The Relationship between self-efficacy and student engagement in students*” Oleh (Yunita., 2023) yang dimana penelitian ini menggunakan metode pendekatan survei *cross sectional*. Tujuan yang diambil dalam penelitian ini adalah untuk melihat kaitan konsep *self-efficacy* dan *student engagement*. Dalam hasil penelitian yang dilakukan adalah tampak hubungan yang baik dan signifikan antara *self-efficacy* dengan *student engagement*. Populasi yang ada sebanyak 84 siswa/siswi dan sampel sebanyak 84 siswa/siswi dengan menggunakan Teknik total sampling. Hasil dari uji korelasi produk

momen dapat didapati nilai signifikan variabel *self-efficacy* dan *student engagement* $<0,001 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya keterkaitan serta hubungan yang erat dari *self-efficacy* dengan *student engagement* pada diri siswa/siswi. Besar nilai relevansi Pearson yang dihasilkan antara *self-efficacy* dengan *student engagement* adalah 0,947. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dengan *student engagement* mempunyai hubungan yang positif dengan koefisien hubungan yang sangat kuat. Besar nilai koefisien pembatas yang diperoleh adalah 89,7%. Berdasarkan nilai koefisien pembatas tersebut terlihat bahwa pemicu *self-efficacy* terhadap *student engagement* sebesar 89,7% dan sisanya sebesar 10,3% dipengaruhi oleh hal lain. Hal ini menunjukkan bahwa tampak adanya keterlibatan yang signifikan antara efikasi diri dengan *student engagement* pada diri siswa/siswi .

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yariansyah R., (2023) dari perbedaan yang mempengaruhi antara peserta didik yang memiliki *self-efficacy* tinggi serta *self-efficacy* rendah terhadap kecemasan pada ekstrakurikuler renang didapatkan sebesar $0,005 < 0,05$ nilai signifikan p, dengan ini didapatkan perbedaan pengaruh yang spesifik antara siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi dan *self-efficacy* rendah terhadap kecemasan yang mengikuti ekstrakurikuler renang. Berdasarkan hasil data yang di analisis, peserta didik yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi dengan *mean* 7,35 lebih positif jika dibandingkan atlet yang mempunyai *self-efficacy* rendah dengan *mean* 5,80.

Diri individu yang mempunyai *self-efficacy* tinggi akan merasa bahwa dirinya mampu menghadapi rintangan serta menganggap hal tersebut sangat berharga bagi dirinya. siswa yang mempunyai *self-efficacy* tinggi tidak akan merasa cemas yang ketika ada kesempatan untuk menghadapi SNBT. Pendapat yang dikutip dari Wulandari Y, A & Jannah M (2018:156) mengatakan bahwa *self-efficacy* tinggi juga akan menghasilkan pengaruh yang lebih besar kepada siswa dalam menunjukkan prestasi yang lebih baik ketika berlatih dan menghadapi persaingan.

Peppermint termasuk tanaman aromaterapi dalam keluarga Lamiaceae. Tanaman ini biasa digunakan dalam aplikasi aromaterapi, wewangian, medis dan farmasi. Dalam peppermint terdapat menthol yang menjadi salah satu senyawa kimia dalam mint yang mendorong indera penciuman dan mengurangi hormon yang melepaskan kortikotropin, hingga dapat mengurangi sekresi kortisol adrenal untuk mengurangi Tingkat kecemasan (Hamzeh et al., 2020). Hal tersebut telah dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Meirita & Astuti, 2021) bahwa penggunaan *peppermint aromatherapy* dapat menurunkan tingkat ansietas profesi perawat di RS PMI Bogor pada situasi pandemi Covid-19. Penelitian ini diimplementasikan kepada 30 responden, yang dimana 20 partisipan atau sekitar 67% menunjukkan ansietas ringan sebelum pengobatan dan menurun menjadi 18 partisipan setelah pengobatan atau 60%. Rata-rata tingkat cemas sebelum pengobatan aromaterapi peppermint adalah $56,50 \pm 1,39$ dan pada saat setelah penatalaksanaan terapi nilai ini menurun di angka $46,57 \pm 1,18$.

hal ini berarti peppermint aromaterapi berpengaruh pada tingkat kecemasan pada perawat RS PMI Bogor. Aromaterapi mint inhalasi (*Mentha piperita*) adalah salah satu dari banyak terapi non-obat yang dapat digunakan untuk memperbaiki kondisi ini.

Guided imagery atau imajinasi terbimbing dikenal sebagai teknik meditasi atau relaksasi yang Dimana diharuskan untuk memfokuskan diri pada objek, suara, atau situasi pengalaman tertentu agar dapat menenangkan pikiran. Melalui teknik relaksasi ini, kita akan diingatkan untuk mengurangi gejala stress dan kecemasan dengan memikirkan atau membayangkan suatu situasi yang paling menarik. *Guided Imagery* terapi dengan Teknik yang menggunakan imajinasi seseorang yang terarah dapat menurunkan Tingkat stress serta kecemasan (Mardiani & Hermawan., 2019). Pada saat membayangkan atau memikirkan situasi yang membuat stress, tubuh dan pikiran menjadi tenang, kemungkinan kita akan merasakan detak jantung yang cepat, merasa gelisah, dan sulit berkonsentrasi. Maka dari itu maksud dari penelitian yang dilakukan ini merupakan untuk mengetahui apakah *guided imagery* dapat efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa menjelang seleksi perguruan tinggi.

