

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

WHO mendefinisikan remaja sebagai individu yang berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Remaja umumnya didefinisikan sebagai siswa yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Pada masa ini, individu sedang mengalami perubahan biologis, psikologis, dan perilaku yang berpengaruh pada kesehatan siswa (Bancin Dewi R, 2022). Masalah yang sering dialami pada remaja antara lain penyalahgunaan obat-obatan, kenakalan remaja, problem seksual dan problem yang berhubungan dengan sekolah. Problem yang berhubungan dengan sekolah misalnya penyesuaian diri, beban pelajaran dan prestasi belajar (Febbiyani & Adelya, 2017).

Banyaknya permasalahan yang dihadapi membuat cemas dan stres. Siswa-siswa memiliki tingkat ketangguhan menghadapi ujian nasional yang tinggi sebagai hasil dari harapan orang tua yang tidak realistis terhadap kemampuan yang dimiliki anak. Ketangguhan siswa meningkat sejalan dengan tingkatan kelas yaitu ketika menghadapi evaluasi atau ujian, perbandingan sosial dan beberapa pengalaman kegagalan. Dalam situasi seperti ini akan muncul dampak dampak terhadap remaja (A et al., 2022).

Dampak psikologis dari menghadapi ujian sekolah dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Beberapa dampak yang mungkin terjadi, yaitu stres dan ketangguhan, ujian sekolah sering kali menjadi sumber stres dan ketangguhan bagi siswa. Siswa mungkin merasa tertekan oleh ekspektasi orang tua, guru, atau bahkan diri siswa sendiri untuk berhasil dalam ujian. Tekanan kognitif, selama

periode ujian, siswa mungkin mengalami peningkatan tekanan kognitif karena perlu memproses dan mengingat banyak informasi dalam waktu yang terbatas. Hal ini bisa menyebabkan kesulitan tidur, konsentrasi terganggu, atau bahkan munculnya gejala fisik seperti sakit kepala atau perut. Perasaan tidak percaya diri, bagi beberapa siswa, hasil ujian siswa bisa menjadi penilaian terhadap kemampuan dan nilai diri siswa. Jika siswa tidak merasa siap atau merasa bahwa siswa tidak akan berhasil, hal ini bisa merusak kepercayaan diri siswa. Depresi, untuk beberapa individu, tekanan yang terkait dengan ujian sekolah bisa memicu atau memperburuk gejala depresi yang sudah ada sebelumnya. Rasa putus asa atau perasaan tidak berharga bisa meningkat selama periode ujian. Peningkatan risiko kecanduan, beberapa siswa mungkin mencoba mengatasi stres dengan mengandalkan perilaku yang tidak sehat, seperti konsumsi berlebihan kafein atau makanan tidak sehat, serta penggunaan substansi tertentu. Pengalaman positif, meskipun ujian sekolah sering dianggap sebagai momok, bagi beberapa siswa, itu juga bisa menjadi kesempatan untuk menguji diri sendiri, menunjukkan kemampuan siswa, dan merasakan kebanggaan atas pencapaian siswa (Triyono & Khairi, 2018).

Dampak-dampak ini dapat berbeda-beda tergantung pada faktor-faktor seperti dukungan sosial yang diterima siswa, kesiapan siswa menghadapi ujian, pengalaman sebelumnya dengan ujian, serta faktor-faktor pribadi dan lingkungan lainnya. Pemerintah tidak hanya diam dalam menghadapi kasus ini (Triyono & Khairi, 2018).

Pemerintah sering kali berupaya untuk membantu siswa mengatasi stres dan tekanan yang terkait dengan menghadapi ujian sekolah. Beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh pemerintah yaitu program konseling dan dukungan psikologis, pemerintah dapat menyediakan layanan konseling di sekolah-sekolah untuk membantu siswa mengatasi stres dan ketangguhan yang terkait dengan ujian. Ini bisa meliputi sesi konseling individu atau kelompok, serta penyediaan dukungan psikologis bagi siswa yang membutuhkannya. Pelatihan manajemen stres, pemerintah dapat bekerja sama dengan sekolah untuk menyelenggarakan pelatihan manajemen stres bagi siswa. Pelatihan ini dapat mencakup teknik relaksasi, strategi pengaturan waktu, dan cara mengatasi ketangguhan yang dapat membantu siswa menghadapi ujian dengan lebih baik. Peningkatan kurikulum dan metode pengajaran, pemerintah dapat mengadopsi pendekatan pembelajaran yang lebih holistik dan menekankan pada pemahaman materi daripada sekadar menghafal untuk ujian. Ini dapat membantu mengurangi tekanan yang terkait dengan ujian dan mempromosikan pemahaman yang lebih dalam tentang materi pelajaran. Penyediaan sumber daya tambahan, pemerintah dapat menyediakan sumber daya tambahan, seperti buku-buku pelajaran, bantuan belajar online, atau program tutoring, untuk membantu siswa mempersiapkan diri untuk ujian dengan lebih baik. Promosi kesehatan mental, pemerintah dapat melakukan kampanye untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan mengurangi stigma terkait dengan mencari bantuan psikologis. Hal ini dapat membantu siswa merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan ketika siswa mengalami stres atau ketangguhan yang terkait dengan ujian. Evaluasi sistem ujian, pemerintah dapat

