

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun yaitu menjelang masa dewasa muda. Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan, meliputi perubahan dalam sikap dan perubahan fisik (Pratiwi, 2012). Pada masa ini, remaja banyak mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam segala aspek kehidupannya serta dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan yang harus diselesaikan salah satu tugas perkembangan masa remaja adalah menyelesaikan pendidikan atau sekolah dengan baik sebagai siswa.

Siswa SMA atau SMK kelas XII adalah siswa tingkat akhir pada jenjang pendidikan sekolah menengah atas atau kejuruan, siswa kelas XII biasanya berusia 17 dan 18 tahun. Setiap siswa tingkat akhir pada jenjang pendidikan dasar dan menengah diharuskan mengikuti Ujian Nasional sebagai syarat kelulusan. Ujian Nasional adalah sistem evaluasi dalam bentuk pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik tingkat dasar dan menengah secara rasional (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 46 Tahun 2010). Hal ini dapat menjadi beban bagi siswa SMA atau SMK kelas XII, setiap beban atau tuntutan akan dapat mengakibatkan stres (Lazarus & Folkman, 1986).

Ujian Nasional akan memicu para siswa dalam mempersiapkan hal-hal yang dapat menunjang dalam melaksanakan ujian pada hari yang telah ditentukan. Para siswa telah jauh-jauh hari mempersiapkannya dengan banyak cara seperti mengikuti bimbingan belajar baik di sekolah maupun di lembaga bimbingan belajar, mendatangkan guru les ke rumah, maupun mengikuti *try out* serta tidak lupa untuk menjaga kesehatan dan stamina. Hal ini menandakan terdapat suatu tuntutan lebih ataupun beban kepada siswa menjelang ujian nasional. Apalagi sekarang ujian nasional yang dilakukan adalah berbasis computer yang bertujuan untuk memanfaatkan teknologi yang ada, namun juga ada sisi dimana beban stress yang bertambah berat pada siswa.

Stres merupakan suatu keadaan yang tidak diinginkan seorang individu. Pada kondisi stres terjadi kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan seorang individu untuk mengatasi stres (*coping*). Seseorang akan terpengaruhi emosi, proses, pikiran dan kondisi fisiknya akibat berespon terhadap stres (David & Newstrom cit Putra, 2015). Penggolongan stres terdiri dari 2 jenis, yaitu stres yang membangun atau dikenal dengan istilah *eustress* dan *distress* yaitu stress yang tidak menyenangkan. *Eustress* (Stress yang baik) membuat seseorang bersemangat dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar, sedangkan stress yang sifatnya tidak menyenangkan dan bersifat negatif membuat seseorang menjadi gugup, tekanan darah tinggi, mudah marah, sulit berkonsentrasi dan tidak memiliki semangat belajar adalah *distress* (Sary, 2015). Stres pada lingkup remaja yang sedang sekolah dan belajar adalah

dimana mereka ada gangguan dalam masalah perasaan dan lingkungan sekolah. Sekolah adalah lembaga pendidikan yang menyelenggarakan kegiatan belajar dan mengajar serta menerima dan memberi pelajaran sesuai tingkatan, jurusan dan sebagainya, yang memiliki unsur pendukung seperti sarana dan prasarana serta sesuai aturan yang berlaku. Jika sekolah mampu menerapkan hal yang membuat nyaman pelajar maka hal ini tidak akan menimbulkan stress, namun bila tidak, akan sebaliknya.

Menurut hasil survei yang diungkapkan psikolog Hellen Damayanti (2015), tingkat stres para pelajar di Indonesia mencapai 44,24% menjelang ujian nasional. Hal ini dikarenakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru sekolah dan persiapan ujian nasional, dan 12,76% stress disebabkan karena takut akan tidak naik kelas atau lulus ujian nasional (Bramantoro,2015). Ditambah dari salah satu penelitian yang dilakukan oleh Made Shanty Wardana dan I Made Krisna Dinata yang berjudul tingkat stress siswa menjelang ujian akhir semester di SMAN 4 Denpasar Dari 44 responden, didapatkan mayoritas 29 siswa berjenis kelamin perempuan (65,9%) dan 15 siswa berjenis kelamin laki-laki (34,1%) mengalami stres.

Adapun jurnal terkait penelitian ini yang dilakukan oleh Ostierla, Taty dan Nur Oktafian yang berjudul gambaran tingkat stres Siswa SMAN 3 Bandung kelas XII menjelang Ujian Nasional 2012 di dapatkan hasil dari 192 siswa yang menjadi responden dikelompokkan 4,15% dalam keadaan normal, 15,2% dalam keadaan stress ringan, 49,75% dalam keadaan stress sedang, 30,05% dalam keadaan stress berat dan 0,52% siswa mengalami stress sangat

berat ketika menjelang ujian tersebut. Ada pula penelitian yang dilakukan oleh Mufadhal dan Ifdil yang berjudul konsep stress akademik siswa SMA 1 di kota Padang di dapatkan hasil penelitian sebagai berikut, tingkat stres akademik siswa yang tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 71,8 %. Sementara itu 13,2 % siswa berada pada tingkat stres akademik tinggi dan 15 % siswa berada pada tingkat stres akademik rendah. Lalu penelitian dilakukan oleh Sammy A. Walasary, Anita E. Dundu dan Theresia Kaunang yang berjudul tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam menghadapi ujian nasional di dapatkan hasil dari jumlah sampel sebanyak 150 siswa responden yang mengikuti bimbingan belajar paling banyak mengalami kecemasan ringan yaitu 58 responden (54,2%), kecemasan sedang yaitu 40 responden (37,4%), kecemasan berat yaitu 7 responden (6,5%), dan 2 responden tidak mengalami kecemasan (1,9%). Untuk kelompok responden yang tidak mengikuti bimbingan belajar terdapat tingkat kecemasan paling banyak dialami yaitu kecemasan sedang 20 responden (46,5%), kecemasan ringan 19 responden (44,2%), kecemasan berat 1 responden (2,3%), dan 3 responden tidak memiliki kecemasan (7%). Hal ini menunjukkan stres ataupun kecemasan siswa kelas XII ini sangatlah besar dalam menghadapi ujian nasional.

