

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia dalam kehidupannya akan mengalami berbagai perubahan. Siklus hidup manusia yang diawali dari masa pranatal sampai pada masa tua, akan selalu diwarnai dengan berbagai perubahan hidup (dalam Khotimah, 2006). Menurut Hurlock, 1981 masa remaja merupakan masa transisi dari periode anak menuju dewasa, setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Remaja adalah mereka yang berada pada usia 12–18 tahun, dimana pada usia tersebut adalah masa yang penuh dengan permasalahan, dan masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*) (Hurlock, 1981)

Elkind dan Postman (dalam Fuhrmann, 1990) menyebutkan tentang fenomena akhir abad dua puluh, yaitu berkembangnya kesamaan perlakuan dan harapan terhadap anak-anak dan orang dewasa. Anak-anak masa kini mengalami banjir stres yang datang dari perubahan sosial yang cepat dan membingungkan serta harapan masyarakat yang menginginkan mereka melakukan peran dewasa sebelum mereka masak secara psikologis untuk menghadapinya. Tekanan-tekanan tersebut menimbulkan akibat seperti kegagalan di sekolah, penyalahgunaan obat-obatan, depresi dan bunuh diri, keluhan-keluhan somatik dan kesedihan yang kronis. Tugas-tugas

perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat mereka mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku.

Adapun permasalahan yang terjadi pada saat menjelang Ujian Nasional pada remaja yaitu individu merasa gundah dengan perasaannya dimana merasa harus lulus, ingin lulus dengan nilai baik, ingin bisa masuk sekolah yang diinginkan, tegang karena takut tidak lulus, takut nilai jelek, takut tidak bisa menjawab soal ujian, takut jika sedang ujian tidak bisa berkonsentrasi, takut panik, takut pengawasnya galak, takut salah melingkari, takut salah mengisi data pribadi, dan takut malu pada teman. Anak takut dimarahi orang tua, takut mengecewakan orang tua, takut dipermalukan orang tua di depan teman, takut orang tua marah kalau hasilnya kurang memuaskan, takut orang tua kecewa jika mendapat nilai tidak baik, takut tidak dapat masuk sekolah yang diinginkan orang tua, takut tidak bisa sebaik saudara dan teman yang selama ini selalu menjadi bahan perbandingan dari orang tua dan takut kehilangan fasilitas yang selama ini selalu menjadi ancaman orang tua, padatnya jadwal bimbingan belajar dan *try out*.

Hal tersebut menyebabkan banyak remaja yang mengalami stress dalam menghadapi ujian nasional dan bahkan ada yang sampai jatuh sakit. Ujian Nasional (UN) merupakan hal yang menakutkan yang membuat tingginya tingkat stres remaja Indonesia dan sering menjadi depresi (Syahril, 2007). Tekanan fisik dan mental ini didapati secara merata, bahkan pada siswa-