



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP
KOPING SISWA SMUN 16 DALAM MENGHADAPI
UJIAN NASIONAL**

SKRIPSI

NI KOMANG RATIH A. N

0806457161

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
PROGRAM SARJANA ILMU KEPERAWATAN
DEPOK
JULI 2012**



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KOPING
SISWA SMUN 16 DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

NI KOMANG RATIH A.N

0806457161

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
PROGRAM SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

DEPOK

JULI 2012

i

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.



Nama : Ni Komang Ratih
NPM : 0806457161
Tanda Tangan : 
Tanggal : Juli 2012

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Ni Komang Ratih Arya Ningsih
NPM : 0806457161
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping
Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Poppy Fitriyani S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom ()

Penguji : Ns. Dwi Nurviyandari K.W.,S.Kep., M.N ()

Ditetapkan di : Depok

Tanggal : 3 Juli 2012

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini. Skripsi dengan judul Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Koping pada siswa SMUN 16 dalam menghadapi UN ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Pada penyelesaian penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mengarahkan, yaitu kepada:

1. Ibu Dewi Irawaty, MA, Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan UI
2. Kepala sekolah beserta para guru dan staff SMUN 16 yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data penelitian
3. Ibu Kuntarti S.Kp selaku ketua Bidang KPS FIK UI yang telah membantu perizinan dan organisasi mata ajar tugas akhir ini.
4. Ibu Poppy Fitriyani S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing saya yang sangat sabar menghadapi anak-anak bimbingannya, selalu memberikan arahan, dan memberikan nasihat dalam melakukan penelitian
5. Keluarga (kedua orangtua dan kakak) yang telah memberikan banyak pengorbanan dan dukungan secara moril maupun material. Semoga doa kalian selalu menyertai setiap langkah perjuanganku yang baru dimulai ini
6. Hesty, Kurni , Debby teman seperjuangan dalam menyelesaikan laporan penelitian.
7. Mila, Paulus sahabat berbagi cerita dan ceria selama proses penelitian.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam laporan penelitian ini masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki. Oleh karena itu peneliti senantiasa mengharapkan adanya saran dan kritik yang membangun sehingga dimasa yang

akan datang dapat membuat karya yang lebih baik. Peneliti berharap semoga rancangan penelitian ini dapat memberikan manfaat.

Depok, 03 Juli 2012

Penulis



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMI**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Komang Ratih A.N
NPM : 0806457161
Program Studi : S1 Reguler
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneklusif Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul “Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Depok

Pada tanggal: Juli 2012

Yang menyatakan



(Ni Komang Ratih)

ABSTRAK

Nama : Ni Komang Ratih
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN
Dalam Menghadapi Ujian Nasional

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan terhadap koping siswa dalam menghadapi ujian nasional. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan melibatkan 153 responden yang diambil dengan teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan 109 responden mengalami kecemasan tinggi dan 87 responden menggunakan koping adaptif dalam mengatasi masalah. Pada hasil uji Chi Square menyatakan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan terhadap koping siswa dalam menghadapi ujian nasional ($p=0,000$, $\alpha=0,05$). Penelitian ini memberi implikasi bagi pihak sekolah agar hasil penelitian dapat dijadikan *evidence base* dalam menyusun rencana untuk menurunkan kecemasan siswa saat menghadapi ujian nasional.

Kata kunci: kecemasan, koping, ujian nasional

ABSTRACT

Name : Ni Komang Ratih
Study Program : Nursing
Title : The relationship between student anxiety and coping of
SMAN 16 for Facing National Examination

The study was conducted to determine the relationship of coping with the anxiety level of students in the national exams. This study uses descriptive correlative design involving 153 respondents was taken by simple random sampling technique. The results showed 109 respondents experiencing high anxiety and 87 respondents using adaptive coping in dealing with the problem. In the Chi Square test results stating there is a relationship between students' levels of anxiety to coping in the face of national examinations ($p = 0.000$, $\alpha = 0.05$). This study has implications for the school so that research results can be used as evidence base in preparing a plan to reduce student anxiety in the face of the national exam.

Key words: anxiety, coping, national exams

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah.....	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
2. TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Kecemasan.....	10
2.1.1 Definisi Kecemasan.....	10
2.1.2 Tingkatan Kecemasan.....	11
2.1.3 Penyebab Kecemasan Remaja.....	13
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	14
2.2 Definisi Koping.....	17
2.2.1 Definisi Koping.....	17
2.2.2 Jenis-jenis Koping.....	17
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Koping.....	18
2.2.4 Mekanisme Koping.....	19
2.3 Cemas Terhadap Koping Siswa.....	20
2.4 Kerangka Teori.....	23
3. KERANGKA KONSEP PENELITIAN.....	24
3.1. Kerangka Konsep.....	24
3.2. Hipotesis Penelitian.....	25
3.3. Variabel dan Definisi Operasional.....	25
4. METODE PENELITIAN.....	29
4.1 Desain Penelitian.....	29
4.2 Populasi dan Sampel.....	29
4.2.1 Populasi.....	29
4.2.2 Sampel.....	29
4.3 Tempat Penelitian.....	31
4.4 Etika Penelitian.....	32

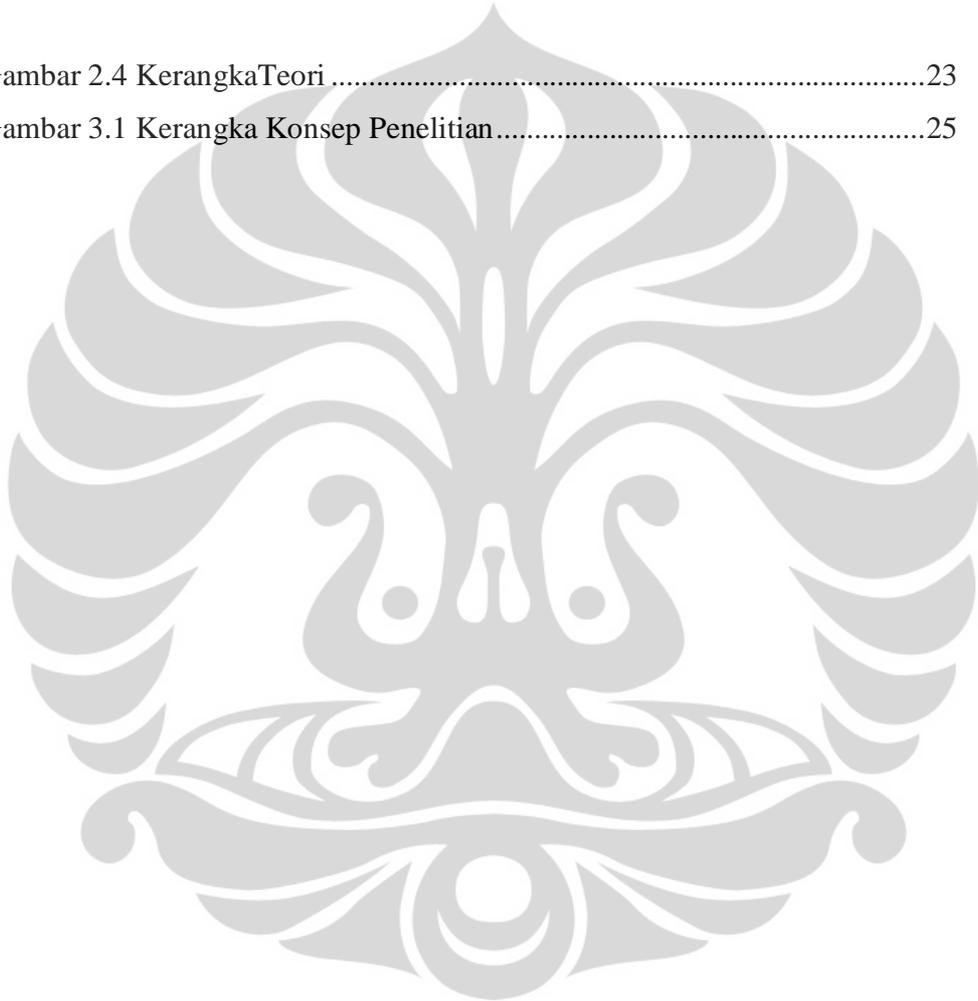
4.5	Alat Pengumpulan Data.....	33
4.6	Prosedur Pengumpulan Data.....	34
4.7	Pengolahan dan Analisis Data.....	35
4.7.1	Analisis Univariat.....	36
4.7.2	Analisis Bivariat.....	37
4.8	Jadwal Penelitian.....	38
5.	HASIL PENELITIAN.....	39
5.1	Pelaksanaan Penelitian.....	39
5.2	Penyajian Hasil Penelitian.....	39
5.2.1	Hasil Analisis Univariat.....	40
5.2.1.1	Karakteristik Responden Jenis Kelamin.....	40
5.2.1.2	Karakteristik Keikutsertaan Bimbingan.....	40
5.2.1.3	Kecemasan.....	40
5.2.1.4	Koping.....	41
5.2.2	Hasil Analisi Bivariat.....	41
5.2.2.1	Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Kecemasan.....	41
5.2.2.2	Hubungan Jenis Kelamin dengan Koping.....	42
5.2.2.3	Hubungan Keikutsertaan dengan Koping.....	44
5.2.2.4	Hubungan Kecemasan terhadap Koping.....	45
6.	PEMBAHASAN.....	46
6.1	Karakteristik Siswa.....	46
6.2	Karakteristik Kecemasan.....	48
6.3	Karakteristik Koping.....	50
6.4	Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Kecemasan.....	52
6.5	Hubungan Jenis Kelamin dengan Koping.....	55
6.6	Hubungan Kecemasan terhadap Koping.....	56
6.7	Implikasi Penelitian.....	59
6.8	Keterbatasan Penelitian.....	60
7.	KESIMPULAN & SARAN	
7.1	Simpulan.....	62
7.2	Saran.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.3 Definisi Operasional.....	26
Tabel 4.1 Analisis Data Univariat dan Bivariat.....	37
Tabel 4.2 Jadwal Penelitian	37
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Jenis Kelamin	40
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Keikutsertaan Bimbel.....	40
Tabel 5.3 Frekuensi Tingkat Kecemasan.....	41
Tabel 5.4 Frekuensi Koping	41
Tabel 5.5 Hubungan JenisKelamin terhadap Kecemasan.....	42
Tabel 5.6 HubunganJenisKelamin terhadap Koping.....	43
Tabel 5.7 Keikutsertaan dengan Koping	44
Tabel 5.8 Kecemasan terhadap Koping	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 KerangkaTeori	23
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Perijinan Penelitian	68
Lampiran 2	Lampiran Biodata.....	69
Lampiran 3	Kuesioner Penelitian.....	70

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah penentu perkembangan kemajuan suatu bangsa dimana melalui pendidikan dapat dicetak sumber daya yang berkompeten dan berkualitas. Keberhasilan pendidikan dapat dilihat dari keberhasilan pembelajaran yang selama ini dilakukan guru terhadap para siswanya. Untuk menilai dan mengukur pembelajaran yang dilakukan guru terhadap para siswanya diperlukan evaluasi. Evaluasi ini dilakukan untuk menilai dan mengukur seberapa keberhasilan siswanya dalam mengikuti pembelajaran. Evaluasi tersebut dapat dilihat melalui ujian nasional yang biasanya dilaksanakan pada akhir tingkat pendidikan (Daryanto, 2001).

Remaja/adolense adalah periode perkembangan selama dimana individu mengalami perubahan diri masa kanak-kanak menuju masa dewasa biasanya, antara usia 13-21 tahun (Potter, 2005).Peralihan masa remaja tidak berarti berubahnya suatu yang terjadi sebelumnya, tetapi peralihan yang dimaksud adalah dari suatu tahap perkembangan ketahap berikutnya (Hurlock, 1998), artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Bila remaja beralih dari masa kanak-kanak ke dewasa, maka remaja harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan harus mempelajari perilaku dan sikap baru lagi untuk menggantikan perilaku yang sudah ditinggalkan (Hurlock, 1998).

Kecemasan dalam diri remaja dapat diduga dan normal pada tahap-tahap perkembangan tertentu, dimana kecemasan dapat timbul akibat terjadinya ancaman atau perubahan yang tidak terkontrol pada diri seseorang berdampak pada perkembangan. (Kaplan & Sadock, 1999). Ketidakmampuan remaja mengatasi sendiri masalahnya, maka remaja menggunakan cara mereka sendiri untuk menyelesaikan masalah. Banyak remaja yang akhirnya menentukan cara yang mereka yakini dan akhirnya menemukan penyelesaiannya tidak selalu

sesuai dengan harapan mereka. Kegagalan yang sering kali terjadi, karena tidak mampu individu tetapi kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya, justru pada saat semua tenaganya telah dihabiskan untuk mencoba mengatasi masalah pokoknya, yang disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal (Hurlock, 1998). Kecemasan pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, status kesehatan, jenis kelamin, pengalaman, sistem pendukung, besar dan kecilnya stressor (Hurlock, 1998). Kecemasan yang sering dialami remaja yaitu saat menghadapi ujian. Adanya perubahan jenjang pendidikan membuat kecemasan siswa semakin meningkat. Salah satu penyebab kecemasan remaja yaitu saat menghadapi ujian nasional. Setiap akhir kenaikan siswa dihadapkan dengan adanya ujian nasional.

Ujian nasional adalah ujian atau evaluasi belajar yang diadakan oleh Kemendiknas untuk menentukan kelulusan seorang siswa (Depdiknas RI 2008). Dalam pelaksanaannya sistem evaluasi yang saat ini dikenal dengan istilah ujian nasional mengalami perubahan beberapa kali, baik dari aspek sistem maupun standart kelulusan. Ujian nasional ini memiliki nilai standar rata-rata yang di tetapkan oleh pemerintah. Nilai kelulusan ini sangat menentukan kelulusan para siswa agar dapat melanjutkan keperguruan tinggi. Nilai standar kelulusan ujian nasional setiap tahun mengalami kenaikan. Setiap pergantian menteri kebijakan untuk nilai standar kelulusan dinaikan dengan harapan untuk peningkatan kualitas pendidikan. Pada tahun 2006-2007 nilai kelulusan adalah 4,25 dengan 6 mata pelajaran yang telah diujikan dalam ujian tersebut. Namun pada tahun 2008 dinaikan menjadi 5,25 dan tahun 2009-2010 menjadi 5,50 menurut keputusan permendiknas no 75 tahun 2010 (SMA/MA/SMK) (Subagyo, 2008).

Banyaknya tekanan dari berbagai pihak membuat kecemasan siswa semakin meningkat saat menghadapi UN. Kecemasan yang dirasakan setiap siswa berbeda tergantung jenis masalah dan rentang masalah tersebut. Namun upaya yang dilakukan orangtua untuk menghendaki anak-anaknya sukses dalam UN

mengupayakan tambahan pendalaman mata pelajaran melalui bimbingan belajar/privat pada mata pelajaran yang diujikan, meskipun mungkin sekolah telah melakukan hal serupa bagi peserta didiknya (Tukimin, 2010) sedangkan upaya yang diberikan guru untuk siswanya dalam menghadapi UN yaitu memberikan dorongan positif dan menumbuhkan rasa percaya diri dalam mengambil keputusan.

Namun prestasi yang menurun pada siswa SMU disebabkan karena turunnya motivasi belajar disekolah. Salah satu faktor yang sering dianggap menurunkan motivasi siswa remaja untuk belajar adalah materi pelajaran itu sendiri dan guru yang menyampaikan materi pelajaran itu sendiri (Sarwono, 1994). Dalam menghadapi pelajaran yang berat disekolah menimbulkan stress pada remaja, terutama bagi remaja SMU karena pada saat remaja pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapat nilai yang baik dan dapat masuk ke universitas favorit (Slemon, 2002). Remaja SMU yang akan menghadapi UN dan SNMPTN mengalami ketegangan dan kecemasan, mereka takut tidak lulus universitas negeri yang mereka inginkan (Toepra, 2003).

Siswa dipaksa untuk menghafalkan semua mata pelajaran yang akan diujikan untuk menghadapi ujian nasional. Hal ini menimbulkan kecemasan psikologis pada siswa dan orangtua. Cemas merupakan hal yang timbul akibat adanya respon kondisi/konflik dan termasuk bagian dari kehidupan manusia (Hilgard, 1997). Rangsangan konflik tersebut datang dari dalam diri atau luar diri sendiri. Kecemasan selalu melibatkan komponen kejiwaan walaupun pada tiap individu bentuknya tidak sama. Kecemasan yang dialami seseorang dengan kecemasan yang dialami orang lain sangat berbeda pada tingkatan atau rentangnya. Gejala yang sering timbul akibat cemas yaitu sering buang air kecil, kembung, keringat dingin, darah tinggi, sakit kepala dan sesak nafas (Tallis 1995). Bahkan pada kasus cemas yang lebih berat dapat menimbulkan dampak kepanikan dan darah tinggi (Stuart & Sundeen, 1995 Tingkat kecemasan yang tergantung pada berbagai faktor yaitu faktor yang berfokus

pada keadaan biologis, mempertahankan diri terhadap lingkungan yang diperoleh dari perkembangan serta adaptasi terhadap rangsangan dan situasi atau stressor yang dihadapi yang biasa disebut dengan mekanisme koping.

Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyesuaikan diri dengan perubahan serta respon terhadap situasi mengancam (Keliat, 1999). Sedangkan koping merupakan perubahan kognitif dan perilaku dalam upaya mengatasi tuntutan internal dan eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu. Ada 3 macam mekanisme koping dalam mengatasi masalah dengan aktifitas dan respon yang berbeda. Apabila menyelesaikan masalah dengan bersifat negatif maka hasilnya dapat merugikan serta tidak menyelesaikan masalah secara tuntas sedangkan jika koping bersifat positif maka hasil yang diharapkan bersifat rasional dan konstruktif. Dari pengertian mekanisme koping dan koping tersebut dapat disimpulkan bahwa mekanisme koping adalah cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi dan situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku.

Hal lain yang tidak boleh diabaikan adalah aspek spiritual. Menurut (Hawari, 2008) ajaran agama merupakan salah satu faktor yang dapat menjauhkan manusia dari perasaan ansietas, tegang dan depresi. Pendapat senada juga dinyatakan oleh Daradjat (2000) bahwa agama dapat memberikan jalan kepada manusia untuk mencapai rasa aman, rasa tidak takut, atau rasa cemas menghadapi persoalan hidup. Pernyataan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian bahwa religiusitas dapat menurunkan ansietas siswa dalam menghadapi ujian. Ada banyak masalah yang muncul dengan diterapkannya kebijakan tersebut. Soal ujian yang bocor sebelum ujian dilaksanakan, kunci jawaban yang tersebar, hingga guru yang nekat membenarkan jawaban siswa. Gambaran tersebut merupakan jawaban atas kekhawatiran pihak sekolah untuk bisa mencapai standar akademik yang ditetapkan pemerintah. Belum lagi beban psikologis yang dirasakan oleh siswa. Banyak siswa mengalami

ansietas saat menghadapi ujian nasional, bahkan ada pula siswa yang frustrasi lantas bunuh diri karena gagal lulus dalam ujian nasional (Sudrajat, 2008).

Data yang telah dikeluarkan oleh Badan Informasi Publik Departemen Komunikasi dan Informatika menunjukkan bahwa 90,27 persen peserta Ujian Nasional Utama SMP/MTs/SMPT 2010 dinyatakan lulus, sedangkan siswa yang harus mengulang UN sebanyak 9,73 persen. Hasil UN SMP 2010 juga diketahui sebanyak 561 sekolah atau 1,31 persen yang kelulusannya nol persen dan 852 sekolah (41,64 persen) yang kelulusannya 100 persen. Sedangkan untuk tingkat SMA angka kelulusan mencapai 92,15 persen, sementara yang tidak lulus sebesar 7,85 persen (Keksi, 2011). Salah satu penyebab kegagalan siswa dapat di lacak dari berbagai sumber, namun salah satu sumber yang berkaitan langsung dengan kegiatan pembelajaran siswa di kelas adalah guru. Ini dapat dimengerti bahwa guru merupakan unsur penting dalam proses pendidikan. Para gurulah yang berhadapan langsung dengan peserta didik dalam pembelajaran mereka. Walaupun ada kualitas unsur lain seperti kurikulum, media pembelajaran atau sumber belajar gurulah yang memegang peranan penting dalam mendayagunakan sumber-sumber yang ada dalam kegiatan pembelajaran peserta didik.

Kemampuan guru dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satunya adalah latar belakang pendidikan yang pernah diperolehnya. Hasil survey yang dilakukan Balitbangdiknas (Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Nasional) mengungkapkan banyaknya guru SD, SMP dan SMA yang memiliki latar belakang pendidikan yang belum memadai. Hasil survei menunjukkan bahwa 67,98 persen di DKI Jakarta guru berlatar pendidikan Program Diploma III, sementara di provinsi Jawa Barat 70,51 persen dan 80,35 persen di kota Jawa Timur. Apabila latar belakang pendidikan guru dijadikan salah satu factor yang menentukan kualitas pendidikan. Dapat dikatakan bahwa masi banyak guru yang memiliki syarat kompetensi mengajar dibawah standart yang dipersyaratkan untuk sebuah jenjang

pendidikan. Keadaan latar belakang pendidikan guru yang seperti itu tentu saja masih belum memenuhi harapan minimal yang ditentukan.

SMUN 16 Jakarta merupakan sekolah negeri di tingkat kecamatan yang berlokasi di wilayah perkotaan dengan siswa kelas tiga sejumlah 153 siswa. Nilai rata-rata sekolah untuk semua mata pelajaran pada ujian nasional tahun 2008 adalah 5,25 dengan jumlah siswa yang tidak lulus sebanyak tiga orang. Namun jumlah siswa yang tidak lulus masih dalam batas normal dibandingkan sekolah negeri yang berada di kecamatan palmerah tersebut. Beberapa tenaga mengajar menyampaikan bahwa nilai tersebut sudah meningkat jika dibandingkan dengan pencapaian tahun sebelumnya. Kendala yang dialami oleh siswa yang mempengaruhi hasil akhir tersebut adalah kecemasan yang cukup dirasakan oleh sebagian besar siswa, terutama mereka dengan prestasi sekolah yang cukup baik.

Pada dasarnya dalam menghadapi ujian nasional siswa sering dihindangi perasaan cemas. Tanpa disadari keadaan-keadaan ini pula yang telah membayangi emosi kita dalam menjalani setting kehidupan sehari-hari. Menurut Baldwin (2002) sumber cemas pada lelaki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda antara perempuan dan laki-laki. Perempuan lebih peka terhadap lingkungan. Laki-laki lebih rileks dalam mengatasi masalah tanpa mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Disaat lelaki mengalami kecemasan, mereka mempunyai solusi dengan merokok, minum kopi dan alkohol sedangkan perempuan disaat cemas mengalami beban psikis seperti sakit kepala, sakit pinggang. Ini membuktikan perempuan lebih cemas dibandingkan laki-laki. Berdasarkan hal tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa stressor yang melebihi kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dapat menimbulkan stress. Stress tersebut dapat menimbulkan kecemasan yang berbeda tingkatan tergantung faktor mekanisme koping individu tersebut. Secara keseluruhan penulis tertarik mengkaji lebih jauh tentang gambaran tingkat kecemasan dan

koping pada siswa dalam menghadapi ujian nasional di SMUN 16 Jakarta Barat.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Ujian nasional merupakan ujian atau evaluasi untuk menentukan kelulusan seorang siswa. Ujian Nasional menentukan lulus maupun tidak lulus siswa dapat mengakibatkan kekhawatiran dan rasa was-was (rasa takut akan sesuatu hal yang belum pasti) pada siswa. Siswa dituntut harus menguasai semua materi pelajaran dari awal sampai akhir. Pemerintah juga telah menetapkan nilai rata-rata kelulusan, dimana bertujuan untuk mencapai dan mengukur tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar. Ujian nasional ini dapat menimbulkan cemas pada siswa dan orangtua. Gejala yang dialami siswa disaat cemas dalam ujian nasional yakni keringat dingin, bolak balik ke toilet bahkan sering merasakan sesak nafas.

Kecemasan ini dapat menjadi salah satu faktor penghambat daya ingat dalam belajar sebelum menghadapi ujian. Untuk mencapai kesuksesan dalam proses belajar peran orangtua serta guru sangat mendukung semangat siswa untuk menghadapi ujian tersebut. Disaat siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian nasional koping negatif dan positif yang sangat berperan untuk menyelesaikan masalah. Berbagai cara dilakukan untuk mempersiapkan siswa menghadapi ujian nasional. Berbagai upaya ditempuh untuk mempersiapkan siswa menghadapi ujian nasional. Mulai dari persiapan fisik, kognitif, psikologis hingga persiapan secara spiritual. Upaya yang paling sering dilakukan untuk mempersiapkan kognitif siswa adalah pengadaan pelajaran tambahan, bahkan banyak juga siswa yang mengikuti bimbingan belajar usai jam sekolah. Tindakan ini ditempuh karena bimbingan belajar memberikan hasil positif bagi siswa dalam mempersiapkan sebuah ujian

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Diketuainya tingkat kecemasan dan koping siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMUN 16

1.3.2 Tujuan khusus :

- a. Diketuainya karakteristik siswa SMUN 16
- b. Diketuainya tingkat kecemasan siswa di SMUN 16 yang akan menghadapi ujian nasional (UN)
- c. Diketuainya mekanisme koping yang dilakukan pada siswa di SMUN 16 yang akan menghadapi ujian nasional (UN)
- d. Diketuainya hubungan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan siswa di SMUN 16 dalam menghadapi ujian nasional (UN)
- e. Diketuainya hubungan jenis kelamin dengan koping siswa di SMUN 16 dalam menghadapi ujian nasional (UN).
- f. Diketuainya hubungan keikutsertaan dengan koping siswa di SMUN 16 dalam menghadapi ujian nasional (UN)
- g. Diketuainya hubungan kecemasan terhadap mekanisme koping yang digunakan pada siswa SMU

1.4 Manfaat Penelitian

- Keperawatan

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan informasi tentang keperawatan jiwa yang mencakup sebagian dalam keperawatan anak remaja yang mengalami cemas sehingga dapat memberikan perawatan serta solusi untuk meringankan tingkat cemas remaja

- Remaja

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran bagi remaja untuk menambahkan pengetahuan tentang tingkat kecemasan remaja serta koping yang dilakukan oleh remaja dalam menyelesaikan masalah.

- Orangtua

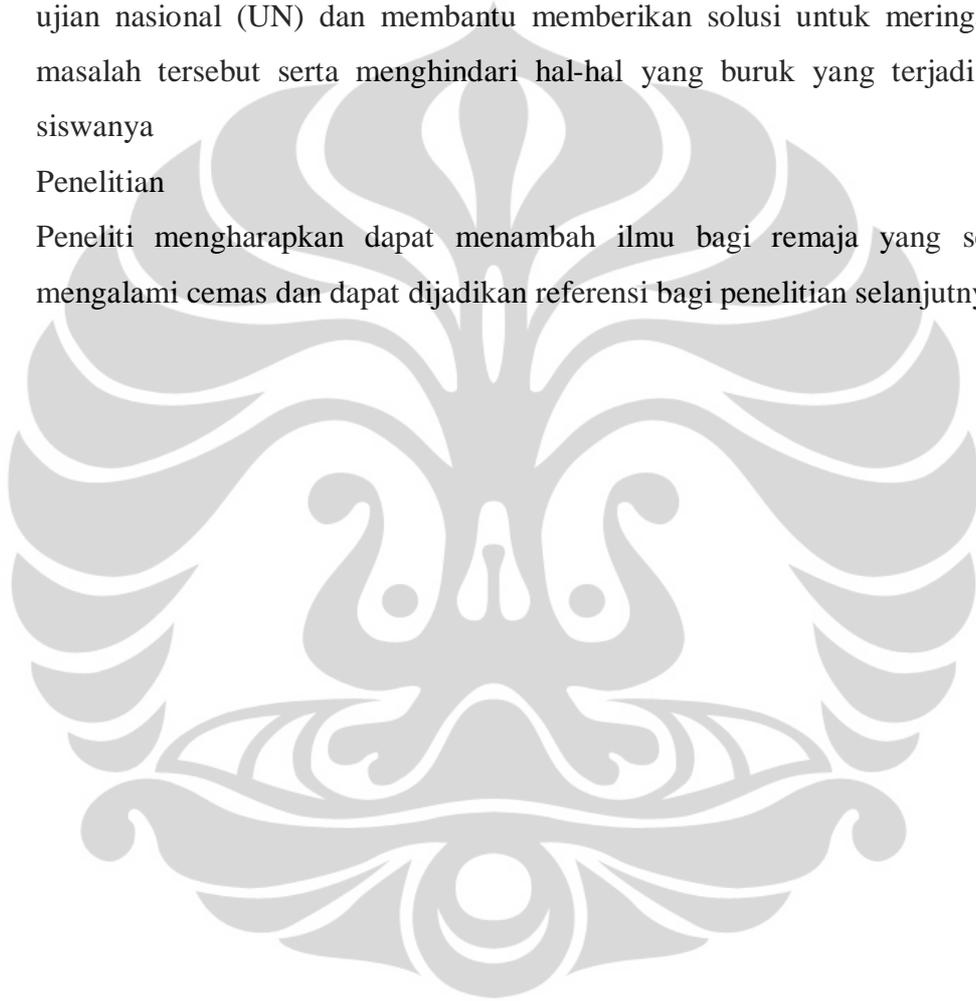
Penelitian ini diharapkan untuk membantu orangtua dalam merawat anak remajanya dalam menghadapi tekanan-tekanan kehidupan mereka agar tidak menjadi cemas berkepanjangan sehingga dapat menimbulkan depresi

- Pihak Sekolah

Penelitian ini di harapkan agar siswa SMA tidak terlalu tertekan apabila ada masalah sekolah, memberikan support agar siswa SMA dapat lulus dalam ujian nasional (UN) dan membantu memberikan solusi untuk meringankan masalah tersebut serta menghindari hal-hal yang buruk yang terjadi pada siswanya

- Penelitian

Peneliti mengharapkan dapat menambah ilmu bagi remaja yang sedang mengalami cemas dan dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab dua ini akan dibahas mengenai teori dan konsep yang berkaitan dengan permasalahan penelitian sebagai rujukan. Adapun konsep dan teori tersebut adalah definisi kecemasan, tingkatan kecemasan, penyebab kecemasan remaja, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan serta coping pada remaja disaat menghadapi cemas.

2.1 Konsep Kecemasan

2.1.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan dimana seseorang mengalami perasaan gelisah atau cemas dan aktivitas sistem saraf otonom dalam berespon terhadap ancaman yang tidak jelas dan tidak spesifik (Kaplan & Sadock 1999). Biasanya perasaan-perasaan ini dan perasaan lain yang kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri dan tidak mampu menghadapi suatu masalah.

Menurut Nettina (2001) kecemasan adalah perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan yang dimanifestasikan untuk tingkah laku psikologis dan berbagai pola perilaku. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi peningkatan kemampuan belajar. Perubahan fisiologis ditandai dengan gelisah, sulit tidur, kehilangan nafsu makan.

Namun pengertian lain menurut Wilkinson (2007) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keresahan, perasaan tidak nyaman yang menakutkan disertai dengan respon otomatis, dan sumbernya seringkali tidak spesifik; perasaan khawatir yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. Stuart & Sundeen (1998) kecemasan adalah suatu perasaan diri

pengalaman subjektif individu. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik.

2.1.2 Tingkatan kecemasan

Peplau dalam Stuart & Laraia (2001) mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan yaitu :

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan remaja menjadi waspada serta meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi peningkatan kemampuan belajar. Perubahan fisiologis ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologis : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsang luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya

c. Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi individu. Individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua

perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Remaja memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail. Rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering BAK dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

d. Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, remaja yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung dalam waktu yang lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada satu kejadian.

Dapat disimpulkan dari teori diatas bahwa kecemasan pada remaja dibagi menjadi 4 yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, panik. Kecemasan pada remaja tergantung pada jenis masalah dan respon dalam menghadapi masalah tersebut. Semakin sulit masalah yang dihadapi maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami. Jika dikaitkan pada judul skripsi yaitu ujian nasional telah menjadi sebuah figur yang menakutkan bagi para siswa SMA. Nilai standarisasi nasional yang menentukan kelulusan siswa setiap tahun meningkat, hal ini membuat situasi menjelang ujian nasional menjadi menegang. Banyak siswa yang merasa cemas dan ketakutan dalam menghadapi UN. Jadi kecemasan suatu respon terhadap

situasi yang penuh dengan tekanan. Pada siswa SMU dalam menghadapi UAN mendapatkan tekanan internal maupun eksternal. Dari sisi tekanan eksternal datang dari orang tua, sekolah ataupun lingkungan yang menuntut mereka untuk mendapatkan kelulusan, sedangkan tekanan internal datang dari dalam diri mereka sendiri, rasa malu, dan takut di remehkan masyarakat/lingkungan bila tidak lulus ujian menjadi tekanan bagi mereka. Tuntutan dan tekanan inilah yang menimbulkan kecemasan dalam diri mereka. Maka diperlukan kesiapan mental, emosional dan spiritual merupakan aspek penting yang mendukung aspek material dan intelektual dalam menghadapi ujian dan mengatasi gejala-gejala sindrom tersebut.

