

Table Of Content

Journal Cover	2
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

ISSN (ONLINE) 2598-9936



INDONESIAN JOURNAL OF INNOVATION STUDIES
PUBLISHED BY
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

The Relationship Between Optimism and Anxiety Before the TNI-Polri Test

Hubungan Antara Optimisme dengan Kecemasan Menjelang Tes TNI-Polri

Nikita Bella Olivia Regita Cahyani, nikitabella08@gmail.com, (0)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Effy Wardati Maryam, effywardati@umsida.ac.id, (1)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

⁽¹⁾ Corresponding author

Abstract

This research was motivated by the phenomenon of students experiencing anxiety before the TNI-Polri test. Characterized by fear or individual appearance, the feeling that something bad is about to happen. This study aims to determine the relationship between Optimism and Anxiety before the TNI-Polri test on the TNI-Polri tutoring students. This research is a type of correlational quantitative research. The variables in this study were optimism as the independent variable and anxiety as the dependent variable. This research was conducted at the TNI-Polri tutoring center with a sample of 60 students from the entire population, which were taken using the saturated sampling technique. The data collection technique used two Likert model psychological scales, namely the optimism scale and the scale before the TNI-Polri test. Analysis of the data used is Pearson Product Moment correlation with the help of SPSS 18 for windows. The result of the correlation coefficient is -0.396 with a significance of 0.002. Which implies a negative relationship between optimism and anxiety ahead of the TNI-Polri. The effective contribution of optimism with anxiety ahead of the TNI-Polri test is 15.7%.

Published date: 2023-01-30 00:00:00

Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak - anak menuju masa dewasa, pada masa ini remaja akan memasuki fase penting dalam hidupnya yaitu remaja akan mengalami perubahan kognitif, psikologis dan terjadinya perubahan pada fisiknya yang berdampak langsung maupun tidak langsung pada kehidupan sehari-harinya. Remaja akan mengalami masa pubertas, dimana proses yang mengarah kepada kematangan seksual atau fertilitas (kemampuan untuk berproduksi). Menurut Santrock [1], Masa remaja merupakan masa transisi, dimana pada masa tersebut remaja mengalami perubahan fisik, psikis, maupun perilaku sosial. Usia remaja berada pada usia 11-20 tahun. Sehingga usia remaja dapat dibagi menjadi dua yaitu pada usia 12-18 tahun adalah masa remaja awal, 18-23 tahun adalah masa remaja akhir, menurut Asrori[2].

Masa remaja adalah masa yang cukup penting dalam menentukan perjalanan hidup seseorang. Tugas pokok seorang remaja adalah pembentukan identitas diri yang mantap. Untuk meningkatkan kualitas hidup remaja masa depan termasuk dalam perencanaan hidupnya. Mereka sudah mulai mampu membuat rancangan-rancangan bagi masa depannya. Untuk mewujudkan impian-impian idealnya. Salah satu perencanaan yang diinginkan seorang remaja adalah menyusun masa depan serta merencanakan mengenai karir dan pekerjaan yang akan mereka jalani nantinya, menurut Hurlock[3].

Profesi sebagai TNI-Polri yang banyak diminati para remaja yang telah lulus SMA untuk bisa diterima menjadi anggota tersebut yaitu mengikuti tahapan-tahapan seleksi tes TNI-Polri diantaranya terdapat tahapan-tahapan dalam mengikuti seleksi tes TNI-POLRI yakni melalui tahap pemeriksaan administrasi, pemeriksaan kesehatan tahap 1, pemeriksaan psikologi, serta tes kesehatan jasmani yaitu a. tes kesamaptaan jasmani, b. tes renang, dan pemeriksaan antropometri. Pada pemeriksaan kesehatan tahap II yaitu pemeriksaan kesehatan jiwa, pemeriksaan administrasi tahap akhir, dan kemudian siding kelulusan.

Kecemasan yang dihadapi oleh individu menjelang tes TNI-Polri, Hal ini sejalan dengan pendapat sebelumnya yang menjelaskan terjadinya kecemasan dilandasi oleh rasa takut atau kekhawatiran individu mengenai perasaan sesuatu yang buruk akan terjadi. Hal ini dapat ditandai dengan adanya perasaan tegang yang kurang menyenangkan, keterangsangan fisiologis, serta perasaan *aprehensif*. Kecemasan juga terjadi dalam suasana atau perasaan dengan adanya gejala jasmani seperti ketegangan fisik, serta rasa takut mengenai masa depan. Ujian karir serta kondisi lingkungan sering menjadi rasa takut tersendiri bagi beberapa orang.

