

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.