

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah masa ketika anak berada pada tahap usia remaja yaitu individu yang memiliki rentang usia 10 - 20 tahun menurut WHO dalam Andhika Alexander (2018). Pada tahap ini terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja (Shilphy A. Octavia, 2012). Menurut Gunarsa (1989) dalam Shilphy (2012) merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja salah satunya yaitu remaja mengalami kegelisahan karena memiliki banyak hal diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya termasuk dalam memiliki keinginan untuk masuk ke Perguruan Tinggi Negeri (PTN).

Remaja mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan. Ketika remaja gagal menemukan identitas dirinya, dia akan mengalami krisis identitas sehingga mungkin saja akan terbentuk sistem kepribadian yang bukan menggambarkan keadaan diri yang sebenarnya. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja dapat berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosial dan dapat memicu terjadinya stres pada remaja (Shilphy A. Octavia, 2012).

Stres adalah suatu kondisi dinamis dimana seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang

dihasarkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting (Stephen P. Robbins, 2008). Ketika kita merasa terancam oleh sesuatu yang membahayakan, otak kita serta-merta memicu dilepaskannya serangkaian unsur kimia yang membuat tubuh kita memberi tanggapan dengan cepat (Nicola Morgan, 2014).

Stres yang dialami remaja diantaranya adalah perasaan dibatasi, perasaan bahwa segalanya tidak adil, bahwa orang dewasa tidak menghargai, bahwa ketika sudah berusaha sekuat tenaga untuk melakukan yang terbaik tetapi tampaknya usaha yang terbaik itu tidak berhasil (Stephen P. Robbins, 2008). Remaja juga mengalami stres akademik yaitu stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Olejnik dan Holschuh (2007) dalam Rahmawati (2012) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala Menurut Rice (1992) dalam Triantoro Safaria (2012), seseorang dikatakan stress apabila mengalami beberapa gejala baik secara fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal, dan organisasional. Gejala fisiologis ditandai dengan keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur dan kehilangan semangat. Gejala emosional berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah,

gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi. Gejala kognitif berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan pikiran kacau. Gejala interpersonal berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain dan mudah mempersalahkan orang lain. Sedangkan gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Stess akademik seperti yang dinyatakan oleh Olejnik dan Holschuh (2007) dalam Rahmawati (2012) akan meningkat pada saat anak menghadapi ujian. Pelajar atau mahasiswa berpikir dan berusaha agar bisa lulus secepatnya, nilainya baik, indeks prestasinya tinggi dan mendapat ranking. Usaha mereka ternyata tidaklah mulus seperti yang diharapkan, walaupun sudah dilakukan sebaik mungkin. Mereka diliputi suatu ketegangan yang terus-menerus menumpuk menanggung banyak masalah. Keadaan semacam ini sering disebut stres (Lilik H. Setiawan, 2016).

Menurut data Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat yaitu sebanyak 168.742 siswa lulus Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) tahun 2019. Seluruh siswa tersebut diterima 85 perguruan tinggi negeri (PTN) yang ada di Indonesia. Berdasarkan data Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT), total seluruh pendaftar berjumlah 714.652 siswa. Dengan hasil tersebut, hanya sekitar 23,62% peserta yang dinyatakan lulus di Jawa Barat.

Wijaya (2014) dalam Chandra (2015) menyatakan bahwa SBMPTN sedikit berbeda dengan Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri atau SNMPTN, dimana SBMPTN ini merupakan jalur seleksi bersama masuk perguruan tinggi yang menggunakan sistem ujian tertulis yang dapat daftar secara sistem online di seluruh Indonesia. Sedangkan SNMPTN adalah jalur yang melalui undangan dengan skala nasional, yang dilakukan secara serentak oleh seluruh perguruan tinggi negeri di seluruh Indonesia.

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa 29,3% siswa mengalami stres akademik tingkat tinggi dan sangat tinggi, selanjutnya ditemukan sebanyak 29,7% siswa mengalami stres akademik rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami stres akademik tingkat tinggi dan rendah sebelum menghadapi ujian, padahal untuk sukses menghadapi ujian diperlukan stres akademik tingkat sedang (Anisa Dwi, 2017).

