

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu sektor penting dalam pembangunan disetiap negara. Evaluasi pendidikan merupakan salah satu komponen utama yang tidak dapat dipisahkan dari rencana pendidikan. Namun perlu dicatat bahwa tidak semua bentuk evaluasi dapat dipakai untuk mengukur pencapaian tujuan pendidikan yang telah ditentukan. Informasi tentang tingkat keberhasilan pendidikan akan dapat dilihat apabila alat evaluasi yang digunakan sesuai dan dapat mengukur setiap tujuan. Ujian Nasional (UN) merupakan salah satu alat evaluasi yang dikeluarkan pemerintah.

Pemerintah tetap menyelenggaraan UN tahun ajaran 2009/2010 meskipun terdapat pro dan kontra. UN merupakan salah satu kegiatan dari pelaksanaan kurikulum pendidikan yang dilaksanakan pada tiap-tiap akhir tahun pelajaran, yang bertujuan untuk mengukur kualifikasi siswa untuk naik ke jenjang berikutnya dan diikuti oleh seluruh siswa yang duduk di kelas XII. Penyelenggaraan UN ini bertujuan mengetahui sejauh mana hasil yang telah dicapai selama satu tahun pelajaran dan menentukan standarisasi mutu pendidikan dalam proses pelaksanaan sistem belajar mengajar di masa yang akan datang. Adanya standarisasi

mutu pendidikan yang telah diketahui melalui Ujian Nasional, dapat dijadikan tolak ukur untuk meningkatkan mutu sekolah khususnya dan mutu pendidikan pada umumnya.

Menurut Mardapi (2009). Selain tetap menyelenggarakan UN tahun ajaran 2009/2010, pemerintah juga mempercepat pelaksanaan UN tersebut. tahun-tahun sebelumnya UN dilaksanakan sekitar bulan April. Tahun ajaran 2009/2010, UN dilaksanakan pada pertengahan Maret. UN SMA dilaksanakan tanggal 22-26 Maret 2010. Standar kelulusan UN ini juga berbeda dengan tahun sebelumnya yaitu nilai rata-rata 5,25 menjadi 5,50 untuk semua mata pelajaran yang diujikan, dengan nilai minimal 4,00 paling banyak dua mata pelajaran dengan minimal 4,25 untuk mata pelajaran lainnya. Mata pelajaran yang diujikan untuk SMA program IPA adalah Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Fisika, Kimia dan Biologi. Program IPS adalah Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Ekonomi, Sosiologi, dan Geografi. Sedangkan program Bahasa adalah Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Sastra Indonesia Sejarah Budaya/ Antropologi, dan Bahasa Asing (Bahasa Arab, Jepang, Jerman, Prancis, Mandarin).

Angka kelulusan UN 2010 merosot menjadi 89,61 persen dibandingkan tahun lalu 95,06 persen. Siswa yang belum lulus masih bisa mengikuti UN pada 10-14 Mei 2010. Data Pusat Penilaian Pendidikan (Puspendik) Kementerian Pendidikan Nasional (Kemendiknas) menunjukkan

dari 1.522.162 peserta UN 2010 SMA/MA, 154.079 siswa yang mengulang UN atau 64,5 persen mengulang satu mata pelajaran. Mata pelajaran yang paling banyak mengganjal kelulusan adalah bahasa indonesia dan biologi. Meskipun ada penurunan tingkat kelulusan, terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 7,25 pada tahun 2009 menjadi 7,29 tahun ini. Dari data Dinas Pendidikan DKI Jakarta Barat, total siswa yang lulus sebanyak 95,250 persen. Di wilayah Jakarta Timur sebesar 92,817 persen dan wilayah Jakarta Selatan angka kelulusan mencapai 92,099 persen. Sementara itu, untuk wilayah DKI lain, yakni Jakarta Pusat dan Jakarta Utara serta Pulau Seribu total kelulusan mencapai 83,547 persen dan 83,340 persen.

Adanya kebijakan dari pemerintah tentang standarisasi kelulusan UN bisa saja menjadi salah satu penyebab kecemasan siswa sebagai objek atau peserta UN. Tidak hanya siswa saja yang mengalami kecemasan dalam menghadapi UN tetapi juga orang tua, sekolah, dan pemerintah daerah masing-masing. Siswa merasa malu jika tidak lulus UN, seolah-olah mereka belajar 3 tahun tidak ada hasilnya, rasa malu untuk mengulang, takut pada orang tua, dan secara psikologis menjadi rendah diri. Perasaan malu juga dialami oleh orang tua jika anak tidak lulus, uang yang mereka telah digunakan untuk membiayai anaknya seolah-olah tidak ada hasilnya. Sekolah juga khawatir jika banyak muridnya yang tidak lulus, citranya bakal merosot di mata masyarakat.

Pada hasil penelitian terhadap 255 siswa SMA N 6 Jakarta Selatan melalui penyebaran angket, ditemukan besarnya tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional pada SMA N 6 Jakarta Selatan yang mengalami kecemasan yaitu 135 siswa baik itu IPA maupun IPS dengan frekuensi tinggi dan sedang. Sementara itu, kegagalan UN juga tercatat di SMAN 6 Jakarta. Melalui pengumuman terbuka di sekolah, dinyatakan sepuluh siswa yang harus mengikuti UN ulang. Diantaranya yaitu jurusan IPA ada 8 siswa yang mengikuti UN ulang mereka jatuh pada mata pelajaran matematika, biologi dan fisika. Sedangkan, pada jurusan IPS ada 2 siswa jatuh pada mata pelajaran matematika. Menurut pihak SMAN 6, orang tua siswa gagal UN akan bertemu dengan pihak sekolah. Kedua pihak bertujuan membicarakan bimbingan dan pemberian motivasi menjelang ujian ulang.

Menurut Turmudh (2009) Kecemasan siswa yang kelewat tinggi dalam menghadapi UN justru akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar. Daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas siswa dalam belajar justru akan berantakan. Jika kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan menurunkan kebugaran tubuh, bukan saja kemungkinan gagal ujian justru makin besar, tetapi juga kemungkinan siswa mengalami sakit psikosomatik dan problema dalam berinteraksi-sosial akan terjadi. Bahkan jika kecemasan dan stres terus meningkat menjadi depresi dan diperparah oleh tekanan

orang-tua yang panik, tidak mustahil akan mengantar siswa ke perilaku bunuh diri.

Menurut Spielberger (1979) membagi bentuk kecemasan menjadi dua yaitu *anxiety state (A-State)* dan *anxiety trait (A-Trait)*. Suatu *A-State*, kecemasan ditandai dengan perasaan tegang, aprehensif, kegugupan dan kekhawatiran subjektifitas susunan saraf otonom. Sedangkan *A-Trait* didefinisikan sebagai perbedaan individu yang relatif stabil, kecenderungannya mempersepsi situasi stressful sebagai suatu bahaya atau ancaman.

Pada situasi seperti ini siswa yang ingin menghadapi UN biasanya mengalami keadaan seperti banyak mengeluarkan keringat, berdebar-debar, tangan gemetar, timbul rasa tidak berdaya, kehilangan rasa percaya diri serta pikiran-pikiran dipenuhi hal-hal yang kurang relevan dengan apa yang dikerjakan, seperti timbul pemikiran pada waktu mengerjakan soal ujian nasional "Pengawasan ujian terlalu ketat, siswa cemas menghadapi soal UN khawatir soal tidak sesuai dengan apa yang telah dipelajari". Kecemasan siswa tidak hanya sampai di sana saja sebelumnya sudah diperuncing oleh percepatan UN. Sehingga, pada tahap dihipngapi rasa cemas saat menunggu hasil UN yang seperti siswa cemas menghadapi isu hasil UN, kecemasan ini sangat beralasan karena Kementrian Pendidikan Nasional melangsir di DKI untuk tingkat SMA sebanyak 5.426 atau 9,09% siswa harus mengulang. Untuk menjaga reaksi tetap batas normal dan menjamin kesejahteraan diri,

perlu dipelajari cara yang paling efektif dalam menanggulangi kecemasan yang berlebihan. Usaha untuk mengatasi kecemasan tersebut disebut *coping*.

*Coping* adalah proses yang terdiri atas usaha *behavioral* dan kognitif. *Coping* bersifat kompleks, dipikirkan, melalui proses perencanaan secara psikologis, melibatkan perkiraan tentang apa yang mungkin, dan sepertinya efektif dalam konteks yang spesifik (Lazarus, 1991).

Walaupun *Coping* sering kali dikaitkan dengan stress, bahkan Lazarus memasang *coping* dengan stress dalam teorinya, namun bukan berarti *coping* tidak dikaitkan dengan hal lain seperti kecemasan. Hal ini dapat dilihat dari definisi *coping* yang diajukan oleh Reber (1989) yang mengkorelasikan *coping* dengan kecemasan.

Kecemasan tidak hanya merugikan individu pada umumnya, kecemasan juga sangat merugikan siswa dan siswi kelas XII khususnya karena dapat mengganggu konsentrasi siswa dalam menghadapi UN tahun ini. Hal ini disebabkan pengalaman akan kecemasan merupakan salah satu keadaan yang membuat lemah, selain itu juga menimbulkan perasaan negatif yang dapat mengganggu konsentrasi belajar.

Untuk mengatasi kecemasan yang bersifat sementara dan spesifik, maka diperlukan cara yang bersifat spesifik dan khas pula dalam satu waktu tertentu. Cara yang spesifik dalam mengatasi kecemasan ini disebut strategi *coping*. Menurut Ciccarellia dan Meyer (2006), strategi *coping* adalah tindakan

yang dapat diambil untuk menguasai, mentolerir, mengurangi meminimalisir efek dari stressor, yang terdiri atas strategi *behavioral* dan psikologis.

Menurut Folkman dan Lazarus (1991), strategi *coping* terdiri atas dua tipe yaitu *problem-focused coping* dan *emotional –focused coping*. *Problem – Focused coping* melibatkan pengambilan tindakan langsung untuk mengubah situasi yang mengakibatkan stres atau mencegah dan mengurangi dampaknya. Sedangkan *Emotional-focused coping* melibatkan usaha untuk mengatur atau mengurangi konsekuensi emosional dari peristiwa yang mengakibatkan stress.

Kecemasan yang dimiliki oleh siswa, sekolah maupun pemerintah daerah baik tingkat kabupaten maupun provinsi menumbuhkan semangat untuk melakukan usaha meraih sukses dalam UN. Bentuk strategi *coping* positif yang dilakukan oleh siswa yaitu berupa tambahan pelajaran, *try out* ujian nasional, supervisi ujian nasional dan bentuk lainnya yang serupa, seperti mengikuti les mata pelajaran yang diujikan atau bimbingan belajar, sholat dan berdo'a bersama .

Menurut Susetyo (2008) ada beberapa *strategi coping* negatif yang dilakukan mereka, diantaranya bentuk kecurangan dalam pelaksanaan ujian nasional. Kecurangan ini terjadi pada siswa, guru, orang tua, sekolah dari tingkat kota sampai daerah. Menurut pengalaman, banyak ditemui tulisan jawaban di tempat tertentu seperti kamar mandi, banyak siswa yang izin ke belakang saat ujian berlangsung, bahkan ada juga guru pada suatu sekolah

yang secara terang-terangan memberikan jawaban di ruang ujian. Sebetulnya ini sudah melanggar tata tertib, namun hal ini tidak muncul dalam permukaan walaupun ada tim pengawas independen. Ada beberapa kasus menyedihkan mengiringi pelaksanaan ujian nasional mulai dari kebocoran soal, perjokian hingga perdukunan.

Dari hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap 78 siswa SMA N 6 Jakarta Selatan secara acak melalui penyebaran angket, ditemukan strategi *coping* yang dilakukan siswa SMA N 6 Jakarta Selatan yang ingin menghadapi Ujian Nasional yaitu dengan cara manambah waktu belajar, memanggil guru les di rumah, mengikuti bimbingan belajar, mengerjakan soal latihan UN, membeli buku-buku tentang UN, mengumpulkan pelajaran dari kelas 1, 2 dan 3. Mengulang pelajaran yang sudah di ajarkan di sekolah, membentuk kelompok belajar, kurangi bermain, mengikuti *try out*, menjaga tubuh agar tidak sakit. Seperti, olah raga. Dan juga melakukan ibadah seperti, berdoa, puasa dan sholat pada malam hari.serta usaha lainnya yang memacu untuk lulus UN

Dengan demikian berdasarkan paparan di atas, peneliti sangat tertarik untuk mengetahui strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN di SMA N 6 Jakarta Selatan menjadi subjek dalam penelitian ini siswa kelas XII, karena mereka yang menghadapi UN 2010/2011.

## B. Identifikasi Masalah

1. Bagaimanakah tingkat kecemasan siswa SMA N 6 menghadapi Ujian Nasional (UN)?
2. Strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN)?

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah yang ditemukan, maka peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti, yaitu memfokuskan pada strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasi kecemasan menghadapi UN ada dua cara yaitu *Problem focus coping* dan *Emotional focused coping*.

*Problem focus coping* adalah usaha untuk mengatasi masalah dengan cara mengurangi tuntutan dari situasi ekstremal pada saat individu mengalami kecemasan. Berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dilakukan melalui cara menghadapi (*Confrontational coping*), dukungan sosial (*Social support*), dan perencanaan (*Planful problem solving*). Sedangkan, *Emotional focused coping* melibatkan usaha untuk mengatur dan mengurangi konsekuensi emosional dari peristiwa yang menimbulkan kecemasan. Berfokus pada emosi (*Emotional focus coping*) melalui cara mengendalikan diri (*Self control*), merasionalkan pada apa yang terjadi (*distancing*), penilaian

(*reappraisal*), tanggung jawab (*accept responsibility*), dan menghindar (*avoidance*).

#### **D. Perumusan Masalah**

Adapun masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah

“Bagaimanakah strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN) pada siswa SMA N 6 Jakarta Selatan?”

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Setelah penelitian ini selesai dilaksanakan, diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan secara teoritis dan praktis, lengkapnya adalah sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, manfaat dari hasil penelitian ini berguna untuk mengetahui seberapa besar strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional khususnya siswa kelas XII di SMA N 6 Jakarta Selatan yang ingin mengikuti Ujian Nasional.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Guru Bimbingan Konseling**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam membuat sebuah program untuk memberikan bimbingan kepada siswa

baik itu bimbingan pribadi maupun bimbingan sosial dalam mengatasi rasa kecemasan yang timbul menghadapi ujian nasional.

b. Orangtua Siswa

Orangtua siswa dapat memberikan wawasan mengenai strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional, dan dapat bekerjasama dengan berbagai pihak seperti guru bimbingan konseling, guru mata pelajaran untuk mencegah serta mengatasi rasa kecemasan tersebut.

c. Guru Mata Pelajaran

Guru mata pelajaran memberikan strategi khusus dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional dengan cara memberikan metode yang tepat untuk mengajar dan menambah jam belajar agar siswa siap dalam menghadapi ujian nasional.

d. Siswa

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengenali strategi *coping* dalam mengatasi rasa kecemasan menghadapi ujian nasional dan apabila siswa mengalami rasa kecemasan dalam menghadapi ujian nasional dapat bersama-sama guru, orang tua, dan konselor mengatasi kecemasan yang ada pada diri siswa tersebut dan siswa bisa *shering* kepada teman yang sama mengalami kecemasan .

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIK**

#### **A. Kecemasan**

##### **1. Hakikat Kecemasan**

###### **a. Definisi Kecemasan**

Salah satu tokoh ahli dari teori kecemasan Charles Spielberger (1979) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan yang relatif namun sekaligus juga pola abadi tingkah laku yang menggambarkan suatu keadaan emosional yang merupakan kombinasi yang unik dari pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan diikuti perubahan-perubahan fisiologis yang berhubungan dengan pengaktifan susunan syaraf otonom.

Menurut Kutash & Schleisinger (1981) mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan, tekanan atau kegelisahan yang berakar dari antisipasi akan bahaya, sumber dari sesuatu hal yang secara luas tidak diketahui atau tidak dikenali.

Selaras dengan kedua ahli di atas, Atkinson (1993) mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang berada ditingkat yang berbeda-beda.

Berdasarkan definisi beberapa ahli, maka dapat diartikan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional seseorang terhadap objek atau keadaan yang dipersepsikan sebagai bahaya atau ancaman bagi dirinya. Emosi tersebut berupa perasaan kekhawatiran, keprihatinan, dan juga ketakutan yang menimbulkan reaksi tertentu bagi individu yang mengalaminya.

#### **b. Sumber- sumber Kecemasan**

Menurut Spielberger (1979) sumber stress atau keadaan yang mengancam individu merupakan faktor eksternal yang menyebabkan kecemasan, sedangkan faktor internal dikaitkan dengan bagaimana individu itu mereduksi stressor dalam dirinya.