2.1.3 Penyebab kecemasan remaja

Menurut Mighwar (2006) secara psikologis, kecemasan merupakan pengembangan-pengembangan negatif berbagai masalah sebelumnya yang semakin menguat yang diakibatkan oleh tiga hal yaitu :

- 2.1.3.1 Kurangnya pengetahuan sehingga kurang mampu menyesuaikan diri dengan pertumbuhan dan perkembangannya serta tidak mampu menerima apa yang dialaminya
- 2.1.3.2 Kurangnya dukungan dari orangtua, teman sebaya atau lingkungan masyarakat sekitar
- 2.1.3.3 Tidak mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan yang ada

Dapat disimpulkan penyebab kecemasan remaja dipengaruhi oleh psikologis remaja tersebut. Kecemasan timbul karena perasaan gelisah/cemas sehingga sistem saraf otonom berespon secara tidak efektif. Pada saat cemas itu tidak terselesaikan dengan baik, maka sering timbul perasaan emosi. Namun kecemasan termasuk dalam intensitas yang wajar karena dianggap memiliki efek positif karena bisa memberikan motivasi, tetapi jika intensitas berlebih maka bisa terganggu terhadap keadaan fisik dan psikologi pada individu tersebut. Jadi rasa cemas pada siswa pada umumnya dialami mereka yang kurang siap atau istilahnya kurang PD (percaya diri) menghadapi ujian karena beberapa alasan

misalnya belum atau tidak menguasai konsep-konsep dari materi yang diberikan. Sebenarnya kecemasan seperti ini hal yang wajar, memikirkan masa depan karena pada saat ini khusus untuk siswa SMU merupakan awal dari transisi peralihan dari remaja menuju dewasa, dimana mereka sudah mulai memikirkan tanggung jawab yang lebih besar. Rasa cemas karena memikirkan masa depan adalah sesuatu yang positif dan bisa menjadi motivasi bagi kemajuan dan motivasi siswa untuk meraih masa depan yang dicita-citakan. Dalam hal ini untuk mengurangi kecemasan para siswa harus mempersiapkan diri sejak awal dengan cara belajar, rutin sesuai jadwal dan mengerjakan soal-soal latihan sebanyak mungkin sesuai SKL (Standar Kriteria Lulus). Karena lebih banyak latihan soal lebih terbiasa dalam mengerjakan soal disaat UN. Terutama sebelum menghadapi UN siswa harus menjaga kesehatan agar saat ujian, siswa dalam keadaan sehat. Selain itu perlunya dukungan orangtua serta sahabat untuk mengurangi kecemasan disaat akan ujian.

2.1.4 Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan

2.1.4.1 Faktor Predisposisi

Menurut Stuart dan Sundeen (1995) kecemasan ditinjau dari berbagai teori yang telah dikembangkan :

1) Teori psikoanalitik

Menurut Freud struktur kepribadian terdiri dari tiga elemen yaitu id, ego dan super ego. Id melambungkan dorongan insting dan impuls primitif, sedangkan super ego mencerminkan hati nurani seseorang yang dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang dan ego digambarkan sebagai mediator antara tuntutan dari id dan super ego. Kecemasan merupakan konflik emosional antara id dan super ego yang berfungsi untuk memperingatkan ego tentang bahaya yang perlu diatasi

2) Teori interpersonal

Kecemasan timbul dari ketakutan akan penolakan interpersonal. Hal ini juga dihubungkan dengan trauma pada masa pertumbuhan, seperti kehilangan, perpisahan yang menyebabkan seseorang menjadi tidak berdaya. Individu yang mempunyai harga diri rendah biasanya sangat mudah untuk terjadi kecemasan yang berat

3) Teori perilaku

Kecemasan merupakan hasil frustrasi dari segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Para ahli perilaku menganggap kecemasan merupakan sesuatu dorongan yang dipelajari berdasarkan keinginan untuk menghindari rasa sakit. Teori ini meyakini bahwa manusia pada awal kehidupannya dihadapkan rasa takut yang berlebihan akan menunjukkan kemungkinan terjadi kecemasan yang berat pada kehidupan masa dewasanya.

2.1.4.2 Faktor Presipitasi

Faktor pencetus terjadinya kecemasan dapat berasal dari sumber internal atau eksternal yang dikelompokkan dalam dua kategori :

1. Ancaman integritas diri meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar
2. Ancaman sistem diri, ancaman terhadap identitas diri, harga diri, dan hubungan interpersonal, kehilangan serta perubahan status

Dapat disimpulkan cemas merupakan pengalaman subyektif individual dan mempunyai kekuatan tersendiri serta sulit untuk diobservasi secara langsung (Herawaty, 1996). Perawat dapat mengidentifikasi cemas lewat perubahan tingkah laku klien. Kecemasan dapat menular sehingga hal ini dapat mempengaruhi hubungan terapeutik perawat klien. Maka hal ini menjadi perhatian perawat

bahwa stressor sebagai faktor presipitasi kecemasan adalah bagaimana individu berhadapan dengan kehilangan dan bahaya yang mengancam serta bagaimana mereka menerimanya tergantung dari kebutuhan, keinginan, konsep diri, dukungan keluarga, pengetahuan, kepribadian dan kedewasaan. Kecemasan muncul bila ada ancaman ketidakberdayaan, kehilangan kendali, perasaan kehilangan fungsi-fungsi, kegagalan pertahanan, perasaan terisolasi. Dari penjelasan diatas dijelaskan bahwa faktor presipitasi berasal dari sumber internal dan eksternal (Suliswati, 2005) sbb :

- Sumber internal pada ancaman integritas diri pada siswa SMU dalam menghadapi UN:
 - Penurunan sistem imun dan regulasi suhu tubuh sebelum menjelang UN
 - Perubahan biologis normal dari sebelumnya
- Sumber eksternal :
 - Infeksi virus & bakteri dari makanan yang dikonsumsi
 - Polutan lingkungan sekitar
 - Kecelakaan
 - Kekurangan nutrisi

Sedangkan ancaman terhadap identitas diri dan sistem diri yakni

- Sumber internal
 - Kesulitan dalam berhubungan interpersonal dirumah dan sekolah
 - Penyesuaian terhadap peran baru.
- Sumber Eksternal
 - Kehilangan orang yang dicintai (pacar, sahabat)
 - Perceraian (bila sudah pernah menikah)
 - Tekanan kelompok, sosial budaya.

2.2 Konsep Koping

2.2.1 Definisi koping

Individu yang menghadapi stressor akan membentuk suatu respon yang di sebut respon koping atau mekanisme koping. Banyak teori yang mendefinisikan tentang koping yang berfokus pada berbagai aspek. Koping adalah perilaku yang mewakili upaya untuk melindungi diri sendiri dan pengalaman yang menakutkan berhubungan dengan respon neurobiologik termasuk : regresi berhubungan dengan masalah proses informasi dan upaya untuk menanggulangi cemas, hanya mempunyai sedikit energi yang tertinggal untuk aktivitas hidup sehari-hari , proyeksi sebagai upaya untuk menjelaskan kerancuan persepsi, menarik diri (Stuart, 1998).

Lazarus dalam Carpento (2000) mendefinisikan koping sebagai perubahan kognitif dan perilaku secara konstan berupaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu. Koping juga diartikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang digunakan oleh individu untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang spesifik. Tuntutan internal terkait dengan pemenuhan kebutuhan individu yang bersangkutan. Sedangkan tuntutan eksternal terkait dengan sikap atau perilaku yang diharapkan oleh lingkungan sosial terhadap individu tersebut (Folkman & Lazarus, 1991). Dapat diambil kesimpulan koping adalah proses atau cara yang dilakukan oleh individu untuk berespon terhadap lingkungan untuk mencapai kondisi adaptasi.

2.2.2 Jenis-jenis koping

Bell dalam Rasmun (2001) membagi koping menjadi dua yaitu:

2.2.2.1 Koping jangka panjang, cara ini adalah konstruksi dan merupakan cara yang efektif dan realistik dalam menangani masalah dalam kurun waktu yang lama contohnya adalah :

- 1) Berbicara dengan orang lain “curhat” (curhat pendapat dari hati ke hati) dengan teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang sering dihadapi

- 2) Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi
- 3) Menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supranatural
- 4) Melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan
- 5) Mengambil pelajaran dan pengetahuan peristiwa masa lalu

2.2.2.2 Koping jangka pendek, cara ini digunakan untuk mengurangi stres atau ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk digunakan dalam jangka pendek contohnya:

- 1) Menggunakan alkohol atau obat
- 2) Melamun dan frustrasi
- 3) Mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan
- 4) Banyak tidur, banyak merokok, menangis
- 5) Beralih pada aktivitas lain agar melupakan masalah

2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi koping

Gunarsa (1995) mengatakan bahwa koping dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti :

2.2.3.1 Keadaan fisik dan faktor keturunan, konstitusi fisik meliputi sistem persyarafan, kelenjar, otot-otot serta kesehatan dan penyakit

2.2.3.2 Sosial dan ekonomi

2.2.3.3 Faktor psikologis, pengalaman belajar, frustrasi dan conflict self determination

2.2.3.4 Faktor kebudayaan, adat istiadat, dan agama

2.2.4 Mekanisme koping

Mekanisme koping menurut Bell (2001) meliputi :

2.2.4.1 Mekanisme koping yang deskriptif (mal adaptif)

Adalah suatu keadaan dimana individu mempunyai pengalaman atau mengalami keadaan yang beresiko tinggi suatu ketidakmampuan untuk mengatasi stressor. Koping maladaptif menggambarkan individu yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi terhadap kejadian-kejadian yang sangat menekan (Carpenito, 2001). Karakteristik koping maladaptive menurut Taylor (1997) yaitu :

- 1) Menyatakan tidak mampu
- 2) Tidak mampu menyelesaikan masalah secara efektif
- 3) Perasaan lemas, takut, gangguan fisiologis, adanya stress kehidupan
- 4) Tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar

2.2.4.2 Mekanisme koping yang konstruktif (adaptif)

Merupakan suatu kejadian dimana individu dapat mengatur berbagai tugas mempertahankan konsep diri, mempertahankan hubungan dengan orang lain dan mempertahankan emosi serta pengaturan stress (Carpenito, 2000). Karakteristik mekanisme koping adaptif yaitu :

- 1) Dapat menceritakan secara verbal tentang perasaan
- 2) Mengembangkan tujuan yang realistis
- 3) Dapat mengidentifikasi sumber koping
- 4) Dapat mengembangkan mekanisme koping yang efektif
- 5) Memilih strategi yang tepat
- 6) Menerima dukungan

2.3 Cemas & koping pada siswa yang menghadapi ujian nasional

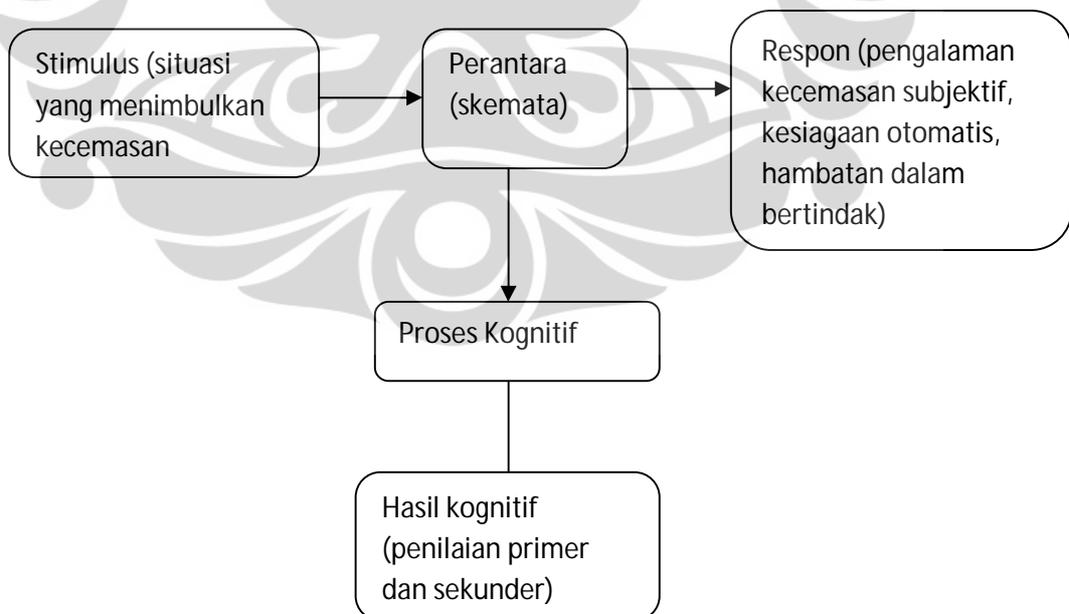
Kecemasan dapat dialami oleh siapapun dan dimana pun, termasuk juga oleh siswa di sekolah. Kecemasan sangat berkaitan dengan prestasi siswa di sekolah termasuk keberhasilan dalam menempuh ujian. Apabila cemas itu berlebihan, karena terlalu banyaknya tekanan baik dari dalam diri dan maupun dari luar maka cemas akan berdampak negatif terhadap kesiapan mereka menghadapi ujian (Khaerudin, 2009). Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kondisi ini dialami secara subjektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal (Stuart & Sundeen, 1995).

Sudrajat (2008) mengatakan bahwa faktor-faktor pemicu timbulnya cemas pada siswa dapat diklarifikasikan menjadi tiga yaitu : faktor kurikulum, faktor guru dan faktor manajemen sekolah. Remaja dengan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih merasa dirinya kurang kompeten, kurang logis, independen daripada laki-laki. Sedangkan laki-laki merasa kurang sensitif dalam interpersonalnya, hangat dan ekspresif (Stuart & Larsia, 2001). Mekanisme koping cenderung menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada emosi berbeda dengan laki-laki yang mempunyai koping dengan focus problem solving (Sudrajat, 2008). Cemas tidak hanya bergantung pada variable manusianya, tetapi juga rangsang yang membangkitkan cemas. Salah satu rangsang yang membangkitkan cemas siswa disekolah adalah situasi saat ujian. Hal ini sesuai pendapat Djiwaudono (2002) yang menyatakan bahwa cemas paling besar adalah pada saat siswa menghadapi tes atau ujian. Secara biologis kesehatan fisik secara umum mempengaruhi konsentrasi siswa dalam mempersiapkan ujian. Seiring menghadapi ujian dengan jenjang pendidikan, tingkat cemas siswa SMA lebih tinggi dibandingkan siswa SMP dalam menghadapi ujian (Hasan, 2009).

Disaat siswa mengalami kecemasan, banyak cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, seperti menggunakan koping adaptif atau

maladaptif (Lazarus, 1985). Koping ini diterapkan bergantung tingkat kecemasan seseorang. Jika siswa dalam koping adaptif maka individu tersebut dapat berada pada tingkat kecemasan sehat (cemas ringan) sebaliknya jika koping individu maladaptive maka individu berada pada kecemasan berat/panic (Videback, 2008).

Menurut Lazarus dalam Carpeno (2000) mendefinisikan koping sebagai perubahan kognitif dan perilaku secara konstan berupaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu. Koping juga diartikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang digunakan oleh individu untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang spesifik. Disaat remaja perempuan memiliki masalah, biasanya remaja tersebut dalam menangani masalah tersebut dengan curhat dengan sesama teman lain, melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan, sedangkan laki-laki disaat mempunyai masalah, mereka lebih sering menangani masalah tersebut dengan merokok, minum alkohol (Rasmun, 2001). Berikut ini adalah proses terjadinya cemas menurut Blackburn dan David (1994) sebagai berikut:

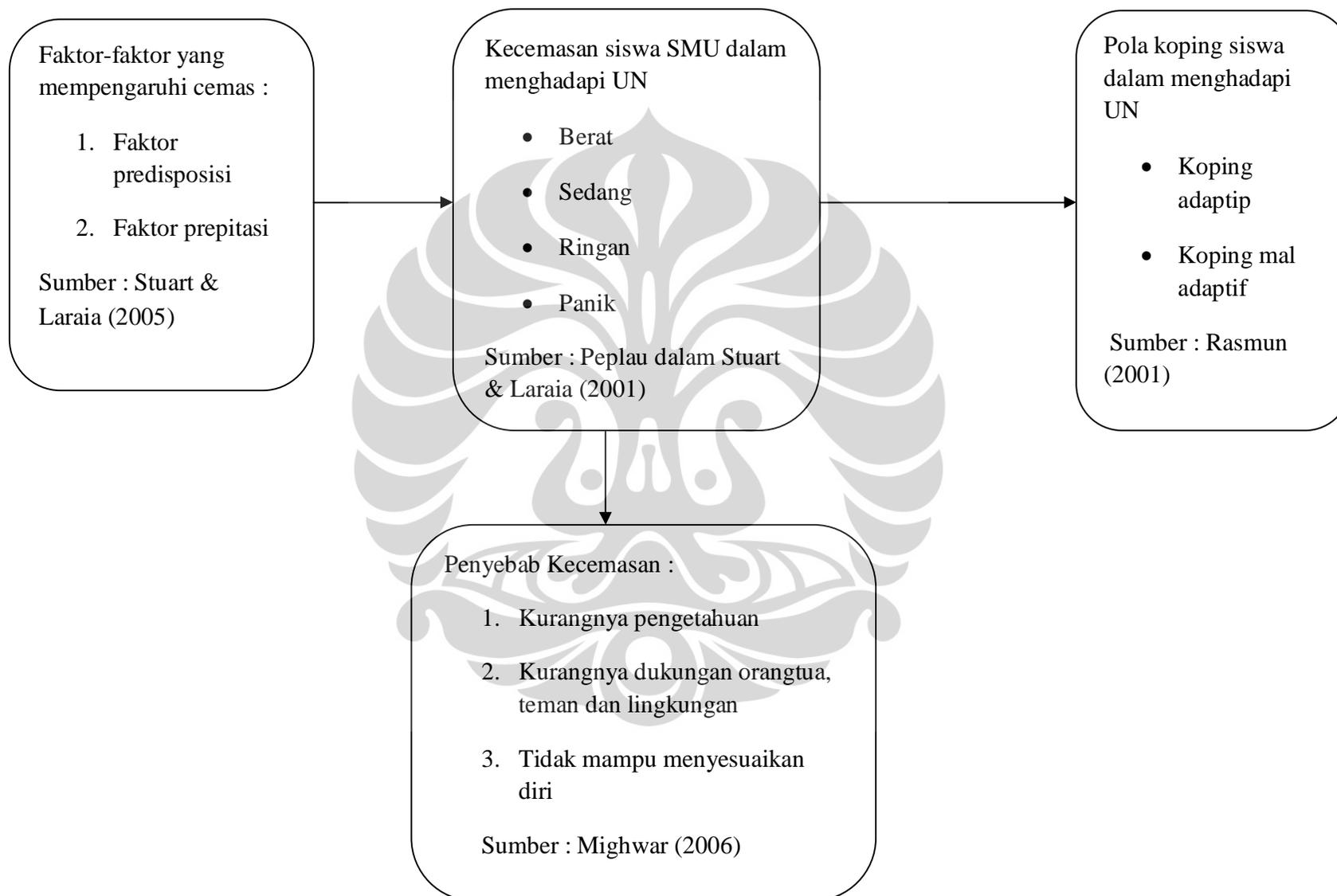


Gambar : Proses Terjadinya Kecemasan
(adaptasi Blackburn dan Davidson, 1994)

Menurut Blackburn dan Davidson (1994) secara teoritis terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam) yang secara langsung/tidak langsung hasil pengamatan/pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam/tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut). Setiap pengetahuan tersebut dapat terbentuk keyakinan pendapat orang lain, maupun pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan (skemata) tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian (hasil kognitif) sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu untuk mengenali situasi tersebut dan tergantung seberapa baik individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan (skemata) subjek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.

