

# **GAMBARAN STRATEGI *COPING STRESS* SISWA KELAS XII SMAN 42 JAKARTA DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL**

**Muhamad Nanang Suprayogi; Anisa Fauziah**

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Bina Nusantara University  
Jl. Kemanggisian Ilir III No. 45, Kemanggisian, Palmerah, Jakarta Barat 11480

## **ABSTRACT**

*This study intended to know the description of stress coping strategies of 12<sup>th</sup> grade students of Jakarta 42 State Senior High School in facing National Exam. This study stems from the interest of researchers towards the number of cases of high school students who do not pass the National Exam. Researchers seek to impart knowledge to students on how to cope with their stress effectively and to the school and parents for providing the proper approach for students to face the National Exam. This study is a quantitative study using questionnaires as a measurement to know the description of stress coping strategies of Jakarta 42 State Senior High School students. Research instruments are compiled based on the theory developed by Lahey. In this research, obtained results that the class XII students of SMAN 42 Jakarta have a more predominant use of effective coping to cope with their stress in facing the National Exam. The most widely used strategy is removing stress and managing stress reaction*

**Keywords:**  *coping stress, national exam, senior high school students*

## **ABSTRAK**

*Penelitian ini dimaksud untuk mengetahui gambaran strategi coping stress siswa kelas XII SMAN 42 Jakarta dalam menghadapi Ujian Nasional. Penelitian ini berangkat dari perhatian peneliti terhadap banyaknya kasus siswa SMA yang tidak lulus dalam Ujian Nasional. Peneliti berupaya untuk memberikan pengetahuan bagi siswa bagaimana mengatasi stres mereka dengan efektif dan kepada pihak sekolah maupun orang tua untuk memberikan pendekatan yang tepat bagi siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner sebagai alat ukur untuk mengetahui gambaran pengambilan strategi coping stress siswa-siswi SMAN 42 Jakarta. Instrumen penelitian, peneliti susun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Lahey. Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa pada siswa kelas XII SMAN 42 Jakarta lebih dominan menggunakan effective coping untuk mengatasi stres mereka akibat menghadapi Ujian Nasional. Strategi yang paling banyak digunakan adalah removing stress dan managing stress reaction.*

**Kata kunci:**  *coping stress, ujian nasional, siswa sekolah menengah atas*

## PENDAHULUAN

Setiap tahun Ujian Nasional diadakan dengan tujuan mengukur hasil pembelajaran selama tahun ajaran. Namun disisi lain Ujian Nasional mempunyai dampak negatif bagi siswa yaitu menyebabkan siswa yang menjalaninya menjadi stres. Oleh karena itu diperlukan penanganan (*coping*) yang tepat akan stres tersebut. Gambaran akan pengambilan strategi *coping stress* akan dapat membantu pihak guru, orang tua dan siswa itu sendiri untuk memahami serta memperbaiki tindakan *coping* yang sudah dilakukan.

### Ujian Nasional

Ujian Nasional adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah (Mendiknas, 2007). Ujian nasional dapat dikatakan sebagai ujian yang beresiko tinggi, karena mengandung konsekuensi penting bagi murid, mempengaruhi keputusan seperti apakah murid itu akan naik kelas atau lulus (Santrock, 2004). Ujian Nasional bertujuan menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi (Mendiknas, 2007).

Manfaat dari dilaksanakannya Ujian Nasional adalah untuk (Mendiknas, 2007): (1) pemetaan mutu satuan dan/atau program pendidikan; (2) seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya; (3) penentuan kelulusan peserta didik dari program dan/atau satuan pendidikan; dan (4) pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan.

### Pengertian *Stress*

Secara umum stres dapat diartikan sebagai suatu kejadian, baik internal maupun eksternal yang melebihi kemampuan individu untuk beradaptasi. Stres ada yang bersifat positif dan ada pula yang bersifat negatif.

Menurut Santrock (2003), stres didefinisikan sebagai respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Stres dapat pula didefinisikan sebagai Kejadian atau keadaan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Lahey, 2007). Dari beberapa definisi diatas, peneliti menyimpulkan bahwa stres adalah respon individu atas keadaan yang melebihi kemampuan individu tersebut untuk mengatasinya.