Dalam menghadapi tes seleksi TNI-Polri siswa harus mempersiapkan diri dengan matang karena hasil ujian seleksi tes akan menentukan mereka lolos menjadi anggota TNI-Polri. Penawaran program bimbingan belajar di era sekarang ini semakin banyak dilakukan. Tidak hanya bimbingan belajar formal saja, namun bimbingan belajar non formal pun ikut memberikan berbagai macam penawaran kepada siswa. Tahapan seleksi tes yang dapat menentukan lulus maupun tidak lulus siswa dapat mengakibatkan kekhawatiran dan rasa was-was (rasa takut akan sesuatu hal yang belum pasti). Alternatif keikutsertaan bimbingan belajar merupakan salah satu persiapan yang bisa dilakukan oleh siswa dalam mengurangi rasa cemas, menurut Sunarsih [4].

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Supriyadi [5], mengenai tingkat kecemasan pada siswa kelas III SMA Denpasar dengan jumlah 78 siswa, terdapat 47% masuk pada kategori rendah, 21% masuk pada kategori sedang, 32% masuk pada kategori tinggi . Hasil penelitian yang lain dilakukan Safira [6], mengenai tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional dengan jumlah 78 siswa, terdapat 61,5% masuk pada kategori sedang, 25,6% masuk pada kategori tinggi, 12,8% masuk pada kategori rendah. Peneliti telah melakukan wawancara dengan beberapa siswa bimbingan belajar TN-Polri pada saat menjelang tes, siswa sering merasa susah tidur, berfikir negatif, memikirkan sesuatu yang buruk akan terjadi, mudah marah dengan alasan yang tidak jelas, pesaing atau yang daftar banyak, takut mendapat nilai yang jelek dan takut tidak lolos karena banyak yang daftar tes TNI-Polri.

Optimisme merupakan salah satu faktor kecemasan bagi seseorang. Optimisme sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental seseorang. Optimisme dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi stress, menurut Seligman[7].

Optimisme adalah pandangan positif dalam diri seseorang tentang masa depan. Optimisme dapat membuat individu memiliki pemikiran yang positif sehingga membuat individu akan berfikir bahwa semua yang terjadi adalah yang terbaik, menurut Carver[8].

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Adakah Hubungan antara Optimisme dengan Kecemasan menjelang tes TNI-Polri pada siswa Bimbingan Belajar?". Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "ada hubungan negatif antara optimisme dengan kecemasan menjelang tes TNI-Polri, artinya semakin tinggi tingkat optimisme pada siswa maka semakin rendah tingkat kecemasan pada siswa tersebut begitu juga sebaliknya, semakin rendah optimisme pada siswa maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan pada siswa dalam menjalani seleksi tes TNI-Polri tersebut.

Metode Penelitian

Tipe penelitian yang dipergunakan ialah metode kuantitatif korelasional, Variabel Y dari penelitian ini adalah kecemasan menjelang tes TNI-Polri sedangkan Variabel X adalah optimisme. Sample pada penelitian ini yaitu siswa bimbingan belajar TNI-Polri di Pasuruan yang berjumlah 60 siswa yang diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Skala yang dipergunakan yaitu skala optimisme dan skala kecemasan menjelang tes TNI-Polri dengan model skala *likert* yang dimodifikasi dari peneliti sebelumnya. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *Pearson* dengan bantuan SPSS SPSS 17.0 for windows.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

One-Sample Kolmogorov-Sminor Test

		Optimism	Kecemasan
	N	60	60
Normal Parameters a,b	Mean	50.4167	53.7167
	Std. Deviation	4.53720	6.10666
Most Extreme Differences	Absolute	.115	.073
	Positive	.086	.047
	Negative	-.115	-.073
Kolmogorov-Smirnov Z		.894	.563
Asymp. Sig. (2-tailed)		.401	.909

Table 1. Hasil Ujian Normalitas

Berdasarkan pada tabel yang telah dipaparkan pada tabel 1, dapat diketahui apabila hasil pada uji normalitas variabel optimisme dengan variabel kecemasan menjelang tes TNI-Polri memiliki nilai yang signifikan. Ditunjukkan pada tabel KolmogorovSmirnov bahwa variabel optimisme memiliki nilai signifikan sebesar 0,401 sedangkan dalam variabel kecemasan menjelang tes TNI-Polri sebesar 0,909 yang berarti kedua variabel memiliki nilai signifikan lebih dari 0,05 sehingga data distribusi normal.