2.4 Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan kerangka teoritis yang digunakan sebagai landasan penelitian. Kerangka teori ini disusun dari teori yang telah dikemukakan pada sub pokok bahasan sebelumnya. Peneliti merangkum teori-teori tersebut dengan menggunakan bagan sebagai berikut :



Gambar 2.4 Kerangka Teori

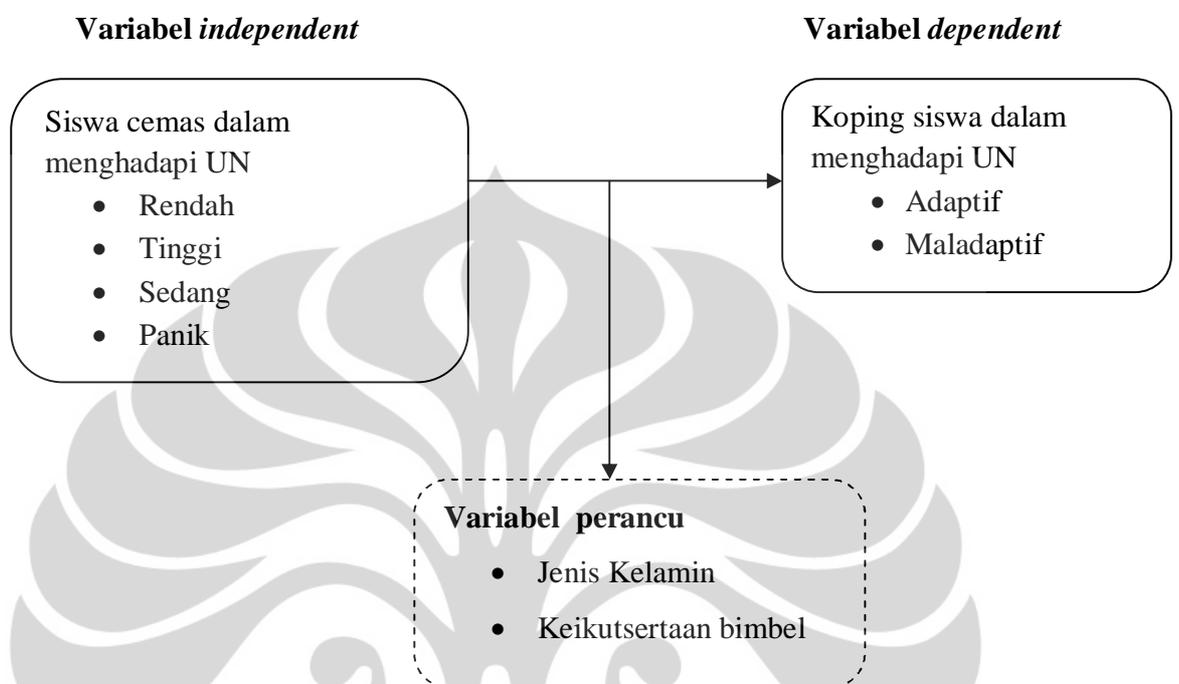
BAB 3

KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL

Pada bab ini akan dijelaskan beberapa konsep yang mendasari penelitian yang tersusun dalam kerangka konsep sehingga mudah dipahami dan menjadi acuan peneliti. Dari kerangka konsep akan diperoleh gambaran-gambaran mengenai variabel-variabel

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka Konsep merupakan bagian dari kerangka teori yang akan menjadi panduan dalam melaksanakan penelitian. Dalam judul penelitian hubungan tingkat kecemasan terhadap koping siswa SMUN 16 dalam menghadapi ujian nasional merupakan salah satu judul yang dipilih untuk melihat apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan siswa terhadap koping saat akan menghadapi UN. Adapun untuk variable independen yaitu tingkat kecemasan. Variable independen (bebas) disebut juga variable sebab yaitu karakteristik dari subjek yang dengan keberadaannya menyebabkan perubahan pada variable lainnya. Untuk variable dependent adalah variable akibat atau variable yang akan berubah akibat pengaruh atau perubahan yang terjadi pada variable independen. Pada kerangka konsep variable dependen yaitu koping siswa dalam menghadapi UN. Berdasarkan landasan teori yang diuraikan pada studi kepustakaan, maka secara sistematis kerangka konsep pada penelitian dapat digambarkan dalam skema, sebagai berikut:



Gambar 3.1 : Kerangka Konsep

3.2 Hipotesis Penelitian

Untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara kecemasan dengan koping pada siswa SMU yang akan menghadapi UN, maka hipotesis yang akan di tegakan adalah sebagai berikut :

- 1) Ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan koping pada siswa SMUN 16 yang akan menghadapi UN
- 2) Tidak adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan koping pada siswa SMUN 16 yang akan menghadapi UN

3.3 Variabel dan Definisi Operasional

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu koping sebagai variabel dependen dan tingkat kecemasan sebagai variabel independen

Tabel : Definisi Operasional Data Demografi

Variable	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala
Jenis kelamin	Identitas seksual seseorang yang ditunjukkan oleh ciri-ciri fisik	Satu item pertanyaan kuesioner sebagai data demografi	Kuesioner A	1.Laki-laki 2.Perempuan	Nominal
Keikutsertaan dalam bimbingan belajar	Inti aktivitas dalam pendidikan baik disekolah, bimbingan belajar atau dimanapun	Satu item pertanyaan kuesioner sebagai data demografi	Kuesioner A	1.Ikut bimbingan belajar 2. Tidak ikut bimbingan belajar	Nominal

Definisi Operasional variabel

Variabel	Definisi operasional	Cara ukur	Akat ukur	Hasil ukur	Skala
Kecemasan	Perasaan bimbang dan gugup dalam menjalani suatu keadaan yang sangat penting atau ketidaksiapan diri untuk melakukan sesuatu yang penting	Alat ukur berupa kuesioner menggunakan skala Likert dengan jumlah pertanyaan 21 pertanyaan. Penilaian pilihan	Kuesioner B B	Menghitung hasil jawaban kuesioner .. Diperkirakan skore cemas rendah 0-25, sedang 26-50, tinggi 51-75,	Ordinal

	sehingga rasa cemas timbul	jawaban ada lima yaitu : tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, selalu. Dari pilihan jawaban tersebut memiliki nilai yaitu tidak pernah = 1, jarang = 2 , kadang-kadang = 3, sering = 4, selalu = 5. Namun untuk pertanyaan negatif dengan nilai pilihan jawaban yaitu 1= selalu, 2=sering, 3=kadang-kadang, 4=jarang, 5= tidak pernah		panik 76-105	
Pola Koping	Strategi manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistik	Memberikan pernyataan dalam bentuk kuesioner C tentang pola koping Pernyataan terdiri dari pernyataan positif dan negatif..	Kuesioner C	Menghitung hasil jawaban kuesioner dan kemudian mengkatagorikan menggunakan nilai mean.	Ordinal

		<p>Jumlah pertanyaan sekitar 20 pertanyaan.</p> <p>Penilaian digunakan dengan pernyataan positif dan jawaban sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 1, dan pernyataan negatif dan jawaban sangat setuju = 1, setuju = 2, tidak setuju = 3, sangat tidak setuju = 4.</p>		<p>Bila koping adaptif maka total nilai \geq <i>mean</i> sedangkan koping maladaptif, total nilai $<$ <i>mean</i></p>	
--	--	---	--	--	--

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif yaitu deskriptif korelatif. Desain ini bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan hubungan antara dua atau lebih variabel. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Keuntungan menggunakan rancangan penelitian ini adalah relatif lebih mudah dan cepat dilakukan sehingga tidak memerlukan waktu dan biaya yang besar. Resiko *drop out* sampel juga lebih kecil. Peneliti melakukan penelitian terhadap variabel independen dan variabel dependen dalam waktu yang bersamaan (Dharma, 2011). Variabel independen yang diteliti adalah tingkat kecemasan, sedangkan variabel dependen adalah koping siswa dalam menghadapi UN.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah sebagian dari sample obyek penelitian atau subyek yang akan di teliti (Notoatmodjo, 2003). Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 3 SMUN 16 dengan jumlah populasi 215 siswa.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian populasi yang ciri-cirinya diselidiki atau diukur (Sabri & Hastono, 2010). Sampel harus dapat menggambarkan populasi yang sebenarnya dan jumlah sampel atau subjek sangat menentukan manfaat penelitian (Sastroasmoro & Ismael, 2010). Sampel yang digunakan dalam penelitian harus memenuhi kriteria inklusi, yakni karakteristik umum subjek penelitian pada populasi (Sastroasmoro & Ismael, 2010). Sampel penelitian yang diambil dengan metode *simple random sampling* yaitu metode pengambilan

sampel secara acak sederhana dengan asumsi bahwa karakteristik tertentu yang dimiliki oleh populasi tidak dipertimbangkan dalam penelitian (Dharma, 2001). Adapun sampel dari peneliti adalah keseluruhan dari populasi yang nilai dan karakteristiknya berupa:

- 1) Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
- 2) Siswa SMU yang akan menghadapi UN
- 3) Bersedia menjadi responden secara sukarela

Besar atau banyaknya sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus (Isaac & Michael, 1981).

$$S = \frac{X^2 \cdot N \cdot P (1-P)}{d^2(N-1) + X^2 \cdot P (1-P)}$$

Keterangan:

S = jumlah sampel

N = jumlah populasi

P = proporsi dalam populasi (P = 0,5)

d = ketelitian/derajat ketepatan (0,05)

X^2 = nilai tabel *chi square* untuk α tertentu ($X^2 = 3,841$ taraf signifikansi 95%)

Jadi jumlah sampel yang akan diteliti adalah:

$$\begin{aligned} S &= \frac{3,841 \cdot 215 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2 (215-1) + 3,841 \cdot 0,5 \cdot 0,5} \\ &= \frac{206,45}{0,535+0,96} \\ &= 138,09 \rightarrow \text{dibulatkan menjadi 138 orang} \end{aligned}$$

Peneliti mengantisipasi apabila terdapat data yang kurang lengkap atau responden tidak mau lagi ikut berpartisipasi dalam penelitian, maka jumlah

sampel ditambah. Koreksi atau penambahan jumlah sampel berdasarkan prediksi sampel *drop out* dari penelitian.

Formula yang digunakan untuk koreksi jumlah sampel adalah :

$$n' = \frac{n}{1-f}$$

- n' : besar sampel setelah dikoreksi
 n : jumlah sampel berdasarkan estimasi sebelumnya
 f : prediksi presentase sampel *drop out*

Jadi sampel minimal setelah ditambah dengan perkiraan sampel *drop out* adalah sebagai berikut:

$$n' = \frac{n}{1-f}$$

$$n' = \frac{138}{1-0,1}$$

$$n' = 153$$

Sampel yang terlibat dalam penelitian ini berdasarkan hasil perhitungan adalah sebanyak 153 orang. Saat pengambilan data responden peneliti membagi masing-masing kelas sekitar 27 siswa, namun ada satu kelas yang peneliti mengambil responden sebanyak 26 siswa yaitu kelas 3 IPS 4. Dari jumlah kuesioner yang terkumpul kepada peneliti sebanyak 153 kuesioner tanpa adanya ketidaklengkapan pada masing-masing kuesioner tersebut. Rata-rata responden saat mengisi kuesioner tersebut mengerti dengan isi pertanyaan dan langkah yang diberikan oleh peneliti sebelum pengambilan data dimulai.

4.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMUN 16. Peneliti melakukan penelitian sebelum siswa menghadapi UN. Pertama yang dilakukan peneliti yaitu meminta izin dengan menyerahkan surat izin dari fakultas untuk melakukan penelitian

ditempat tersebut. Penelitian dilakukan pada siang hari dari pukul 11.00 hingga selesai. Dimana peneliti memasuki enam ruangan siswa kelas 3 dengan di damping guru disekolah tersebut. Dalam pengisian kuesioner responden diberikan 10 menit untuk pengisian setiap kuesioner lalu kuesioner yang sudah diisi oleh responden siap untuk dianalisis oleh peneliti. Penelitian dimulai dengan melakukan penelusuran pustaka, survei awal, mempersiapkan proposal penelitian, pra penelitian dan dilanjutkan dengan pelaksanaan penelitian sampai penyusunan laporan akhir yang membutuhkan waktu beberapa bulan

4.4 Etika Penelitian

Etika penelitian adalah sistem nilai moral dalam meminta persetujuan responden untuk terlibat dalam prosedur penelitian. Sebelum penelitian, sebagai langkah awal adalah meminta izin kepada Komite Etik Fakultas Ilmu Keperawatan dan mengurus surat izin penelitian dari FIK UI. Peneliti mendapat pernyataan bahwa proposal “Hubungan tingkat kecemasan terhadap koping pada siswa SMUN 16 dalam menghadapi UN” dinyatakan lolos dan layak untuk dilakukan penelitian. Etika penelitian ini menggunakan lembar persetujuan (*informed consent*) sebelum melakukan penelitian dan sebelum pengumpulan data. Kemudian *anonimity* (tanpa nama) pada saat melakukan pengukuran atau pengumpulan data dan *confidentiality* (kerahasiaan) selama dan setelah penelitian. Peneliti memberikan *informed consent* kepada responden diawal penelitian dengan tujuan agar responden mengerti perihal penelitian yang akan dilakukan kepada dirinya. Setelah itu apabila responden bersedia mengikuti penelitian, maka responden harus menandatangani lembar persetujuan sebagai bukti kesediannya dalam mengikuti penelitian. Namun bila responden tidak bersedia maka peneliti menghargai hak responden dan tidak diberikan sanksi apapun. Setelah itu peneliti menjelaskan tentang *anonimity* kepada responden, agar responden tidak perlu mencantumkan nama pada lembar pengumpulan data. Responden hanya diminta menuliskan inisial atau kode pada lembar pengumpulan data. *Confidentiality* (kerahasiaan) merupakan

salah satu hak responden. Disini peneliti menjelaskan kepada responden bahwa informasi yang diberikan kepada responden akan dijamin kerahasiaannya. Peneliti hanya mengambil data tersebut untuk membantu dalam hasil penelitian.

4.5 Alat Pengumpulan Data

Mengumpulkan data merupakan hal yang sangat menentukan dalam sebuah penelitian. Pemilihan instrumen yang tepat dan sesuai akan memberikan hasil yang memuaskan dan dapat mengurangi bias. Pengumpulan data primer pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian Tujuan pembuatan alat pengumpulan data adalah untuk menjamin bukti *reliabilitas* yang dapat digunakan dalam mengevaluasi hasil penelitian (Burne & Grove, 2001). Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah keusioner. Isi kuesioner terbagi dalam 3 bagian yaitu, data demografi, data tentang kecemasan dan data tentang pola koping. Pada penelitian ini menggunakan dua buah kuesioner, yaitu:

- a. Kuesioner A: kuesioner mengenai karakteristik responden terdiri dari empat pertanyaan, yaitu: jenis kelamin, pekerjaan orangtua, dukungan orang tua, pendidikan orangtua dan kegiatan proses belajar
- b. Kuesioner B: kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan responden.

Untuk mengukur kecemasan siswa saat menghadapi ujian nasional digunakan kuesioner kecemasan dengan 21 pertanyaan. Pada pembuatan kuesioner, peneliti berusaha membuat pertanyaan tersebut dengan sendiri untuk mendapatkan data penelitian. Dalam pembuatan pertanyaan kuesioner peneliti berusaha membuat pertanyaan tersebut yang mudah dimengerti oleh siswa. Skala kecemasan menggunakan skala Likert dengan lima alternative jawaban dengan nilai rentang 1 sampai 5. Pada pertanyaan positif jawaban tidak pernah bernilai 1, jarang bernilai 2, kadang-kadang bernilai 3, sering bernilai 4, dan selalu bernilai 5. Sebaliknya dengan pertanyaan negatif nilai selalu 1, sering

bernilai 2, kadang-kadang bernilai 3, jarang bernilai 4 dan tidak pernah bernilai 5. Responden menjawab dengan memberikan tanda checklist (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan yang dialami responden. Hasil yang diperoleh berada pada rentang kecemasan rendah, sedang dan berat.