Peserta yang mengikuti pendidikan selalu akan menghadapi evaluasi dari hasil belajarnya. Dikarenakan ujian merupakan cara untuk membanding-bandingkan kemampuan diantara siswa dan telah menyebabkan kecemasan dan menurunkan harga diri bagi mereka yang bernilai buruk (Arends, 2007).

Sholichatun (2011) dalam Chandra (2015) Demi mengatasi kecemasan diri untuk beradaptasi dengan situasi atas pengalaman individu lain terkait SBMPTN sebelumnya, individu menciptakan strategi akan proses penyangkalan secara kognitif, pengambilan jarak yang disertai bentuk

perilaku individu yang menunjukkan penyangkalan tersebut, yang biasa disebut dengan koping. Koping merupakan strategi-strategi yang digunakan individu dalam menghadapi situasi dan kondisi yang dipikir sebagai penyebab stres atau distres psikologis.

Permasalahan yang dialami siswa bukan saja pada pembelajaran, namun juga menyangkut kehidupan secara pribadi, seperti tingginya pelanggaran tata tertib sekolah/kurang disiplin, belajar kurang termotivasi. Sulit berkonsentrasi ketika mengikuti pelajaran di kelas karena kelelahan membantu orang tua, sering mengantuk ketika pembelajaran sedang berlangsung, sehingga kurang memperhatikan pelajaran yang disampaikan guru. Kemudian ada juga siswa yang mengobrol dengan kawan duduknya/main *handphone* saat pembelajaran berlangsung, sehingga materi pelajaran kurang dikuasai (Tri Anjar, 2015).

Dukungan orang tua di masa anak menghadapi ujian sangat memberikan pengaruh bagi keberhasilan anak, untuk itu orang tua senantiasa memotivasi anak agar giat belajar dan membuat mereka terus mengingat akan pentingnya ujian tersebut (Hindun, 2007).

Hamalik (2003) mengemukakan “kesiapan adalah keadaan kapasitas yang ada pada diri siswa dalam hubungan dengan tujuan pengajaran tertentu”. Dari pendapat tersebut mengandung arti bahwa kesiapan itu tergantung pada diri pribadi siswa yakni mencakup fisik, psikologis, dan hal lain yang mendukung dan terkait pembelajaran untuk dapat dikembangkan dan

diupayakan dengan berbagai cara agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai gambaran tingkat stres siswa kelas 3 SMA menghadapi ujian masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMA Negeri 8 Kota Bogor.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut, “Bagaimana Gambaran Tingkat Stres Siswa Kelas 3 SMA Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMA Negeri 8 Kota Bogor?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres siswa kelas 3 SMA menghadapi ujian masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMA Negeri 8 Kota Bogor.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah teridentifikasinya:

- a. Diketahui karakteristik remaja (umur, jenis kelamin, dan peminatan) di SMA Negeri 8 Kota Bogor.
- b. Diketahui gambaran tingkat stress siswa kelas 3 yang akan mengikuti SBMPTN di SMA Negeri 8 Kota Bogor.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti
 - a. Menambah pengalaman, wawasan, dan meningkatkan pengetahuan tentang proses dan cara-cara penelitian deskriptif.
 - b. Mendapatkan pengetahuan mengenai tingkat stres pada siswa kelas 3 SMA yang akan mengikuti SBMPTN.
 - c. Mendapatkan informasi mengenai gambaran tingkat stres siswa kelas 3 SMA menghadapi ujian masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMA Negeri 8 Kota Bogor.
2. Institusi Prodi Keperawatan Bogor
 - a. Sebagai bahan bacaan mahasiswa keperawatan khususnya keperawatan anak, terutama mengenai tingkat stres siswa kelas 3 SMA menghadapi ujian masuk Perguruan Tinggi Negeri.
 - b. Sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian yang akan datang dalam ruang lingkup yang sama.
3. SMA Negeri 8 Kota Bogor

Sebagai informasi mengenai tingkat stres siswa kelas 3 SMA menghadapi ujian masuk Perguruan Tinggi Negeri.