##### 1) Faktor Eksternal meliputi:

Stressor menurut Spielberger merupakan proses yang dimulai dari situasi atau rangsangan yang berpotensi merugikan atau membahayakan. Stressor merupakan sumber ancaman dari lingkungan eksternal yang pada akhirnya mempengaruhi penilaian kognitif.

##### 2) Faktor Internal meliputi:

Faktor internal merupakan faktor dalam diri individu yang bekerja mengantisipasi situasi yang merugikan. Rangsangan internal meliputi perasaan, pikiran dan kebutuhan biologi.

a. Pikiran

Pikiran dalam hal ini berkaitan dengan bahaya yang mengancam pikiran akan mempengaruhi bagaimana individu mempresepsikan sumber ancaman. Pemikiran, memori yang di stimulasi oleh sebuah situasi dan kemampuan seseorang meniru keahlian dan pengalaman masa lampau dengan situasi yang sama dapat memberikan dampak yang lebih terhadap penilaian seseorang.

b. Perasaan

Perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya. Seperti, tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, meyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.

c. Kebutuhan Biologi

Kebutuhan biologi berkaitan dengan manusia yang pada dasarnya selalu ingin keadaan tubuhnya homeostatis. Homeostatis adalah kemampuan seseorang untuk menjaga lingkungan internal tetap konstan. Homeostatis berkaitan dengan fungsi Vital dari tubuh seperti pernapasan, sirkulasi darah dan temperatur tubuh. Psikolog Walter B Canon menjelaskan meneliti hubungan antara mekanisme

homoestatis dengan reaksi terhadap stressor. Dia mencatat perubahan kelenjar adrenalin, sistem saraf simpatik dengan sampel manusia dan hewan untuk memverifikasi sumber stress. Dia menghubungkan perubahan didalam proses biologi internal untuk mengaktifkan mekanisme homoestatic. Canon percaya bahwa fungsi penting dari homoestatis adalah untuk menetralkan atau meniadakan efek-efek yang mengganggu dari rangsangan bahaya, sehingga keseimbangan lingkungan internal dapat tercipta kembali.

Perubahan tubuh yang terjadi ketika "*Hypotalamus Pitruari Adrenal axis*" diaktifkan oleh sumber stress membuat hewan atau seseorang siap untuk merespon "*fight or flight*". Jantung meningkatkan aktifitasnya, menyediakan lebih banyak darah untuk otak otot, pembuluh darah menutup untuk luka di kulit yang menyebabkan pendarahan berkurang; pernapasan lebih cepat dan lebih dalam, menyediakan lebih banyak oksigen, air liur dan kelenjar tubuh mengering meningkatkan volume udara yang melewati paru-paru dan peningkatan pernapasan yang mendinginkan tubuh.

Kebutuhan biologi sangat berkaitan dengan bagaimana sistem saraf secara otomatis menerima stimulus eksternal yang membahayakan, manusia yang membutuhkan keadaan

konstan dalam tubuhnya, akan secara otomatis merubah keadaan biologi dalam tubuhnya agar seimbang kembali.

Menurut Beck, Emery, dan Greenberg (Wolman dan Sticker 1994) terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang rentan dan cenderung mengalami kecemasan serta gangguan kecemasan. Faktor-faktor itu adalah:

1). Genetik

Genetik adalah faktor hereditas dapat menimbulkan pengaruh terhadap kecemasan dalam hal mudah atau tidaknya system syaraf otonom seseorang untuk menerima rangsangan. Seseorang yang riwayat keluarganya memiliki gangguan, jika berada dalam kondisi atau situasi , mencemaskan maka akan lebih cenderung menunjukkan gejala-gejala kecemasannya jika dibandingkan dengan orang lain dalam kondisi tersebut.

2). Trauma mental

Trauma mental dapat mengakibatkan individu menjadi lebih mudah cemas jika dihadapkan pada situasi yang sama dengan pengalaman yang menimbulkan trauma. Ditambahkan pula bahwa terjadinya suatu trauma yang melibatkan bangkitnya suatu emosi yang sangat tinggi dapat menghasilkan atau membentuk skema yang berkaitan

dengan ancaman. Skema ini akan muncul berulang-ulang bila individu menemukan suatu kondisi yang sama dengan kondisi saat ia mengalami trauma.

3). Tidak berjalannya strategi *coping*

seseorang yang mengalami kecemasan cenderung memperlihatkan kekurangan dalam menyesuaikan strategi-strategi *coping* terhadap kecemasan yang timbul atau sesuatu yang dirasakan mengancam. Mereka seringkali menganggap bahwa situasi yang ada merupakan hasil dari persepsi terhadap adanya ancaman, walaupun sebenarnya tiada ada suatu ancaman. Namun, individu juga menilai bahwa mereka memiliki kekurangan dalam upaya untuk mengatasi ancaman yang dirasakan. Akhirnya, individu membiarkan diri mereka mudah untuk mengalami kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

4). Pikiran irasional, asumsi dan kesalahan proses kognitif yaitu

Individu yang mengalami kelainan kecemasan, sering menganggap bahwa keyakinan yang tidak realistis tentang suatu ancaman atau bahaya ditimbulkan oleh situasi maupun kondisi tertentu yang serupa dengan situasi tersebut dimana skema itu dipelajari. Disaat skema tersebut diaktivasikan,

skema ini mendorong pikiran, tingkah laku, dan emosi individu untuk masuk kedalam keadaan cemas.

Spielberger menjelaskan dalam *grand desain* ada dua faktor kecemasan yaitu faktor eksternal yang bersal dari luar atau bisa disebut situasi kecemasan dan faktor internal yang bersumber dari dalam diri.

### **c. Tingkatan kecemasan**

Tingkat kecemasan dalam *state anxiety* (Spielberger, 1979) terbagi menjadi tiga yaitu:

- 1). Pada tingkat rendah sampai menengah digambarkan pada keadaan *nerveous*, tegang dan ketakutan pada apa yang akan terjadi.
- 2) Pada tingkat sedang direfleksikan dalam keadaan gelisah, sukar bernafas, gemetar, telapak tangan berkeringat, otot menjadi tegang. Kecemasan dalam tingkat ini dapat memberikan energi pada perilaku individu (Grasha & Kirschenbaum, 1980). Hutt (1969) menyebutkan bahwa reaksi kecemasan dalam jumlah yang sedang dapat memfasilitasi pembelajaran. Membantu menyusun atensi, meningkatkan motivasi, dan perilaku waspada.

3). Pada tingkat tinggi digambarkan melalui upaya mengatasi rasa takut dan kadang disertai tingkah laku panik. Pada tingkat ini gejala fisik membuat perilaku tidak terarah dan kacau sehingga menghalangi individu untuk berfungsi secara efektif. (Grasha&kirschenbaum, 1980). Kecemasan dalam tingkat tinggi dapat mengganggu proses belajar (hutt, 1969).

Menurut Zeidner (1998) terdapat tiga segi dalam kecemasan tes. Segi kognitif, segi afektif, dan segi perilaku. Ketiga segi itu mempunyai gejala-gejala yang berbeda-beda. Dibawah ini akan diuraikan mengenai tiga segi dalam tes kecemasan.

a) Segi kognitif

Menurut Sarason (Zeidner, 1998) segi kognitif dianggap sebagai reaksi kognitif yang negatif dari seseorang ketika dihadapkan pada situasi tes. Segi kognitif juga terdiri dari dua komponen yaitu worry dan self-preoccupation.

Segi kognitif dari kecemasan tes menurut Sarason (Zeidner, 1998) mempunyai karakteristik yang sama dengan gejala pada komponen *worry* yang dijelaskan oleh Sharma & Sud (dalam Schwarzer, 1989). Komponen *worry* dianggap sebagai gejala yang lebih menentukan kinerja seseorang dalam mengerjakan tes atau komponen paling berpengaruh yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dalam situasi evaluatif. Gejala ini merupakan gejala kognitif

dari kecemasan, meliputi pemikiran bahwa situasi yang dinilai akan menyulitkan, memberikan perhatian pada implikasi dan konsekuensi kegagalan, berfikir mendapatkan hasil tes yang tidak memuaskan, ketidakpastian tentang kemampuan mengatasi konsekuensi tes, dan sangat terfokus dengan pikiran mengkritik diri.

Komponen *self-Preoccupation* ( Sarason, dalam Zeidner, 1998) merupakan kecenderungan untuk menjadi sibuk dan terfokus pada diri sendiri ketika dihadapkan pada ancaman evaluasi. Gejala yang akan dimunculkan pada kecemasan ini meliputi, dikuasai oleh ketakutan akan kegagalan, menyalahkan diri, mengkritik diri sendiri, penilaian yang melemahkan diri, kurang puas terhadap diri sendiri, keraguan terhadap kompetensi akademik diri, ragu terhadap kemampuan diri untuk mengatasi situasi yang menantang, pikiran merendahkan diri, memiliki keyakinan pesimis terhadap diri sendiri, keraguan diri dalam situasi ujian, melebih-lebihkan hasil perilaku negatif, perfeksionis, keyakinan bahwa diri tidak berdaya, dan merasa terasing dalam situasi penilaian

b) Segi Afektif

Zeidner (1998) menjelaskan bahwa segi afektif terdiri dari gejala-gejala fisiologis dan gejala emosi seseorang. Menurut Suinn Zeidner (1998) Gejala fisiologis dalam kecemasan tes itu seperti gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab,

buang air kecil, mulut kering, tangan atau tubuh gemetar, dan dada berdebar-debar.

Segi afektif menurut Zeidner (1998) dibahas juga dalam komponen *emotionality* yang dijelaskan oleh Speilberger (1979) yaitu potensi yang mengalami reaksi kecemasan telah muncul lebih dari generasi yang tak terhitung jumlahnya selama evolusi manusia. Setiap kali sebuah stimulus atau situasi yang dipandang sebagai ancaman, hal ini membangkitkan sebuah *state of anxiety*, suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang terdiri dari perasaan ketegangan, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup/nervous, khawatir, merasa tenang, merasa kesal, ketakutan akan apa yang akan terjadi, santai, bingung, marah, dan sedih.

Individu dengan gejala *emotionality* akan sulit memusatkan perhatian pada tugas yang dihadapinya. Pikiran dipenuhi oleh hal-hal yang kurang relevan dengan apa yang harus dikerjakannya seperti selama mengerjakan suatu ujian timbul pikiran tidak percaya diri dan rendah diri, memikirkan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan tes, yang menjadi pengganggu dan hambatan dalam menyelesaikan tes dan perasaan-perasaan lain yang tidak menyenangkan. Kadang-kadang terjadi juga suatu hambatan total sehingga materi yang sudah dipelajari tidak dapat diingat sama sekali.

c) Segi Perilaku

Zeidner (1998) menjelaskan bahwa segi perilaku dalam kecemasan tes merupakan perilaku yang timbul ketika siswa dihadapkan oleh situasi tes/ujian. Gejala-gejala dari segi perilaku biasanya timbul disertai dengan gejala fisiologis. Gejala dari perilaku kecemasan tes adalah seperti penundaan, perilaku menghindar, dan perilaku melarikan diri.

Perilaku penundaan pada siswa sebelum menghadapi ujian/tes yaitu penundaan pada akademiknya, perilaku diam merupakan sebuah penghindaran dari karakteristik siswa menghadapi kecemasan, dan siswa menjelang ujian/tes menunda-nunda untuk belajarnya.

Sedangkan perilaku menghindar dan melarikan diri hampir sama yaitu merupakan perangkat “melindungi diri sendiri” dalam mengurangi ketegangan dan stress sebelum ujian berlangsung, akan tetapi perilaku melarikan diri pada situasi tes adalah sebuah pikiran yang negatif. Dengan demikian perilaku melarikan diri tidak berlaku pada penelitian ini karena bagaimanapun siswa harus tetap mengikuti ujian yang akan terlaksana.

#### d. Upaya/cara mengatasi kecemasan

Penurunan *Anxiety state* (kecemasan sesaat) dilakukan melalui tiga cara Spielberger (1979) yaitu menghindari sumber bahaya, menghadapi sumber bahaya dan memodifikasi situasi bahaya.

##### 1. Menghindari sumber bahaya.

Individu yang mengalami tingkat kecemasan tinggi berupaya untuk mengatasi kecemasan dengan menghindari sumber bahaya serta melibatkan proses kognitif dan motorik. Upaya ini dilakukan untuk mengurangi kecemasan sesaat yang terangsang oleh faktor eksternal untuk memodifikasi lingkungan sehingga bahaya tersebut tereliminasi. Upaya menghilangkan atau menghindari *stresor* tidak selalu mengurangi kecemasan sesaat namun menghadirkan bayang-bayang bahaya kecemasan tersebut. Kapasitas manusia untuk mengingat trauma masa lalu, pengalaman dan untuk mengantisipasi bahaya masa depan membuat kita sangat rentan dan terus-menerus rentan terhadap kecemasan.

##### 2. Menghadapi sumber bahaya.

Menghadapi sumber bahaya dengan menaksir penyebab dari sumber *stresor* eksternal dan internal. Reaksi fisik yang mengganggu seperti jantung berdetak lebih kencang, nafas terasa sesak dan otot-otot tegang. Menghadapi mempunyai dua konsekuensi berhasil atau tidak.

### 3. Memodifikasi situasi bahaya.

Memodifikasi situasi bahaya/mengancam melalui pertahanan diri (*Defence mechanism*). Seperti menggunakan obat-obatan kimia, Jika obat-obatan ini digunakan dalam dosis yang tinggi akan menjadi hal yang berbahaya bagi individu. Mekanisme pertahanan psikologis (*Defence mechanism*) sering kali datang ke dalam bermain untuk mengurangi kecemasan sesaat yang ditimbulkan oleh pikiran-pikiran atau perasaan tertekan, misalnya represi atau penekanan-penekanan, Rasionalisasi, Intelektualisasi dan pembentukan reaksi.

Selain itu menurut (Grenberger, 2004) strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan dibagi menjadi tiga macam sama halnya dengan spielberger, yaitu:

- 1) menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi
- 2) meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi
- 3) mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya.

Dennis menjelaskan pula bahwa mengatasi atau mengurangi kecemasan dengan menggunakan beberapa metode sebagai berikut:

a. *Restrukturisasi kognitif.*

Kecemasan bisa dikurangi baik dengan menurunkan persepsi tentang bahaya atau meningkatnya rasa percaya diri dalam hal kemampuan untuk mengatasi ancaman. Kecemasan bisa berkurang apabila seseorang memeriksa bukti-bukti yang ada dan menemukan bahwa bahaya yang dihadapi tidaklah sebesar yang dipikirkan. Restrukturisasi kognitif untuk kecemasan meliputi mengevaluasi perkiraan (*estimasi*) tentang bahaya dan meningkatkan kesadaran tentang berbagai pilihan untuk mengatasi masalah tersebut.

b. *Latihan relaksasi.*

Latihan relaksasi bisa dibagi menjadi metode-metode yang terfokus pada relaksasi fisik dan metode-metode yang terfokus pada relaksasi mental. Semua metode bisa sama efektifnya. Latihan relaksasi bisa mengurangi kecemasan karena sulit bagi pikiran maupun fisik untuk merasa relaks dan cemas pada saat yang sama. Ada beberapa bentuk latihan relaksasi diantaranya, relaksasi otot progresif, dan pengaturan napas.

c. *Pencitraan.*

Metode-metode pencitraan juga efektif untuk belajar relaksasi dan menangani kecemasan. Pencitraan meliputi visualisasi secara aktif gambaran atau peristiwa yang tenang dan

membuat seseorang relaks. Gambaran atau peristiwa bisa berupa tempat-tempat nyata yang terasa aman dan membuat relaks, atau bisa juga berupa gambaran atau peristiwa yang diciptakan untuk bisa tenang, aman, dan relaks. Semakin banyak indra yang bisa digabungkan kedalam citra seseorang, suatu pencitraan juga akan semakin membuat seseorang relaks.

d. *Mengalihkan perhatian (Distraksi)*

metode keempat untuk mengurangi frekuensi dan intensitas kecemasan adalah mengalihkan perhatian. Ketika cemas, seseorang cenderung memiliki fokus pada sensasi fisik atau pemikiran yang berhubungan dengan kecemasan seseorang. Mengalihkan perhatian dalam hal ini penting karena perhatian dialihkan dari pemikiran atau sensasi fisik yang menyebabkan kecemasan. Banyak orang mendapati bahwa distraksi adalah metode terbaik untuk tingkat kecemasan yang sangat tinggi dan metode yang lain merupakan metode yang baik untuk tingkat kecemasan sedang.

e. *Berhenti menghindar.*

Menghindar dari seseorang atau sesuatu adalah tanda kecemasan. Ketika menghindar suatu situasi yang sulit, pada awalnya mengalami penurunan kecemasan. Ironisnya, semakin

menghindar satu situasi, semakin cemas dalam menghadapinya di masa mendatang. Dalam hal ini, menghindar dalam jangka panjang sebenarnya menyuburkan kecemasan meskipun tampaknya mengatasi kecemasan dalam jangka pendek. Untuk mengatasi kecemasan, harus belajar untuk melakukan pendekatan terhadap situasi atau orang yang dihindari. Belajar untuk melakukan pendekatan terhadap dan mengatasi berbagai situasi saat merasa cemas merupakan satu cara yang tahan lama dan kuat untuk menghilangkan kecemasan. Untuk bisa melakukan pendekatan ini dengan sukses terhadap situasi yang menakutkan, bisa menggunakan keterampilan relaksasi. Jika mengalami tingkat kecemasan tinggi, penting sekali untuk mengembangkan hierarki situasi, peristiwa atau orang-orang yang ditakuti. Hierarki ini adalah daftar yang dituli secara urut tentang intensitas ketakutan, mulai dari paling atas situasi atau peristiwa yang paling ditakuti dan paling tidak ditakuti pada urutan paling bawah.

f. *pengobatan.*

Meskipun pengobatan sering kali dilakukan dalam perawatan depresi, penggunaannya dalam perawatan lebih kontroversial. Pengobatan yang paling direkomendasikan dalam perawatan kecemasan adalah obat penenang. obat penenang

menimbulkan dampak sensai yang menyenangkan, relaks dan tenang. Orang yang minum obat penenang untuk satu periode waktu tertentu bisa terkena toleransi, yang berarti bahwa diperlukan jumlah obat penenang yang semakin besar untuk bisa menimbulkan ketenangan. Obat penenang menyebabkan berkurangnya kecemasan dengan cepat, tetapi mengurangi atau bahkan menghilangkan peluang untk belajar, praktik dan mengembangkan keterampilan baru.