Anova Table

			Sum Of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan*	Between Groups	(Combined)	905.217	15	60.348	2.050	.033
Linearity	345.807	1	345.807	11.750	.001		
Deviation From Linearity	559.409	14	39.958	1.358	.215		
Within Groups	1294.967	44	29.431				
Total	2200.183	59					

Table 2. Hasil Uji Linierity

Berdasarkan data tabel 2, maka dapat diketahui apabila nilai signifikansi yang terdapat pada *linearity* ialah 0.01, dapat diambil kesimpulan apabila antara variabel optimisme dan kecemasan menjelang tes TNI-Polri memiliki hubungan yang linierty di karenakan hasil nilai signifikansi (*linierity*) < 0,05.

Correlations			
		Optimis	Kecemasan
Optimis	Pearson Correlation	1	-.396**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	60	60
Kecemasan	Pearson Correlation	-.396**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Table 3. Hasil uji Hipotesis

Berdasarkan pada tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil analisis optimisme dengan kecemasan menjelang tes TNI-Polri adalah $(r_{xy}) = -0,396$ mendapatkan nilai signifikansi 0,002. Apabila signifikansi $< 0,05$ sehingga bisa dinyatakan apabila hipotesis diterima, yang artinya terdapat hubungan negatif antara optimisme dengan kecemasan menjelang tes TNI-Polri. Jadi semakin tinggi optimisme maka semakin rendah kecemasan yang dihadapi menjelang tes TNI-Polri.

Tabel 4

Efektif Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.396a	.157	.143	5.65438

Table 4. Hasil Sumbangan

Berdasarkan dari hasil sumbangan efektif pada tabel 4 dapat dijabarkan apabila variabel X optimisme terhadap Variabel Y Kecemasan menjelang tes TNI-Polri pada siswa sebesar 15,7%. pada hasil yang telah diperoleh dari R Square adalah; $0.157 \times 100\% = 15,7\%$. Jadi dapat dikatakan bahwa optimisme dapat mempengaruhi kecemasan menjelang tes TNI-Polri sebanyak 15,7%, selanjutnya 84,3% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Kategori	Skor Subjek			
	Optimisme		Kecemasan menjelang tes TNI-polri	
	∑ Subjek	%	∑ Subjek	%
Sangat Rendah	2	3,3%	5	8,3%
Rendah	16	26,7%	11	18,3%
Sedang	18	30,0%	25	41,7%
Tinggi	20	33,3%	15	25,0%
Sangat Tinggi	4	6,7%	4	6,7%
Jumlah	60	100%	60	100%

Table 5. Kategori Skor Subyek

Berdasarkan pada hasil tabel 5 dapat dipahami apabila kategorisasi pada skala optimisme terdapat 5 siswa yang memiliki tingkat optimisme sangat rendah. 11 siswa memiliki tingkat optimisme rendah, 25 siswa memiliki tingkat optimisme sedang, serta 15 siswa memiliki tingkat optimisme tinggi dan 4 siswa memiliki optimisme sangat tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasinya $r_{xy} = -0,396$ signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Sehingga dapat diketahui apabila hipotesis diterima yang artinya ada hubungan negatif antara optimisme terhadap kecemasan menjelang tes TNI-Polri pada siswa. Sehingga menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin rendah kecemasan menjelang tes TNI-Polri tersebut. Sedangkan, semakin rendah tingkat optimisme maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan menjelang tes TNI-Polri tersebut.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan penelitian oleh Yogi[9], yang menunjukkan hasil negatif, terdapat hubungan antara optimisme dengan kecemasan dan depresi terhadap pasien kanker payudara dirumah sakit umum daerah, dengan nilai koefisiennya sebesar -0.531 dengan signifikansi 0.000 ($p=0.04$) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme pasien maka akan rendah tingkat kecemasan pasien, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat optimisme pada pasien maka akan diikuti dengan semakin meningkatnya kecemasan pada pasien. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dessy[10], menunjukkan hasil apabila tidak ada pengaruh signifikansi antara kecerdasan emosi dan optimisme terhadap kecemasan menghadapi masa pensiun, dimana nilai koefisien korelasinya 0,579 signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan seluruh pengasilan,usia,motivasi diri, pengelolaan emosi, empati, kecerdasan diri, golongan, hubungan interpersonal, dan optimisme terhadap kecemasan ditolak.