Stres dapat bersifat positif atau negatif, tergantung dari individu yang mengalaminya. McGarh dan Mone mengatakan stres menjadi negatif apabila individu merasakan adanya hambatan atau keterbatasan, akan tetapi stres menjadi positif apabila individu dapat memandang stres tersebut sebagai suatu kesempatan dan peluang untuk berkembang (dalam Appley & Trumbull, 1986). Hal ini juga didukung oleh pernyataan Selye (dalam Rice, 1999) yang juga mengungkapkan bahwa stres dapat bersifat positif atau juga *eustress* bila individu termotivasi untuk memperbaiki ketidakseimbangan tersebut, sedangkan stres yang negatif atau disebut juga *distress* muncul bila konsekuensi dari ketidakmampuan memenuhi tuntutan sangat besar.

### Pengertian *Stressor*

Secara umum keadaan yang dapat menimbulkan stres disebut sebagai *Stressor*. Tanpa adanya *stressor* atau kejadian yang menimbulkan stres, maka stres tidak akan terjadi.

Menurut Greenberg (2004) *stressor* adalah sesuatu yang berpotensi menimbulkan reaksi stres. Menurut Gatchel, Baum & Krantz (1989) *stressor* adalah kejadian lingkungan yang

menimbulkan stres sehingga memunculkan reaksi stres seperti ketakutan, kecemasan, dan kemarahan. Sedangkan menurut Marin & Osborn (dalam Rice, 1999) *stressor* adalah sebuah stimulus yang terjadi dengan intensitas yang cukup sehingga menyebabkan stres. Dari definisi-definisi di atas, maka dapat disimpulkan *stressor adalah* sebuah stimulus yang timbul dari lingkungan yang dapat menyebabkan stres sehingga memunculkan reaksi seperti kemarahan, kecemasan dan ketakutan.

Berdasarkan definisi *stressor* di atas, maka dapat dikatakan bahwa Ujian Nasional sebagai *stressor* karena menyebabkan stres bagi siswa kelas XII SMA yang akan menghadapinya. Hal ini juga dikemukakan oleh McNamara (dalam Suldo et al., 2009) dalam penelitiannya, yaitu siswa yang dihadapkan dengan ujian terstandar akan gelisah, mempunyai rasa ketakutan dan kecemasan pada dirinya. Ujian yang terstandar dapat menjadi faktor spesifik yang menyebabkan stres (McNamara dalam Suldo et al., 2009).

### **Pengertian *Coping Stress***

Folkman & Lazarus (1988) mendefinisikan *coping* adalah segala usaha kognitif dan tingkah laku individu untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransikan tuntutan-tuntutan yang melebihi kemampuan adaptasi individu. Tuntutan tersebut dapat berasal dari lingkungan atau dari dalam diri individu. Sedangkan menurut Sarafino (1994) *coping* adalah proses dimana individu berusaha untuk mengatasi kesenjangan yang dipersepsikan antara tuntutan dan sumber daya yang dinilai dalam situasi yang menimbulkan stres. *Coping* berusaha untuk memperlemah efek dari tuntutan yang timbul akibat stres. Dari penjabaran di atas peneliti mendefinisikan *coping* sebagai usaha-usaha yang dilakukan individu untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransi tuntutan-tuntutan yang timbul akibat stres.

Lahey (2007) membagi *coping* kedalam 2 kategori yaitu *effective coping* dan *ineffective coping*. *Effective coping* adalah suatu upaya untuk menghilangkan sumber dari stres atau mengontrol reaksi yang dihasilkan oleh stres tersebut, sedangkan *ineffective coping* adalah upaya untuk menghilangkan ketidaknyamanan yang dihasilkan oleh stres namun tidak memberikan solusi jangka panjang atau bahkan dapat memperburuk keadaan.