Selaras dengan pendapat para ahli di atas Atkinson (1993) menjelaskan cara penurunan kecemasan dengan dua cara, yaitu:

1) Menitik beratkan masalahnya.

Individu menilai situasi yang menimbulkan kecemasan dan kemudian melakukan sesuatu untuk mengubah atau menghindarinya.

2) Menitik beratkan emosinya

Individu berusaha mereduksi perasaan cemas melalui berbagai macam cara dan tidak secara langsung menghadapi masalah yang nenimbulkan kecemasan itu.

Berdasarkan yang telah dikemukakan. Atkinson(1993) dalam menaggulangi kecemasan, yaitu menitik beratkan masalahnya dan menitikberatkan

emosinya, Lazarus dan Folkman menanggulangi kecemasan dengan istilah *coping*, *strategi coping*, *tipe strategi coping*. Berikut akan diuraikan tentang istilah *coping*, *strategi coping*, *tipe strategi coping*.

a. Definisi *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman, *Coping* adalah proses yang terdiri dari atas usaha behavioral dan kognitif untuk mengatur tuntutan spesifik baik eksternal maupun internal. *Coping* bersifat kompleks, dipikirkan, melalui proses perencanaan secara psikologis, melibatkan perkiraan tentang apa yang mungkin dan seperti efektif dalam konteks yang spesifik.

Dikemukakan lebih lanjut bahwa coping menentukan apakah seseorang sanggup bertahan menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau dianggap mengancam lalu beradaptasi dengan kecemasan dan stress yang dia rasakan atau tidak dirasakan. Selain itu, *coping* bukan selalu reaksi menyelesaikan masalah, namun juga meliputi usaha menghindari, mentolerir, meminimalkan atau menerima kondisi penuh tekanan.

b. Definisi strategi *Coping*.

Menurut Ciccarelli dan Mayer (2006), strategi *coping* adalah :  
“*Action that people can take to master, tolerate, reduce, or minimize the effects of stressors , and they can include both behavioral and psychological strategies*”.

Menurut Auerbach dan Gramling (1998) strategi coping adalah : “*Ways in Which an individual copes with a stressors or the stress elicited by a stressor at a particular moment in time*”

Strategi *coping* adalah sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah domain kognitif atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani, melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan. (Lazarus dan Folkam dalam Bownman dan Stren,1995).

Strategi *coping* adalah tindakan yang diambil seseorang untuk menguasai, mentolelir atau mengurangi dampak *stressor* dalam satu waktu tertentu atau peristiwa tertentu. Tindakan tersebut terdiri atas strategi behavioral dan psikologis.

### c. Tipe Strategi *Coping*.

Pada umumnya, strategi *coping* berasal dari dua tipe yaitu *Problem focused coping* dan *emotional-focused coping* (Folkam, Lazarus) Kedua tipe ini kemudian dibagi lagi menjadi jenis-jenis yang lebih kecil. Tiap tokoh memiliki istilah yang berbeda bagi jenis-jenis yang lebih kecil tersebut. Lazarus (1991) percaya bahwa penanganan stress atau *coping* terdiri dari dua bentuk yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem-focused coping*) adalah istilah lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan stress atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha untuk menyelesaikannya. Dan *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotional-focused coping*) adalah istilah lazarus untuk strategi penanganan stress dimana individu memberikan respon terhadap situasi stress dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif.

Berikut pemaparan dari strategi *problem-focused coping (PFC)* dan strategi *Emotional-Focused (EFC)*.

### d. Strategi *problem – focused coping (PFC)*

Strategi *problem-focused coping* cenderung digunakan pada saat individu menghadapi sumber stres yang dipersepsikan dapat dikendalikan. *problem-focused coping* melibatkan pengambilan

tindakan langsung untuk merubah sebuah situasi yang mengakibatkan stress atau mencegah /mengurangi dampaknya. Tujuan dari *problem focused coping* yaitu mengurangi tuntutan dari situasi atau meningkatkan sumber seseorang untuk menanganinya termasuk mencari informasi dengan tujuan mengatasi masalah.

Menurut Folkam, Lazarus, (1991), *problem-focused coping* terdiri atas tiga bentuk yaitu *confrontational coping*, *social support*, and *planful problem solving*. Pada *Confrontational coping*, individu tetap memegang teguh pendirian, menolak untuk berubah dan berusaha untuk mengubah keyakinan orang lain. *Social support* Adalah meminta saran dan semangat dari teman dan keluarga. Dan *Planful problem solving* Adalah melihat pilihan yang tersedia secara objektif, mempertimbangkan beberapa kemungkinan sebelum bertindak.

Senada dengan itu, Aldwin dan Reveson (1987), *problem-focused coping* terdiri atas tiga bentuk yaitu *Excersised caution*, *Instrumental action*, dan *Negotiation*. *Excersised caution* adalah strategi individu untuk menahan tindakan agar tidak menyebabkan keadaan bertambah buruk. *Instrumental Action* menggambarkan usaha untuk mencari solusi, dan *Negotiation* adalah usaha untuk melibatkan orang lain dalam masalah, seperti mengubah pemikiran orang lain dan mengekpresikan kemarahan terhadap orang lain. Menurut Aldwin dan Reveson (1987), terdapat satu strategi coping

yang dapat digolongkan kedalam *problem-focused coping* sekaligus *emotion-focused coping*. strategi *coping* tersebut adalah *support mobilization*. *Support mobilization* adalah usaha untuk mengumpulkan informasi, saran, dan dukungan sosial dari orang lain.

Menurut Carver, Scheier & Weintraub, 1989 strategi *coping* yang tergolong dalam *problem-focused coping* adalah *active coping*, *planning*, *suppression of competing activities*, *restraint coping* dan *seeking social support for instrumental*. *active coping*, adalah proses pengambilan langkah aktif dalam usaha pemindahan dan penghindaran *stressor*, serta penghilangan efek *stressor*. *Planning* adalah berpikir tentang bagaimana cara menanggulangi *stressor*. *suppression of competing activities* adalah menyampingkan urusan lain dan berusaha menghindari gangguan oleh peristiwa lain. *restraint coping* adalah menunggu sampai sebuah kesempatan tepat untuk bertindak muncul dengan sendirinya, menahan diri sendiri, dan tidak bertindak sembarangan, *seeking social support for instrumental* adalah mencari saran atau nasihat, bantuan dan informasi.

Berdasarkan berbagai sumber diatas peneliti akan menggunakan tipe strategi *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkam, karena merupakan kajian yang paling lengkap dan mendasar dibandingkan coping yang diuraikankan dari tokoh yang lainnya, sehingga penulis dapat menyimpulkan bahwa :

- a) *confrontational coping*, yang di ajukan oleh Folkam, Lazarus serupa dengan *Instrumental action* yang diajukan oleh Aldwin dan Revenson, dan *Active coping* yang diajukan oleh carver, scheier dan Weintraub
- b) *social support*, yang di ajukan oleh Folkam, Lazarus serupa dengan *support mobilization* yang diajukan oleh Aldwin dan Revenson, dan *seeking social support* yang diajukan oleh carver, scheier dan Weintraub
- c) *planful problem solving*. yang di ajukan oleh Folkam, Lazarus serupa dengan *planning* yang diajukan oleh carver, scheier dan Weintraub. *Exercised caution* yang diajukan oleh Aldwin dan Revenson, serupa dengan *restraint coping* yang diajukan oleh carver, scheier dan Weintraub.

Jadi, menurut penulis *Problem focus coping* adalah usaha untuk mengatasi masalah dengan cara mengurangi tuntutan dari situasi eksternal pada saat individu mengalami kecemasan.

e. *Strategi Emotional – Focused Coping (EFC)*

*Emotional-focused coping* merupakan usaha untuk mengurangi ketegangan dan perasaan yang tidak menyenangkan yang timbul dari kesulitan atau masalah yang sedang dihadapinya. *Emotional-focused*

*coping* biasanya dipilih jika seseorang menilai sumber daya yang dimilikinya tidak cukup mampu untuk mengubah situasi yang dihadapinya sehingga dia hanya dapat menerima situasi tersebut. *Emotional-focused coping* tujuannya hanya mengurangi ketegangan dan perasaan yang tidak menyenangkan yang timbul dari masalah yang sedang di hadapi.

Menurut Folkam, Lazarus *et a l*(1991), *emotional focused coping* terdiri atas lima bentuk yaitu *self control*, *distancing*, *reappraisal*, *accept responsibility*, dan *avoidance*. *self control* adalah bertindak pasrah tidak memperlihatkan emosi. , *distancing* adalah menarik diri, memisahkan diri, mengambil jarak dari peristiwa stressfull. *Reappraisal* adalah berusaha untuk melihat situasi dari perspektif berbeda, mencoba melihat sisi positifnya. *accept responsibility* adalah memahami peran pribadi pada peristiwa yang dialami, mencoba belajar dari kesalahan. Dan *avoidance* adalah menolak untuk menerima perubahan dengan cara menghindari situasi, kadangkala *avoidance* mengarahkan pada penyalahgunaan Zat.

Menurut Aldwin dan Reveson (1987), *emotional focused coping* dibagi menjadi empat jenis yaitu *escapism*, *minimization*, *self blame*, dan *seeking meaning*. *escapism*, adalah usaha untuk menghindari masalah seperti melamun atau membayangkan tempat atau waktu yang lebih baik dari pada dirinya saat itu, penggunaan obat-obatan

terlarang dan alkohol, tidur lebih banyak dari pada biasanya atau menghindari orang lain. Pada *minimization*, individu menolak bahwa masalah itu ada dan bertingkah laku seperti tidak ada masalah secara sadar. *self blame* menggambarkan strategi pasif yang diarahkan ke dalam diri sendiri dari pada diarahkan kepada masalah. *seeking meaning* adalah usaha untuk mencari keyakinan baru atau hal yang penting dalam hidup. Selain itu individu berusaha untuk berubah atau tumbuh dengan baik sebagai hasil dari pengalaman.

Menurut Carver, Scheier & Weintraub,(1989) strategi *coping* yang tergolong dalam *emotional focused coping* adalah *seeking social support for emotional reasons, positive reinterpretation and growth, acceptance, turning to religion, focus on and venting of emotions, denial, behavioral disengagement, mental disengagement dan alcohol-drug disengagement*. *seeking social support for emotional reasons* adalah mencari dukungan moral, simpati, dan pengertian. *positive reinterpretation and growth*, adalah membuat yang terbaik dari situasi dengan tumbuh darinya atau melihat sisi yang baik darinya. *acceptance*, adalah menerima fakta bahwa peristiwa strssful terjadi dan memang nyata. *turning to religion* adalah kembali kepada agama untuk mengatasi masalah. *focus on and venting of emotions* adalah peningkatan kesadaran akan distress emosional seseorang dan sebuah kecenderungan untuk membebaskan perasaan itu. *Denial*

adalah sebuah usaha untuk menolak kenyataan dari adanya peristiwa *stressful*. Individu yang melakukan *behavioral disengagement*, akan menyerah dan tidak berusaha bertahan untuk menanggulangi masalah. *mental disengagement* adalah pengingkaran psikologis dari tujuan melalui aktivitas seperti melamun atau tidur. *alcohol-drug disengagement* adalah beralih kepada penggunaan alkohol atau obat-obatan sebagai cara untuk mengingkari adanya stressor.

Jadi, menurut penulis *Emotional focused coping* melibatkan usaha untuk mengatur atau mengurangi konsekuensi emosional dari peristiwa yang menimbulkan kecemasan.

Berdasarkan berbagai pemaparan para ahli tentang upaya mengatasi kecemasan, memiliki beberapa prinsip yang sama yaitu, antara lain :

- 1) Menghindari sumber kecemasan yang dipaparkan oleh Charles D.Spielberger serupa dengan strategi *coping* berfokus pada emosi dengan cara mengambil jarak (*distancing*), menilai kembali (*reappraisal*), dan menghindar (*avoidance*) yang diajukan oleh Folkam dan Lazarus.
- 2) Memodifikasi sumber kecemasan yang dipaparkan oleh Charles D.Spielberger serupa dengan strategi *coping* berfokus pada emosi dengan cara pengendalian diri(*self control*) dan bertanggung jawab (*accept responsibility*) yang diajukan oleh Folkam dan Lazarus.

3) Menghadapi sumber kecemasan yang dipaparkan oleh Spielberger serupa dengan strategi *coping* berfokus pada masalah dengan tipe *coping* atau cara menghadapi (*confrontational coping*), dukungan sosial (*social support*), dan perencanaan (*planful problem solving*) yang diajukan oleh Folkam dan Lazarus.

Pada penelitian ini akan digunakan prinsip menghindari sumber kecemasan, memodifikasi sumber kecemasan, menghadapi sumber kecemasan dengan perspektif pemikiran Folkam dan Lazarus yang memfokuskan pada strategi *problem focused coping* dan *strategi emotional – focused coping*.

#### **e. Bentuk Kecemasan**

Menurut Spielberger (1972), kecemasan dapat dibedakan menjadi dua bentuk yaitu:

##### 1. Kecemasan sebagai *Anxiety State*

Istilah kecemasan sesaat akan digunakan untuk menggambarkan sebuah reaksi emosional yang terdiri perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, gugup, dan khawatir serta aktivitas tinggi dari sistem neurves otomatis. Kecemasan sesaat (*A-State*) dapat diartikan sebagai emosi sesaat yang tidak tetap atau kondisi dari organisme manusia yang bervariasi dalam intensitas dan perubahanya sepanjang waktu. Kondisi

seperti ini diartikan secara subjektif, secara sadar dirasakan perasaan tegang, ketakutan, dan kegiatan susunan saraf otonom.

Tingginya *A-State* dapat menstimulasi dan merangsang sifat-sifat yang dapat diungkapkan secara langsung dalam perilaku, atau dapat dijalankan untuk memulai pertahanan psikologis yang telah efektif untuk mengurangi *A-State* masa lalu. Situasi menekan yang sering dihadapi dapat menyebabkan individu mengembangkan respon “coping” yang spesifik atau mekanisme pertahanan psikologis yang dirancang untuk mengurangi atau meminimalkan *A-State*.

Berdasarkan penjelasan diatas, dalam situasi yang dinilai individu sebagai ancaman, reaksi *A-State* dapat dibangkitkan. Dikarenakan mekanisme umpan balik panca indera dan kognitif tingkat tinggi dari *A-State* dapat dialami sebagai ketidaknyamanan. Intensitas dari reaksi *A-State* akan sebanding dengan jumlah ancaman dimana individu, terlepas dari tujuan yang dibahayakan. Intensitas *A-State* dapat menurunkan situasi yang tidak menekan, atau dalam keadaan dimana bahaya yang ada dirasa tidak mengancam. Situasi yang menekan akan membuat individu mengembangkan mekanisme pertahanan diri untuk mengurangi *A-State*.

