

LAMPIRAN

DEPAN



**GAMBARAN KETANGGUHAN REMAJA SMA YANG MENGHADAPI
UJIAN SEKOLAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
(S.Kep)

Disusun oleh :

Indra Bayu Woro Santoso

012232002

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

GAMBARAN KETANGGUHAN REMAJA SMA YANG MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH



LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

GAMBARAN KETANGGUHAN REMAJA SMA YANG MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH

Oleh :

INDRA BAYU WORO SANTOSO

NIM : 012232002

Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Proposal skripsi Program Studi S1
Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 11 Maret 2025

**Tin Penguji
Ketua/Pembimbing Utama**

Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN.0602027901

Anggota/Penguji I

Eko Mardiyarningsih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat.
NIDN.0607037703

Anggota/Penguji II

Dr. Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB
NIDN.0619047703

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan

Dr. Ns. Abdul Wakhid, M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0602027901

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Indra Bayu Woro Santoso
NIM : 012232002
Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan/ Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Proposal skripsi berjudul **"Gambaran Ketangguhan Remaja Sma Yang Menghadapi Ujian Sekolah"** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Proposal skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Proposal skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyembut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak beneran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 11 Maret 2025

Pembimbing

Yang membuat pernyataan,



Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN.0602027901



(Indra Bayu Woro Santoso)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indra Bayu Woro Santoso
NIM : 012232002
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang **“Gambaran Ketangguhan Remaja Sma Yang Menghadapi Ujian Sekolah”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 11 Maret 2025

Yang membuat pernyataan



Indra Bayu Woro Sabtoso
012232002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Indra Bayu Woro Santoso
NIM : 0122320002
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat, Tanggal Lahir : Kendal, 11 Januari 2002
Alamat : Dusun Simbang RT5 RW5 Bebengan, Kec.Boja, Kab.Kendal

Riwayat Pendidikan

1. TK : TK Taman Indria
2. SD : SD N 2 Bebengan
3. SMP : SMP N 1 Boja
4. SMA : SMA N 1 Boja
5. D3 : STIKES Kesdam IV/Diponegoro Semarang
6. Universitas : Universitas Ngudi Waluyo

Data Orang Tua

Nama Ayah : Teguh Tri Santoso
Nama Ibu : Kyswati
Pekerjaan : Karyawan Swasta
Alamat : Dusun Simbang RT5 RW5 Bebengan, Kec.Boja, Kab.Kendal

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Maret 2025
Indra Bayu Woro Santoso
012232002

Gambaran Ketangguhan Remaja Sma Yang Menghadapi Ujian Sekolah

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja sering mengalami tekanan akademik yang tinggi, terutama saat menghadapi ujian sekolah. Tekanan ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi, yang berdampak pada kesehatan mental dan akademik mereka. Ketangguhan (hardiness) menjadi faktor penting dalam membantu remaja menghadapi ujian dengan lebih baik. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi ketangguhan remaja dalam menghadapi ujian sekolah.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran ketangguhan remaja SMA dalam menghadapi ujian sekolah, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti usia, jenis kelamin, dan dukungan sosial.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional. Sampel terdiri dari 200 siswa kelas 12 di SMA Negeri 1 Boja yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis secara deskriptif.

Hasil: Mayoritas responden berusia 18 tahun (52%), dengan komposisi jenis kelamin 65% perempuan dan 35% laki-laki. Sebagian besar siswa memiliki ketangguhan sedang dalam menghadapi ujian sekolah. Faktor usia, jenis kelamin, dan dukungan sosial berpengaruh terhadap ketangguhan siswa dalam mengatasi tekanan akademik.

Kesimpulan: Sebagian besar siswa memiliki ketangguhan yang cukup baik dalam menghadapi ujian sekolah, namun masih ada yang mengalami stres dan kecemasan tinggi. Dukungan dari keluarga, teman, dan sekolah berperan penting dalam meningkatkan ketahanan mental mereka.

Saran: Siswa perlu meningkatkan manajemen stres dan strategi belajar. Sekolah disarankan menyediakan layanan konseling serta pelatihan manajemen stres, sementara orang tua diharapkan memberikan dukungan emosional dan akademik agar siswa lebih siap menghadapi ujian.

Universitas Ngudi Waluyo
Faculty of Health
Final Project, March 2025
Indra Bayu Woro Santoso
012232002

Overview of the Resilience of High School Teenagers in Facing School Exams

ABSTRACT

Background: Adolescents often experience high academic pressure, especially when facing school exams. This pressure can lead to stress, anxiety, and even depression, affecting their mental health and academic performance. Hardiness is an essential factor in helping adolescents cope better with exams. Therefore, understanding the factors that influence adolescent resilience in facing school exams is necessary.

Objective: This study aims to describe the resilience of high school students in facing school exams and identify the influencing factors, such as age, gender, and social support.

Method: This research employs a descriptive quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consists of 200 twelfth-grade students from SMA Negeri 1 Boja, selected using a convenience sampling technique. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed descriptively.

Results: The majority of respondents were 18 years old (52%), with a gender composition of 65% female and 35% male. Most students demonstrated moderate resilience in facing school exams. Age, gender, and social support significantly influenced students' resilience in managing academic pressure.

Conclusion: Most students exhibited a sufficient level of resilience in facing school exams; however, some still experienced high levels of stress and anxiety. Support from family, friends, and schools plays a crucial role in enhancing their mental resilience.

