

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan di Pusat Pendidikan Korps Brimob Polri (Pusdik Brimob Polri) adalah sebagai lembaga yang mencetak calon anggota Brimob yang tangguh dan siap menghadapi tantangan tugas, memiliki lingkungan yang unik dan penuh tekanan. Disiplin yang ketat, pelatihan fisik yang berat, dan tuntutan akademis yang tinggi menjadi bagian integral dari proses pendidikan di sana. Namun, lingkungan yang penuh tekanan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa, termasuk meningkatkan risiko kecemasan. Kecemasan, sebagai respons emosional yang umum dialami oleh individu, dapat muncul dalam berbagai bentuk dan tingkat keparahan, dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, akademis, dan sosial siswa. (Salsabila, A. N. 2020). Waktu 5 bulan adalah lamanya pendidikan yang dijalani siswa pada saat pendidikan, hal ini yang membuat siswa mengalami konflik dalam dirinya. Konflik dalam diri ini yang mengakibatkan calon anggota Brimob mengalami kecemasan, mudah murung, hingga tidak sedikit yang memilih untuk kabur dari satuan pendidikan sebelum waktu pendidikan berakhir. (Tjanno T, 2023)

Menjadi anggota Brimob Polri melibatkan seleksi ketat serta persiapan mental dan fisik yang intensif. Selama pendidikan 5 bulan, siswa mengalami pembelajaran teori dan praktik yang padat serta perubahan pola hidup yang drastis. Mereka juga menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi dan bertemu keluarga karena pembatasan akses telepon dan pertemuan (Heri, E. I. 2019). Kecemasan berlebihan selama pendidikan ini dapat berdampak signifikan. Secara akademik, kecemasan bisa

menurunkan performa dan mengganggu penguasaan materi. Secara fisik, cemas dapat menyebabkan sakit kepala, masalah pencernaan, dan penurunan imunitas. Selain itu, kecemasan dapat mengurangi motivasi dan partisipasi dalam pelatihan, serta menimbulkan masalah interpersonal. Kecemasan yang berkepanjangan juga bisa merusak kepercayaan diri dan berpotensi berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius (Tjanno T, 2023).

Gangguan kecemasan merupakan kondisi psikiatri yang umum ditemukan di seluruh dunia. Menurut data terbaru, gangguan kecemasan mempengaruhi sekitar 40 juta orang dewasa di Amerika Serikat, yang merupakan 18% dari populasi dewasa (*Anxiety and Depression Association of America*, 2023). Secara global, diperkirakan 20% dari populasi mengalami gangguan kecemasan (Gail et al., 2023), dan prevalensi di kalangan remaja dapat mencapai 47,7% (Haryadi, 2023). *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) melaporkan pada tahun 2023 bahwa prevalensi gangguan kecemasan di Amerika Serikat melebihi 15%. *National Comorbidity Study* terbaru menunjukkan bahwa sekitar 25% orang dewasa memenuhi kriteria untuk setidaknya satu jenis gangguan kecemasan, dengan angka prevalensi 12 bulan sekitar 17,7% (Kaplan & Sadock, 2023). Ini menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dapat mempengaruhi individu dari berbagai usia dan bahwa prevalensinya terus meningkat di banyak negara.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tjanno, T (2019) di Pusdik Brimob Watukosek Pasuruan mengenai hubungan lingkungan pembelajaran dengan kecemasan siswa dalam menjalani pendidikan, ditemukan bahwa sebagian kecil responden berada pada kategori tidak cemas, yaitu 12 orang (4,7%), dan sebagian

kecil lainnya berada pada kategori kecemasan berat, yaitu 6 orang (2,3%). Hampir setengah dari responden berada pada kategori kecemasan sedang, yaitu 127 orang (49,2%), sedangkan 113 orang (43,8%) berada pada kategori kecemasan ringan. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa anggota Brimob memerlukan perhatian khusus, karena hampir setengah dari responden mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan di kalangan anggota, terutama yang akan menjalani pendidikan, cukup signifikan dan perlu diantisipasi