- c. Kuesioner C: kuesioner ini untuk mengukur koping pada responden dalam menghadapi UN. Untuk kuesioner koping ini memiliki pertanyaan positif dan negative dengan total pertanyaan 20 pertanyaan. Dimana nilai untuk pertanyaan positif dengan nilai sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 1 dan pernyataan negatif dengan nilai sangat setuju = 1, setuju = 2, tidak setuju = 3, sangat tidak setuju = 4. Responden menjawab dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan yang dialami responden. Penilaian ditetapkan berdasarkan nilai mean. Bila koping adaptif maka total nilai $\geq mean$ sedangkan koping maladaptif, total nilai $< mean$.

4.6 Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur-prosedur yang dilakukan dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu pertama peneliti mengajukan proposal penelitian untuk mengadakan penelitian di SMUN 16 Jakarta Barat. Setelah proposal tersebut diajukan kesekolah SMUN 16, peneliti membuat surat izin dari fakultas untuk mengajukan surat izin kepada pihak sekolah untuk mengambil data penelitian di SMUN 16. Selanjutnya ketika peneliti mendapatkan izin dari pihak sekolah untuk melakukan penelitian, peneliti mendatangi calon responden dengan didampingi salah satu guru untuk menuju kelas calon responden. Setelah peneliti berada dalam kelas responden, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian tersebut dengan memperkenalkan identitas peneliti kepada responden tersebut. Kemudian peneliti memberikan lembar inform consent

kepada calon responden dengan menjelaskan tujuan dari lembar inform consent tersebut. Setelah inform consent sudah terisi oleh responden peneliti membagikan kuesioner kepada responden dengan memberikan penjelasan tentang cara pengisian kuesioner. Selanjutnya responden diberikan waktu untuk mengisi lembar kuesioner tersebut. Setelah kuesioner sudah terisi oleh responden peneliti mengecek jawaban kuesioner responden sebelum meninggalkan tempat penelitian.

4.7 Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan mengalami proses pengolahan kemudian dilakukan analisis menggunakan uji statistik univariat yang menggunakan rumus persentase. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS 10,0.

1. Pengolahan data

Saat peneliti melakukan penelitian adapun langkah yang dilakukan peneliti yaitu mengecek isian formulir/kuesioner apakah jawaban yang ada dikuesioner sudah lengkap jelas, relevan apa tidak. Apabila kuesioner ada yang tidak lengkap, peneliti dapat mendatangi responden untuk melengkapi isian kuesioner tersebut. Selanjutnya setelah kuesioner tersebut lengkap peneliti member kode pada setiap pertanyaan, dimana masing-masing pertanyaan memiliki nilai yang berbeda. Manfaat pemberian kode tersebut mempermudah melakukan analisa data pada saat pengolahan data. Setelah pemberian kode pada masing-masing pertanyaan selanjutnya peneliti melakukan pemasukan data (entry data) dari semua kuesioner yang telah terisi lengkap dan yang sudah dilakukan proses perkodean untuk masing-masing pertanyaan. Dalam pengentryan data ini dilakukan melalui pemograman SPSS melalui computer. Pada saat melakukan proses harus menyamakan

dengan analisa apa yang akan kita lakukan seperti analisa univariat, bivariat. Setelah proses seluruhnya selesai peneliti melakukan pengecekan kembali data yang telah di enty/proses, apakah ada kesalahan apa tidak terutama kesesuaian saat pengkodean.

2. Analisa data

Setelah data terkumpul oleh peneliti, maka tahap selanjutnya adalah mengolah data dan menganalisa data. Data yang telah didapat dikelompokkan berdasarkan karakteristiknya masing-masing. Analisa data yang digunakan adalah distribusi data, frekuensi dan pengukuran terhadap variabel. Jenis analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Berikut ini akan dijelaskan langkah-langkah analisis :

4.7.1 Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menganalisis variabel-variabel yang ada secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan proporsinya agar dapat diketahui karakteristik dari subjek penelitian. Tujuan dari analisis ini adalah menjelaskan/mendiskripsikan karakteristik masing-masing variable yang diteliti (Hastono, 2007). Bentuknya tergantung dari jenis datanya. Untuk data numerik digunakan mean (rata-rata), median, standart deviasi dan inter kuartil range, confidence interval 95%, nilai minimal maksimal. Jadi penelitian ini menggunakan skala ukur nominal dengan jenis data kategorik. Pada data kategorik, analisis data yang digunakan hanya menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentasi atau proporsi.

4.7.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel independen, yaitu tingkat kecemasan dan variabel dependen (koping siswa SMU) sesuai dengan data. Penelitian ini menggunakan pengujian statistik dengan uji *chi square* karena kedua variabel merupakan data kategorik. Hasil dari uji dapat diketahui dengan rumus:

$$X^2 = \frac{\sum(O-E)^2}{E}$$

E = Nilai Ekspetasi (harapan)

O = Nilai observasi

Hasil uji tes ini adalah jika $p > 0,05$ berarti tidak ada hubungan antara variabel H_0 ditolak dan jika $p < 0,05$, berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel atau H_0 gagal ditolak.

Tabel 4.1 Analisa Data Univariat dan Bivariat “Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Koping siswa SMUN 16 dalam menghadapi UN

No.	Variabel	Jenis Data	Analisa data
Analisa Univariat			
1.	Jenis Kelamin	Data kategorik	Deskriptif
2.	Keikutsertaan bimbel	Data kategorik	Deskriptif
3.	Kecemasan	Data kategorik	Deskriptif
4.	Koping	Data kategorik	Deskriptif
Analisa Bivariat tingkat kecemasan terhadap koping			
5.	Hubungan tingkat kecemasan terhadap koping pada siswa SMU	Data kategorik	Uji <i>chi square</i> dengan data

dalam menghadapi UN

kategorik

4.8 JADWAL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari penyusunan proposal sampai dengan pengumpulan hasil penelitian akhir sesuai dengan jadwal penelitian berikut.

Tabel 4.2 Jadwal Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Sep'11	Okt'11	Nov'11	Des'11	Jan'12	Feb'12	Mar'12
1.	Penyusunan proposal penelitian							
2.	Penyerahan proposal penelitian							
3.	Pengajuan surat izin penelitian							
4.	Uji coba kuesioner							
5.	Pengumpulan data							
6.	Pengolahan data							
8.	Penyusunan skripsi							
9.	Pengumpulan skripsi							

BAB 5

HASIL PENELITIAN

Pada bab 5 ini menguraikan hasil penelitian “*Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional*” yang dilaksanakan pada tanggal 16 April 2012. Jumlah responden yang diambil sejumlah 153 siswa. Dari 153 siswa itu dipilih menurut hasil kocokan yang dibuat oleh peneliti. Responden diberikan kuesioner yang terdiri dari 21 pertanyaan tentang kecemasan dan 18 pertanyaan tentang koping. Hasil penelitian diatas akan diuraikan sebagai berikut :

5.1 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan terhadap koping siswa SMUN 16 dalam menghadapi UN yang dilakukan pada tanggal 16 April 2012. Namun penelitian melakukan penelitian ditempat tersebut pada tanggal 12 April 2012. Sebelum peneliti melakukan penelitian tersebut yang harus dilakukan peneliti yaitu membina hubungan saling percaya, melakukan kontrak, menjelaskan tujuan penelitian, mendatangi lembar persetujuan penelitian terhadap responden. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh responden yang akan menghadapi Ujian Nasional. Dalam pengambilan data peneliti mendatangi setiap kelas yang terdiri dari 6 kelas dengan mengambil 28 siswa untuk menjadi responden dalam penelitian. Disaat siswa mengisi kuesioner, peneliti melibatkan guru yang mengajar untuk membantu dan memberikan izin dalam pengambilan data. Selama responden mengisi kuesioner, peneliti bertanya-tanya (mengobrol) dengan guru tentang persiapan apa saja yang sudah dilakukan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

5.2 Penyajian Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian kuantitatif ini disajikan dengan menampilkan karakteristik responden analisis univariat dan bivariat

5.2.1 Hasil Analisis Univariat

5.2.1.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Dari hasil penelitian yang ada dikuesioner peneliti memperoleh hasil bahwa terlihat jenis kelamin laki-laki sebanyak 57 siswa (37,3%) dan perempuan 96 siswa (62,7%) dengan total 153 responden. Penjelasan secara rinci dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin Siswa SMUN16

Jenis Kelamin	Jumlah	(%)
Laki-laki	57	37,3
Perempuan	96	62,7
Total	153	100

5.2.1.2 Karakteristik responden berdasarkan keikutsertaan bimbingan

Berdasarkan keikutsertaan bimbingan responden terlihat sekitar 70 siswa (45,8%) mengikuti bimbingan belajar sedangkan 83 siswa (54,2%) tidak mengikuti bimbingan. Penjelasan secara rinci dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Keikutsertaan Bimbel

Keikutsertaan Bimbingan	Jumlah	(%)
Ikut Bimbingan	70	45,8
Tidak Ikut Bimbingan	83	54,2
Total	153	100

5.2.1.3 Kecemasan

Variabel kecemasan terdiri dari 21 pernyataan. Hasil gambaran distribusi analisis univariat jawaban responden terhadap pernyataan variable kecemasan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5.3 : Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi UN di SMUN 16

Kecemasan	Jumlah	(%)
Sedang	3	2,0
Tinggi	42	27,5
Panik	108	70,6
Total	153	100

Berdasarkan tabel frekuensi kecemasan diatas responden dengan tingkat kecemasan panik sebanyak 108 responden (70,6%), tingkat kecemasan tinggi sebanyak 42 responden (27,5%) dan kecemasan sedang sebanyak 3 responden (2,0%) dengan total responden 153 (100%).

5.2.1.4 Koping

Variabel koping terdiri dari 18 pernyataan. Gambaran distribusi jawaban responden terhadap pertanyaan variabel koping dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Koping Siswa 16 Dalam Menghadapi UN di SMUN 16

Kecemasan	Jumlah	(%)
Adaptif	87	56,9
Maladaptif	66	43,1
Total	153	100

Kemudian berdasarkan nilai diatas responden dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu responden dengan koping adaptif sebanyak 87 responden (56,9%) dan koping maladaptif 66 responden (43,1%). Dari hasil tersebut terlihat siswa SMUN 16 dalam menghadapi UN menggunakan koping adaptif.

5.2.2 Hasil Analisis Bivariat

5.2.2.1 Hubungan antara jenis kelamin dengan kecemasan siswa di SMUN 16 dalam menghadapi ujian nasional (UN)

Tabel 5.5 Hubungan antara jenis kelamin dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UN

No	Jenis kelamin	Kecemasan			Total	P value
		Sedang	Tinggi	Panik		
1.	Laki –laki	1 1,8%	14 24,6%	42 73,7%	57 100%	0,811
2.	Perempuan	2 2,1%	28 29,2%	66 68,6%	96 100%	
	Total	3 2,0%	42 27,5%	108 70,6%	153 100%	

Dari analisis hubungan antara jenis kelamin terhadap kecemasan diperoleh bahwa laki-laki dengan kecemasan sedang sebanyak 1 responden (1,8%), kecemasan tinggi sebanyak 14 responden (24,6%), panik sebanyak 42 responden (73,7%) sedangkan wanita pada kecemasan sedang sebanyak 2 responden (2,1%), kecemasan tinggi sebanyak 28 responden (29,2%), panik sebanyak 66 responden (68,6%). Pada hasil uji diatas diperoleh $p = 0,811$ maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi (tidak ada hubungan signifikan) antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan siswa SMUN 16 dalam menghadapi UN

5.2.2.2 Hubungan Karakteristik Demografi dengan Variabel Dependen

Hasil uji statistik antara jenis kelamin dengan variabel pola koping dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5.6 Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Variabel Koping Siswa SMUN 16

No	Jenis Kelamin	Koping		Total	P value	OR
		Adaptif	Maladaptif			
1	Laki-laki	38	19	57	0,086	1,918
		66,7%	33,3%	100%		
2	Perempuan	49	47	96	0,086	1,918
		51,0%	49,0%	100%		
Total		87	66	153		
		56,9%	43,1%	100%		

Dari hasil diatas hubungan jenis kelamin dengan variabel koping diperoleh responden laki-laki yang menggunakan koping adaptif sebanyak 38 responden (66,7%) dan perempuan 49 responden (51,0%) dengan total 87 responden (56,9%). Sedangkan yang menggunakan koping maladaptive pada laki-laki sebanyak 19 responden (33,3%) dan perempuan sebanyak 47 responden (49,0%) dengan total 66 responden (43,1%). Pada hasil uji statistic didapatkan $p = 0,086$ ($p > \alpha$) artinya tidak terdapat perbedaan (tidak ada hubungan) proporsi yang signifikan antara jenis kelamin dengan koping. Pada nilai OR diperoleh $OR = 1,918$ artinya perempuan mempunyai peluang 1,91 kali untuk menggunakan koping adaptif seperti laki-laki

5.2.2.3 Hubungan antara keikutsertaan bimbingan dengan koping siswa SMUN 16 dalam menghadapi ujian nasional (UN)

Hasil uji statistik keikutsertaan dengan koping dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5.7 Hubungan Antara Keikutsertaan dengan Variabel Koping Siswa SMUN 16

No	Keikutsertaan Bimbel	Koping		Total	P value	OR
		Adaptif	Maladaptif			
1	Ikut Bimbingan	44	26	70		
		62,9%	37,1%	100%		
2	Tidak Ikut Bimbingan	43	40	83	0,226	1,574
		51,8	48,2%	100%		
Total		87	66	153		
		56,9%	43,1%	100%		

Dari hasil diatas hubungan antara keikutsertaan bimbel dengan koping dalam menghadapi UN terlihat yang ikut bimbingan sebanyak 44 responden (62,9%) dan tidak mengikuti bimbingan sebanyak 43 responden (51,8%) dengan menggunakan koping adaptif. Sedangkan yang menggunakan koping maladaptif yang mengikuti bimbingan sebanyak 26 responden (37,1%), tidak mengikuti bimbingan sebanyak 40 responden (48,2%). Hasil uji statistik diperoleh Pvalue 0,226 maka dapat disimpulkan $P > \alpha$ artinya tidak ada hubungan antara keikutsertaan dengan koping. Nilai OR dicari dengan regresi logistik dengan diperoleh OR= 1,574 artinya siswa yang mengikuti bimbingan mempunyai peluang untuk menggunakan koping adaptif dengan nilai tertinggi.

5.2.2.4 Hubungan tingkat Kecemasan terhadap koping siswa dalam menghadapi ujian nasional (UN)

Hasil uji statistic tingkat kecemasan terhadap koping akan dibahas lebih lengkap sebagai berikut :

Tabel 5.8 Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16

No	Kecemasan	Koping		Total	P value
		Adaptif	Maladaptif		
1	Sedang	0 0%	3 100%	3 100%	0,000
2	Tinggi	14 33,3%	28 66,7%	42 100%	
3.	Panik	73 67,6%	35 32,4%	108 100%	
Total		87 56,9%	66 43,1%	153 100%	

Dari analisis hubungan antara kecemasan terhadap koping diperoleh bahwa pada koping adaptif dengan kecemasan sedang sebanyak 0 responden (0%), kecemasan tinggi sebanyak 14 responden (33,3%), panik sebanyak 73 responden (67,6%) sedangkan koping maladaptif dengan kecemasan sedang sebanyak 3 responden (100%), kecemasan tinggi sebanyak 28 responden (66,7%), panik sebanyak 35 responden (32,4%) dengan total 153 responden (100%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,000$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi (ada hubungan signifikan) antara tingkat kecemasan terhadap koping siswa dalam menghadapi UN.

BAB 6

PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan tentang pembahasan karakteristik karakteristik siswa dalam keikutsertaan bimbel, karakteristik kecemasan siswa di SMUN16 dalam menghadapi UN, karakteristik koping siswa di SMUN16 dalam menghadapi UN dan hubungan antara tingkat kecemasan terhadap koping siswa dalam menghadapi UN. Penelitian ini bertujuan untuk : 1) mengetahui karakteristik siswa di SMUN16, 2) mengetahui tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UN, 3) mengetahui koping siswa di SMUN16 dalam menghadapi UN, 4) mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan terhadap koping siswa di SMUN16 dalam menghadapi UN. Siswa yang mengalami kecemasan saat UN akan mempengaruhi konsentrasi belajar sehingga siswa terkadang mengalami kesulitan dalam mengerjakan soal ujian. Dalam proses belajar ini perubahan tidak terjadi sekaligus tetapi terjadi secara bertahap tergantung pada factor-faktor pendukung belajar yang mempengaruhi siswa. Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa dalam proses belajar yaitu faktor intern dan ekstern. Faktor intern berhubungan dengan segala sesuatu yang ada pada diri siswa yang menunjang pembelajaran seperti bakat, inteligensi, kemampuan motorik, panca indra sedangkan factor ekstern merupakan segala sesuatu yang berasal dari luar diri siswa yang mengkondisikannya dalam pembelajaran seperti pengalaman, lingkungan social, fasilitas belajar, metode belajar mengajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa di SMUN16 berada pada tingkat kecemasan tinggi dengan menggunakan koping adaptif. Dari hasil tersebut diperoleh bahwa antara tingkat kecemasan terhadap koping memiliki hubungan yang mempengaruhi kondisi siswa saat menghadapi UN. Penjelasan lebih lengkap akan dibahas sebagai berikut :

6.1 Karakteristik siswa dalam menghadapi UN

Hasil uji statistic terlihat bahwa siswa di SMUN16 lebih banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 96 responden dan laki-laki sebanyak 57 responden. Peneliti mengambil sampel responden dengan menggunakan sistem random sampling

dengan total 215 siswa. Pada tabel uji statistic menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami kecemasan tinggi sebanyak 70 siswa (72,9%) dan laki-laki dengan kecemasan tinggi sebanyak 39 siswa (68,4%). Perempuan dan laki-laki memiliki kondisi-kondisi khusus yang berbeda, baik dari segi fisik, biologis maupun dari segi psikologisnya. Hal ini dapat menjadikan tingkat kecemasan yang berbeda masing-masing siswa. Bila berkaitan dengan prospek masa depan kaum laki-laki biasanya lebih agresif sedangkan perempuan cenderung menerima apa adanya. Senada dengan pendapat Stuart dan Larsia (2001) bahwa tingkat kecemasan perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, karena perempuan sangat mencemaskan ketidakmampuannya dan lebih sensitif sedangkan laki-laki lebih aktif eksploratif.