Lahey (2007) membagi *effective coping* kedalam beberapa tindakan, yaitu:

#### ***Removing stress***

Upaya yang dapat dilakukan untuk menghilangkan stres adalah menghilangkan sumber dari stres tersebut. Namun, tidak semua kasus dapat menggunakan tindakan ini. Dalam hal ini diperlukan analisis mendalam mengenai apa yang menjadi sumber stres sesungguhnya. Apabila hal tersebut tidak dilakukan, maka pengambilan keputusan terkadang hanya menyelesaikan masalah terbesar saja, dan justru akan menimbulkan masalah baru. Seperti contoh ketika seorang pegawai mendapatkan pekerjaan yang sangat membebani sehingga memicu stres maka cara untuk menghilangkan stres menggunakan *removing stress* adalah berdiskusi dengan teman kerja untuk menurunkan tekanan dari pekerjaan tersebut.

#### ***Cognitive coping***

Kognitif sangat berkaitan dengan reaksi terhadap kejadian yang memicu stres. Salah satu metode yang efektif untuk menghilangkan stres adalah merubah cara berpikir atau cara pandang terhadap kejadian yang memicu stres atau dapat pula dikatakan dengan selalu berpikiran positif. Sebagai contoh adalah ketika seseorang menghadapi cobaan yang berat, maka orang tersebut harus berpikir positif dengan cara mengintrospeksi diri mereka dan juga mengambil hikmah dari apa yang mereka alami sebagai pengalaman berharga dimasa depan.

### ***Managing stress reaction***

Ketika sumber dari stres secara realistis tidak dapat diubah atau bahkan dihilangkan, maka strategi *coping* yang efektif adalah mengatur psikologis kita dan reaksi psikologis terhadap stres. Seperti contoh saat seseorang memutuskan untuk memulai bisnis baru, maka ia tidak dapat menghilangkan stres yang akan ditimbulkan dari dimulainya bisnis baru tersebut (rugi, pesaing, kesulitan mendapatkan pasar). *Coping* yang dapat dilakukan adalah mengatur reaksinya terhadap stres. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah mengatur waktu sebaik mungkin untuk kegiatan relaksasi.

Lahey (2007) membagi *ineffective coping* kedalam beberapa tindakan, yaitu:

#### ***Withdrawal***

Sering kali kita menghadapi stres dengan hanya menghindar atau lari dari kenyataan. Kita lebih sering menghilangkan stres dengan bersenang-senang. Hal tersebut hanya akan menghilangkan stres dalam jangka pendek atau bersifat sementara. Sebagai contoh ketika seorang pelajar mengalami stres akibat mata pelajaran yang sulit, maka ia akan menghindarinya dengan cara bermain *video game*. Seharusnya ia menghadapi stres tersebut dengan belajar atau dengan mengikuti pelajaran tambahan diluar sekolah.

#### ***Aggression***

Yang dimaksud dengan tindakan *aggression* adalah tindakan agresif yang merupakan reaksi terhadap stres.

#### ***Self medication***

Strategi *coping* ini lebih fokus kepada penggunaan tembakau, alkohol dan obat-obatan untuk meredakan reaksi emosi terhadap stres. Bagi sebagian orang mengkonsumsi alkohol dapat mengurangi kecemasan, namun sama sekali tidak menghilangkan penyebab dari stres, bahkan sering kali menciptakan masalah-masalah baru dalam dunia kerja, kesehatan atau bahkan hubungan antar sesama.

#### ***Defence mechanisms***

*Coping* mekanisme pertahanan didefinisikan sebagai ego pembentukan pertahanan seseorang terhadap tekanan yang membuat tidak nyaman. Ketika kejadian yang membuat stres terjadi, maka secara lahiriah manusia akan membuat suatu pertahanan agar kondisi dirinya tetap nyaman. Dalam hal ini penggunaan pertahanan lebih kepada yang bersifat negatif atau hanya bersifat sementara. Ketika seorang murid dituntut untuk memperoleh nilai yang baik, maka ia membentuk suatu pertahanan diri dengan melakukan kecurangan-kecurangan seperti mencari kunci jawaban, mencari bocoran soal, menyogok pengawas. Tentu hal tersebut akan membuat murid aman dari tekanan, namun hal tersebut akan membawa dampak buruk dimasa yang akan datang.

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Strategi Coping Stress**

Ada beberapa faktor yang juga dapat mempengaruhi keputusan pemilihan strategi *coping* (Lazarus, Folkman & Pearlin dalam Francis, 2002), yaitu :

#### **Jenis Kelamin**

Pada penelitian Lazarus, Folkman & Pearlin dalam Francis (2002) mengatakan bahwa ada perbedaan dalam perilaku mengatasi stres antara pria dan wanita. Wanita lebih cenderung pada

perilaku *coping* yang fokusnya pada emosi. Sedangkan pria lebih cenderung pada perilaku yang berpusat pada masalah.