Berdasarkan wawancara dengan 10 anggota Brimob yang sedang menjalani pendidikan, semuanya 100% mengalami kecemasan, dari 10 responden tersebut, 40% diantaranya mengalami gangguan tidur dan 60% mengeluhkan sakit kepala serta migrain. Kecemasan meningkat setelah mendengar pengalaman anggota lain, ditambah dengan pola pikir negatif dan kurangnya dukungan sosial. Kurangnya dukungan sosial memperburuk rasa kesepian dan tekanan, sementara pola pikir negatif memperparah kecemasan. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan psikologis, manajemen kecemasan serta dukungan sosial yang kuat dan informasi yang jelas tentang tantangan pendidikan untuk membantu anggota mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Kecemasan dapat muncul setiap waktu tertentu pada diri individu salah satunya pada saat mengawali pendidikan. Astuti et al, (2018) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang dirasakan oleh individu yang memiliki ciri khusus seperti perasaan tegang yang kurang menyenangkan, dan perasaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Faktor yang menyebabkan ketidaksiapan menjalankan pendidikan sehingga menimbulkan perasaan cemas yaitu, (1)

meninggalkan keluarga dalam waktu yang cukup lama dan takut terjadi sesuatu yang tidak diinginkan pada keluarga di rumah saat pendidikan. (2) anggota Brimob merasa takut dan cemas terjadi sesuatu pada diri sendiri seperti yang terjadi pada anggota Brimob yang lain. (3) kurangnya kesiapan psikologis menjelang pendidikan (Permatasari & siswati, 2017).

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2020), kecemasan individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor sosial, faktor biologis, faktor perilaku, dan faktor kognitif. Dalam penelitian ini, fokus utama adalah pada pola pikir sebagai faktor kognitif dan dukungan sosial sebagai faktor sosial yang mempengaruhi kecemasan. Adler & Rodman (dalam Machmudati & Diana, 2017) menyebutkan bahwa pikiran irasional yaitu pemikiran yang tidak dapat dibuktikan, sehingga memunculkan perasaan yang tidak enak serta menjadipenghalang individu untuk berkembang secara efektif. Mahmoud et al. (2015) mengungkapkan bahwa untuk membantu mahasiswa mengelolakecemasan dapat dilakukan dengan cara mengurangi pemikiran negatif. Pikiran akan memengaruhi bagaimana individu bersikap dan merespon sesuatu. Individu dengan pikiran positif akan memandang kesulitan dengan cara yang lebih positif dan tidak mudah putus asa..

Berpikir positif merupakan cara berpikir yang menekankan pada pemikiran-pemikiran yang lebih baik serta mengubah emosi negatif menjadi positif, sehingga individu lebih mampu menerima keadaan (Muthmainnah, 2018). Ingram & Wisnicki (1988) menyatakan bahwa berpikir positif adalah upaya untuk mengurangi pikiran negatif dengan cara berpikir lebih rasional terhadap semua pemikiran dan fokus pada akurasi pikiran, yang kemudian menciptakan pola pikir positif pada individu. Dengan

memiliki pikiran positif, siswa menjadi lebih percaya diri dalam kehidupan mereka, fokus pada hal-hal baik, bersemangat untuk mencapai tujuan mereka, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, serta dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki dalam menjalani pendidikan Brimob.

Machmudati & Diana (2017) dalam penelitiannya mengenai pelatihan berpikir positif untuk mengatasi kecemasan, menemukan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan. Selama pelatihan, siswa distimulasi secara psikomotorik, afektif, dan kognitif. Mereka diajarkan untuk mampu beradaptasi dengan kenyataan dan tidak menghindar dari keadaan yang membuat mereka cemas, karena penghindaran dapat meningkatkan kecemasan di kemudian hari. Siswa juga diajarkan untuk tidak menganggap suatu hal yang tidak diinginkan sebagai bencana atau cobaan, karena hal tersebut dapat menurunkan semangat dan menimbulkan kecemasan. Mereka didorong untuk menghilangkan pikiran negatif dengan memandang keadaan lebih positif, fokus pada harapan dan kemampuan yang dimiliki.

Zulni & Koentjoro (2019) dalam penelitiannya mengenai pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan, mengungkapkan bahwa pelatihan berpikir positif berhasil menurunkan tingkat kecemasan. Dalam pelatihan ini, siswa diberi materi dan psikoedukasi tentang kecemasan. Pelatihan dilakukan secara kelompok yang diharapkan agar siswa dapat saling terbuka, berargumentasi, dan berdiskusi untuk memahami materi dengan lebih baik serta meningkatkan kepercayaan diri. Setelah dilakukan follow-up, siswa menunjukkan adanya perubahan fisiologis, kognitif, dan emosional. Para siswa juga melaporkan bahwa setelah memperoleh

pelatihan berpikir positif, mereka memiliki alternatif pola pikir baru, memahami kemampuan mereka, dan mendapatkan wawasan tentang cara mengatasi kecemasan siswa dalam menjalani pendidikan Brimob.