Pada hasil uji statistik keikutsertaan bimbingan terlihat siswa di SMUN 16 banyak yang tidak mengikuti bimbingan belajar. Besarnya jumlah responden yang berjenis kelamin perempuan mempengaruhi hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi UN dipengaruhi oleh jenis kelamin siswa. Hasil penelitian Novliadi (2009) menunjukkan bahwa kecemasan saat ujian lebih banyak dialami perempuan daripada laki-laki. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan siswa yaitu mengikuti bimbingan belajar. Terlihat siswa yang mengikuti bimbingan sebanyak 70 siswa dan yang tidak mengikuti bimbingan sebanyak 83 siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus (1985) bahwa dalam menghadapi kecemasan banyak cara yang dilakukan setiap individu tergantung jenis masalah dan respon individu tersebut dalam menyelesaikan masalah tersebut apakah individu tersebut menggunakan coping adaptif atau coping maladaptif.

Selain itu dukungan dari berbagai pihak juga penting untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesiapan siswa dalam menghadapi UN seperti dukungan dari teman, sahabat, pacar. Sebagaimana penelitian Puspitasari (2010) mengatakan bahwa dukungan dari oranglain mampu menurunkan kecemasan siswa dalam

menghadapi ujian. Salah satu cara yang dilakukan siswa untuk mengurangi kecemasan sebelum menghadapi UN yaitu mengikuti bimbingan belajar yang dimana merupakan salah satu coping adaptif siswa. Sejalan dengan teori Carpenito (2000) bahwa bimbingan belajar sangat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Siswa yang mengikuti bimbingan belajar memiliki kecemasan yang lebih ringan dibandingkan siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar.

6.2 Karakteristik kecemasan siswa di SMUN16 dalam menghadapi UN

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa siswa di SMUN 16 tingkat kecemasan panik sebanyak 108 responden (70,6%), tingkat kecemasan tinggi sebanyak 42 responden (27,5%) dan kecemasan sedang sebanyak 3 responden (2,0%) dengan total responden 153 (100%). Panik merupakan kecemasan yang berhubungan dengan ketakutan dan teror. Panik juga dapat menyebabkan peningkatan aktivitas motorik menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsinya menyimpang. Secara psikologis kecemasan pada siswa merupakan gejala yang wajar. Kecemasan dapat dialami siapapun dan dimanapun termasuk juga siswa disekolah. Djiwaudono (2002) berpendapat bahwa kecemasan siswa disekolah itu disebabkan karena siswa harus menghadapi ujian. Kecemasan ini dapat menjadi hal yang positif karena para siswa akan melakukan persiapan yang lebih optimal dan memacu untuk lebih giat belajar. Faktor yang terkait siswa dengan kecemasan yaitu hasil UN yang dijadikan salah satu komponen penelitian kelulusan siswa dari program pendidikan. Siswa saat mengalami kecemasan tinggi harus membutuhkan suatu dorongan positif dan nasihat untuk mengatasi kecemasan tersebut. Sependapat dengan hasil penelitian Keksi (2011) bahwa siswa dalam posisi kecemasan tinggi membutuhkan terapi suportif serta dukungan social untuk menurunkan kecemasan tersebut.

Kecemasan merupakan salah satu fenomena yang terjadi ketika mendekati UN. Kecemasan adalah keadaan dimana seseorang mengalami perasaan gelisah atau cemas dan aktivitas sistem saraf otonom dalam berespon terhadap ancaman yang tidak jelas dan tidak spesifik (Kaplan & Sadock 1999). Remaja disaat berada pada kecemasan tinggi memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain. Menurut pendapat Stuart & Laraia (2001) tingkat kecemasan tinggi, emosi terkadang menjadi labil sehingga seseorang mudah tersinggung, marah dan persepsi yang sangat kurang, berfokus pada hal yang detail. Pada respon fisiologis individu mengalami nafas pendek, takikardi, tekanan darah naik, diare, gemetaran, insomnia dan hiperventilasi, sedangkan respon kognitif individu mengalami tidak mampu menyelesaikan masalah, sulit untuk berkonsentrasi, sakit kepala, lahan persepsi menjadi sempit dan respon perilaku & emosi individu mengalami verbalisasi cepat, perasaan ancaman meningkat, hipertensi, penarikan diri terhadap lingkungan (Stuart & Laraia, 2001).

Adapun penyebab kecemasan yaitu kurangnya dukungan orangtua, lingkungan (Mighwar 2006). Dari aspek orangtua siswa merasa tertekan dengan banyaknya tuntutan orangtua yang mengharapkan kelulusan tanpa memberikan dukungan secara nyata, sehingga siswa merasakan beban yang sangat berat saat mengerjakan soal UN, sedangkan dari aspek lingkungan sangat mempengaruhi cara berpikir tentang diri sendiri atau orang lain, sehingga individu merasakan kecemasan karena perasaan yang tidak nyaman dan aman terhadap lingkungan. Sependapat dengan Stuart dan Sundeen (1985) faktor lingkungan sangat mendukung siswa untuk nyaman, tenang untuk menghindari kecemasan siswa dalam menghadapi UN. Selain itu faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi UN yaitu ketidakmampuan individu berpikir secara realitas sehingga konsep diri menjadi terganggu.

Hambatan yang dirasakan siswa dalam mengatasi kecemasan adalah terbatasnya kesempatan fasilitas disekolah dan karakteristik guru yang tidak sesuai dengan harapan siswa (galak, sibuk, kurang kreatif dalam mengajar dll). Hal ini sesuai dengan penjelasan Sudrajat (2008) bahwa factor pemicu timbulnya cemas pada siswa dapat diklarifikasikan menjadi tiga yaitu faktor kurikulum, faktor guru, faktor manajemen sekolah. Sikap dan perlakuan guru yang kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya cemas pada siswa (Sudrajat, 2008). Peran guru kepada siswa yaitu harus menciptakan lingkungan yang nyaman, ice breaking, mengadakan lelucon diselang waktu belajar untuk mengurangi kecemasan pada setiap siswa. Namun selain peran guru sangat penting dalam kecemasan siswa, pola belajar siswa juga mempengaruhi tingkat kecemasan masing-masing siswa. Jika pola belajar siswa baik, maka tingkat kecemasan yang dirasakan tidak begitu tinggi dan sebaliknya. Senada dengan penelitian Budinugroho (2008) dengan judul penelitian Hubungan Pola Belajar dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa SMAN 1 Kartasura Sukoharjo menunjukkan bahwa adanya hubungan pola belajar dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Hal ini menunjukkan jika pola belajar siswa baik maka tingkat kecemasan yang dialami semakin ringan sebaliknya jika pola belajar buruk maka tingkat kecemasan yang dialami akan semakin tinggi.

6.3 Karakteristik koping siswa di SMUN 16 dalam menghadapi UN

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa siswa di SMUN 16 disaat akan menghadapi UN menggunakan koping adaptif sebanyak 38 siswa (66,7%) pada laki-laki dan perempuan sebanyak 49 siswa (51,0%) sedangkan koping maladaptif pada laki-laki sebanyak 19 siswa (33,3%) dan perempuan sebanyak 47 siswa (49,0%). Individu yang menghadapi stressor akan membentuk suatu respon yang disebut mekanisme koping. Menurut Stuart (1998) koping merupakan perilaku yang mewakili upaya untuk melindungi diri sendiri dan pengalaman yang menakutkan yang berhubungan dengan neurobiologik. Koping yang digunakan setiap individu sangat berbeda tergantung jenis masalah yang dihadapi setiap individu.

Adapun coping yang dilakukan siswa saat mengatasi kecemasan yakni: 1) menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, 2) melakukan kegiatan selingan melalui berbagai atraksi, games atau ice break terutama dilakukan pada saat suasana tidak kondusif, 3) memberikan materi dan tugas-tugas dengan tingkat kesulitan rendah.

Strategi coping yang biasanya digunakan oleh individu, yaitu: *problem-solving focused coping*, dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan cemas dan *emotion-focused coping*, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Senada dengan pendapat Carver (1989) bahwa adapun faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat cemas dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya. Contoh: seseorang cenderung menggunakan *problem-solving focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya bisa dikontrol seperti masalah yang berhubungan dengan sekolah atau pekerjaan sedangkan yang menggunakan strategi *emotion-focused coping* ketika dihadapkan pada masalah-masalah yang menurutnya sulit dikontrol seperti masalah-masalah yang berhubungan dengan penyakit yang tergolong berat seperti kanker atau Aids.

Berdasarkan studi literatur peneliti mendapatkan banyak cara yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan tersebut salah satunya yaitu teknik relaksasi otot efektif. Cara ini merupakan salah satu respon yang dilakukan setiap individu untuk menurunkan kecemasan mereka saat menghadapi masalah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sulistiyana (2010) dimana teknik relaksasi otot efektif dapat menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Sebagaimana dinyatakan oleh Bell (2001) bahwa teknik relaksasi otot efektif merupakan salah

satu coping adaptif dalam mengatasi kecemasan. Selain itu penelitian Komasari (2004) mengatakan bahwa banyak upaya yang dilakukan siswa untuk mengurangi kecemasan yaitu diadakannya konseling kepada guru BK. Hal ini dilakukan karena bimbingan konseling dapat melihat kondisi kepribadian siswa, kognitif siswa dan lingkungan yang mempengaruhi siswa saat belajar. Kemampuan coping setiap siswa berbeda tergantung pada beberapa faktor seperti kondisi individu, kepribadian, social kognitif dan lingkungan sosial.

Menurut Gunarsa (1995) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi coping yang dipilih individu untuk mengatasi kecemasan yakni :

- 1) kesehatan fisik : hal ini sangat penting dijaga oleh siswa yang akan menghadapi UN, karena selama kesehatan fisik terjaga maka dalam mengatasi cemas membutuhkan tenaga yang cukup besar dalam berpikir untuk menyelesaikan masalah,
- 2) dukungan sosial : dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, keluarga,
- 3) keyakinan : keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (eksternal locus of control) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe : *problem solving focused coping*. Sejalan dengan penelitian Agustani 2008 bahwa faktor-faktor sangat mempengaruhi coping siswa dalam mengatasi kecemasan. Hal ini menunjukkan untuk menghindari terjadinya cemas maka setiap individu harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan tersebut.

6.4 Hubungan jenis kelamin terhadap kecemasan siswa di SMUN 16 dalam menghadapi UN

Hasil analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji chi square karena kedua variabel yang ingin dilihat hubungan yang berbentuk data kategorik. Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square* karena kedua variabel yang ingin dilihat hubungannya merupakan data berbentuk

katégorik. Hasil uji statistik dari penelitian ini didapatkan bahwa nilai p sebesar 0,811 dengan nilai α sebesar 0,05. Hal ini menunjukkan nilai p lebih besar dari nilai α , sehingga hipotesis nol (H_0) gagal ditolak. Dari penelitian ini didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin terhadap kecemasan siswa SMUN 16 dalam menghadapi UN.

Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar (Sundari, 2005). Rasa cemas umumnya terjadi pada saat ada kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal. Misalnya, orang merasa cemas ketika tampil dihadapan banyak orang, ketika menghadapi ujian, dan sebagainya. Sependapat dengan penelitian Muharrifah (2009) mengatakan bahwa kecemasan siswa terjadi saat menghadapi ujian. Pada prinsipnya, kecemasan itu penting adanya untuk meningkatkan motivasi dalam meraih sesuatu, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggi. Kecemasan dalam menghadapi tes dengan intensitas yang wajar maka akan berdampak positif yaitu dapat meningkatkan motivasi (Sudrajat, 2009). Kecemasan dalam menghadapi tes yang dapat meningkatkan motivasi siswa akan mendorong siswa untuk lebih giat belajar. Hal tersebut membuat sebagian siswa melakukan berbagai macam cara untuk mempersiapkan diri secara akademik maupun mental menjelang tes supaya siswa bisa menghadapi tes dengan tenang. Adapun cara mempersiapkan diri secara akademik adalah mengikuti bimbingan belajar, les, dan memperbanyak mengerjakan latihan soal-soal mata pelajaran yang akan diujikan.

Kecemasan yang berlebihan akan mengakibatkan seorang siswa mengalami kegagalan-kegagalan yang menyebabkan ia menjadi pesimis, mempunyai harga diri kurang, putus asa, frustrasi, tak dapat bertindak efektif dan tidak dapat mencapai prestasi optimal. Ada beberapa penelitian terdahulu yang memberikan gambaran bahwa tes dapat memicu timbulnya kecemasan terhadap siswa.

Adapun hasil penelitian Studi Feldhusen (2010) mengenai efek tes mingguan atas sikap dan keberhasilan siswa menunjukkan bahwa 80% siswa menganggap tes membantu mereka untuk belajar lebih banyak, sedangkan 20% menganggap tes tidak menyebabkan mereka belajar lebih banyak dari biasanya. Berdasarkan studi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa menganggap bahwa tes dapat membuat mereka lebih giat belajar dan sebagian lagi menganggap tes tidak membuat mereka giat belajar.

Hasan, D.C (dalam [http:// spiritentete. blogspot.com /2009/06/sisi-laindari-ujian-nasional.html](http://spiritentete.blogspot.com/2009/06/sisi-laindari-ujian-nasional.html)) yang mengungkapkan bahwa “Tes yang berperan menentukan lulus atau tidak lulusnya seseorang untuk jenjang pendidikan tertentu berpotensi besar membuat cemas peserta yang mengikutinya. Bayangan buruk seperti tanggapan dari lingkungan sosial, malu dan kehilangan muka memperparah efek kecemasan menghadapi tes tersebut”. Dari ungkapan tersebut dapat disimpulkan bahwa, dari keseluruhan tes yang dilaksanakan di sekolah, yang menjadi penentu lulus tidaknya siswa dalam belajar dilihat dari hasil ujian nasional. Sehingga disadari atau tidak, tes seringkali memicu timbulnya kecemasan baik bagi para pendidik (guru), orang tua siswa, dan terlebih lagi bagi para siswa yang akan menjalaninya.

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi tes dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan konseling behavioral. Menurut Sudjart (2008) pendekatan konseling behavioral, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Sependapat dengan penelitian Merry (2005) pendekatan konseling behavioral bertujuan untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir. Dalam pendekatan konseling behavioral terdapat teknik yang dapat digunakan dalam usaha mengurangi kecemasan dan ketegangan yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi. Desensitisasi adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak

menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu (Willis, 2004).

6.5 Hubungan jenis kelamin terhadap variabel koping siswa SMUN 16 dalam menghadapi UN

Hasil analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji chi square karena kedua variabel yang ingin dilihat hubungan yang berbentuk data kategorik. Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square* karena kedua variabel yang ingin dilihat hubungannya merupakan data berbentuk kategorik. Hasil uji statistik dari penelitian ini didapatkan bahwa nilai p sebesar 0,086 dengan nilai α sebesar 0,05. Hal ini menunjukkan nilai p lebih besar dari nilai α , sehingga hipotesis nol (H_0) gagal ditolak. Dari penelitian ini didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin terhadap koping siswa SMUN 16 dalam menghadapi UN.

Setiap individu akan mengalami kecemasan yang dapat menimbulkan perubahan cara berpikir dalam rangka menyelesaikan atau menyesuaikan kondisi terhadap masalah tersebut (koping) sehingga individu dapat belajar lebih baik atau adaptif (Kelliat, 2000). Upaya individu ini dapat berupa kognitif, perubahan perilaku dan perubahan lingkungan yang bertujuan menyelesaikan cemas yang dihadapi. Sependapat dengan Dini (2006) kemampuan koping diperlukan oleh setiap manusia untuk mampu bertahan hidup didalam lingkungan yang selalu berubah dengan cepat. Saat siswa mengalami kecemasan mereka menggunakan berbagai mekanisme koping untuk meredakan hal tersebut. Hasil analisa bivariat diatas menunjukkan tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan koping tidak senada dengan pendapat Agustania (2006) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara jenis kelamin dengan koping. Hal ini disebabkan karena ketika individu memiliki masalah maka salah satu cara untuk menyesuaikan dan menyelesaikan masalah tersebut dengan menggunakan koping adaptif atau maladaptif agar masalah tersebut dapat terselesaikan dengan baik.