## **Usia**

Pada penelitian Folkman & Lazarus dalam Francis (2002) terhadap subyek dengan rentang usia pertengahan (45-65 tahun) tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan di dalam perilaku penanganan stres. Tetapi penelitian yang dilakukan Pearlin dan Schooler dalam Francis (2002) terhadap subyek dengan rentang usia 18 sampai 65 tahun menunjukkan hasil yang berbeda antara golongan yang lebih muda dengan yang lebih tua (namun mereka tidak menjelaskan bagaimana penggolongan dari pembagian usia yang dipakai).

## **Pendidikan**

Pada penelitian Billing dan Moss dalam Francis (2002) menemukan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang lebih baik, lebih memilih pada perilaku *coping* yang berpusat pada masalah. Sebaliknya individu yang mempunyai tingkat pendidikan yang lebih rendah lebih memilih menggunakan perilaku *coping* yang berpusat pada emosi.

## **Faktor Situasional**

Merupakan faktor yang sedang terjadi pada saat itu. Apa yang dialami pada saat itu, bagaimana lingkungan sekitar, hubungan dengan hal lain misalnya situasi dalam keluarga, keadaan kantor dan lainnya. Moss dalam Francis (2002) mengatakan bahwa situasi yang berbeda akan menimbulkan strategi *coping* yang berbeda pula.

## **Penilaian terhadap situasi yang ada**

Dalam penilaian mengenai segala situasi yang dapat diubah dengan tujuan mengurangi atau mengatasi tuntutan yang ada maka individu akan mengambil strategi *coping* yaitu *problem focused coping*. Sedangkan penilaian terhadap situasi yang diluar kontrol individu dan bersifat alami atau merupakan bagian dari proses maka strategi *coping* yang diambil adalah *emotion focused coping*.

## **Karakteristik Remaja**

Remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional (Santrock, 2003). Masa remaja dimulai kira-kira usia 10 tahun sampai dengan 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun (Santrock, 2003).

Erikson (dalam Santrock, 2003) menyebutkan bahwa dalam masa perkembangan, remaja memiliki beberapa karakteristik khusus yaitu individu dihadapkan pada pertanyaan siapa mereka, mereka itu sebenarnya apa dan kemana mereka menuju dalam hidupnya. Remaja dihadapkan dengan banyak peran baru dan status dewasa yang menyangkut pekerjaan dan asmara.

## **Stres dan Dukungan Sosial pada Remaja**

Untuk para remaja yang berada dibangku SMA, stres yang dialami lebih berkaitan dengan perubahan-perubahan sosial (Brooks dalam Suntari, 1997). Perubahan sosial yang dialami remaja sangat berkaitan dengan kelompok teman sebaya, sekolah, orang tua dan masyarakat.

## **Kelompok teman sebaya**

Selama masa remaja, konformitas pada kelompok teman sebaya mencapai pada puncaknya. Konformitas ini terjadi karena para remaja mengalami berbagai perubahan, memperoleh berbagai macam harapan yang saling bertentangan dan meningkatnya tuntutan-tuntutan sosial. Selain itu pada masa ini, dapat terjadi menurunnya toleransi terhadap penyimpangan yang dilakukan oleh individu pada keseragaman kelompok. Sehingga jika remaja melakukan penyimpangan sedikit saja, seperti mengenakan model pakaian yang berbeda dari teman kelompoknya, ia akan mengalami tekanan dan celaan sebagai akibatnya, dengan begitu stres yang dialami oleh remaja akan meningkat.

## **Sekolah**

Perubahan sosial lainnya yang terjadi pada masa remaja melibatkan perubahan dalam lingkungan sekolah. Misalnya perubahan dalam jumlah siswa, prestasi di kelas, jumlah guru yang mengajar, tugas-tugas sekolah, jumlah mata pelajaran, kegiatan ekstrakurikuler, ujian akhir yang penuh tekanan dan lain sebagainya. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya stres pada diri remaja, terutama bila mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut.