Faktor lain yang memengaruhi kecemasan adalah dukungan sosial. Kurangnya dukungan sosial menjadi salah satu penyebab individu mengalami kecemasan (Abdillah et al, 2020). Dukungan sosial termasuk dalam faktor lingkungan yang dapat menyebabkan kecemasan (Fadel & Kinayung, 2023). Menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial mencakup hubungan atau interaksi timbal balik antara individu yang memberikan bantuan dalam bentuk dukungan emosional, instrumental, dan informasional. Dukungan ini membantu individu menghadapi tantangan kehidupan dan berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis. Setyowati & Indrawati (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah bentuk pertolongan serta perhatian yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan sosial dekat dengan individu, seperti keluarga, orang tua, sahabat, teman, atau orang lain yang bersedia membantu saat individu mengalami kesulitan.

Wijaya & Muslim (2021) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang dibutuhkan oleh individu pada masa dewasa awal meliputi dukungan dari keluarga, teman sebaya, serta orang terdekat lainnya. Riani (2016) menambahkan bahwa kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Ia juga menegaskan pentingnya dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan orang lain yang berpengaruh selama masa pendidikan. Lestari & Wulandari (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial sangat berharga bagi individu ketika menghadapi masalah, sehingga individu tersebut

membutuhkan orang-orang terdekat untuk menemani dan membantu mengatasi masalah. Dukungan sosial juga berperan signifikan dalam mengurangi kecemasan. Penelitian Madoni & Mardiyah (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan berkorelasi dengan kecemasan, dengan hubungan yang paling tinggi. Selain itu, penelitian Ismail et al. (2023) mengungkapkan adanya korelasi signifikan yang negatif antara dukungan sosial dan kecemasan dalam dunia kerja. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah kecemasan.

Solusi untuk mengatasi kecemasan dapat difokuskan pada dua aspek penting, yaitu pola pikir dan dukungan sosial. Pertama, pelatihan berpikir positif terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dengan membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan optimis (Machmudati & Diana, 2017; Zulni & Koentjoro, 2019). Dengan mengadopsi cara berpikir yang lebih positif, individu dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik dan mengurangi dampak negatif dari pikiran irasional. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang terdekat juga sangat berperan dalam mengurangi kecemasan. Hubungan yang baik dan dukungan emosional yang diberikan dapat membantu individu merasa lebih aman dan mampu menghadapi kesulitan (Abdillah et al., 2020). Kombinasi antara pola pikir yang positif dan dukungan sosial yang kuat dapat memberikan landasan yang solid bagi individu dalam mengatasi kecemasan yang mereka alami.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Hubungan Pola Pikir dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Siswa Pendidikan Di Pusdik Brimob Watukosek Pasuruan”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adakah hubungan pola pikir dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa pendidikan di pusdik brimob watukosek pasuruan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola pikir dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa pendidikan di pusdik brimob watukosek pasuruan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola pikir siswa yang menjalani pendidikan di pusdik brimob watukosek pasuruan.
- b. Mengidentifikasi dukungan sosial siswa yang menjalani pendidikan di pusdik brimob watukosek pasuruan
- c. Mengidentifikasi kecemasan siswa yang menjalani pendidikan di pusdik brimob watukosek pasuruan.
- d. Menganalisis hubungan pola pikir dengan kecemasan siswa yang menjalani pendidikan di pusdik brimob watukosek pasuruan.
- e. Menganalisis hubungan dukungan sosial dengan kecemasan siswa yang menjalani pendidikan di pusdik brimob watukosek pasuruan.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang penulis lakukan ini memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dalam bidang keperawatan mengenai hubungan pola pikir dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa pendidikan di pusdik brimob watukosek pasuruan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan pengembangan pendidikan kedepan.

b. Bagi Responden

Penelitian ini dapat menjadi informasi tentang cara mengatasi kecemasan pada siswa pendidikan brimob.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pola pikir, dukungan sosial dan kecemasan.