Suggestions: Students should improve their stress management and study strategies. Schools are advised to provide counseling services and stress management training, while parents are encouraged to offer emotional and academic support to help students better prepare for exams.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan proposal tentang “Gambaran Ketangguhan Remaja Sma Yang Menghadapi Ujian Sekolah”. Penulis menyadari bahwa kegiatan penulisan ini dapat diselesaikan berkat adanya dukungan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dr. Ns. Abdul Wakhid. S.Kep., M.Kep., SP.Kep.J selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.dan selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan masukan hingga skripsi ini selesai
4. Bapak dan Ibu Dosen, Staf Karyawan/Karyawati Universitas Ngudi Waluyo yang selama ini memberikan bimbingan dalam menempuh studi selama satu tahun ini.
5. Kedua Orang Tua saya Bapak Teguh Tri Santoso, Ibu Kyswati, Kakak Setya Adi Woro Santoso, serta Keluarga tercinta yang senantiasa melimpahkan kasih sayang, perhatian, doa, semangat dan motivasi serta telah memberikan segala bentuk dukungan moral maupun material dalam menempuh studi dan penyusunan Skripsi ini.
6. Teman teman Angkatan RPL 3 dan sahabat sahabat tercinta yang telah memberikan dukungan dan semangat serta doanya, yang berjuang bersama sama dalam pembuatan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Penulis menyadari bahwa skripsi ini banyak kekurangan. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun dari berbagai pihak untuk memperbaiki skripsi ini.

Ungaran, 25 Februari 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, flowing letters that appear to read 'Indra' followed by a more complex, cursive flourish.

Indra Bayu Woro Santoso

DAFTAR ISI

<u>SKRIPSI</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>SKRIPSI</u>	2
<u>HALAMAN PERSETUJUAN</u>	3
<u>LEMBAR PENGESAHAN</u>	4
<u>PERNYATAAN ORISINILITAS</u>	5
<u>HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI</u>	5
<u>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</u>	7
<u>ABSTRAK</u>	8
<u>ABSTRACT</u>	9
<u>KATA PENGANTAR</u>	10
<u>DAFTAR ISI</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR TABEL</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	Error! Bookmark not defined.
A. <u>Latar Belakang</u>	Error! Bookmark not defined.
B. <u>Rumusan Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
C. <u>Tujuan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
1. <u>Tujuan Umum</u>	Error! Bookmark not defined.
2. <u>Tujuan Khusus</u>	Error! Bookmark not defined.
D. <u>Manfaat Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB II TUJUAN PUSTAKA</u>	Error! Bookmark not defined.
A. <u>Ketangguhan (Hardiness)</u>	Error! Bookmark not defined.
1. <u>Pengertian</u>	Error! Bookmark not defined.
2. <u>Faktor Pengaruh Ketangguhan (Hardiness)</u>	Error! Bookmark not defined.
3. <u>Aspek-Aspek Ketangguhan (Hardiness)</u> .	Error! Bookmark not defined.
4. <u>Ciri-Ciri Ketangguhan (Hardiness)</u>	Error! Bookmark not defined.
5. <u>Tahap-Tahap Mencapai Ketangguhan (Hardiness)</u>	Error! Bookmark not defined.
6. <u>Manfaat Ketangguhan (Hardiness)</u>	Error! Bookmark not defined.
B. <u>Remaja</u>	Error! Bookmark not defined.
1. <u>Pengertian</u>	Error! Bookmark not defined.
2. <u>Ciri-ciri remaja</u>	Error! Bookmark not defined.
3. <u>Tahap Perkembangan Remaja</u>	Error! Bookmark not defined.

C.	<u>SMA (Sekolah Menengah Atas)</u>	Error! Bookmark not defined.
D.	<u>Ujian Sekolah</u>	Error! Bookmark not defined.
1.	<u>Pengertian</u>	Error! Bookmark not defined.
2.	<u>Manfaat ujian sekolah</u>	Error! Bookmark not defined.
3.	<u>Jenis Ujian Sekolah</u>	Error! Bookmark not defined.
4.	<u>Persiapan Menghadapi Ujian</u>	Error! Bookmark not defined.
5.	<u>Dampak Ujian Sekolah</u>	Error! Bookmark not defined.
E.	<u>KERANGKA TEORI</u>	Error! Bookmark not defined.
F.	<u>KERANGKA KONSEP</u>	Error! Bookmark not defined.
	BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A.	<u>Desain Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
B.	<u>Lokasi dan Waktu penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
C.	<u>Populasi dan Sampel</u>	Error! Bookmark not defined.
D.	<u>Definisi Operasional Dan Skala Pengukuran</u>	Error! Bookmark not defined.
E.	<u>Variabel Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
F.	<u>Alat Penelitian dan Pengumpulan Data</u>	Error! Bookmark not defined.
G.	<u>Uji Validasi dan Reliabilitas</u>	Error! Bookmark not defined.
H.	<u>Teknik Pengolahan Dan Analisis Data</u>	Error! Bookmark not defined.
	BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A.	<u>Hasil Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
1.	<u>Gambaran Umum Lokasi Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
2.	<u>Karakteristik Responden</u>	Error! Bookmark not defined.
B.	<u>Pembahasan</u>	Error! Bookmark not defined.
C.	<u>Keterbatasan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
	BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A.	<u>Kesimpulan</u>	Error! Bookmark not defined.
B.	<u>Saran</u>	Error! Bookmark not defined.
	DAFTAR PUSTAKA	