Study Literature Review hasil dan analisis penelitian oleh (Ajuan., 2022) dalam "*Professional Health Journal*", mendapatkan 12 studi yang mencapai kriteria inklusi di dalam analisis termasuk dalam pemberian Tindakan terapi *guided imagery* upaya menurunkan tingkatan kecemasan pada setiap orang yang memiliki gejala kecemasan. dalam penelitian terapi

guided imagery dari sebagian besar *one group pre test-post test* dan *quasi experiment* terdapat lebih dari seribu studi membahas mengenai penatalaksanaan terapi *guided imagery* yang dapat menurunkan tingkat cemas atau ansietas. kesimpulan dalam penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi *guided imagery* termasuk suatu terapi dengan teknik caranya dipakai untuk Upaya penurunan Tingkat cemas, stress serta dapat menurunkan tingkat kegawatdaruratan seseorang yang dalam situasi sakit fisik maupun psikologi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nopiyanto et al., 2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Kepercayaan Diri Atlet”. Hasil analisa uji-t bahwa $t \text{ hitung} = 9,132 > t \text{ tabel } 2,093$. Hasil setelah tes memperlihatkan bahwa tingkat *self-efficacy* atlet ada pada level yang baik dengan persentase sebesar 45%, sedangkan hasil setelah test menunjukkan bahwa tampak meningkatnya *self-efficacy* atlet dengan persentase sebesar 60%. Dalam hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan mental *imagery* terhadap *self-efficacy*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2021) yang berjudul “Pengaruh *Imagery Training* Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Atlet Perempuan Klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu”. Hasil penelitian menunjukkan *imagery training* berpengaruh pada keyakinan atlet untuk melakukan aktivitas renang dengan kecepatan gaya bebas 25 meter atlet Klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu, ini dapat dibuktikan setelah dilakukan uji t, dihasilkan data dari $t \text{ hitung} = 5.206 > t \text{ tabel} = 1.685$ dengan

peningkatan persentase 77 %. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa pengaruh guide imagery dapat meningkatkan kemampuan atlet serta keyakinan dalam melakukan aktivitas yang dilakukan.

Berdasarkan data diatas serta studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 20 maret 2024 melalui wawancara terhadap guru pembimbing kesiswaan SMAN 10 Kota Bogor bahwa dari jumlah keseluruhan siswa kelas 12 sekitar 90% mengikuti seleksi perguruan tinggi negeri dan salah satu jalur terbanyak yang diikuti yaitu SNBT. Dengan berbagai fenomena yang diuraikan peneliti tertarik dan mengambil Keputusan pada penelitian ini untuk mengetahui apakah *Guided Imagery* dan Peppermint Aromaterapi efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* pada siswa pra SNBT PTN di SMAN 10 Kota bogor.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian Latar Belakang masalah di yang sudah dipaparkan diatas maka dari itu peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana Penerapan *Guided Imagery* & Peppermint Aromaterapi Terhadap Peningkatan *Self-Efficacy* pada Siswa Pra SNBT PTN Di SMAN 10 Kota Bogor ?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Penerapan *guided imagery* terhadap *self-efficacy* pada Siswa Pra SNBT PTN Di SMAN 10 Kota Bogor.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik siswa-siswi kelas 12 dalam penerapan *guided imagery* dan aromaterapi peppermint pada Pra SNBT PTN Di SMAN 10 Kota Bogor.
- b. Mengetahui hasil pengkajian *self-efficacy* pada Siswa Pra SNBT PTN Di SMAN 10 Kota Bogor.
- c. Mengetahui efektifitas dari penerapan *guided imagery* dan aromaterapi peppermint sebelum dan setelah penerapan terhadap *self-efficacy* pada Siswa Pra SNBT PTN Di SMAN 10 Kota Bogor.
- d. Mengetahui hasil evaluasi penerapan *guided imagery* dan aromaterapi peppermint terhadap *self-efficacy* pada Siswa Pra SNBT PTN Di SMAN 10 Kota Bogor.

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi Pendidikan

Diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan akan menjadi manfaat sebagai bahan acuan, masukan serta rujukan dalam Upaya pengembangan ilmu keperawatan, serta dapat berguna sebagai bahan referensi untuk penelitian berikutnya

dalam studi bidang terkait serta institusi khususnya bidang studi Keperawatan Jiwa.

2. Institusi Pendidikan

Diharapkan SMAN 10 Kota Bogor dapat mengakses dan mengelola data terkait penerapan terapi *guided imagery* terhadap *self-efficacy* pada Siswa Pra SNBT PTN Di SMAN 10 Kota Bogor untuk kemudian dijadikan pengembangan program psikososial untuk siswa di lingkungan sekolah.

3. Profesi Keperawatan

Diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat bermanfaat sebagai informasi atau rujukan tentang model pendekatan keperawatan dalam penerapan terapi *guided imagery* terhadap *self-efficacy* bagi para siswa yang akan mengikuti SNBT PTN Di Sekolah Menengah Atas atau Sederajat.