## 2. Kecemasan dasar (*anxiety trait*)

Kecemasan dasar (*A-Trait*) menunjukkan secara relatif kepada keseimbangan perbedaan individu dalam kecenderungan kecemasan, untuk membedakan dalam pembagaian jarak yang luas dari dorongan situasi yang membahayakan atau mengancam, dan kecenderungan untuk merespon ancaman dengan reaksi *A-State*. *A-Trait* dapat juga dianggap sebagai refleksi perbedaan individu dalam frekuensi dan intensitas dimana *A-State* telah ditunjukkan diwaktu yang lalu, dan dalam kemungkinan seperti keadaan yang dapat dialami di masa yang akan datang. Orang-orang yang tinggi dalam *A-Trait* nya cenderung merasakan lebih banyak situasi yang membahayakan atau mengancam dibandingkan orang-orang yang rendah dalam *A-Trait* dan untuk merespon situasi yang mengancam dibandingkan orang-orang yang rendah dalam *A-Trait* dan untuk merespon situasi yang mengancam dengan evaluasi *A-State* dari intensitas yang lebih besar. Spielberger menjelaskan bahwa kecenderungan orang untuk merasakan cemas relatif dari percaya diri sampai agresif bahkan frustrasi.

*A-trait* dapat diartikan sebagai disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai ancaman situasi (

gambaran kepribadian). *A-Trait* bersifat bawaan dan berhubungan dengan ciri-ciri kepribadian individu dalam menghadapi cemas.

## **2. UJIAN NASIONAL**

### **a. Definisi ujian nasional**

Pada dunia pendidikan diperlukan evaluasi untuk mengetahui hasil dari proses pembelajaran yang telah ditempuh selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Salah satu bentuk dari evaluasi tersebut adalah Ujian Nasional. Peningkatan mutu pendidikan dapat dilakukan antara lain dengan menerapkan sistem ujian yang baik pada setiap akhir tahun pelajaran disetiap satuan pendidikan. Hal ini diwujudkan oleh pemerintah dalam bentuk Evaluasi Belajar Tahap Akhir Nasional (EBTANAS), Ujian Akhir Nasional (UAN) atau sekarang disebut Ujian Nasional (UN).

Definisi ujian nasional Menurut Undang-undang No.20 tahun 2005 pasal 1 ayat 1, Ujian Nasional adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah. Definisi ujian nasional yang tertuang dalam peraturan bersama kepala dinas pendidikan provinsi daerah khusus ibukota jakarta dan kepala kantor wilayah kementerian agama provinsi daerah khusus ibu kota Jakarta tentang petunjuk teknis

pelaksanaan ujian akhir sekolah berstandar Nasional, Ujian Nasional dan ujian sekolah/ madrasah tahun pelajaran 2009/ 2010 pada bab I ketentuan umum pasal satu ayat 2 yaitu ujian nasional yang selanjutnya disebut UN adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi pesertadidik secara nasional untuk jenjang pendidikan SMP/SMPLB/MTs, SMA/SMALB/MA dan SMK.

**b. Tujuan ujian nasional**

Tujuan ujian nasional menurut Undang-undang No.20 pasal 1 ayat 3, ujian Nasional bertujuan untuk mencapai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi dalam rangka pencapaian standar nasional pendidikan.

Pada buku petunjuk pelaksanaan ujian akhir sekolah berstandar nasional, ujian nasional dan ujian sekolah/ madrasah tahun pelajaran 2009/ 2010 dijelaskan pada bab II tujuan dan fungsi pasal II ayat I yaitu UASBN/UN bertujuan untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi serta mendorong tercapainya pendidikan dasar dan menengah yang bermutu.

### **c. Mata Pelajaran yang Di Ujian Nasional-kan (UN)**

Ujian Nasional dilaksanakan pada mata pelajaran tertentu yaitu pada mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi. Adapun mata pelajaran yang UN-kan untuk siswa SMA adalah:

- (1) Program IPA meliputi : Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Fisika, Kimia, dan Biologi.
- (2) Program IPS meliputi : Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Ekonomi, Sosiologi, dan Geografi.
- (3) Program Bahasa meliputi : Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Sastra Indonesia, Sejarah budaya/Antropologi, Bahasa asing pilihan.
- (4) Program Agama meliputi: Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Tafsir, Hadits, Fikih.

### **d. Standar kelulusan ujian nasional**

Standar dari kelulusan hasil ujian nasional yang terdapat dalam buku petunjuk pelaksanaan ujian akhir sekolah berstandar nasional, ujian nasional dan ujian sekolah/ madrasah tahun pelajaran 2009/ 2010 pada BAB XVI kelulusan pasal 40 yaitu:

- (1) Peserta didik dinyatakan lulus UN apabila memenuhi standar kelulusan sebagai berikut: Memiliki nilai rata-rata minimal 5,50 untuk seluruh mata pelajaran yang diujikan, dengan nilai minimal 4,00 untuk paling banyak dua mata pelajaran dan minimal 4,25 untuk mata pelajaran lainnya.

(2) Pemerintah daerah dan/ sekolah madrasah dapat menetapkan batas standar UN lebih tinggi dari kriteria sebagaimana dimaksud pada ayat (1) sebelum pelaksanaan UN.

(3) Penetapan kelulusan uji kompetensi keahlian mengikuti ketentuan yang berlaku umum pada lembaga sertifikasi profesi/ dunia usaha dan dunia industri

#### **e. Fungsi ujian nasional**

Fungsi dari hasil ujian nasional terdapat dalam buku petunjuk pelaksanaan ujian akhir sekolah berstandar nasional, ujian nasional dan ujian sekolah/ madrasah tahun pelajaran 2009/ 2010 pada BAB II tujuan dan fungsi pasal 3. Dijelaskan bahwa Hasil UASBN/UN dan US/M digunakan sebagai salah satu pertimbangan untuk :

- (1) Pemetaan mutu satuan dan/atau program pendidikan.
- (2) Seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya.
- (3) Penentuan kelulusan peserta didik dari suatu satuan pendidikan.
- (4) Pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan.
- (5) Akreditasi satuan pendidikan

### **3. Hakikat Remaja**

#### **a. Definisi Remaja**

Remaja menurut Hurlock (1991) istilah adolescence atau remaja berasal dari kata adolescere (kata bendanya adolescentia yang

berarti remaja) yaitu “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescere* yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang lebih luas, yaitu mencakup kematangan mental, emosional, sosial, fisik. Pandangan ini diungkapkan oleh Piaget dengan mengatakan:

Secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.... integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang khas dari cara berfikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

Sedangkan, menurut Salzman mengemukakan, bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orangtua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.

Steinberg mengemukakan bahwa remaja adalah suatu periode ketika anak tumbuh menjadi dewasa atau suatu peralihan dari individu anak yang tidak matang menjadi orang dewasa yang matang. Dalam

masa peralihan ini remaja mengalami transisi dalam aspek biologis, kognitif, sosial. Secara biologis remaja mengalami pertumbuhan yang dramatis, mereka menjadi lebih besar dan lebih tinggi, juga lebih matang. Mereka juga telah matang dalam membuat keputusan, dan berfikir tentang konsep-konsep abstrak termasuk didalamnya hipotetik.

### **Usia Remaja**

Menurut Hurlock (1991) usia remaja bagi perempuan berada dalam rentang 12-21 tahun dan 13-22 tahun bagi anak laki-laki. Jika dibagi atas remaja awal dan remaja akhir, maka remaja awal berada dalam usia 12 atau 13 tahun sampai 17 atau 18 tahun, dan remaja akhir dalam rentang 17 atau 18 tahun sampai 21 atau 22 tahun.

Dari penjelasan maka jelaslah bahwa masa remaja terbagi atas remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal berlangsung dari 12 atau 13 tahun sampai dengan 17 atau 18 tahun dan remaja mulai 17 atau 18 tahun sampai dengan 21 atau 22 tahun.

#### **b. Tugas-tugas perkembangan masa remaja**

Menurut pada masa remaja ada tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja, yaitu:

- (1) Mencapai hubungan yang baik dan lebih akrab dengan teman sebaya baik sesama jenis maupun lawan jenis, (2) Mencapai peran

sosial sesuai dengan peran jenis kelaminnya, (3) Menerima keadaan fisiknya dan dapat menggunakan secara efektif, (4) Mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, (5) Memilih pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja, (6) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan dan kehidupan keluarga, (7) Mengembangkan kemampuan dan konsep-konsep intelektual untuk tercapainya kompetensi sebagai warga negara, (8) Memperoleh rangkaian system nilai etika sebagai pedoman perilaku.

### **c. Perkembangan minat terhadap pendidikan pada masa remaja**

Pada umumnya remaja mudah suka mengeluh tentang sekolah. Mereka bersikap kritis terhadap guru-guru dan cara guru mengajar. Besarnya minat remaja terhadap pendidikan dipengaruhi oleh minat mereka kepada pekerjaan. Kalau remaja mengharapkan pekerjaan yang menuntut pendidikan tinggi maka pendidikan akan dianggap sebagai batu loncatan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap remaja terhadap pendidikan, yaitu:

1. Sikap teman sebaya: berorientasi sekolah atau kerja
2. Sikap orang tua: menganggap pendidikan sebagai batu loncatan ke arah mobilitas sosial atau hanya sebagai suatu kewajiban karena diharuskan oleh hukum
3. Nilai-nilai yang menunjukkan keberhasilan atau kegagalan akademis.

4. Relevansi atau nilai praktis dari berbagai mata pelajaran.
5. Relevans atau nilai praktis dari berbagai mata pelajaran.
6. Sikap terhadap guru-guru, pegawai tata usaha, dan kebijakan akademis serta disiplin.
7. Keberhasilan dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler.
8. Derajat dukungan sosial diantara teman-teman sebaya.

#### **d. Karakteristik Perkembangan Remaja**

##### 1) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif menurut Piaget, masa remaja sudah mencapai tahap operasi formal (operasi adalah kegiatan-kegiatan mental tentang berbagai gagasan). Remaja secara mental dapat berfikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak.

Proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaannya dari mulai usia 12-20 tahun. Pada usia 16 tahun, berat otak sudah menyamai orang dewasa. Sistem syaraf yang memproses informasi berkembang secara cepat pada usia ini. pada masa remaja terjadi reorganisasi lingkaran syaraf *Lobe Frontal* yang berfungsi sebagai kegiatan kognitif tingkat tinggi, yaitu kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau mengambil keputusan. Maksudnya, remaja tersebut mampu memecahkan masalah secara benar, tetapi tidak seterampil remaja yang lebih tua usianya yang menunjukkan wawasan

atau spepektif yang luas terhadap masalah tersebut (Sigelman & Shaffer, 1995).

## 2) Perkembangan Emosi

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaksi yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan tempramental (mudah teringgung/marah, atau mudah sedh dan murung). Sedangkan remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya.

Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Proses pencapaiannya sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan teman sebaya, apabila lingkungan tersebut cukup kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai oleh hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling mengharagai dan penuh tanggung jawab, maka remaja cenderung dapat mencapai kematangan emosionalnya. Sebaliknya, apabila kurang dipersiapkan untuk memahami peran-peranya dan kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari pengakuan orangtua atau pengakuan dari teman sebaya, mereka cenderung akan mengalami kecemasan, perasaan tertekan atau ketidaknyamanan emosional.

Dalam menghadapi ketidaknyamanan emosional tersebut, tidak sedikit remaja yang meraksikanya secara defensif, sebagai upaya untuk melindungi kelemahan dirinya. Reaksinya ini tampil dalam tingkah laku malasuai (maladjustment). Seperti 1) agresif: melawan, keras kepala, bertengkar, berkelahi, dan senang mengganggu, dan 2) melarikan diri dari kenyataan: melamun, pendiam, senang menyendiri, dan meminum minuman keras atau obat-obatan.

Remaja yang dalam proses perkembangan berada dalam iklim yang kondusif, cenderung akan memperoleh perkembangan emosional secara matang (terutama masa remaja akhir). Kematangan emosi ditandai oleh: 1) edukasi emosi: cinta kasih, simpati, altruisme (senang menolong orang lain), respek (sikap hormat atau menghargai orang lain), dan ramah. 2) mengendalikan emosi: tidak mudah tersinggung, tidak agresif, bersikap optimis dan tidak pesimis (putus asa), dan dapat menghadapi situasi frustrasi secara wajar.

### 3) Perkembangan sosial

Pada masa remaja berkembang "*social cognition*", yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya.

Pada masa ini juga berkembang sikap "*conformity*", yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai,

kebiasaan, kegemaran (hobby) atau keinginan orang lain (teman sebaya). Perkembangan sikap konformitas pada masa remaja dapat memberikan dampak yang positif maupun yang negatif pada dirinya.

#### 4) Perkembangan Moral

Melalui pengalaman atau berinteraksi sosial dengan orangtua, guru, teman sebaya, atau orang dewasa lainnya, tingkat moralitas remaja sudah lebih matang dibandingkan dengan usia anak. Mereka sudah lebih mengenal tentang nilai-nilai moral dan konsep-konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan dan kedisiplinan.

Pada masa ini muncul dorongan untuk melakukan perbuatan – perbuatan yang dapat dinilai baik oleh orang lain. Remaja berperilaku bukan hanya untuk memenuhi kepuasan fisiknya, tetapi psikologis (rasa puas dengan adanya penerimaan dan penilaian positif dari orang lain tentang perbuatannya).

#### 5) Perkembangan Pribadi

Kepribadian merupakan sistem yang dinamis dari sifat, sikap dan kebiasaan yang menghasilkan tingkat konsistensi respons individu yang beragam (Pikunas, 1976).

Masa remaja merupakan saat berkembangnya *identity* (jati diri). Perkembangan "*identity*" merupakan isu sentral pada masa remaja yang memberikan dasar bagi masa dewasa. Dapat juga dikatakan sebagai aspek sentral bagi kepribadian yang sehat dan merefleksikan

kesadaran diri, kemampuan mengidentifikasi orang lain dan mempelajari tujuan-tujuan agar dapat berpartisipasi dalam kebudayaannya.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan mengenai upaya yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional adalah penelitian yang dilakukan oleh Septyani (2008) mengenai hubungan antara kecemasan dan jenis strategi *coping* pada mahasiswa universitas Indonesia yang sedang mengerjakan skripsi diperoleh dari analisis dapat dideskripsikan memiliki hubungan antara kecemasan dan jenis strategi *coping*.

Sampel penelitian ini adalah 78 mahasiswa yang berasal dari dua fakultas, yaitu FISIP dan MIPA. Terdapat korelasi yang signifikan (sebesar 0.026 pada level 0,05(I-Tailed)) antara kecemasan dan strategi *coping* restraint yaitu sebesar 0.22 dan memiliki arah negatif. Terdapat korelasi yang signifikan (sebesar 0.22 pada level 0,05(I-Tailed)) antara kecemasan dan strategi *coping positive reinterpretation and growth* yaitu sebesar 0.218 dan memiliki arah *positive*. Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kecemasan dan strategi *coping seeking social support for emotional*. Terdapat korelasi yang signifikan (sebesar 0.01 pada level 0,05(I-Tailed)) antara kecemasan dan strategi *coping seeking social support for emotional* yaitu sebesar 0.355 dan memiliki arah negatif. Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kecemasan dan strategi *turnning to religion*. Strategi yang

lain digunakan *coping* mental disengagement ( melakukan hobi yang disenangi 16 subjek, 7 subjek tidur, 4 subjek meditas atau olah raga, 4 subjek mengalihkan perhatian dari skripsi).

Hasil analisis korelasi *Pearson Product moment* menunjukkan bahwa: (a) semakin tinggi kecemasan mahasiswa akan cenderung semakin banyak melakukan strategi *coping positive reinterpretation and growth* dalam proses pengerjaan skripsinya. (b) semakin tinggi kecemasan mahasiswa akan cenderung tidak melakukan strategi *coping restraint* dan *strategi coping seeking social support for emotional* dalam. Proses pengerjaan skripsinya. (c) tidak ada hubungan antara kecemasan dan strategi *coping seeking social support for instrumental* dan *strategi coping turning to religion* pada mahasiswa yang sedang berada dalam proses pengerjaan skripsinya.

### **BAB III**

## **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada tahun ajaran 2010-2011 pada siswa kelas XII SMAN 6 Jakarta Selatan.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### a. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 6 JL.Mahakam I No.2 Blok. C Kebayoran Baru, Jakarta Selatan.

