

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja atau masa *adolescence* adalah suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosial (Ali & Asrori, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO) batasan usia remaja adalah 12 sampai 19 tahun. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Umumnya proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya.

Siswa SMA/SMK menghadapi banyak tuntutan akademik, sebagai contoh : ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, dan memperlihatkan *progress* mata pelajaran. Salah satu ujian sekolah yang menjadi tuntutan adalah Ujian Nasional (UN). Ujian Nasional (UN) adalah sistem evaluasi dalam bentuk pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik tingkat dasar dan menengah secara nasional (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 46 tahun 2010). Keharusan menerima Ujian Nasional (UN) sebagai syarat kelulusan menjadi beban bagi siswa, beban yang melebihi kemampuan menghadapinya didefinisikan sebagai stres.

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin “*stingere*” yang berarti “keras”. Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress*. Abad ke-17 istilah *stress* diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau, penderitaan. Pada abad ke-18 istilah ini digunakan dengan lebih menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang keras berpusat pada benda dan manusia”terutama kekuatan mental manusia” (Yosep, I& Sutini, T : 2009).Stres dapat menstimulasi otak untuk lebih berpikir dan meningkatkan prestasi belajar. Di sisi lain, stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan masalah kesehatan (Yusoff. M, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Renata (2008), pada siswa kelas XII SMA Negeri 3 Bantul yang berjumlah 78 siswa. Berdasarkan analisa data peneliti disimpulkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara optimis dengan stres menghadapi Ujian Nasional (UN) pada siswa SMA 3 Bantul. Semakin tinggi optimis semakin rendah tingkat stres menghadapi Ujian Nasional (UN) dan sebaliknya semakin rendah optimis semakin tinggi tingkat stres menghadapi Ujian Nasional (UN).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Winata, S. (2015), pada siswa SMAN 4 Denpasar. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa tidak terdapat peningkatan stres siswa menjelang Ujian Akhir Semester (UAS) di SMAN 4 Denpasar. Hal ini terjadi karena berbagai faktor diantaranya waktu pengukuran stres, anggapan siswa terhadap Ujian Akhir Semester (UAS), strategi *coping* siswa dan upaya sekolah dalam menciptakan lingkungan yang kondusif.

Berdasarkan data dari SMK Negeri 2 Limboto dengan jumlah siswa 42 kelas XII jurusan Teknik Pengolahan Hasil Pertanian (TPHP). Dari 42 siswa didapatkan 8 siswa bersedia untuk diwawancarai. Diantaranya 3 siswa menyatakan belum merasakan gejala-gejala stres, sedangkan sisanya memiliki keluhan yang beragam. Sebagian besar siswa mengungkapkan mereka merasa tegang dan takut tidak lulus, sedikit dari mereka mengungkapkan adanya kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Hal tersebut sesuai dengan keterangan dari salah satu guru Bimbingan Konseling (BK) mengemukakan bahwa siswa kelas XII dari beberapa jurusan Teknik Pengolahan Hasil Pertanian (TPHP) banyak mengeluhkan ketegangan, kejenuhan terhadap proses pembelajaran yang terus menerus, dan semakin sedikit kesempatan bersantai.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimanakah tingkat stres pada remaja siswa kelas XII di SMK Negeri 2 Limboto.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

- 1) Banyak tekanan yang di rasakan siswa yang datangnya dari luar diri remaja itu sendiri seperti masalah belajar diantaranya proses pembelajaran yang terus menerus, menghadapi ujian nasional serta tugas-tugas mata pelajaran yang menumpuk.
- 2) Siswa juga dapat mengalami tekanan karena tuntutan persaingan di segala bidang. Hal ini dapat memicu gejala stres

3) Hasil survei awal yang menunjukkan bahwa terdapat 3 siswa diantaranya menyatakan belum merasakan gejala-gejala stres, sedangkan sisanya memiliki keluhan yang beragam. Sebagian besar siswa mengungkapkan mereka merasa tegang dan takut tidak lulus, sedikit dari mereka mengungkapkan adanya kesulitan berkonsentrasi saat belajar

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah bagaimana tingkat stres pada remaja siswa kelas XII di SMK Negeri 2 Limboto.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada remaja siswa kelas XII di SMK Negeri 2 Limboto.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian ilmiah dan sebagai refensinya atau literatur data empiris yang telah teruji secara ilmiah mengenai tingkat stres pada remaja kelas XII di SMK N 2 Limboto.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran mengenai tingkat stres pada remaja kelas XII di SMK N 2 limboto, serta dapat membantu siswa kelas XII di dalam proses menangani tingkat stres, yang mana akan sangat berguna bagi mereka agar tetap fokus dan berkonsentrasi dalam belajar.