## **Orang tua**

Orang tua terkadang terlalu menuntut dan mengharapkan berbagai macam hal dari anak-anaknya. Seperti mengharapkan anaknya mendapatkan nilai yang bagus, aktif dalam berbagai macam kegiatan yang positif, menjadi juara kelas dan lain sebagainya. Hal ini dapat membuat anak menjadi tertekan dan merasa dituntut untuk berprestasi melebihi kemampuan yang dimilikinya.

## **Masyarakat**

Masyarakat juga dapat menimbulkan stres melalui tuntutan-tuntutan yang diajukan mereka terhadap remaja. Remaja yang secara fisik terlihat seperti orang dewasa juga dituntut masyarakat untuk berperilaku seperti orang dewasa. Padahal, remaja sendiri sebenarnya kurang mengetahui tingkah laku yang diharapkan oleh masyarakat, sehingga akan timbul kecemasan pada diri mereka.

Santrock (dalam Suntari, 1997) menjelaskan bahwa pada umumnya, ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres, remaja menggunakan lebih dari satu macam strategi *coping* pada saat bersamaan. Mereka biasanya juga tidak menyadari strategi-strategi *coping* yang dipergunakan. Meskipun demikian, ia berpendapat bahwa para remaja memiliki kecenderungan untuk menggunakan strategi-strategi *coping* yang tergolong kedalam jenis perilaku *coping* terpusat emosi. Melalui perilaku *coping* ini, remaja mengubah cara pandang mereka dalam menilai suatu situasi dalam berespon secara emosional terhadap masalah-masalah yang dihadapi.

# **METODE**

## **Definisi Operasional Variabel**

Untuk menjelaskan pengertian dari variabel-variabel yang terlibat, maka dirumuskan definisi operasional setiap variabel sebagai berikut:

### **Siswa kelas XII SMA**

Siswa kelas XII SMA adalah yaitu siswa laki-laki dan siswa perempuan kelas XII SMAN 42 Jakarta yang akan menghadapi Ujian Nasional.

## Coping stress

*Coping* stres yang dimaksud yaitu usaha-usaha yang dilakukan individu untuk menguasai, mengurangi atau mentoleransi tuntutan-tuntutan yang timbul akibat stres. Stres disini dikarenakan oleh Ujian Nasional. Strategi *coping stress* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah strategi *coping stress* yang diungkapkan oleh Lahey (2007), yaitu: (1) Strategi *Effective Coping: removing stress, cognitif coping* dan *managing stress reaction* dan (2) Strategi *Inffective Coping: withdrawal, aggression, self medication* dan *defence mechanisms*.

## Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa-siswi kelas XII SMAN 42 Jakarta. Adapun sampel penelitian ini adalah populasi itu sendiri.

## Tehnik Pengambilan Sampel

Tehnik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik *purposive sampling*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan pertimbangan dan penilaian bahwa siswa kelas XII SMAN 42 Jakarta merupakan sampel yang representatif dalam penelitian ini, karena kelas XII yang akan menghadapi Ujian Nasional.

## Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini, peneliti susun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Lahey (2007). Lahey (2007) mengungkapkan bahwa strategi *coping stress* dapat dikelompokkan dalam 2 kelompok, yaitu *effective Coping* dan *ineffective Coping*. Kuesioner ini menggunakan model Likert dengan skala empat. Pada setiap item disediakan 4 pilihan jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penilaian dilakukan dengan cara sebagai berikut, untuk pernyataan *favorable* pilihan jawaban yang **sangat sesuai** diberi nilai 4, **sesuai** diberi nilai 3, **tidak sesuai** diberi nilai 2, dan **sangat tidak sesuai** diberi nilai 1. Adapun untuk pernyataan yang *unfavorable* dilakukan dengan cara sebaliknya

## Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur apakah layak untuk digunakan pada penelitian ini. Melalui perhitungan analisis item dengan SPSS versi 17,0 diperoleh item-item yang dapat digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas didapatkan Tabel 1 sebagaimana berikut.