Optimisme dapat dikatakan sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan menjelang tes TNI-Polri. Dalam penelitian ini sumbangan efektif optimisme terhadap kecemasan menjelang tes TNI-Polri yaitu sebesar 15,7% artinya optimisme hanya berpengaruh sebesar 15,7% terhadap prokrastinasi akademik. Sisanya yaitu 84,3% dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Menurut Cox[11], faktor yang menimbulkan kecemasan

ketika menjelang tes, yaitu; 1) ketakutan serta kegagalan, 2) ketakutan cedera fisik, 3) ketakutan akan penilaian sosial, 4) situasi yang ambigu, 5) kekacauan terhadap latihan rutin. Timbulnya kecemasan menciptakan perasaan tidak menyenangkan, namun terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan melalui harapan mampu untuk mengatasinya seperti memiliki rasa optimisme.

Faktor lain yang dialami oleh peserta didik terdapat faktor dari dalam diri maupun faktor dari luar siswa. Faktor yang berasal dari diri individu merupakan keyakinan diri atau kepercayaan diri, kemudian faktor yang berasal dari luar diri individu ialah dukungan sosial, modeling serta lingkungan, menurut Djiwandono[12].

Siswa yang memiliki optimisme yang tinggi akan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mental, meningkatkan kemungkinan pemecahan masalah yang efektif, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan menjelang tes TNI-Polri pada siswa tersebut. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan, Ekasari[13], apabila seseorang mempunyai optimisme tinggi, sehingga melihat peristiwa di lingkungannya secara positif sehingga terjadi kecemasan saat melaksanakan ujian ataupun tes akan berkurang.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu hanya menggunakan satu variabel independen, sehingga tidak bisa menganalisis peranan faktor lain selain optimisme.

Simpulan

Berdasarkan pada penelitian dan pembahasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan kecemasan menjelang tes TNI-Polri. Semakin tinggi tingkat optimisme, maka akan semakin rendah kecemasan menjelang tes, begitupun sebaliknya apabila optimisme rendah maka kecemasan menjelang tes akan tinggi. Adapun sumbangan efektif dari variabel yang diteliti yaitu variabel optimisme terhadap variabel kecemasan menjelang tes TNI-Polri yakni sebesar 15,7%, sedangkan 84.3% dipengaruhi oleh faktor lain.

References

1. Iskandar, B. J., Noupal, M., & Setiawan, K. C. (2018). Sikap Tawakal Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Xii Madrasah Aliyah Di Kota Palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 4(1), 17-26. <https://doi.org/10.19109/psikis.v4i1.2158>
2. Mariskhana, K. (2019). Prestasi Belajar Sebagai Dampak Dari Minat Baca Dan Bimbingan Belajar Siswa IPS. *Jurnal Humaniora Bina Sarana Informatika*, 19(1), 71-78.
3. Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 51-68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
4. Yogi, P., Trifianingsih, D., & Agustina, D. M. (2018). Hubungan Optimisme Dengan Tingkat Kecemasan Dan Depresi Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit Umum Daerah. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 3(2), 1-9.
5. Arofah, D. S. (2015). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Optimisme Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun.
6. Sapitri, R. (2016). Pengaruh Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan Perusahaan Listrik Negara Area Pekanbaru. *Jom Fisip*, 3(2), 1-15.
7. Setiawan, H., & Budiningsih, T. E. (2014). Psychological Well-Being pada Guru Honorer Sekolah Dasar di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang. *Educational Psychology Journal Universitas Negeri Semarang Indonesia*, 3(1), 8-14.
8. Setya Ningrum, S. (2017). Analisis Pengaruh Tingkat Pengangguran Terbuka, Indeks Pembangunan Manusia, Dan Uph Minimum Terhadap Jumlah Penduduk Miskin Di Indonesia Tahun 2011-2015. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 15(2), 184-192.
9. Susilarini, T. (2022). Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self Efficacy dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, 6(1), 88-93.
10. Tresna, I. G. (2011). Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal UPI*, 1, 90-104.
11. Wibowo, H. P., & Zebua, W. R. (2020). Hubungan Peran Dosen Pembimbing Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 93-101. <https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.1120>
12. Wulandari, N. P. (2014). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Belajar Siswa Full Days SMP Muhammadiyah 01 Medan. *Universitas Medan Area*, 12-26.
13. Yemima Natasya, G., & Kadek Pande Ary Susilawati, L. (2020). Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 2720-8958. <https://www.kemenpppa.go.id/>