##### b. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan mulai bulan November-Januari 2010.

#### **C. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan teknik survei. Adapun yang dimaksud dengan penelitian survey adalah penelitian kuantitatif non-eksperimental yang menggunakan instrumen kuesioner atau angket untuk menjangkau data dari kelompok subjek yang biasa di sebut responden (Susilo,2009).

Penelitian survey tidak mencari hubungan variabel, tetapi menyelidiki karakter, sikap, atau pendapat terhadap masalah tertentu. Penelitian survey sangat penting menyelidiki gambaran sesuatu isu dalam dunia pendidikan.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah Keseluruhan subjek penelitian (Arikunto 2006). Sedangkan, menurut (Sugiono, 2008) Populasi juga dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini yang dimaksud populasi adalah seluruh siswa kelas XII SMA N 6 Jakarta Selatan berjumlah 255 siswa dari 9 kelas yang akan mengikuti ujian nasional.

##### **2. Sampel**

Sampel menurut (Arikunto, 2006) adalah sebagian atau wakil yang diteleti. Sedangkan, menurut (Sugiono 2008) Sampel dapat pula didefinisikan sebagai bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki suatu populasi, yang benar-benar representatif (mewakili). Menurut (Arikunto, 2006) dalam menentukan sampel untuk sebuah perkiraan maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua

sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Adapun penelitian ini akan mengambil sampel yang mengalami tingkat kecemasan dengan kategori tinggi dan sedang dari jumlah populasi. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 6 Jakarta Selatan dengan jumlah responden 135 siswa yang mengalami kecemasan tinggi dan sedang.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII yang diambil dan untuk dijadikan sampel penelitian dengan cara bertujuan (*purposive sampling*), *purposive sampling* adalah penelitian dan upaya cermat untuk memperoleh sampel representatif dengan cara meliputi kelompok –kelompok yang diduga sebagai anggota sampelnya Kerlinger (2002). Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat ataupun karakteristik tertentu yang merupakan ciri pokok populasi. (Arikunto, 2006). Adapun karakteristiknya yaitu siswa kelas XII yang sedang menghadapi UN serta siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi UN dengan tingkat kecemasan tinggi dan sedang.

Dalam pengambilan data ada dua cara yaitu 1) melakukan penetapan sampel dengan mengambil sampel dengan menggunakan instrumen tingkat kecemasan yang dihadapi oleh siswa dalam menghadapi ujian nasional. 2) setelah mengetahui kecemasan yang tinggi dan sedang maka menggunakan instrumen upaya yang

dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Definisi Konseptual**

Secara konseptual, variabel upaya yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan menghadapi UN didefinisikan sebagai suatu usaha mengatasi kecemasan yang dilakukan dengan menggunakan *strategi coping*. *Strategi coping* adalah tindakan yang diambil seseorang untuk menguasai, mengurangi dampak dari stressor dalam satu waktu tertentu atau peristiwa tertentu (tindakan tersebut terdiri atas strategi behavior dan psikologis). *Strategi coping* yang digunakan untuk mengatasi kecemasan menghadapi UN dilakukan dengan dua cara, yaitu *problem focus coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focus coping* adalah usaha untuk mengatasi masalah dengan cara mengurangi tuntutan dari situasi eksternal pada saat individu mengalami kecemasan. *Emotional focused coping* melibatkan usaha untuk mengatur atau mengurangi konsekuensi emosional dari peristiwa yang menimbulkan kecemasan.

### **2. Definisi Operasional**

Upaya menghadapi kecemasan dapat dilakukan dengan 2 tipe yaitu berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi. Berdasarkan

pada masalah (*Problem Focused Coping*) adalah tindakan langsung untuk merubah sebuah situasi yang mengakibatkan stress atau mengurangi dampaknya. *Problem Focused Coping* menjadi 3 bentuk yaitu menghadapi (*Confrontational coping*), Dukungan Sosial (*Social support*), perencanaan (*Planful problem solving*). Sedangkan berfokus pada emosi (*Emotional fokus coping*) adalah usaha untuk mengatur atau mengurangi konsekwensi emosional dari peristiwa yang mengakibatkan stress. Terdapat 5 bentuk tipe yang termasuk dan berfokus pada emosi yaitu mengendalikan diri (*Self control*), merasionalisasikan pada apa yang telah terjadi (*distancing*), penilaian (*reappraisal*), tanggung jawab (*accept responsibility*), dan menghindar (*avoidance*).

### 3. Instrumen Penelitian

Dalam Penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan data dengan menggunakan angket atau kuesiener. Penggunaan angket untuk suatu penelitian survey didasarkan pada pengambilan sampel dari satu populasi menggunakan angket atau kuesioner juga dapat menggunakan

Pada kegiatan penelitian ini, untuk data upaya kecemasan, peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner atau angket tertutup. Alasan mempergunakan kuesioner adalah karena kuesioner dapat mengumpulkan data dalam waktu singkat sehingga efektif dan efisien

dalam mempergunakannya. Kuesioner tersebut dikembangkan berdasarkan penjelasan dari Folkam dan Lazarus mengenai upaya kecemasan.

Untuk pengukuran jawaban, peneliti menggunakan skala penilaian (*skala Likert*) yang dengan alternatif jawaban 4 kategori. Variasi jawaban yang digunakan selalu, sering, jarang, dan tidak pernah. Alasan penggunaan 4 pilihan jawaban sesuai dengan pernyataan Arikunto (2006) adalah untuk menghindari kecenderungan responden dalam memilih jawaban yang ada di tengah karena dirasa aman dan paling gampang, hampir tidak memerlukan pemikiran. Adapun bobot dari tiap-tiap pilihan jawaban adalah seperti dalam tabel berikut

**Tabel 3.1**  
**Pedoman Penskoran Kuesioner Strategi Coping**

Pilihan	Skor Butir Positif (+)	Skor Butir Negatif (-)
Selalu (SL)	4	1
Sering (SR)	3	2
Jarang (J)	2	3
Tidak Pernah (TP)	1	4

#### 4. Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen dengan variabel strategi *coping* dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional terdiri dari 2 dimensi, yakni berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi. Pada dimensi berfokus

pada masalah ada 3 sub indikator yaitu menghadapi, dukungan sosial dan perencanaan. Sedangkan pada dimensi berfokus pada emosi ada 5 indikator, yaitu Pengendalian diri, Mencari alasan agar diterima, menilai kembali, tanggung jawab dan menghindar. Setiap indikator memuat 8 item, sehingga total item sebanyak 80 butir. Untuk lebih lengkap, kisi-kisi instrumen dilihat pada tabel berikut:.

Tabel 3.2  
Kisi-kisi Instrumen  
Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Variabel	Dimensi	Indikator	Deskriptor	+	-	$\Sigma$
Strategi <i>coping</i> dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional	A. Berfokus pada masalah	1. Menghadapi UN	1.1 Memegang teguh pendirian	1 2	3 4	
			1.2 menolak untuk berubah	5 6	7 8	
			1.3 berusaha untuk mengubah keyakinan orang lain.	9 10	11 12	
		2. Dukungan Sosial	2.1 meminta saran dari	13 14	15 16	

			teman			
			2.2 Meminta informasi dari guru	17 18	19 20	
			2.3 Meminta saran dari keluarga	21 22	23 24	
			2.4 Meminta semangat dari teman	25	26	
			2.5 Meminta semangat dari guru	27	28	
			2.6 meminta semangat dari keluarga.	30 31	29 32	
		3. Perencanaan	3.1 melihat pilihan secara objektif (membuat, merencanakan dan melaksanakan)	33 34	35 36	
			3.2 Mempertimbangkan beberapa	37 38	39 40	

			kemungkinan sebelum bertindak.			
B. Berfokus pada Emosi	1. Pengendalian Diri	1.1 bertindak atau berserah diri.	41	42		
			43	44		
	1.2 Tidak memperlihatkan Emosi	45	46			
	2. Mengambil Jarak.	2.1 menarik diri,	49	47		
			50	48		
			2.2 memisahkan diri.	51		
	2.3 mengambil jarak dari peristiwa yang menimbulkan kecemasan.	53	54			
	3. Menilai kembali	3.1 berusaha untuk melihat situasi dari perspektif yang berbeda.	55	57		
56			58			
3.2 melihat UN dari sisi positif.	59	62				
	61	60				

		4. Tanggung jawab .	4.1 memahami peran pribadi dalam belajar Dan UN	63 64	65 66	
			4.2. mencoba belajar dari kesalahan.	67 68	70 71	
				69	72	
		5. Menghindar	5.1 menolak untuk menerima perubahan dengan cara menghindari situasi	73 74 75	76 77 78	
				5.2 mengarah pada penyalahgunaan obat.	79	80
		Jumlah				40

## F. Hasil Uji Coba Instrumen

### a. Pengujian Validitas

Pengujian validitas dilakukan untuk mengetahui tingkat kevalidan sebuah instrumen. Validitas menurut Arikunto (2002) digunakan untuk mengukur tingkat kesahihan instrumen, dalam penelitian ini adalah

instrumen upaya yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional. Arikunto (2002) menambahkan bahwa sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteleki secara tepat. Suatu instrumen valid atau sah jika mempunyai validitas tinggi . sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validita rendah.

Pengujian validitas pada penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu dengan uji keterbacaan dan uji rumus *Korelasi Product Moment* dari Pearson.

Peneliti melakukan uji keterbacaan untuk melihat ketepatan penggunaan bahasa dalam instrumen, dengan maksud untuk mengetahui apakah instrumen penelitian yang akan dipakai dapat dipahami oleh responden penelitian. Untuk uji keterbacaan, peneliti memfokuskan pada unsur-unsur pembentuk instrumen secara bahasa, yaitu pengujian terhadap pemilihan kata, penyusunan kalimat dan ketermudahan dalam memahami tiap kalimat yang disampaikan.

Selanjutnya validitas butir dalam instrumen ini juga diukur menggunakan rumus *Korelasi Product Moment* dari Pearson, hal ini dikarenakan data yang diambil berasal dari data interval dan penggunaan skala instrumen menggunakan *rating scale* yaitu responden menjawab salah satu jawaban kuantitatif yang telah disediakan.

Untuk menguji validitas butir maka skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total. Adapun rumus Korelasi Product Moment tersebut adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = validitas butir

$N$  = jumlah responden

$\Sigma X$  = skor nilai butir

$\Sigma Y$  = skor total

$\Sigma X^2$  = jumlah kuadrat skor total subjek pada butir yang dianalisis

$\Sigma Y^2$  = jumlah kuadrat skor total butir

$\Sigma XY$  = jumlah hasil kali skor butir dengan skor total

Hasil  $r$  *Product Moment* tiap butir dikonsultasikan dengan tabel  $r$  *Product Moment* dengan ketentuan sebagai berikut:

Jika  $r_{xy} \geq r_{tabel}$ , Maka butir valid

Jika  $r_{xy} < r_{tabel}$ , Maka butir tidak valid (drop)

Pada instrumen Tingkat kecemasan yaitu butir soal yang valid akan digunakan atau dimasukkan dalam instrumen yang akan diberikan kepada sampel. Butir soal yang drop atau tidak valid tidak akan digunakan atau dimasukkan dalam instrumen.

Peneliti telah melaksanakan uji coba instrumen kepada 61 responden yang merupakan siswa kelas XII IPS dan XII IPA. Instrumen uji coba berisikan 115 item pernyataan. Kemudian dikonsultasikan pada r-tabel *Product Moment* dengan taraf signifikansi 95% yaitu sebesar 0,254. Hasil perhitungan dari sejumlah 115 item pernyataan, diperoleh 97 item yang valid dan 18 pernyataan yang tidak valid (drop).

Adapun butir yang valid yaitu : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 102, 104, 105, 106, 108, 109, 110, 112, 113, 114, 115.

Sedangkan item yang tidak valid (drop) yaitu item pernyataan 10, 15, 19, 20, 22, 26, 38, 46, 48, 49, 89, 91, 99, 100, 101, 103, 107, 111.

Sedangkan, pada instrumen upaya yang dilakukan siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional yaitu hasil uji coba instrumen pada

minggu ketiga bulan Desember 2010 terhadap 60 responden yang merupakan siswa kelas XII SMAN 51 Jakarta. Instrumen uji coba berisikan 80 item pernyataan. Skor tiap item dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$  *Product Moment* dengan taraf signifikansi 5%, yaitu 0,254..

Diperoleh data bahwa dari 80 item pernyataan item positif dan negatif terdapat 48 butir yang valid, peneliti melakukan penyeimbangan item. Jumlah item yang diseimbangkan kini menjadi 44 butir item, yang terdiri dari 22 butir dinyatakan positif, dan 22 butir dinyatakan negatif. Adapun yang diformulasikan atau direvisi berdasarkan item tidak valid (Drop). Beberapa item yang diformulasikan ialah item yang tidak dapat mewakili deskriptor tetapi belum memenuhi syarat keterbacaan atau memiliki skor  $r$  hitung yang hampir mendekati skor  $r$  tabel.

Tabel 3.3  
Contoh Perbaikan Butir

No	Deskriptor	Item sebelum perbaikan	Item setelah perbaikan
1	Mengarah pada penyalahgunaan obat	Saya minum obat penenang di saat cemas memikirkan UN	Saya minum obat penahan rasa sakit kepala karena memikirkan UN.

Dari hasil perhitungan uji validitas instrumen, diperoleh jumlah item yang valid sebanyak 48 butir, yaitu nomor

2,4,6,7,9,11,13,16,18,20,22,24,25,26,27,18,29,30,34,36,38,39,41,44,45,46,47,48,51,52,53,54,55,57,58,59,60,61,62,64,65,67,68,69,70,73,78,80.

Sementara, jumlah item yang tidak valid atau drop sebanyak 32 butir yaitu 1,3,5,8,10,12,14,15,17,19,21,23,31,32,33,35,37,40,42,43,48,50,56,63,66,71,72,74,75,76,77,79. Data hasil uji validitas dapat dilihat pada lampiran.

Item-item yang sudah diseimbangkan kini dinyatakan sebagai item final, yang digunakan dalam pengambilan data yang sebenarnya, kepada siswa di SMA N 6 Jakarta Selatan.

#### b. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur (instrumen) dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat pengukur di dalam mengukur gejala yang sama. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.

Pada penelitian ini, perhitungan reliabilitas Arikunto (2006) menggunakan *Rumus Koefisien Alpha Cronbach* dengan rumus

$$r_{ii} = \left( \frac{K}{K-1} \right) \cdot \left( \frac{SD^2t - \sum(SD^2i)}{SD^2t} \right)$$

Keterangan:

k = banyaknya butir tes

$SDt^2$  = simpangan baku skor total

$SDi^2$  = simpangan baku skor butir ke 1

Selanjutnya, untuk mendapatkan skor varians butir, terlebih dahulu mencari varians tiap-tiap butir dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\sigma_b^2 = \frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N}$$

Keterangan:

$\sigma_b^2$  = Varians tiap butir

$\sum x^2$  = Jumlah skor butir yang dikuadratkan

$(\sum x)^2$  = Jumlah skor butir dikuadratkan

N = Jumlah responden

Setelah diperoleh varians tiap butir, langkah selanjutnya adalah mencari varians total dengan rumus sebagai berikut:

$$\sigma_t^2 = \frac{\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}}{N}$$

Keterangan:

$\sigma_t^2$  = Varians total

$\sum y^2$  = Jumlah skor dari total yang dikuadratkan

$(\sum y)^2$  = Jumlah skor total dikuadratkan

N = Jumlah responden

Untuk menindaklanjuti perolehan hasil nilai reliabilitas selanjutnya diberi kategori berdasarkan pedoman analisa reabilitas, yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.4  
Interpretasi Reliabilitas Instrumen strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional.

Nilai Realibilitas	
Koefisien Realibilitas	Klasifikasi
0,91-1,00	Sangat Tinggi
0,71-0,90	Tinggi
0,41- 0,70	Cukup
0,21-0,40	Rendah
Negatif-0,20	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan dengan rumus koefisien Alpha Cronbach, diperoleh nilai  $r_{ii}$  sebesar 0,909 dengan klasifikasi sangat tinggi. Dengan demikian, instrumen layak digunakan untuk pengumpulan data.

### c. Instrumen Final

Hasil Uji Coba Instrumen baik validitas maupun reabilitas diperoleh instrumen yang valid sebanyak 48 butir dengan koefisien reabilitas instrumen sebesar  $r_{11} = 0,909$ . Adapun instrume final yang digunakan pada penelitian berjumlah 44 yang terdiri dari 22 item positif dan 22 item negatif.

#### 1. Kisi-kisi Instrumen Final

Berdasarkan hasil validitas empirik instrumen, didapatkan komposisi kisi-kisi instrument yang belum seimbang antara item positif dan item negatif. Maka peneliti menyeimbangkan komosisi instrumen yang valid.