Tabel 1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument

Aspek	Jumlah Item Uji Coba	No Item Gugur	Keofisien Alpha	Total Item Terpakai
<i>Removing stress</i>	8	-	0,721	8
<i>Cognitive coping</i>	8	-		8
<i>Managing stress reaction</i>	5	-		5
<i>Withdrawal</i>	6	-		6
<i>Aggression</i>	7	-		7
<i>self medication</i>	4	-		4
<i>Defence mechanisms</i>	7	38		6
Total Item terpakai				44

Instrumen yang telah diujicobakan kemudian peneliti susun kembali dan berikut adalah tabel hasil uji coba instrumen penelitian yang kemudian digunakan dalam penelitian.

Tabel 2 *Blue Print* Instrumen Penelitian

Domain	Indikator	Item (+)	Item(-)	Domain	Indikator	Item (+)	Item(-)
<i>effective coping</i>	<i>Removing stress</i>	1	40 42	<i>ineffective coping</i>	<i>Withdrawal</i>	4	43
		8				11	
		15				18	
		21				24	
		28				31	
		35					
	<i>Cognitive coping</i>	2	16 29 41		<i>Aggression</i>	5	
		9				12	
		22				19	
		36				25	
		39				32	
						37	
<i>Managing stress reaction</i>	3	41 33	<i>Self medication</i>	6			
	10			13			
	17			26			
	23						
	30						
			<i>Defence mechanisms</i>	7	34		
		14					
		20					
		27					
		38					

Sumber: Hasil Pengolahan Data

### Analisis Data

Metode analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian untuk menjawab permasalahan yang ada yaitu dengan menghitung nilai rata-rata dari setiap domain strategi *coping stress* yaitu domain *effective coping* dan domain *ineffective coping* menggunakan aplikasi *microsoft excel*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Strategi *Coping Stress*

Berikut ditampilkan gambaran data statistik penelitian yang merupakan nilai rata-rata dari masing-masing domain pada variabel *coping stress*:

Nilai rata-rata strategi *effective coping* sebesar 3,11, sedangkan nilai rata-rata strategi *ineffective coping* sebesar 1,91. Dari data tersebut peneliti menyimpulkan bahwa siswa kelas XII SMAN 42 Jakarta lebih dominan menggunakan strategi *effective coping* untuk menangani stres mereka dalam menghadapi Ujian Nasional



## **Gambaran Strategi Coping Stress dari Setiap Aspek pada Domain *Effective coping***

Nilai rata-rata pada setiap aspek pada domain *effective coping* yaitu pada aspek *removing stress* sebesar 3,23, pada aspek *cognitive coping* sebesar 2,90 dan yang terakhir pada aspek *managing stress reaction* sebesar 3,24. Dari data tersebut dapat dilihat adanya kesamaan nilai rata-rata pada aspek *removing stress* dan *managing stress reaction*, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa siswa kelas XII SMAN 42 Jakarta dominan pada aspek *removing stress* dan *managing stress reaction* dalam domain *effective coping* untuk menghadapi stres mereka akibat Ujian Nasional.

## **Gambaran Strategi Coping Stress dari Setiap Aspek pada Domain *Ineffective coping***

Nilai rata-rata pada setiap aspek pada domain *ineffective coping* yaitu pada aspek *withdrawal* sebesar 1,66, pada aspek *aggression* sebesar 3,63, pada aspek *self medication* sebesar 0,89 dan yang terakhir pada aspek *defence mechanisms* sebesar 2,21. Dari data tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa strategi *coping stress* yang dominan digunakan oleh siswa kelas XII SMAN 42 Jakarta yaitu pada aspek *aggression*.

## **Analisis Data Penelitian**

Dari data yang telah diperoleh, dapat terlihat bahwa sebagian besar siswa sudah menggunakan strategi *coping stress* yang efektif, peneliti menduga hal ini terjadi karena fungsi dari BK (Bimbingan Konseling) yang sudah berjalan dengan baik. Setiap minggunya siswa dapat menyampaikan keluhan kesahnya kepada guru BK untuk kemudian dicarikan solusi terbaiknya. Hal ini dapat dijadikan contoh bagi sekolah-sekolah lain dalam membantu siswanya untuk menangani stres mereka yang diakibatkan oleh Ujian Nasional. Meskipun masih ditemukan penggunaan strategi *coping stress* yang tidak efektif untuk mengatasi stres dalam menghadapi Ujian Nasional, tapi angka tersebut masih lebih rendah dari strategi *coping stress* yang efektif. Untuk menanggapi hal tersebut pihak sekolah harus melakukan pendekatan lebih intensif kepada para siswa untuk menekan angka penggunaan strategi *coping stress* yang tidak efektif