Salah satu cara untuk mengatasi siswa saat mengalami kecemasan yaitu pelatihan efikasi diri yang bertujuan untuk penurunan kecemasan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri berpengaruh positif dalam menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Penemuan tersebut menegaskan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan efikasi diri menjadi lebih percaya dan yakin pada kemampuan mereka dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional. Pelatihan efikasi diri yang dilakukan untuk membantu subjek yang memiliki kecemasan saat menghadapi Ujian Akhir Nasional. Menurut penelitian Bandura (1997) pelatihan efikasi diri meliputi 1) tingkat kesulitan, yaitu berkaitan dengan kesulitan tugas. Individu yang yakin terhadap kemampuannya akan mendekati dan mengerjakan tugas sebagai tantangan untuk dikuasai dan bukan ancaman yang harus dihindari. 2) Tingkat generalisasi, yaitu berkaitan dengan luas bidang tugas yang dilakukan. 3) Tingkat Kekuatan, yaitu kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapan. Pelatihan efikasi diri memberikan perubahan-perubahan di antaranya peserta mempunyai persepsi positif, lebih yakin terhadap kemampuannya, kecemasannya menurun, motivasi dan daya juangnya meningkat serta dapat mengatur waktu.

Sesuai dengan Jhonson (2001) pelatihan dibuat berdasarkan prinsip belajar mengalami (*experience Learning*) yang prosesnya tidak hanya dilakukan dengan pemberian materi saja tetapi peserta juga diberi kesempatan untuk mengalami secara langsung perilaku-perilaku yang dilatihkan dalam bentuk tugas atau permainan yang bermakna. Peserta pelatihan efikasi diri memperoleh pengalaman melalui permainan dan latihan sehingga menambah persepsi positif akan diri mereka untuk yakin akan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional sehingga kekhawatiran atau kecemasan dapat berkurang.

6.6 Hubungan tingkat kecemasan terhadap coping siswa di SMUN 16 dalam menghadapi UN

Hasil analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji chi square karena kedua variabel yang ingin dilihat hubungan yang berbentuk data kategorik. Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square* karena kedua variabel yang ingin dilihat hubungannya merupakan data berbentuk kategorik. Hasil uji statistik dari penelitian ini didapatkan bahwa nilai p sebesar 0,000 dengan nilai α sebesar 0,05. Hal ini menunjukkan nilai p lebih kecil dari nilai α , sehingga hipotesis nol (H_0) gagal ditolak. Dari penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap siswa SMUN 16 dalam menghadapi UN.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami kecemasan tinggi dengan coping adaptif tidak berbeda jauh dengan jumlah responden yang menggunakan dengan coping maladaptif, begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data yang memperlihatkan bahwa perempuan yang mengalami kecemasan tinggi dengan coping adaptif sebanyak 49 responden (51,0%) dan laki-laki sebanyak 38 responden dengan menggunakan coping maladaptif.

Kecemasan timbul karena perasaan gelisah/cemas sehingga sistem saraf berespon secara tidak efektif. Siswa dengan tingkat kecemasan berat lebih memusatkan masalah tersebut tanpa memikirkan hal yang lain (fokus dalam satu masalah). Menurut Stuart & Laraia (2001) menunjukkan bahwa kecemasan merupakan hal yang wajar yang dirasakan untuk semua siswa, karena kecemasan dapat menjadi motivasi siswa agar belajar lebih giat dan sungguh-sungguh. Biasanya pada tingkat kecemasan tinggi siswa sering mengalami sakit kepala, mual, diare, insomnia mendekati UN tiba. Siswa yang mengalami kecemasan berat terkadang sulit berkonsentrasi dan lebih sensi dalam kondisi psikologisnya.

Hal yang tidak diinginkan ketika siswa dalam tingkat kecemasan panik dalam menghadapi UN siswa menjadi kurang percaya diri dalam menjawab soal, sulit berkonsentrasi. Pada penelitian Dwi Agustiani 2004 bahwa rata-rata perempuan lebih sering mengalami kecemasan daripada laki-laki. Hal ini senada dengan pendapat Sudrajat (2008) dalam menghadapi masalah laki-laki lebih rileks dan tenang dibandingkan perempuan yang mengatasi masalah dengan terdiam dan memakai perasaan. Banyak usaha yang dilakukan siswa dalam menghadapi UN seperti mengikuti program bimbingan yang diluar jam sekolah. Mengikuti program bimbingan merupakan salah satu coping adaptif yang dilakukan siswa dalam menghadapi UN. Senada dengan pendapat Carpenito (2000) bahwa coping adaptif keadaan dimana individu dapat mengatur berbagai tugas mempertahankan konsep diri, mempertahankan hubungan dengan orang lain. Program bimbingan dilakukan melalui kegiatan bimbingan belajar di luar jam belajar sebagai pendalaman, dilengkapi dengan kegiatan latihan UN, tryout soal-soal mata pelajaran UN baik mandiri maupun kerja sama, pembahasan prediksi soal dan soal-soal UN tahun-tahun sebelumnya, serta strategi menjawab soal dari tingkat kesukaran soal mudah, sedang dan sukar dengan keterbatasan waktu ujian per-mata pelajaran.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian hubungan kecemasan terhadap coping siswa dalam menghadapi UN yaitu kesehatan fisik, kesehatan emosi-psikologis, pengalaman coping dan dukungan orang lain. Hal ini senada dengan penelitian Christaty (2008) dengan judul penelitian Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Mekanisme Coping remaja dalam Menghadapi Ujian di SMU 89 Jakarta bahwa kesehatan fisik serta dukungan orang lain sangat mempengaruhi siswa dalam menyelesaikan masalah dan selalu memperhatikan perkembangan anaknya. Coping yang digunakan setiap individu sangat berbeda, ada sebagian siswa saat menghadapi UN dengan banyak berdoa, karena menurut mereka dengan berdoa hati, pikiran menjadi tenang untuk menyelesaikan masalah. Penelitian ini sependapat dengan penelitian Febriani (2005) yang

menunjukkan bahwa adanya hubungan antara religious dengan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya berdoa setiap individu disaat ada masalah ataupun tidak ada masalah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2005) yang berjudul Hubungan Peran Guru dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian bahwa adanya hubungan antara peran guru dengan tingkat kecemasan. Dalam penelitian ini guru sangat berpengaruh dengan tingkat kecemasan siswa. Kecemasan siswa akan menurun apabila guru memberikan materi yang cukup untuk siswa sebelum menghadapi ujian. Guru juga merupakan tempat curhat dan memberikan masukan setiap keluhan siswa. Peran guru disekolah dapat menggantikan peran satu orangtua yang dapat mendidik serta membina siswa.

6.7 Implikasi Keperawatan

Penelitian ini dapat memberikan masukan dan membuat program dalam mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Program asuhan keperawatan yang diberikan harus berfokus pada klien dengan merespon terhadap keluhan dan masalah klien (Potter&Perry, 2005). Salah satu yang dapat dilakukan adalah membuat program yang melibatkan guru BK serta keluarga untuk membantu mengatasi kecemasan siswa. Program tersebut seperti bimbingan konseling, teknik relaksasi suportif dll. Pada program bimbingan konseling, siswa diminta mencurahkan masalah yang mengganggu ebelum menghadapi ujian nasional. Dari pihak keluarga dapat memberikan dukungan serta dorongan positif agar siswa lebih percaya diri saat ujian berlangsung.

- Penelitian Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa kecemasan siswa disebabkan saat ujian. Semakin rendah siswa yang mengalami kecemasan maka semakin rendah total ketidاكلulusan siswa saat menghadapi ujian nasional. Dengan hasil ini dapat dijadikan sebagai sumber data dalam

penelitian selanjutnya agar meneliti lebih dalam sumber-sumber kecemasan serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa agar kecemasan remaja saat menghadapi ujian nasional tidak tinggi dan siswa dapat konsentrasi saat menghadapi ujian nasional.

6.8 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak luput dari berbagai keterbatasan yang ada, baik terjadi selama pengambilan data, pengolahan hingga analisis hasil penelitian. Keterbatasan yang ditemui, yaitu

- a. Instrumen penelitian yang digunakan merupakan instrumen yang peneliti susun berdasarkan kisi-kisi dari teori yang ada. Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner B: Kecemasan 25 pernyataan telah diuji dan valid sebanyak 21 pernyataan, sedangkan kuesioner C: Koping dilakukan pengujian sebanyak dua kali, yaitu 1) peneliti menggunakan skala likert sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, sangat setuju. Namun hanya 5 dari 20 pernyataan yang valid, kemudian 2) peneliti memodifikasi 10 pernyataan dan tetap menggunakan skala likert sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, sangat setuju dan mengubah pertanyaan yang tidak valid menjadi pertanyaan yang mudah dimengerti siswa.
- b. Tempat penelitian yang sedikit agak jauh karena lokasi sekolah tersebut yang tidak terletak dipinggir jalan sehingga peneliti sedikit bingung mencari lokasi tersebut. Selain itu waktu yang sangat terbatas dikarenakan siswa kelas 3 akan menghadapi UN, maka sebelum ujian tersebut ada sedikit hari tenang untuk siswa sehingga waktu yang dibutuhkan peneliti tidak banyak untuk melakukan penelitian
- c. Proses perizinan yang sedikit susah dikarenakan surat dari fakultas belum sempat dibaca oleh kepala sekolah SMU tersebut sehingga peneliti sedikit agak menunggu untuk kepastiannya.

- d. Saat pengambilan data, dimana siswa tersebut sedikit susah diatur sehingga peneliti membutuhkan bantuan dari pihak guru untuk membantu proses penelitian.
- e. Peneliti mengalami kesulitan dalam mencari literature saat mendapatkan data siswa SMUN 16 dalam menghadapi UN, tetapi peneliti berusaha agar mendapatkan literature yang terbaik agar peneliti lainnya dapat membaca dan mengerti dengan baik



BAB 7

KESIMPULAN & SARAN

Dari penelitian yang diuji dengan menggunakan metode chi-square didapatkan hasil bahwa adanya hubungan tingkat kecemasan terhadap koping siswa di SMUN 16 dalam menghadapi UN. Berdasarkan penjelasan pembahasan hasil penelitian yang berhubungan dengan bab sebelumnya maka dapat ditarik dan saran sebagai berikut :

7.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian diperoleh dapat dibuat beberapa kesimpulan. Dari hasil karakteristik responden yang terlibat dalam penelitian mayoritas berjenis kelamin perempuan, tidak mengikuti bimbingan dengan kecemasan panik dan menggunakan koping adaptif. Siswa yang mengalami kecemasan tinggi akan mengurangi lahan persepsi individu sehingga individu lebih cenderung memfokuskan pada satu masalah tanpa berpikir tentang hal yang lain. Gejala yang dirasakan siswa saat mengalami kecemasan tinggi yaitu pusing, mual, BAB, insomnia dll. Namun gejala tersebut akan berkurang apabila stressor yang dirasakan siswa semakin selesai. Disaat siswa mengalami kecemasan, adapun koping yang dilakukan siswa untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Koping yang dipilih setiap individu sangat berbeda tergantung jenis masalah dan lamanya masalah itu terjadi. Kecemasan merupakan hal yang wajar yang dirasakan oleh semua siswa. Adapun teori yang mengatakan bahwa rata-rata siswa yang mengalami kecemasan tinggi akan menggunakan koping maladaptif dan siswa yang mengalami kecemasan ringan akan menggunakan koping adaptif. Namun dari hasil penelitian bahwa siswa yang mengalami kecemasan tinggi

masih menggunakan coping adaptif, karena dengan coping adaptif masalah tersebut akan terselesaikan dengan baik.

Mekanisme coping yang digunakan oleh siswa untuk mengatasi masalah kecemasan dalam menghadapi ujian nasional adalah meningkatkan frekuensi kegiatan ibadah (sholat, berdoa, dan zikir) dan melakukan aktivitas yang digemari (main game, jalan-jalan, dan olah raga). Sumber pendukung yang dimiliki siswa adalah orang tua, teman di sekolah dan di luar sekolah, serta guru. Sedangkan hambatan bagi siswa dalam mengatasi masalah ansietas adalah rasa malas, sulit konsentrasi saat belajar, suasana belajar yang kurang kondusif, fasilitas yang kurang memadai serta karakter guru yang tidak sesuai dengan harapan siswa

7.2 Saran

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian hubungan tingkat kecemasan terhadap coping siswa di SMUN 16 dalam menghadapi UN sebagai berikut :

7.2.1 Bagi Pendidikan

- Mengadakan program untuk mengatasi masalah kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional dalam meningkatkan kualitas dengan pendidikan melalui guru bimbingan konseling atau teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasan siswa.

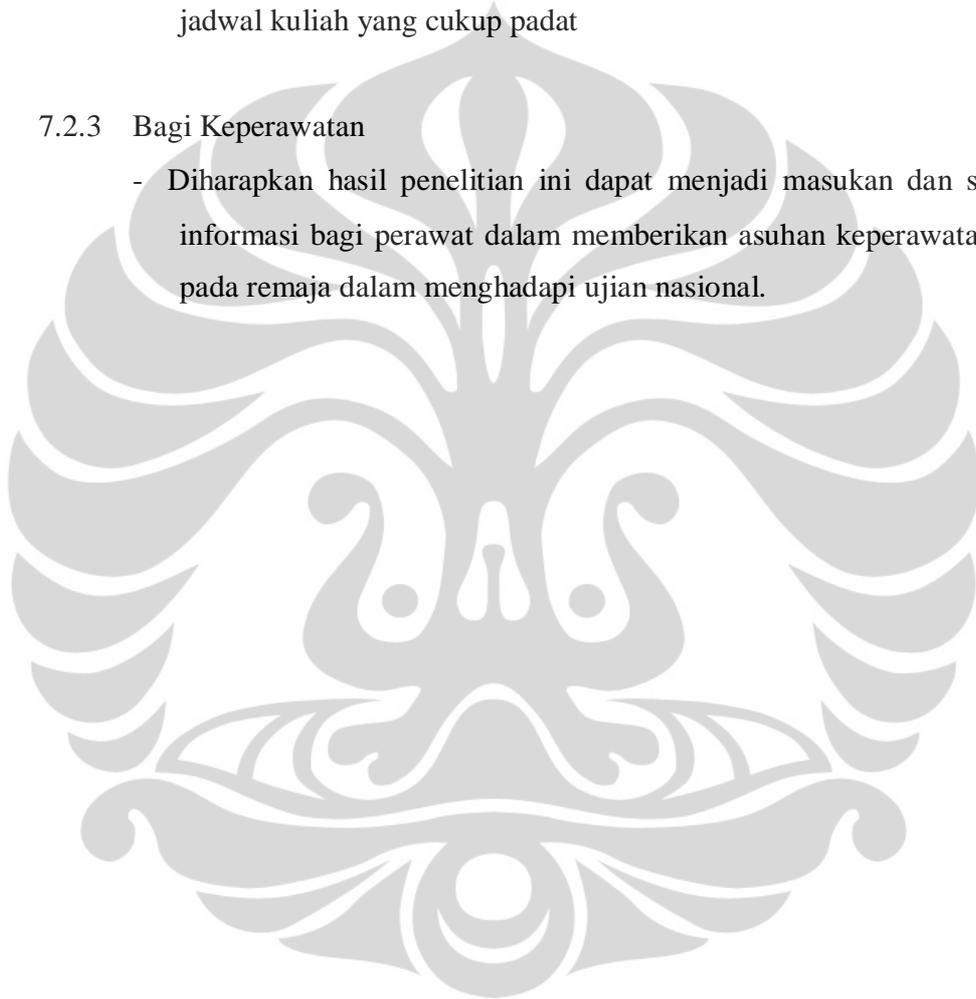
7.2.2 Bagi Penelitian selanjutnya

- Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi ujian nasional
- Diharapkan penelitian selanjutnya mampu memperluas judul penelitian yang berbeda seperti lebih meneliti factor-faktor serta sumber yang mempengaruhi kecemasan siswa

- Diharapkan penelitian selanjutnya mampu menggunakan teknik pengambilan sampel yang berbeda seperti teknik pengambilan kuota, purposive sampling dalam penelitian selanjutnya.
- Diharapkan penelitian selanjutnya mampu memperkirakan waktu dalam pengambilan data yang disesuaikan waktu responden dengan jadwal kuliah yang cukup padat

7.2.3 Bagi Keperawatan

- Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan sumber informasi bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan jiwa pada remaja dalam menghadapi ujian nasional.



DAFTAR PUSTAKA

Kelliat, AB., 1999. *Penatalaksanaan Stress*. EGC : Jakarta

Alwisol. 2006. *Psikologi Kepribadian*. UMM Press : Malang

Atkinson, R.L, & Bem D.J. 1997. *Pengantar Psikologi*. Edisi Kedua. Interaksara : Jakarta

Subagyo. 2008. *Nilai Kelulusan Ujian Nasional*. Diambil pada 28 September 2011 dari <http://www.scribd.com/doc/22393526/SKL-Ujian-Nasional-SMP-SMA-SMK-2010-Permen-75-Tahun-2009>

Anonim. 2007. *Mekanisme Koping*. Diambil pada 27 September 2011 dari <http://www.masbied.com/2010/07/03/mekanisme-koping/>

Anonim. 2006. *Mekanisme Koping Pada Remaja*. Diambil pada 27 September 2011 dari <http://nesapramonoagung.wordpress.com/2010/10/19/mekanisme-koping/>

Stuart & Sundeen. 1998. *Keperawatan Jiwa*. EGC: Jakarta.

Sudijono. 2007. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. PT Raja Grafindo : Jakarta

Daryanto. 2001. *Evaluasi Pendidikan*. Rhineka Cipta: Jakarta

Arikunto. 2008. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. PT Bumi Aksara : Jakarta

Sarwono,S.W.1989. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

Hastono, Sutanto Priyo. 2007. *Analisis Data Kesehatan* . Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Safaria, Triantoro. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta : Bumi Aksara

Ramalah. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer Obor

Komalasari. 2010. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.