Tabel 3.5  
Komposisi Kisi-kisi Berdasarkan Hasil Validitas Empirik Seimbang

Variabel	Dimensi	Indikator	Deskriptor	+	-
Strategi coping dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian	A. Berfokus pada masalah	1. Menghadapi UN	1.1 Memegang teguh pendirian	2	4
			1.2 menolak untuk berubah	6	7,
			1.3 berusaha untuk mengubah keyakinan orang	9,	11,

			lain.		
		2. Dukungan Sosial	2.1 meminta saran dari teman	13.	16
			2.2 Meminta informasi dari guru	18	20
			2.3 Meminta saran dari keluarga	22	24
			2.4 Meminta semangat dari teman	25.	26.
			2.5 Meminta semangat dari guru	27.	28.
			2.6 meminta semangat dari keluarga.	30.	29.
		3. Perencanaan	3.1 melihat pilihan secara objektif (membuat, merencanakan dan melaksanakan)	34	36
			3.2 Mempertimbangkan beberapa kemungkinan sebelum bertindak.	38	39.
	B. Berfokus pada Emosi	1. Pengendalian Diri	1.1 bertindak atau berserah diri.	41,	44
			1.2 Tidak memperlihatkan Emosi	45.	46.
		2. Mengambil Jarak.	2.1 menarik diri,	49.	47,
			2.2 memisahkan diri.	51.	52.
			2.3 mengambil jarak dari peristiwa yang menimbulkan kecemasan.	53.	54.

		3. Menilai kembali	3.1 berusaha untuk melihat situasi dari perspektif yang berbeda.	55,	57,	
			3.2 melihat UN dari sisi positif.	59	62	
		4. Tanggung jawab .	4.1 memahami peran pribadi dalam belajar Dan UN	64	65,	
			4.2. mencoba belajar dari kesalahan.	67	70,	
		5. Menghindar	5.1 menolak untuk menerima perubahan dengan cara menghindari situasi	73,	78	
			5.2 mengarah pada penyalahgunaan obat.	79.	80.	
		Jumlah			22	22

### G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif persentase karena penelitian ini hendak memberikan gambaran dampak kecemasan menghadapi ujian nasional melalui besaran jumlah persentase. Penyajian data dilakukan dengan mencari mean atau rerata dan ukuran sentral (simpangan baku dan varians).

Setelah diperoleh hasil perhitungan persentase jawaban dari variabel, maka langkah selanjutnya adalah menginterpretasi skor

gambaran strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional kedalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Pengkategorian ini berdasarkan perhitungan skor rata-rata (Mean) dan standar deviasi yang diperoleh dengan rumus (Azwar,2007)

1. Menghitung Rentangan Minimal

Rumus = Jumlah item x nilai minimal

Keterangan = Nilai minimal dalam skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala 1-4(1,2,3,4) maka nilai minimal = 1.

2. Menghitung Rentangan Maksimal

Rumus = jumlah item total x nilai maksimal

Keterangan= nilai maksimal dalam skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala 1-4 (1,2,3,4) maka nilai maksima= 4.

3. Menghitung Luas Jarak Sebaran

Rumus = Rentangan maksimal – rentangan minimal.

4. Satuan Standar Deviasi (SD)

Satuan standar deviasi atau simpangan baku adalah suatu nilai yang menunjukkan tingkat atau derajat variasi kelompok atau ukuran standar dari reratanya. Cara menghitung standar deviasi adalah:

SD= Luas jarak sebaran/6

## 5. Menghitung Mean

- a. Menghitung mean teoritis yaitu mengambil nilai tengah dengan cara menyusun skala 1 2 3 4, karena yang berada ditengah adalah 2 dan 3 maka:  $2+3/2=2,5$
- b. Mean = 2,5 x total butir item

Pengkategorisasian tinggi, sedang dan rendah diperlukan mean dan standar deviasi. Rumus kategorisasi adalah (Azwar, 2007 ):

Rendah :  $x < (\text{mean} - 1,0 \text{ SD})$

Sedang :  $(\text{mean}-1,0 \text{ SD}), \leq X < (\text{mean} + 1,0 \text{ SD})$

Tinggi :  $x \geq (\text{mean} + 1,0 \text{ SD})$

Untuk memperoleh presentase data analisis dengan teknik deskriptif presentase menurut Abimanyu (1976), yang digunakan untuk melihat besaran presentae keseluruhan adalah:

$$P = \frac{F_x}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka persentase

$F_x$  : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah responden

Semakin besar persentase yang diperoleh maka semakin besar strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### Deskripsi Data Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

##### 1. Deskripsi Data Responden

Sebelum peneliti menyebarkan angket tentang upaya yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional, maka peneliti menyebarkan angket atau kuesioner tentang tingkat kecemasan. Data yang diperoleh dari 225 responden yang terjaring mengalami kecemasan yaitu 135 siswa. Selengkapnya dapat dilihat di tabel berikut

Tabel 4.1  
Kategorisasi Tingkat Kecemasan Yang Dialami Siswa

		Frekuensi	%
Tinggi	$228 \leq X$	2	0,78
Sedang	$152 \leq X < 228$	133	52,2
Rendah	$X < 152$	120	47,1
Jumlah		255	100

Tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas siswa SMA N 6 Jakarta Selatan khususnya siswa kelas XII jurusan IPA dan IPS memiliki tingkat kecemasan menghadapi UN dengan kategori sedang, yakni sebanyak 133 siswa atau 52,2%. Sedangkan, hanya sedikit siswa yang

mengalami tingkat kecemasan menghadapi UN dengan kategori tinggi, yaitu 2 siswa atau 0,78%. Pada siswa yang mengalami tingkat kecemasan menghadapi UN kategori rendah, yaitu 120 siswa atau 47,1%.

Berdasarkan data hasil penelitian di atas, peneliti hanya ingin mengetahui strategi *coping* dalam menghadapi UN yang mengalami tingkat kecemasan dengan kategori tinggi ada 2 siswa atau 0,78% dan sedang sebanyak 133 siswa atau 52,2%. Jadi jumlah secara keseluruhan yang diambil sebagai objek peneliti untuk mengetahui upaya yang dilakukan siswa mengatasi kecemasan menghadapi UN sebanyak 135 siswa.

## 2. Deskripsi Data Secara Keseluruhan

Penelitian ini dilakukan melalui pemberian angket pada siswa kelas XII SMA N 6 Jakarta Selatan. Selengkapnya dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

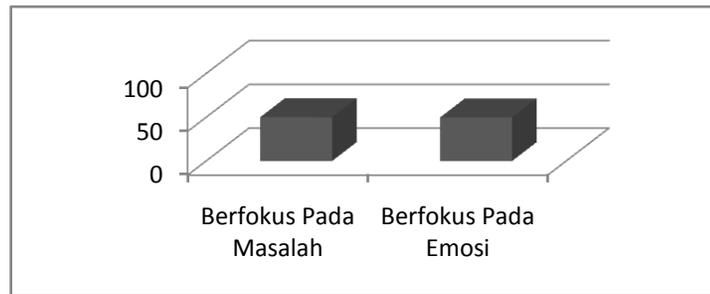
Tabel 4.2  
Kategorisasi Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional.

Dimensi	ST	%
Berfokus Pada Masalah	8324	50,1
Berfokus Pada Emosi	8289	49,9
Jumlah	16613	100

Tabel di atas, diketahui bahwa upaya yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional. Berfokus pada masalah sebesar 50,1% sedangkan berfokus pada emosi sebesar 49,9%.

Berdasarkan data hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan upaya yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional berfokus pada masalah sebesar 50,1%. Seperti, mampu menghadapi ujian nasional, mencari dukungan sosial dan membuat perencanaan untuk menghadapi UN. Sedangkan, berfokus pada emosi 49,9% yaitu mampu pengendalian diri, mengambil jarak yang dapat menimbulkan kecemasan, menilai kembali, tanggung jawab, dan menghindar.

Hasil kategorisasi keseluruhan upaya yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional di SMA N 6 Jakarta Selatan, divisualisasikan sebagai mana dapat dilihat pada grafik tersebut:



Grafik 4.2

Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

### Deskripsi Data Secara Keseluruhan Pada Kelas IPA

Pemaparan data berdasarkan secara keseluruhan pada kelas XII IPA. Selengkapnya dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3  
Kategorisasi Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional.

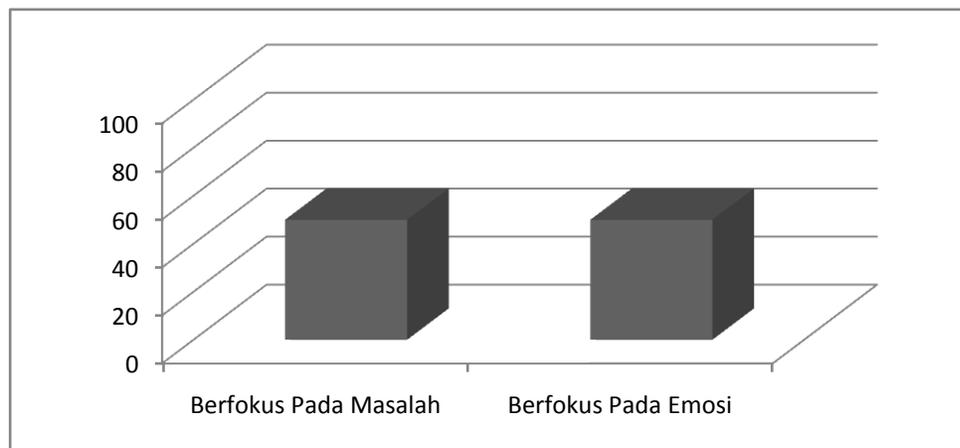
Dimensi	ST	%
Berfokus Pada Masalah	4546	50
Berfokus Pada Emosi	4542	50
Jumlah	9088	100

Tabel di atas, diketahui bahwa upaya yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional. Berfokus pada masalah sebesar 50% sedangkan berfokus pada emosi sebesar 50%.

Berdasarkan data hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional pada jurusan IPA. Pada dimensi berfokus

masalah maupun berfokus pada emosi mereka melakukan upaya secara seimbang karena memperoleh persentase yang sama yaitu 50%. bahwa mereka menganggap dirinya siap menghadapi ujian nasional, serta mencari dukungan sosial dan mampu membuat perencanaan untuk menghadapi ujian nasional. Selain itu, siswa di SMA N 6 Jakarta Selatan juga khususnya pada jurusan IPA mereka melakukan usaha untuk mengurangi ketegangan dan perasaan yang tidak menyenangkan dengan cara mengendalikan diri, mengambil jarak, menilai kembali, tanggung jawab serta menghindari.

Hasil kategorisasi keseluruhan strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional di SMA N 6 Jakarta Selatan, divisualisasikan sebagaimana dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Grafik 4.3

Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

## Deskripsi Data Secara Keseluruhan Pada Kelas IPS

Pemaparan data berdasarkan secara keseluruhan pada kelas XII IPS.

Selengkapnya dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

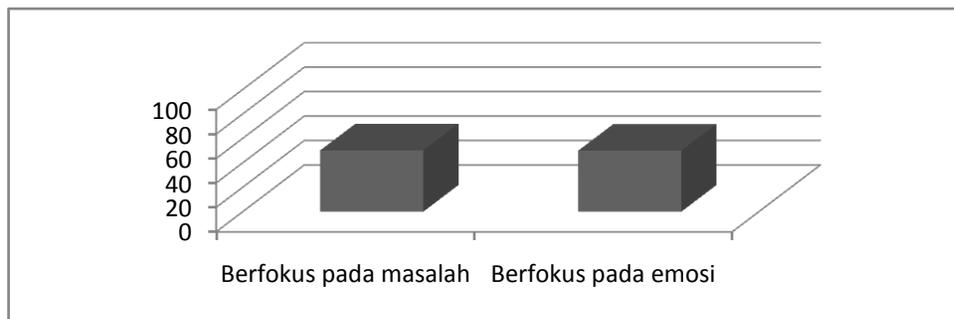
Tabel 4.4  
Kategorisasi Strategi Coping Dalam Mengatasi Kecemasan  
Menghadapi Ujian Nasional

Dimensi	ST	%
Berfokus Pada Masalah	3768	50,1
Berfokus Pada Emosi	3753	49,9
Jumlah	7521	100

Tabel di atas, diketahui bahwa strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional. Berfokus pada masalah sebesar 50,1% sedangkan berfokus pada emosi sebesar 49,9%.

Berdasarkan data hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan Strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional pada jurusan IPS berfokus pada masalah sebesar 50,1%. Seperti, menghadapi ujian nasional, dukungan sosial dan perencanaan. sedangkan, berfokus pada emosi 49,9% yaitu pengendalian diri, mengambil jarak, menilai kembali, tanggung jawab, dan menghindar.

Hasil kategorisasi keseluruhan strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional di SMA N 6 Jakarta Selatan, divisualisasikan sebagaimana dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Grafik 4.4

Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

### 3. Deskripsi Data Strategi *Coping* dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Berfokus Pada Masalah Per Indikator.

Pemaparan data per dimensi dilakukan untuk mengetahui gambaran secara empiris strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional di SMAN N 6 Jakarta Selatan. Yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.5

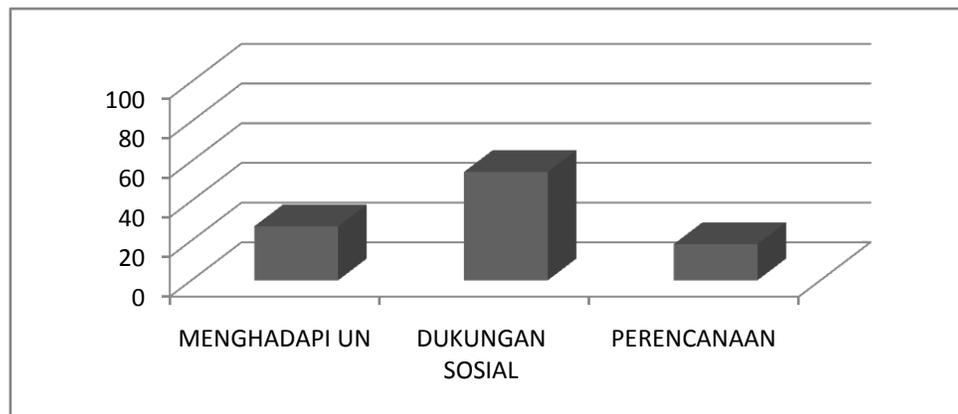
Kategorisasi Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Berfokus Pada Masalah.

DIMENSI BERFOKUS PADA MASALAH	ST	%
MENGHADAPI UN	2263	27,2
DUKUNGAN SOSIAL	4543	54,1
PERENCANAAN	1518	18,2
JUMLAH	8324	100

Dari tabel di atas, diketahui bahwa strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional. Menghadapi UN sebesar 27,2%, dukungan sosial sebesar 54,1% sedangkan perencanaan sebesar 18,2%.

Berdasarkan data hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN pada siswa kelas XII SMA N 6 Jakarta Selatan cenderung melakukan upaya dengan cara mencari dukungan sosial baik itu keluarga, guru bahkan teman dan siap menghadapi UN yaitu siswa dapat memegang teguh penderian, menolak untuk berubah, berusaha untuk mengubah keyakinan orang lain. perencanaan disini siswa hanya melakukan perencanaan dan melaksanakan untuk menghadapi persiapan ujian nasional.

Hasil kategorisasi strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional, divisualisasikan sebagaimana dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.5

Kategorisasi Strategi *Coping* dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Berfokus Pada Masalah

### **Deskripsi Data Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Pada Kelas IPA.**

Pemaparan data berdasarkan secara keseluruhan pada kelas XII IPA.