Identifikasi mengenai tingkat stres yang terjadi pada siswa kelas XII akan menjadi langkah awal untuk mengatasi stres yang dialami. Dengan melihat fenomena mengenai dampak ujian nasional, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan melihat gambaran tingkat stres pada siswa kelas XII

menjelang ujian nasional. Fenomena ini menarik untuk diteliti karena ujian nasional merupakan momok bagi siswa tingkat akhir pada pendidikan sekolah menengah dan merupakan syarat kelulusan bagi para siswa yang dapat mengakibatkan stres terhadap para siswa sehingga berdampak luas bagi fisik maupun psikis. Selain itu, stres semakin mudah tercetus dikarenakan beban mental dan tuntutan dari pihak sekolah, orang tua, maupun individu yang bersangkutan agar mendapatkan nilai terbaik pada ujian nasional. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan data empirik untuk pelaksanaan ujian nasional.

Lokasi penelitian dipilih SMK Kesehatan K. H Moh. Ilyas Ruhiat karena sekolah ini adalah sekolah dengan lulusan-lulusan yang kompeten dibidangnya di kabupaten Tasikmalaya. Sekolah ini juga menjadi salah satu sekolah kejuruan unggulan nomor satu di kabupaten Tasikmalaya. Namun dari segala keunggulannya ada juga hal yang membebani dan menjadi tekanan secara mental dan fisik bagi para siswanya, salah satunya adalah masalah stres yang terjadi. Masalah stres yang dihadapi siswa ini disebabkan akan menghadapi ujian kompetensi dan ujian nasional yang menjadi momok menakutkan bagi para siswa.

Wawancara pendahuluan yang peneliti lakukan kepada guru bimbingan dan konseling, mengatakan bahwa pada tahun 2016 terdapat data siswa yang memang sering tidak masuk sekolah sebesar 7,74 %, sering bolos 3,87 %, mengalami gangguan stres 23,22 % namun pihak sekolah mengatakan stres yang dialami siswa masih pada tahap ringan karena hanya mengalami hal

seperti cemas, mudah lemas, mudah tersinggung dengan temannya dan ada beberapa orang yang kesulitan tidur dan 34,83 % kurang bisa berkonsentrasi saat pembelajaran dilakukan. Sedangkan untuk siswa kelas XII itu sendiri yang berjumlah 102 siswa, ketika dilakukan wawancara juga pada 5 siswa kelas XII mereka banyak yang mengatakan sering sulit berkonsentrasi dalam belajar, cemas dan merasa stres.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai gambaran tingkat stres pada remaja kelas XII menjelang ujian nasional di SMK Kesehatan K. H Moh. Ilyas Ruhiat Kabupaten Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan, meliputi perubahan dalam sikap dan perubahan fisik yang dapat menimbulkan stress, karena jika stress tidak mendapat solusi yang tepat akan menjadi beban yang berat pada siswa remaja. Siswa kelas XII adalah siswa yang akan menghadapi ujian nasional. Ujian nasional atau ujian akhir adalah salah satu syarat untuk dapat lulus pada jenjang pendidikan saat ini, yang menjadi tantangan bagi para remaja untuk berusaha mengeluarkan semua kemampuannya dalam segi akademis. Hal ini lah sering menimbulkan stress para remaja, dikarena mereka merasa harus melakukan yang terbaik demi lulus ujian tersebut. Inilah salah satu pencetus stress pada siswa remaja ini yang akan menimbulkan perubahan seperti mudah marah, gugup dan kurang bisa berkonsterasi.

Berdasarkan uraian masalah tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran tingkat stress pada siswa remaja kelas XII menjelang ujian nasional di SMK Kes K. H Moh Ilyas Ruhiat Kabupaten Tasikmalaya”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat stress pada siswa remaja kelas XII menjelang ujian nasional di SMK Kes K. H Moh Ilyas Ruhiat Kabupaten Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran tingkat stress pada siswa remaja kelas XII menjelang ujian nasional di SMK Kes K. H Moh Ilyas Ruhiat Kabupaten Tasikmalaya.
- b. Diketahui tingkat stress pada siswa remaja kelas XII menjelang ujian nasional di SMK Kes K. H Moh Ilyas Ruhiat Kabupaten Tasikmalaya berdasarkan jenis kelamin.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Peneliti

Agar memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian dan meningkatkan pengetahuan tentang tingkat stress pada remaja kelas XII.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Sumber informasi berkaitan dengan tingkat stress pada remaja kelas XII sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bahan kepustakaan dalam

pengembangan ilmu pengetahuan di dalam epidemiologi penyakit tidak menular dan bahan untuk pengabdian masyarakat.

3. Bagi Profesi Perawat

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi perawat dalam melakukan asuhan keperawatan pada siswa dengan tingkat stress dengan cara memberikan pendidikan kesehatan.

4. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai informasi berkaitan dengan tingkat stress pada remaja kelas XII sehingga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengelolaan mengenai pencegahan stress yang mungkin dialami siswa.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan untuk penelitian selanjutnya di bidang keperawatan dengan metode dan variabel yang lebih kompleks.