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa : (1) Siswa kelas XII SMAN 42 lebih dominan menggunakan *effective coping* dalam menangani stres mereka akibat pelaksanaan Ujian Nasional; (2) Pada domain *effective coping* siswa kelas XII SMAN 42 lebih dominan menggunakan strategi *removing stress* dan *managing stress reaction* dalam menangani stres mereka akibat pelaksanaan Ujian Nasional; (3) Pada domain *ineffective coping* siswa kelas XII SMAN 42 lebih dominan menggunakan strategi *aggression* dalam menangani stres mereka akibat pelaksanaan Ujian Nasional; (4) Pada domain *effective coping* siswa perempuan XII SMAN 42 lebih dominan menggunakan strategi *removing stress* dalam menangani stres mereka akibat pelaksanaan Ujian Nasional; (5) Pada domain *effective coping* siswa laki-laki XII SMAN 42 lebih dominan menggunakan strategi *managing stress reaction* dalam menangani stres mereka akibat pelaksanaan Ujian Nasional; (6) Pada domain *ineffective coping* siswa perempuan XII SMAN 42 lebih dominan menggunakan strategi *aggression* dalam menangani stres mereka akibat pelaksanaan Ujian Nasional; dan (7) Pada domain *ineffective coping* siswa laki-laki XII SMAN 42 lebih dominan menggunakan strategi *defence mechanism* dalam menangani stres mereka akibat pelaksanaan Ujian Nasional.

Dari penelitian ini peneliti menyarankan kepada pengelola pendidikan agar lebih memperhatikan pendekatan lebih intensif kepada para siswa untuk menekan angka penggunaan strategi *coping stress* yang tidak efektif. Bagi siswa perempuan yang dominan menggunakan strategi *aggression* dapat dilakukan pendekatan secara emosi atau menyediakan fasilitas khusus dapat berupa forum agar siswa dapat mencurahkan keluh kesahnya dengan lebih bebas. Sedangkan bagi siswa laki-laki yang lebih dominan menggunakan strategi *defences mechanism* dapat dilakukan pendekatan baik secara emosi atau spiritual.

## DAFTAR PUSTAKA

- Appley, M. H., & Trumbull, R. (1986). *Dynamics of stress: Physiological psychological, and social perspectives*. New York: Plenum Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 3, 466-475.
- Francis, S. C. (2002). *Gambaran Coping Stres Pada Pengungsi Timor-Timur Yang Tinggal di Nusa Tenggara Timur*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Gatchel, R. J., Baum, A., & Krantz, D. S. (1989). *An Introduction to Health Psychology (2nd edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Greenberg, J. (2004). *Comprehensive Stress Management (8th edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Lahey, B. (2007). *Psychology An Introduction (9th Edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Mendiknas. (2007). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2007 tentang Ujian Nasional Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah/Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa (SMP/MTS/SMPLB), Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah/Sekolah Menengah Atas Luar Biasa (SMA/MA/SMALB), Dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Tahun Pelajaran 2007/2008. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and Health (3rd Edition)*. California: Brooks/Cole Publishing Company
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2004). *Psikologi Pendidikan (edisi ke-2)*. Jakarta: Kencana.
- Sarafino, E. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. Toronto: John Wiley & Sons, Inc
- Suldo, S., Shaunessy, E., Thalji, A., Michalowski, J., & Shaffer, E. (2009). *Sources of Stress for Students in High School College Preparatory and General Education Programs: Groups Differences and Associations with Adjustment*. *Adolescence*, 44(176), 925-948. Retrieved from Psychology and Behavioral Sciences Collection database.
- Suntari, P. (1997). *Stress & Perilaku Coping pada Siswa SMU Unggulan: Studi eksploratif pada Siswa SMU 70 Jakarta*. (skripsi tidak dipublikasikan). Jakarta: Program S1 Universitas Indonesia.