Selengkapnya dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.6

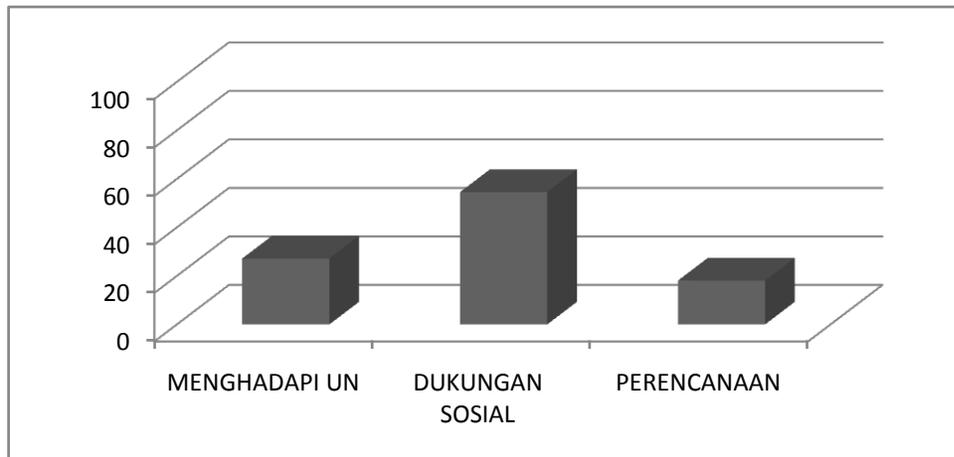
Kategorisasi Strategi *Coping* Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Berfokus Pada Masalah Kelas IPA

DIMENSI BERFOKUS PADA MASALAH	ST	%
MENGHADAPI UN	1241	27,2
DUKUNGAN SOSIAL	2489	54,6
PERENCANAAN	826	18,1
JUMLAH	4556	100

Tabel di atas, diketahui bahwa strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional. Menghadapi UN sebesar 27,2% , dukungan sosial sebesar 54,6% sedangkan perencanaan sebesar 18,1%.

Berdasarkan data hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan strategi *coping* dalam mengatasi masalah pada kelas IPA persentase yang tinggi yaitu pada dukungan sosial ini menunjukkan bahwa mereka sangat membutuhkan saran, informasi serta semangat yang diberikan oleh keluarga, guru bahkan teman sebaya.

Hasil kategorisasi strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional, divisualisasikan sebagaimana dapat dilihat pada gambar di bawah ini



Grafik 4.6

Kategorisasi Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Berfokus Pada Masalah Kelas IPA.

### **Deskripsi Data Strategi Coping Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Pada Kelas IPS.**

Pemaparan data berdasarkan secara keseluruhan pada kelas XII IPS.

Selengkapnya dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

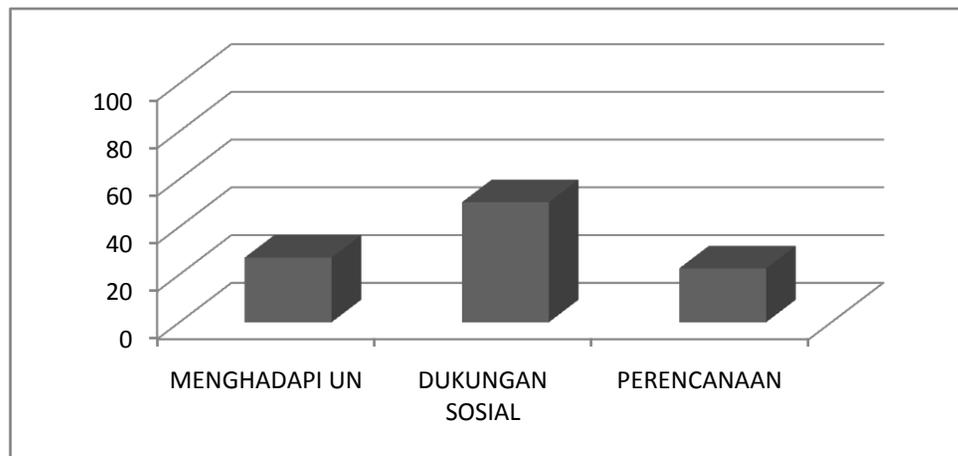
Tabel 4.7  
Kategorisasi Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan  
Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Berfokus Pada Masalah  
Kelas IPS

DIMENSI BERFOKUS PADA MASALAH	ST	%
MENGHADAPI UN	1022	27,1
DUKUNGAN SOSIAL	1894	50,3
PERENCANAAN	852	22,6
JUMLAH	3768	100

Tabel di atas, diketahui bahwa strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional. Menghadapi UN sebesar 27,1% , dukungan sosial sebesar 50,3% sedangkan perencanaan sebesar 22,6%.

Berdasarkan data hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN cenderung melakukan upaya dengan cara mencari dukungan sosial ditandai dengan mencari informasi tentang UN, saran mengenai bimbingan belajar, serta semangat yang diberikan oleh keluarga, guru dan teman.

Hasil kategorisasi strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional, divisualisasikan sebagaimana dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.7

Kategorisasi Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Berfokus Pada Masalah Kelas IPS

#### **4. Deskripsi Data Strategi *Coping* Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Berfokus Pada Emosi Per Indikator.**

Pemaparan data dimensi dilakukan untuk mengetahui gambaran secara empiris strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional di SMAN N 6 Jakarta Selatan. Yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.8  
Kategorisasi Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan  
Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Berfokus Pada  
Emosi

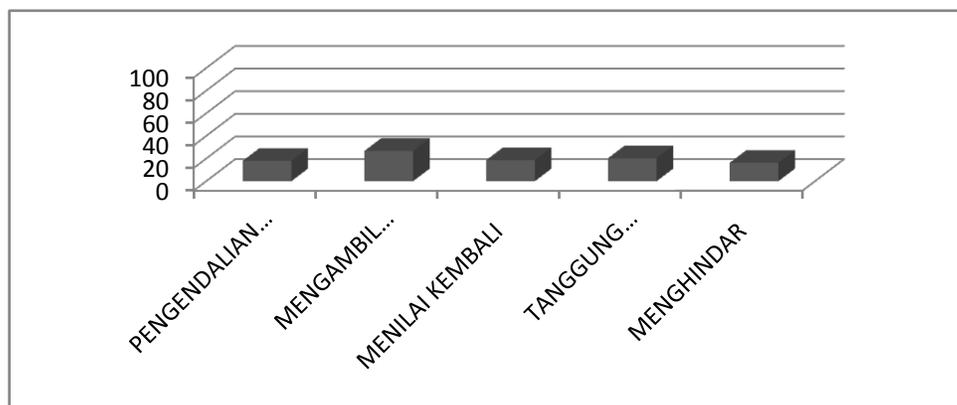
DIMENSI BERFOKUS PADA EMOSI	ST	%
PENGENDALIAN DIRI	1493	18
MENGAMBIL JARAK	2225	26,8
MENILAI KEMBALI	1541	18,6
TANGGUNG JAWAB	1687	20,3
MENGHINDAR	1349	16,3
JUMLAH	8295	100

Dari tabel di atas, diketahui bahwa strategi coping yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional. Pengendalian diri sebesar 18% , mengambil jarak 26,8%, menilai kembali 18,6%, tanggung jawab 20,3%, menghindar 16,3% .

Berdasarkan data hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN pada kelas XII SMA N 6 Jakarta Selatan cenderung melakukan strategi *coping* dengan cara mengambil jarak seperti menarik diri, memisahkan diri yang dapat menimbulkan kecemasan. Selanjutnya, strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN dengan cara tanggung jawab di tandai dengan memahami peran pribadi dalam belajar untuk menghadapi ujian nasional serta mencoba belajar dari kesalahan. Pada pengendalian diri seperti bertindak atau berserah diri, serta tidak memperlihatkan emosi. Menilai kembali di sini siswa berusaha untuk melihat situasi dari perspektif yang

berbeda dan melihat ujian nasional dari sisi positif. Menghindar, siswa menolak untuk menerima perubahan dengan cara menghindari situasi dan mengarah pada penyalahgunaan obat.

Hasil kategorisasi strategi *coping* mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional, divisualisasikan sebagaimana dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.8  
Kategorisasi Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Berfokus Pada Masalah

### **Deskripsi Data Strategi *Coping* dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Pada Kelas IPA.**

Pemaparan data berdasarkan secara keseluruhan pada kelas XII IPA.

Selengkapnya dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.9  
Kategorisasi Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan  
Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Berfokus Pada Emosi  
Kelas IPA

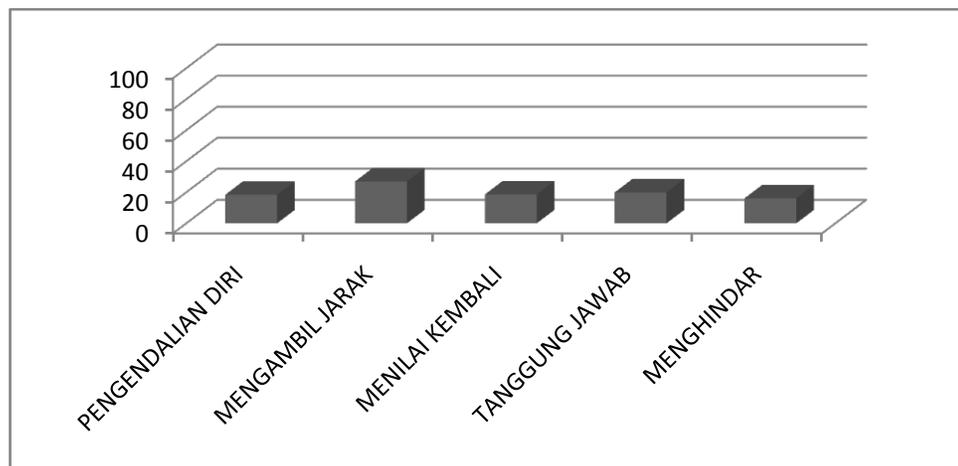
DIMENSI BERFOKUS PADA EMOSI	ST	%
PENGENDALIAN DIRI	834	18,4
MENGAMBIL JARAK	1226	27
MENILAI KEMBALI	844	18,6
TANGGUNG JAWAB	906	19,9
MENGHINDAR	732	16,1
JUMLAH	4542	100

Dari tabel di atas, diketahui bahwa strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional. Pengendalian diri sebesar 18,4% , mengambil jarak 27%, menilai kembali 18,6%, tanggung jawab 19,9%, menghindar 16,1% .

Berdasarkan data hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa persentase tinggi dalam melakukan strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN pada kelas IPA cenderung melakukan upaya dengan cara mengambil jarak. Seperti, menarik diri dan memisahkan diri yang dapat menimbulkan kecemasan. Selain itu, upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan menghadapi UN dengan cara tanggung jawab. siswa merasa mampu memahami peran belajar dan mencoba belajar dari kesalahan misalnya, siswa berhati-hati dalam menjawab soal UN agar tidak terjadi kesalahan yang sama. Persentase yang terendah yaitu pada menghindar. Ini menandakan bahawa upaya yang dilakukan siswa pada

kelas IPA mereka tidak terlalu tergantung pada penyalahgunaan obat ketika mengalami kecemasan.

Hasil kategorisasi strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional, divisualisasikan sebagaimana dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.9

Kategorisasi Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Berfokus Pada Emosi Kelas IPA

### **Deskripsi Data Strategi Coping Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Pada Kelas IPS.**

Pemaparan data berdasarkan secara keseluruhan pada kelas XII IPS.

Selengkapnya dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

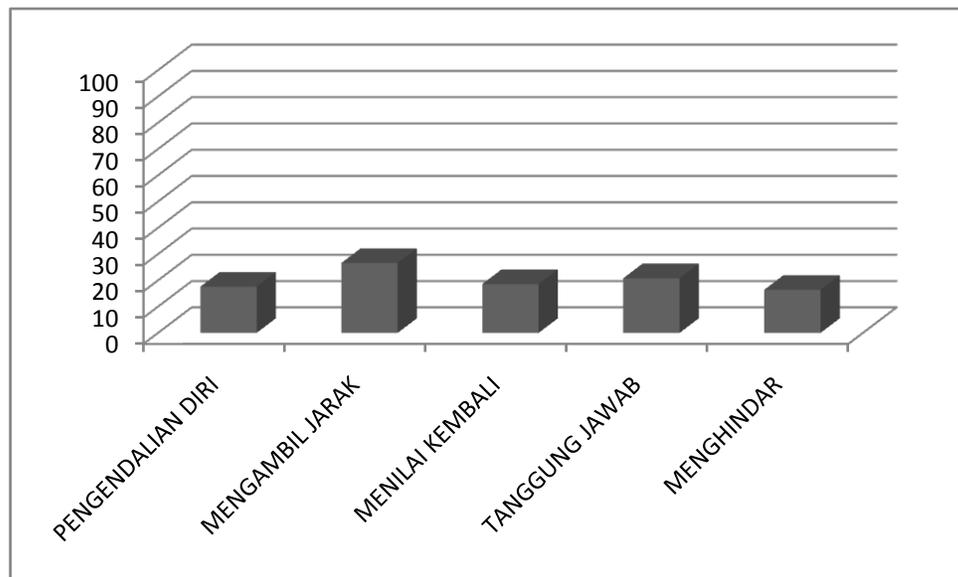
Tabel 4.10  
Kategorisasi Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Berfokus Pada Emosi Kelas IPS

DIMENSI BERFOKUS PADA EMOSI	ST	%
PENGENDALIAN DIRI	659	17,6
MENGAMBIL JARAK	999	26,6
MENILAI KEMBALI	697	18,6
TANGGUNG JAWAB	781	20,8
MENGHINDAR	617	16,4
JUMLAH	3753	100

Dari data tabel di atas, diketahui bahwa upaya yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional. Pengendalian diri sebesar 17,6% , mengambil jarak 26,6%, menilai kembali 18,6%, tanggung jawab 20,8%, menghindar 16,4% .

Berdasarkan data hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan menghadapi UN cenderung dengan cara mengambil jarak ini bisa dilihat dari hasil persentase tinggi yaitu 26,6%. Mengambil jarak ditandai dengan menarik diri dan memisahkan diri yang dapat menimbulkan kecemasan. Serta melakukan upaya dengan cara tanggung jawab yaitu memahami peran pribadi dalam belajar dan mencoba belajar dari kesalahan.

Hasil kategorisasi strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional, divisualisasikan sebagaimana dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.10

Kategorisasi Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Dimensi Berfokus Pada Emosi Kelas IPS

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data, secara keseluruhan diperoleh informasi strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional. Pada dimensi berfokus masalah sebesar 50,01%. Sedangkan, dimensi berfokus pada emosi sebesar 49,9%. Hasil ini diperoleh dari 135 siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian nasional dengan kategori tinggi dan sedang.

Pada dimensi berfokus masalah yang dimaksud dalam penelitian ini seperti yang tertuang pada teori Folkam dan Lazarus (1991) cenderung digunakan pada saat individu menghadapi sumber stress yang dipersepsikan dapat dikendalikan. Tujuan ini dapat mengurangi

tuntutan dari situasi yang kurang menyenangkan termasuk mencari informasi dengan tujuan untuk mengatasi masalah. Strategi *coping* yang dilakukan berfokus pada masalah ini, siswa merasa siap menghadapi UN dengan cara mencari dukungan berupa informasi, saran dan juga semangat yang diberikan keluarga, guru dan juga teman serta mampu membuat perencanaan untuk menghadapi UN.

Berfokus pada emosi merupakan usaha untuk mengurangi ketegangan dan perasaan yang tidak menyenangkan yang timbul dari kesulitan atau masalah yang dihadapinya. Strategi *coping* yang dilakukan berfokus pada masalah di SMA N 6 Jakarta Selatan khususnya pada siswa kelas XII dengan jumlah 135 siswa yang mengalami kecemasan dengan kategori tinggi dan sedang yaitu dengan cara mampu mengendalikan diri, mengambil jarak dari peristiwa yang menimbulkan kecemasan, menilai kembali seperti melihat UN dari sisi positif, tanggung jawab dan menghindar. Pada dasarnya emosi yang dimiliki oleh remaja itu merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Namun, pada remaja akhir mereka sudah mampu untuk mengendalikan emosi sehingga mempengaruhi upaya yang dilakukan siswa secara intens.

Strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN pada kelas IPA dari 75 siswa yang mengalami kecemasan menghadapi UN diperoleh persentase 50% berfokus pada masalah

dan 50% berfokus pada emosi. Ini menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan siswa dalam menghadapi UN seimbang antara berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi. Mereka sama-sama siap menghadapi UN dengan cara mencari dukungan sosial berupa informasi yang berkaitan dengan UN, menerima saran yang diberikan oleh keluarga, guru, dan juga teman serta mendapatkan semangat dari keluarga, guru dan juga teman. Sedangkan, berfokus pada emosi mereka mampu mengendalikan diri, mengambil jarak yang menimbulkan kecemasan, mampu menilai kembali, tanggung jawab, dan menghindar yang dapat menimbulkan kecemasan.

Strategi *coping* mengatasi kecemasan menghadapi UN pada kelas IPS dari 60 siswa yang mengalami kecemasan menghadapi UN diperoleh persentase 50,1% berfokus pada masalah. Ini menggambarkan bahwa siswa IPS juga siap menghadapi UN dengan cara mencari dukungan sosial berupa informasi, saran dan mendapatkan semangat dari keluarga dan mampu membuat perencanaan menghadapi UN. Sedangkan, berfokus pada emosi diperoleh persentase 49,9% ini menunjukkan bahwa siswa IPS sudah mampu mengendalikan diri, mengambil jarak dari peristiwa yang menimbulkan kecemasan, mampu menilai kembali, tanggung jawab dan menghindar yang dapat menimbulkan kecemasan.

Strategi *coping* dalam mengatasi untuk kecemasan menghadapi UN secara keseluruhan berdasarkan dimensi berfokus pada masalah. Berfokus pada masalah ini membagi menjadi 3 indikator yaitu menghadapi UN, dukungan sosial, serta perencanaan. Pada ketiga indikator tersebut persentase yang tinggi yaitu dukungan sosial sebesar 54,6% ini menandakan bahwa siswa kelas XII yang mengalami kecemasan membutuhkan dukungan sosial berupa meminta saran dari keluarga, meminta informasi dari guru, meminta saran dari teman, meminta semangat dari teman, meminta semangat dari guru, dan meminta semangat dari keluarga. Menurut Salzman mengemukakan, bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orangtua ke arah kemandirian (*independence*) ini menunjukkan bahwa siswa kelas XII membutuhkan informasi dan berdiskusi dengan orang yang lebih dewasa seperti orangtua, guru bahkan teman serta membutuhkan motivasi yang diberikan oleh mereka. agar siswa mampu mengatasi kecemasan menghadapi UN.

Pada indikator menghadapi UN 27,2% ini menandakan bahwa siswa merasa siap menghadapi UN dengan cara memegang teguh pendirian. Seperti, mempersiapkan diri dengan cara menambah waktu belajar. Menolak untuk berubah. Seperti, jika tidak ada guru di kelas, saya pergi ke perpustakaan untuk belajar. Dan melakukan upaya dengan cara berusaha untuk mengubah keyakinan orang lain. Seperti,

belajar bersama atau membentuk kelompok belajar untuk menghadapi UN. Sedangkan, pada indikator perencanaan memperoleh persentase 18,2% ini menandakan bahwa siswa kelas XII membuat perencanaan menghadapi UN dengan cara melihat pilihat secara objektif. Seperti, setiap malam mengulangi kembali pelajaran yang diberikan oleh guru, mengerjakan latihan soal UN, mengikuti try out, mengikuti bimbingan belajar. dan mempertimbangkan beberapa kemungkinan sebelum bertindak. Seperti, bertanya kepada guru jika menemukan soal yang sulit dipahami.

Pada dimensi berfokus masalah berdasarkan kelas IPA dan kelas IPS mempunyai hasil persentase yang sama yaitu hasil persentasenya tinggi yang sama terhadap pada indikator dukungan sosial kelas IPA sebesar 54,6% sedangkan IPS 50,3%. Ini menandakan kelas IPA dan kelas IPS yang mengalami kecemasan, sama-sama membutuhkan informasi, saran, dan semangat yang diberikan oleh keluarga, guru dan juga teman. menggambarkan bahwa kelas IPA dan IPS ingin berdiskusi atau meminta informasi dan motivasi yang diberikan oleh orang yang lebih dewasa. Seperti, orangtua, guru dan juga teman agar siswa tidak terlalu cemas menghadapi UN. Sedangkan, pada indikator menghadapi UN kelas IPA persentase 27,2% dan kelas IPS 27,1%. Data ini memperesentasikan bahwa upaya yang dilakukan menghadapi UN dengan cara memegang teguh pendirian, menolak

untuk berubah serta berusaha untuk mengubah keyakinan orang lain. Selain itu, pada indikator perencanaan kelas IPA persentase 18,1% sedangkan IPS 22,6% ini menandakan bahwa kelas IPA dan IPS untuk mengatasi kecemasan menghadapi UN dengan cara melihat pilihan secara objektif dan mempertimbangkan kemungkinan sebelum bertindak.

Strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN berdasarkan dimensi berfokus pada emosi ini membagi menjadi 5 indikator. yaitu pengendalian diri, mengambil jarak, menilai kembali, tanggung jawab dan menghindar. Pada 5 indikator tersebut persentase yang tinggi yaitu pada indikator mengambil jarak sebesar 26,8%. Data ini mempersentaskan bahwa seluruh siswa kelas XII yang mengalami kecemasan menghadapi UN melakukan upaya dengan cara menarik diri. Seperti, pergi ke *Mall* untuk mengurangi rasa takut menghadapi UN dan memisahkan diri. Seperti, berharap tidak adanya UN di tahun ini. serta mengambil jarak yang yang menimbulkan kecemasan. Seperti, menghindari pembicaraan tentang UN. Apabila remaja menghadapi ketidaknyamanan emosional tersebut, tidak sedikit remaja yang mereaksinya secara *dependensif*, sebagai upaya melindungi kelemahan dirinya. pada indikator tanggung jawab persentase 20,3% ini menggambarkan bahwa upaya yang dilakukan siswa mengatasi kecemasan menghadapi UN yaitu dengan cara memahami peran

pribadi dalam belajar. Seperti, belajar lebih giat agar lulus UN. dan mencoba belajar dari kesalahan. Seperti, berhati-hati dalam menjawab soal UN agar tidak terjadi kesalahan yang sama. Selain itu, indikator menilai kembali sebesar 18,6%. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan menghadapi UN dengan cara berusaha untuk melihat situasi dari perspektif yang berbeda. Seperti, kegagalan UN adalah proses belajar. Dan melihat UN dari sisi yang positif yaitu, mengambil manfaat dari proses belajar untuk menghadapi UN.

Pada indikator pengendalian diri 18%. Strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN dengan cara bertindak atau berserah diri. Seperti melakukan ibadah yaitu sholat, berdoa serta melakukan puasa. Selain itu, upaya yang dilakukan dengan cara tidak memperlihatkan emosi, jadi ketika menghadapi masalah belajar siswa berusaha mencari cara untuk mengatasinya. Persentase tersendah dari 5 indikator tersebut yaitu pada indikator menghindar, ini menggambarkan upaya yang dilakukan siswa untuk mengatasi masalah ini, menolak untuk menerima perubahan dengan cara menghindari sesuatu dan mengarah pada penyalahgunaan obat ini menandakan bahwa siswa SMA N 6 Jakarta Selatan khususnya kelas XII, siswa tidak terlalu tergantung pada obat-obatan ketika mengalami kecemasan.

Strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan berdasarkan dimensi berfokus pada emosi terhadap kelas IPA dan kelas IPS ini sebenarnya sama-sama melakukan upaya mengatasi kecemasan menghadapi UN dengan cara mengambil jarak, di sini dapat di lihat dari hasil persentase tinggi yaitu pada kelas IPA 27% dan pada kelas IPS 26,6%. Hal ini menggambarkan bahwa siswa IPA dan IPS upaya yang dilakukan mengatasi kecemasan dengan cara mngambil jarak. Seperti, menarik diri dan memisahkan diri serta mengambil jarak dari peristiwa yang menimbulkan kecemasan.

Pada indikator bertanggung jawab kelas IPA sebesar 19,9% sedangkan IPS 20,8%. Hal ini menunjukkan bahwa strategi coping dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN pada indikator tanggung jawab yaitu dengan cara memahami peran pribadi dan mencoba belajar dari kesalahan. Selanjutnya, pada indikator menilai kembali pada kelas IPA dan IPS memperoleh persentase yang sama yaitu 18,6% ini menandakan upaya yang dilakukan siswa yaitu dengan cara berusaha untuk melihat situasi dari perpektif yang berbeda dan melihat UN dari sisi yang positif. sedangkan, pada indikator pengendalian diri kelas IPA persentase 18,4% dan IPS 17,6% ini menggambaran bahwa strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN dengan cara bertindak atau berserah diri yaitu melakukan ibadah seperti sholat, puasa dan juga berdoa. Serta, tidak

memperlihatkan emosi ketika menghadapi masalah belajar dan berusaha mencari cara untuk mengatasinya. Persentase yang terendah yaitu pada indikator menghindari, pada kelas IPA 16,1% dan kelas IPS 16,4% . hal ini menggambarkan bahwa upaya yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan menghadapi UN dengan cara menolak untuk menerima perubahan dengan cara menghindari situasi dan tidak terlalu tergantung pada obat ketika mengalami kecemasan

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti kembali mencermati sekaigus menyadari bahwa penelitian yang telah dilakukan memiliki keterbatasan, adapun keterbatasan tersebut sebagai berikut:

1. Referensi tentang strategi *coping* dalam untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional terbatas sehingga peneliti merasa kesulitan dalam mencari referensi tersebut. kondisi tersebut. Berpengaruh pada keterbatasan peneliti dalam menyusun instrumen yang sesuai, dan menggali kondisi responden terkait dengan kecerdasan sosial secara optimal serta dalam mengupayakan agar item tersebut menggambarkan upaya

yang dilakukan siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional.

2. Hasil dari penelitian ini terbatas pada siswa kelas XII di SMA N 6 Jakarta Selatan, maka kurang tepat untuk dijadikan tidak dapat di generalisasikan di sekolah lain dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional.

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional terhadap 135 siswa kelas XII di SMA N 6 Jakarta Selatan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Berfokus pada masalah sebesar 50,01% sedangkan berfokus pada emosi sebesar 49,9% ini menunjukkan bahwa siswa kelas XII cenderung melakukan strategi coping dengan cara berfokus pada masalah dalam mengatasi kecemasan. Berfokus pada masalah ini, siswa merasa siap menghadapi UN dengan cara mencari dukungan berupa informasi, saran dan juga semangat yang diberikan keluarga, guru dan juga teman serta mampu membuat perencanaan untuk menghadapi UN. sedangkan, berfokus pada emosi siswa merasa mampu mengendalikan diri sendiri.
2. Pada dimensi berfokus masalah per indikator ini menunjukkan bahwa siswa kelas seluruh siswa kelas XII yang mengalami kecemasan tingkat tinggi dan sedang. Mereka membutuhkan dukungan sosial ini dapat dilihat dari hasil persentase tertinggi di antara ketiga indikator tersebut yaitu sebesar 54,6%. Hal ini menggambarkan

bahwa siswa sangat membutuhkan saran, informasi dan juga semangat dari keluarga, guru dan teman yang berkaitan untuk mengatasi kecemasan menghadapi UN. Sedangkan, dalam menghadapi UN mereka tetap siap untuk menghadapi UN serta melakukan perencanaan agar mereka siap menghadapi ujian nasional.

3. Tidak terdapat perbedaan strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN pada dimensi berfokus masalah per indikator berdasarkan kelas IPA dan IPS.
4. Strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN pada kelas XII di SMA N 6 Jakarta Selatan. Berdasarkan berfokus pada emosi per indikator persentase tertinggi yaitu mengambil jarak 26,8%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas XII akan melakukan strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN dengan cara menarik diri, meisahkan diri dari peristiwa yang menimbulkan kecemasan. Sedangkan persentase terendah yaitu pada menghindar persentase yaitu 16,3%. Hal ini menggambarkan bahwa strategi *coping* dalam mengatasi masalah menghadapi UN dengan cara menghindari situasi yang dapat menimbulkan kecemasan serta tidak terkatung pada penyalahgunaan obat apabila mengalami kecemasan.

## B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa hal yang dapat dikaji bersama mengenai strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional yaitu:

Hasil penelitian ini apabila siswa tidak ditangani secara serius dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi UN, maka siswa akan merasa cemas dan takut menghadapi UN. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi khusus dalam mengatasi kecemasan dengan cara strategi *coping*. Hal ini membutuhkan dukungan dari guru dan orang tua. Guru bimbingan konseling dapat memberikan strategi khusus agar siswa dapat mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional seperti mengadakan bimbingan pribadi dan bimbingan sosial serta dapat memberikan informasi dan motivasi yang berkaitan dengan UN. Selain itu, siswa bisa *sharing* dengan teman sebayanya. Khususnya bagi orang tua, orang tua bisa mengetahui strategi *coping* yang dilakukan anak-anak dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional dan orang tua dapat bekerja sama dengan guru bimbingan konseling serta guru mata pelajaran dengan memberikan bimbingan maupun arahan. Seperti, memberikan bimbingan informasi yang berkaitan dengan ujian nasional maupun bimbingan akademik seperti, memberikan bimbingan belajar. Serta dukungan sosial dengan cara memberikan motivasi, saran, dan semangat agar anaknya dapat mengatasi kecemasan menghadapi UN

### C. Saran

Saran-saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut, bagi:

#### 1. Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru Bimbingan dan Konseling, hasil dari penelitian ini digunakan agar guru bimbingan konseling memberikan motivasi maupun berdiskusi kepada siswanya mengenai persiapan Ujian Nasional agar siswanya tersebut dapat mengatasi kecemasan menghadapi Ujian nasional.

#### 2. Orangtua Siswa

Berdasarkan hasil penelitian ini, guru bimbingan dan konseling melakukan kolaborasi dengan orangtua untuk merencanakan, melakukan, dan memberikan dukungan sosial kepada anak-anak mereka agar mereka bisa melakukan strategi khusus mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional seperti mengikuti bimbingan belajar di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Serta, dapat mengontrol cara belajar anaknya di rumah.

#### 3. Guru Mata Pelajaran

Hasil penelitian ini, guru mata pelajaran dapat membantu siswa-siswinya dengan mengadakan les-les tambahan khususnya pada mata pelajaran yang di UN dan memberikan motivasi serta

semangat kepada siswanya agar siswa tidak terlalu cemas dalam menghadapi UN.

#### 4. Siswa

Hasil penelitian ini, siswa bisa bertukar pendapat dengan teman sebayanya seperti berdiskusi mengenai mata pelajaran yang di Ujian Nasional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi . 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta. PT Asdi Mahatsya.
- Abimanyu, Soli. 1976. Pengantar Teknik-teknik Bimbingan Penyuluhan. Ujung Pandang: Anon.
- Atkinson, Rita , Atkinson Richard C, et al .1993. *Pengantar Psikologi Edisi kedelapan Jilid 2 Alih Bahasa*. Jakarta . Erlangga
- Azwar, Saifudin. 2009. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bowman & Stren .1995 . *Educational Psychology: Developing Learnes (5th ed)*. New York: Pearson Education Inc.
- Carver , C.S Weintraub, J.K & Scheier. M. F. 1989. *Assesing Coping Strategis A Theoritically Based Approach, Journal of Personality and Social Psychology*. 56 (2), 267-283.
- Ciccarelli, S.K & Meyer , G. E . 2006. *Pzychology*, New Jersey : Perason Prentice Hall
- Greenberger, Dennis. 2004. *Manajemen Pikiran:Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depersi, Kemarahan, Kecemasan dan PerasaanMerusak Lainnya*.Bandung:Kaifa.
- Hurlock, Elizabeth .1991. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta. Erlangga.
- Keputusan Menteri Pendidikan Nasional No 2006 tahun 2008 tentang Pedoman Penerimaan Calon Mahasiswa baru pada perguruan tinggi negeri dan Peraturan Dirjen Dikti Kemendikanas No 18/ DIKTI/ Kep/ 2008 tanggal 28 Maret tentang Seleksi Basional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNPTN)
- Kerlinger, Frennd N. 2002. Asas-asas Penelitian Behavioral. Edisi ke 3. Yogyakarta: Gadjah Mada Unversity Press.
- Kutash, Irwin L & Heisinger, Louish B S .1981. *Handbook on stress and anxiety*. Jossey – bass publisher. San fransisco califirnia.

- Komalasari, Gantina . (1995). *Kecemasan menghadapi pensiun (studi mengenai hubungan antara makna hidup, dukungan sosial dan sikap dengan kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil di DKI Jakarta)*. Jakarta. Depok: tesis jurusan psikologi Universitas Negeri Jakarta. Tidak dipublikasikan.
- Mardapi, Djemari. 2009. *Badan Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta
- Ottens, A.J .1991. *Coping With Academic Anxiety*. New York : the Rosen Publishing Group.
- Lazarus, R.S 1991. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press
- Spielberger, Charles D.1979. *Understanding Stress and Anxiety*. London: Multimedia Publication Inc. Willermstan (Cureco).
- Spielberger, Charles D. 1972. *Anxiety Current Trends In Theory and Research, Vol. 2*. New York : Academic Press.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Susetyo, Benny..2008. *Suara Pembaruan*. Jakarta
- Turmudh. Audith, M,. . 2009. *Kedaulatan Rakyat*. Jakarta
- Vye, Cristopher, Schooljegerdes, Kathelene & Welch, I.D. 2007. *Under Pressure and overwhelmed*. Abingdon: Greenwood Publishing Group.
- Wolman.B.B &Stricker.G .1994. *Anxiety and Related Disorders*. New York: John Wiley &sons,Inc.
- Yusuf. Syamsu. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung. Rosdakarya.
- Zeidner,M. 1998. *Tes Anxiety:The State of the Art*. New York:Kluwer Academic Publishers