Spielberger, Charles D.1966. *Anxiety and Behavior*, New York : Academic Press .

Slavin R.E. 2008. *Psikologi Pendidikan Teori dan Praktek*. Edisi Kedelapan. Jakarta : Indeks.

Zeidner, M. 1998. *Anxiety : The State of The Art*. NewYork: Kluwer Academic Publishers

Azwar, S. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Hasan, D.C. 2007. *Test Anxiety: Sisi Lain dari Ujian Nasional*.
http://diana1asril.multiply.com/journal/item/21/Test_Anxiety_Sisi_Lain_dari_Ujian_Nasional. Diunduh tanggal 5Februari 2012

Sawali. 2007. *Kecemasan Menjelang UN*.
<http://pelangipendidikan.blogspot.com/2007/07/kecemasan-menjelang-un.html>.
Diunduh tanggal 5 Februari 2012

Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia

Sudrajat, A. (2008). *Mencegah kecemasan siswa di sekolah*. Diakses tanggal 11 Februari 2011 dari akhmadsudrajat.wordpress.com/.../upaya-mencegahkecemasan-siswa-di-sekolah/

Nashir. (2010). *Ujian nasional dan sejarahnya*. Diakses tanggal 10 Februari 2012 dari nashir.tk/ujian-nasional-dan-sejarahnya.html –

Suliswati. 2005. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC.

Craven, R.F., & Hirnle, C.J. (2002). *Fundamental of Nursing: Human Health and Function*. 4rdEd. Philadelphia: Lippincott.

Takaki, J.(2003). *Interactions among a stressor, self-efficacy, coping with stress, depression, and anxiety in maintenance hemodialysis patients*. Journal of Behavioral Medicine. Vol 29: 107-113

Tarkzadeh, R.(1999). *Computer Self-efficacy, Training Effectiveness and User Attitudes: An Empirical Study*. Journal of Behaviour and Information Technology. Vol. 18. No. 18, 299-309

Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: University Press.

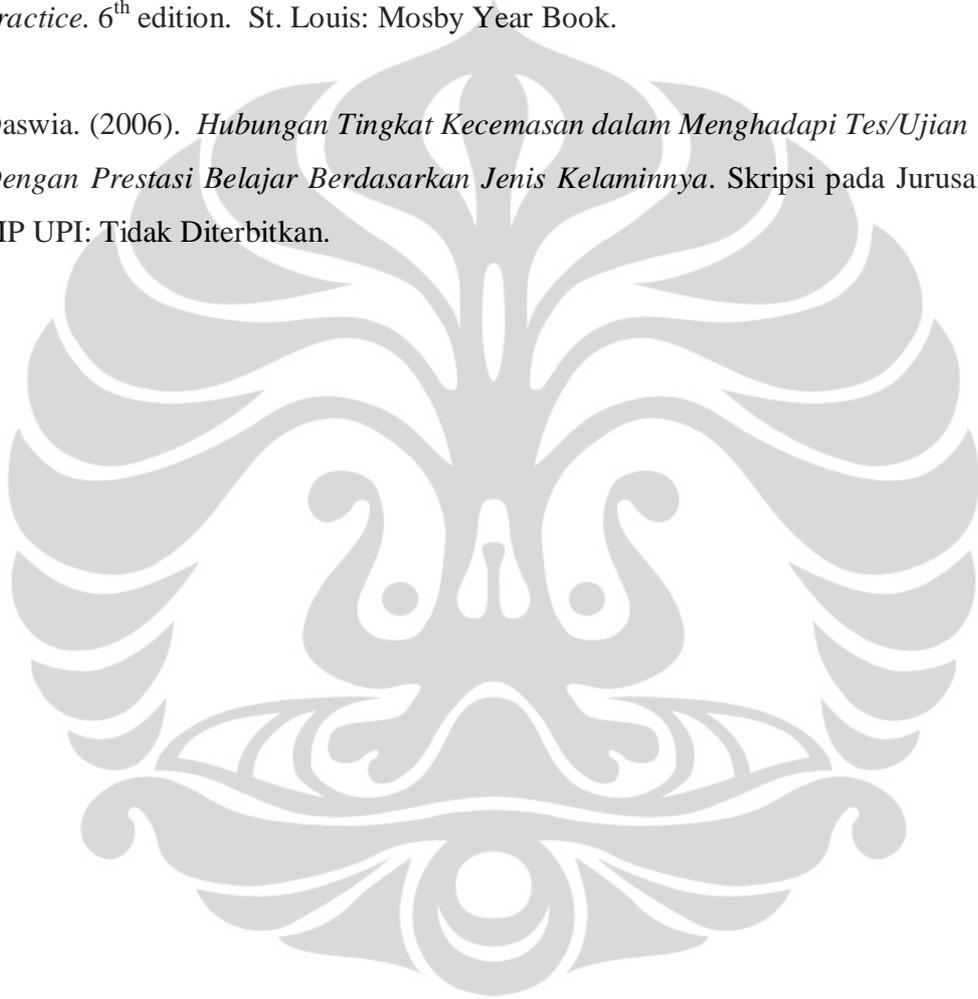
Anderson, D. (1999). *Coping with test anxiety*. Florida: Gulf Coast University.

Andrews, B. (2004). *The relation of depression and anxiety to life stress and achievement in students*. British Journal of Psychology. Vol: 95

Aysan, F. (2001). *Test anxiety, coping strategies and perceived health in a group of high school students: a Turkish sample*. *The Journal of Genetic Psychology*, 162 (4), 402-411.

Potter, P.A & Perry, A.G. (2005). *Fundamental nursing: concepts, process, and practice*. 6th edition. St. Louis: Mosby Year Book.

Daswia. (2006). *Hubungan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Tes/Ujian Dengan Prestasi Belajar Berdasarkan Jenis Kelaminnya*. Skripsi pada Jurusan PPB FIP UPI: Tidak Diterbitkan.





UNIVERSITAS INDONESIA
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Kampus UI Depok Telp. (021) 78849120, 78849121 Fax. 7864124
Email : fonui1@cbn.net.id Web Site : http://www.fikui.or.id

Nomor : *896* /H2.F12.D1/PDP.04.04/2012

29 Februari 2012

Lamp : --

Perihal : Permohonan ijin pengambilan data penelitian

Yth. Kepala Sekolah
SMUN 16
Jl. Belibis Terusan No.16
Palmerah, Jakarta Barat 11480

Dalam rangka penyelesaian tugas akhir (skripsi) bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK UI):

No.	Nama Mahasiswa	NPM
1.	Ni Komang Ratih A.N	0806457161

akan mengadakan pengumpulan data penelitian dengan judul **"Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN)"**.

Adapun data yang diperlukan adalah:

1. Jumlah siswa kelas XII yang masih aktif pada tahun 2012
2. Nama siswa kelas XII yang masih aktif pada tahun 2012

Sehubungan dengan hal tersebut, bersama ini kami mohon dengan hormat kesediaan Bapak/Ibu mengizinkan mahasiswa FIK-UI tersebut untuk melakukan pengumpulan data di SMUN 16.

Atas perhatian dan ijin yang diberikan, disampaikan terima kasih.

Wakil Dekan,



[Signature]
4 Dra. Junaiti Sahar, PhD
NIP. 19570115 198003 2 002

Tembusan:

1. Dekan FIK-UI
2. Sekretaris FIK-UI
3. Manajer Pendidikan & Riset FIK-UI



**PEMERINTAH PROPINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 16 JAKARTA**

Jln. Belibis Terusan No. 16 Palmerah Jakarta Barat – 11480

Telp. 5320137 Fax : 53652141 website.www.sman16jkt.sch.id, E-mail:sman_16jkt@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

No. 160 /-1.851.62

TENTANG

PENGAMBILAN DATA DAN PENELITIAN DI SMA NEGERI 16 JAKARTA

Kepala SMA Negeri 16 Jakarta, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NI KOMANG RATIH N
NPM : 0806457161
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Universitas : Universitas Indonesia

benar mahasiswa tersebut diatas telah mengadakan pengambilan data dan penelitian di SMA Negeri 16 Jakarta , untuk memenuhi tugas akhir (Skripsi) dengan judul :

"Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMA Negeri 16 Jakarta dalam menghadapi Ujian Nasional (UN)" yang dilaksanakan pada :

Hari / tanggal : Kamis, 12 April 2012
Waktu : pukul 08. 00 - selesai

Demikian surat keterangan dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya..

Jakarta, 12 April 2012

Kepala Sekolah,



H. Ahmad Safari. S.Pd,M.Si
NIP. 196406131988111002

Hubungan tingkat..., Ni Komang Ratih A.N., FIK UI, 2012



**PEMERINTAH PROPINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 16 JAKARTA**

Jln. Belibis Terusan No. 16 Palmerah Jakarta Barat – 11480

Telp. 5320137 Fax : 53652141 website.www.sman16jkt.sch.id, E-mail:sman_16jkt@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

No. 160 /-1.851.62

TENTANG

PENGAMBILAN DATA DAN PENELITIAN DI SMA NEGERI 16 JAKARTA

Kepala SMA Negeri 16 Jakarta, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NI KOMANG RATIH N
NPM : 0806457161
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Universitas : Universitas Indonesia

benar mahasiswa tersebut diatas telah mengadakan pengambilan data dan penelitian di SMA Negeri 16 Jakarta , untuk memenuhi tugas akhir (Skripsi) dengan judul :

"Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMA Negeri 16 Jakarta dalam menghadapi Ujian Nasional (UN)" yang dilaksanakan pada :

Hari / tanggal : Kamis, 12 April 2012
Waktu : pukul 08. 00 - selesai

Demikian surat keterangan dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya..

Jakarta, 12 April 2012

Kepala Sekolah,



H. Ahmad Safari. S.Pd,M.Si
NIP. 196406131988111002

Hubungan tingkat..., Ni Komang Ratih A.N., FIK UI, 2012

LEMBAR KUESIONER A

Petunjuk :

Jawablah pertanyaan pada kolom yang tersedia dengan mengisi titik-titik atau memberikan tanda check list (√).

Data Demografi

Jenis kelamin :

Laki-laki

Perempuan

Keikutsertaan dalam bimbel :

Ikut bimbingan belajar

Tidak ikut bimbingan belajar

LEMBAR KUESIONER B

Nama :

Usia :

TTL :

Petunjuk pengerjaan:

1. Baca setiap pernyataan dengan cermat kemudian pilih jawaban yang tersedia
2. Berikan jawaban untuk setiap pernyataan.
3. Jika ingin merubah jawaban, berikan tanda silang (X) pada jawaban pertama kemudian beri tanda check list (√) jawaban yang baru.
4. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, jawablah sesuai kondisi yang anda rasakan saat menghadapi ujian nasional.

Kuesioner Kecemasan (diberi tanda √)

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya sulit konsentrasi dalam belajar untuk mempersiapkan ujian					
2	Saya sering sakit kepala ketika sedang ujian					
3	Tangan saya merasa dingin sebelum mengerjakan soal ujian					
4	Saya merasa tegang ketika ujian					
5	Saya merasa mulut saya kering bila situasi tegang					
6	Saya mudah menangis bila tidak dapat					

	mengerjakan soal ujian					
7	Saya biasanya marah dan tidak tenang bila tidak diberikan contekan kepada teman saya					
8	Saya tidak nafsu makan disaat ujian tiba					
9	Saya mengalami sulit tidur bila esok ujian tiba					
10	Saya sering menarik nafas jika melihat soal ujian yang sulit					
11	Saya sering bengong-bengong bila melihat soal yang terlalu sulit dan banyak					
12	Konsentrasi saya hilang ketika ujian					
13	Saya membaca pertanyaan berulang-ulang tanpa mengerti disaat ujian					
14	Otot saya merasa tegang dan nyeri di saat ujian akan berlangsung					
15	Muka saya menjadi tampak merah disaat tegang					
16	Saya merasa mual dan muntah sebelum ujian berlangsung					
17	Saya mengharapkan ada bocoran disaat ujian akan berlangsung					
18	Saya merasa jantung saya berdebar-debar disaat ujian akan berlangsung					
19	Saya adalah orang yang sering gugup dalam menjawab soal					
20	Saya berharap pengawas ujian tidak terlalu tegang dalam mengawas ujian					
21	Saya berharap teman saya memberikan					

jawaban ujian kepada saya					
---------------------------	--	--	--	--	--



LEMBAR KUESIONER C

Nama :

Usia :

TTL :

Petunjuk pengerjaan:

1. Baca setiap pernyataan dengan cermat kemudian pilihan jawaban yang tersedia
2. Berikan jawaban untuk setiap pernyataan.
3. Jika ingin merubah jawaban, berikan tanda silang (X) pada jawaban pertama kemudian beri tanda check list (√) jawaban yang baru.
4. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, jawablah sesuai respon anda disaat akan menghadapi Ujian Nasional.

Kueisoner Pola Koping (diberi tanda √)

No	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1	Saya mencoba mencari bocoran soal disaat sebelum ujian akan tiba				
2	Saya akan mencari jalan keluar dan solusi untuk menyelesaikan masalah dipikiran saya				
3	Saya mencoba mengajak teman-teman untuk patungan membeli bocoran jawaban soal ujian				
4	Saya tidak segan meminta pendapat orang lain dalam meringankan beban dipikiran saya				
5	Saya percaya bahwa TYME akan membantu menyelesaikan masalah saya				
6	Saya biasanya jalan-jalan sebagai salah satu usaha refreshing				
7	Saya biasanya merokok ketika sedang cemas				

8	Menurut saya dengan belajar sungguh-sungguh saya dapat mengerjakan soal dengan baik				
9	Saya membutuhkan dukungan orangtua ketika sedang ada masalah				
10	Saya mengurung diri/ marah-marah ketika sedang ada masalah				
11	Saya makan lebih banyak dari sebelumnya ketika sedang cemas				
12	Saya mencoba berlatih soal-soal sebelum ujian nasional tiba				
13	Saya yakin bahwa saya bisa mengerjakan soal dengan baik				
14	Saya melakukan olahraga/yoga untuk meringankan kecemasan dipikiran saya				
15	Saya tidak dapat mengontrol emosi ketika sedang kesal				
16	Dengan saya beribadah membuat saya tenang ketika saya sedang cemas				
17	Saya biasanya menangis untuk mengurangi kecemasan/ masalah yg ada di pikiran saya				
18	Saya melamun ketika sedang menghadapi masalah				

Universitas Indonesia di Depok

Persetujuan Tertulis untuk Partisipasi dalam Penelitian

Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional

Anda diminta untuk berpartisipasi dalam penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Peneliti (Saya) akan memberikan lembar persetujuan ini, dan menjelaskan bahwa keterlibatan anda di dalam penelitian ini atas dasar sukarela.

Nama saya/ peneliti adalah Ni Komang Ratih A.N. Saya mahasiswi di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Alamat saya di Jln KS Tubun III Asrama Brimob. Saya dapat dihubungi di nomor telepon +62-857-1833-1119. Penelitian ini merupakan bagian dari persyaratan untuk Program Pendidikan Sarjana saya di Universitas Indonesia di Depok. Pembimbing saya adalah Ibu : Poppy Fitriyani S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia di Depok.

Penelitian ini melibatkan orang tua yang memiliki balita dengan jenis kelamin laki-laki maupun perempuan yang berusia 0 – 59 bulan. Keputusan anda untuk ikut atau pun tidak dalam penelitian ini merupakan wewenang pribadi anda. **Dan apabila anda memutuskan berpartisipasi, anda bebas untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan pun.**

Kuesioner yang akan saya berikan terdiri dari 39 pertanyaan. Diharapkan anda dapat menyelesaikan pengisian kuesioner ini antara 10-15 menit.

Saya akan menjaga kerahasiaan anda dan keterlibatan anda dalam penelitian ini. Nama anda tidak akan dicatat dimanapun. Semua kuesioner yang telah terisi hanya akan diberikan nomor kode yang tidak bisa digunakan untuk mengidentifikasi identitas anda. Apabila hasil penelitian ini dipublikasikan, tidak ada satu identifikasi yang berkaitan dengan anda akan di tampilkan dalam publikasi tersebut. Siapa pun yang bertanya tentang keterlibatan anda dan apa yang anda jawab di penelitian ini, anda berhak untuk tidak menjawabnya. Namun, jika diperlukan catatan penelitian ini dapat dijadikan barang bukti apabila pengadilan memintanya. Keterlibatan anda dalam penelitian ini, sejauh yang saya ketahui, tidak menyebabkan risiko yang lebih besar dari pada risiko yang biasa anda hadapi sehari-hari.

Walaupun keterlibatan dalam penelitian ini tidak memberikan keuntungan langsung pada anda, namun hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui lebih jauh tentang tingkat kecemasan siswa terhadap koping dalam menghadapi ujian nasional. Setelah menyelesaikan pengisian kuesioner ini, anda akan diberikan *souvenir* sebagai tanda terimakasih secara cuma-cuma.

Apabila setelah terlibat penelitian ini anda masih memiliki pertanyaan, anda dapat menghubungi saya di nomor telepon atau sms saya ke nomor +62-857-1833-1119.

Setelah membaca informasi di atas dan memahami tentang tujuan penelitian dan peran yang diharapkan dari saya di dalam penelitian ini, saya setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tanggal