mempertimbangkan untuk mengevaluasi sistem ujian yang ada dan mencari cara untuk mengurangi tekanan yang terkait dengan ujian, seperti dengan mengurangi frekuensi ujian atau memberikan bobot yang lebih rendah pada ujian standar. Upaya-upaya ini dapat membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung dan mengurangi dampak negatif yang terkait dengan menghadapi ujian sekolah (Habiby & Wangid, 2013).

Penelitian ini mencakup gambaran ketangguhan remaja SMA yang menghadapi ujian sekolah memiliki beberapa pentingnya yang signifikan yaitu memahami tantangan remaja modern, di era di mana tekanan akademik semakin meningkat, pemahaman tentang bagaimana remaja SMA menghadapi dan menanggapi tekanan ini penting (Rakhmah, 2021). Mengembangkan strategi intervensi. Meningkatkan kesejahteraan siswa, dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi ketangguhan siswa SMA dalam menghadapi ujian sekolah. Memberikan panduan untuk orang tua dan pendidik (Winda et al., 2009).

Pemahaman mengenai kesenjangan dalam gambaran ketangguhan remaja SMA yang menghadapi ujian sekolah dapat memberikan wawasan penting dalam perumusan kebijakan pendidikan dan pengembangan program intervensi yang lebih efektif (A et al., 2022). Berikut beberapa kesenjangan yang mungkin muncul dalam masalah tersebut antara lain kesenjangan berdasarkan latar belakang sosial-ekonomi, kesenjangan akademik, kesenjangan dukungan sosial, kesenjangan dalam kesiapan emosional, kesenjangan dalam akses terhadap sumber daya tambahan. Mengidentifikasi dan memahami kesenjangan dalam gambaran ketangguhan remaja SMA yang menghadapi ujian sekolah adalah langkah awal penting dalam

mengembangkan strategi intervensi yang lebih inklusif dan efektif untuk mendukung kesejahteraan siswa secara keseluruhan(Wolynes et al., 2018).

Penelitian tentang gambaran ketangguhan remaja SMA yang menghadapi ujian sekolah memiliki potensi untuk membawa beberapa kebaruan yang berharga dalam bidang psikologi pendidikan dan kesejahteraan remaja. Berikut adalah beberapa kemungkinan kontribusi baru yang dapat dibawa melalui penelitian ini antara lain pemahaman yang lebih mendalam tentang ketangguhan remaja, identifikasi faktor protektif dan risiko, konteks kultural dan sosial, implikasi untuk praktik pendidikan, pengembangan program intervensi yang lebih efektif(A et al., 2022).

Oleh karena itu dengan fokus pada kebaruan dalam bidang ketangguhan remaja dalam konteks ujian sekolah, peneliti memiliki potensi untuk memberikan wawasan baru yang bermanfaat dan mempengaruhi praktik pendidikan serta kebijakan di masa depan(Rakhmah, 2021).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut : Apa saja faktor – faktor yang mempengaruhi ketangguhan remaja SMA yang menghadapi ujian sekolah.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran ketangguhan remaja SMA N 1 Boja yang menghadapi ujian

2. Tujuan Khusus

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran ketangguhan remaja SMA N 1 Boja yang menghadapi ujian seperti seperti :

- a) Untuk mengetahui gambaran karakteristik remaja meliputi usia, jenis kelamin, kelas, status sekolah, jarak ke sekolah, anak ke berapa, dan sarana transportasi ke sekolah
- b) Untuk mengetahui gambaran ketangguha remaja meliputi ciri ketangguhan, manfaat ketangguhan, tahap tahap mencapai ketangguhan

D. Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi penelitian lebih lanjut tentang gambaran yang mempengaruhi psikologis dalam menghadapi ujian.
2. Hasil penelitian dapat dimanfaatkan bagi remaja SMA dan masyarakat untuk membuka wawasan tentang gambaran yang mempengaruhi ketangguhan remaja SMA dalam menghadapi ujian .
3. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan masalah ketangguhan remaja SMA menghadai ujian beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya.