

## LEVELS OF ANXIETY WITH THE STUDENT COPING MECHANISM CLASS XII SMAN 3 BATAM CENTER IN FACING NATIONAL EXAMINATION

Arwita Avriyanda<sup>1\*</sup>, Dedy Asep<sup>2</sup> and Sri Mala Dewi Simbolon<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>*Department of Nursing Science, Faculty of Medicines*

*University of Batam, Batam, Riau Islands, Indonesia.*

*arwitaavriyanda@gmail.com, dedy.asep@univbatam.ac.id,*

*srimaladewi@univbatam.ac.id*

### **\*Correspondence:**

Arwita Avriyanda

Email: [arwitaavriyanda@gmail.com](mailto:arwitaavriyanda@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Every class XII student who will face a national exam (UN) has a different coping mechanism response. There are positive and negative. Where one negative response is anxiety. To find out anxiety can be seen from the level of anxiety through biological, psychological, sociocultural, behavioral and environmental factors. The purpose of this study is to find out the relationship between anxiety levels and students' coping mechanisms in the face of national exams (UN). Based on the results of a preliminary survey conducted in the field that 14 of the 20 respondents who experienced fear, anxiety, sleep often woke up and were restless. The design of this research is correlative analysis research with cross-sectional approach. Held on April 5, 2017. The sample in this study was a Class XII student of SMAN 3 Batam. The sampling technique uses a random sampling method. Data were collected using a questionnaire. This study was analyzed using the chi-square statistical test. The research results obtained a p-value of 0.001 where  $p < 0.05$  means  $H_0$  is rejected. So it can be concluded that there is a significant relationship between anxiety levels with coping mechanisms. It is expected that the students of SMAN 3 Batam always study hard and can prepare themselves before the exam so that anxiety is not excessive.*

**Keywords** : *Anxiety Level, Coping Mechanism*

**Cite this Article** Arwita Avriyanda, Dedy Asep and Sri Mala Dewi Simbolon, *Levels Of Anxiety With The Student Coping Mechanism Class XII SMAN 3 Batam Center In Facing National Examination*, Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam, 9(2), 2019, pp. 1-12. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/Keperawatan>.

---

## **TINGKAT KECEMASAN DENGAN MEKANISME KOPING SISWA KELAS XII SMAN 3 BATAM CENTER DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL**

**Arwita Avriyanda<sup>1\*</sup>, Dedy Asep<sup>2</sup> dan Sri Mala Dewi Simbolon<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran

Universitas Batam, Batam, Kepulauan Riau, Indonesia

arwitaavriyanda@gmail.com; dedy.asep@univbatam.ac.id;

srimaladewi@univbatam.ac.id

### **\*Korespondensi:**

Arwita Avriyanda

Email: arwitaavriyanda@gmail.com

### **ABSTRAK**

Setiap siswa kelas XII yang akan menghadapi ujian nasional (UN) memiliki respon mekanisme koping yang berdeda-beda. Ada yang bersifat positif dan bersifat negatif. Dimana respon negatif salah satunya rasa cemas. Untuk mengetahui rasa cemas tersebut bisa dilihat dari tingkat kecemasan melalui faktor keadaan biologis, psikologis, sosial budaya, perilaku dan lingkungan. Tujuan penelitian ini diketahuinya hubungan antara tingkat kecemasan dengan mekanisme koping siswa dalam menghadapi ujian nasional (UN). Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan di lapangan bahwa 14 dari 20 responden ada yang mengalami ketakutan, cemas, tidur sering terbangun dan gelisah. Desain penelitian ini adalah penelitian analisis korelatif dengan pendekatan cross sectional. Dilaksanakan pada tanggal 5 April 2017. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMAN 3 Batam. Teknik sampel menggunakan metode random sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner. Penelitian ini dianalisis menggunakan uji statistik chi square. Hasil penelitian diperoleh nilai p value sebesar 0,001 dimana  $p < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan mekanisme koping. Diharapkan pada siswa SMAN 3 Batam untuk selalu giat belajar dan dapat mempersiapkan diri sebelum ujian, agar rasa cemas tidak berlebihan.

**Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Mekanisme Koping**

---

### **PENDAHULUAN**

Ujian Nasional (UN) adalah sistem evaluasi standar pendidikan dasar dan menengah secara nasional dan persamaan mutu tingkat pendidikan antara daerah yang dilakukan oleh Pusat Penelitian Pendidikan, KEMDIKNAS di Indonesia. Berdasarkan Undang-Undang

Republik Indonesia nomor 20 Tahun 2003, dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional perlu dilakukan evaluasi sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggara pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan. Lebih lanjut dinyatakan bahwa evaluasi dilakukan oleh lembaga yang mandiri secara

berkala, menyeluruh, transparan, dan sistematis untuk menilai pencapaian standar nasional pendidikan dan proses pemantauan evaluasi tersebut harus dilakukan secara berkesinambungan (Atikah & Fitriyani, 2016).

Batasan remaja menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 1974, remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, terjadinya peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada yang relatif lebih mandiri.

WHO menetapkan batas usia 10-12 tahun sebagai batasan usia remaja, WHO membagi kurun usia tersebut dalam 2 bagian, yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-19 tahun. Buku Psikologi remaja tahun 2010 di Indonesia, batasan remaja yang mendekati PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) tentang pemuda adalah kurun usia 15-24 tahun. Dalam data Kependudukan Indonesia jumlah penduduk Indonesia tahun 2009 adalah 213,375,287, sedangkan jumlah penduduk yang tergolong pemuda adalah 42,316,900, atau 19.82% dari seluruh penduduk Indonesia (Sarwono, 2010).

Menilai situasi sebagai bahaya atau biasanya akan berhubungan dengan emosi negatif, seperti rasa bosan, rasa marah, dan menilai situasi dengan penuh ancaman, biasanya pula akan berhubungan dengan

emosi negatif seperti kecemasan penilaian yang penuh kemenangan sebagai hasil evaluasi terhadap suatu situasi, akan sangat berpotensi untuk menghasilkan berbagai bentuk emosi positif maupun emosi negatif, contohnya adalah rasa antusias maupun rasa cemas, takut, hasil penilaian yang diinginkan.

Mekanisme koping adalah suatu cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan dan respon terhadap situasi yang mengancam. Ada tiga 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 mekanisme koping bersifat positif maka hasil yang diharapkan bersifat rasional dan konstruktif. Mekanisme koping adalah suatu cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan dan respon terhadap situasi yang mengancam.

Cemas merupakan hal yang timbul akibat adanya respon kondisi atau konflik dan termasuk bagian dari kehidupan manusia, rangsangan konflik tersebut datang dari dalam diri atau luar diri sendiri. Kecemasan yang dialami seseorang dengan kecemasan yang dialami orang lain sangat berbeda pada tingkatnya atau rentangnya. Gejala yang sering timbul akibat cemas yaitu sering buang air kecil, keringat dingin, darah tinggi, sakit kepala dan sesak nafas. 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. (Safaria, 2009).

Di Amerika Serikat, terdapat 40 juta orang mengalami gangguan cemas terjadi pada usia 18 tahun sampai usia lanjut. Prevalensi kecemasan di Indonesia diperkirakan sekitar 2-6 juta jiwa dari 220 juta populasi masyarakat Indonesia Wanita 2 kali lebih banyak mengalami kecemasan dibanding pria (Junaidi, 2012). Gangguan kecemasan ini baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria 2 banding 1. Diperkirakan antara 2%-4% diantara penduduk di suatu saat dalam kehidupannya pernah mengalami gangguan cemas (Hawari, 2006).

Situasi dan kondisi penyelenggaraan Ujian Nasional (UN) ini menjadi salah satu sumber stres bagi siswa. Hill (1980) pernah melakukan penelitian yang melibatkan 10.000 siswa Sekolah Dasar dan Menengah di Amerika. Hasil penelitian menunjukkan, sebagian besar peserta tes gagal mengeluarkan kemampuan yang sesungguhnya karena kecemasan yang dipicu oleh situasi dan suasana tes.

Sebaliknya, para siswa memperlihatkan hasil yang lebih baik ketika unsur-unsur yang menyebabkan mereka berada di bawah tekanan psikologis dikurangi atau dihilangkan sama sekali. Hasil

penelitian ini mengisyaratkan, siswa yang menguasai materi yang diujikan berpeluang gagal memperlihatkan kemampuan yang sesungguhnya karena kecemasan yang dialami saat menghadapi tes (Winurini, 2013).

Lain permasalahan tersebut, banyak kalangan meragukan keamanan soal ujian karena adanya perbedaan waktu pelaksanaan ujian. Perbedaan "treatment" yang diberikan oleh pemerintah menimbulkan persepsi tidak adil bagi siswa, baik yang mengalami penundaan maupun yang tidak. Siswa yang mengalami penundaan akan terbebani karena adanya banyak dugaan kebocoran soal. Persepsi mengenai ketidakadilan juga muncul di dalam pemikiran siswa yang tidak mengalami penundaan karena adanya peluang pelanggaran di dalam penyelenggaraan Ujian Nasional (UN) susulan. Stressor yang melebihi kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dapat menimbulkan stress. Stress tersebut dapat menimbulkan kecemasan yang berbeda tingkatan tergantung faktor mekanisme koping individu.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan di SMAN 3 Batam 16 Maret tahun 2017 bahwa 14 dari 20 responden mengalami ketakutan, cemas, tidur sering terbangun dan gelisah menghadapi ujian nasional (UN) karena takut gagal dalam melaksanakan ujian nasional (UN) dan tidak lulus. Peneliti tertarik untuk melihat Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Mekanisme Koping Siswa SMAN 3 Batam Center Dalam Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2017.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi korelasi dengan pendekatan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Kota Batam. Menurut desain penelitian dengan pendekatan *cross sectional* ini dimana waktu pengukuran atau pengamatan data variabel independen dan dependen sekaligus pada satu saat, artinya tiap subjek hanya diobservasi sekali saja. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMAN 3 Batam Center kelas XII yang menghadapi ujian nasional (UN) yang berjumlah 303 siswa kelas XII. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan metode simple random sampling. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 172 responden dengan menggunakan rumus Slovin.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner. Kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan skala HRS-A (*Hamilton Rating Scale For Anxiet*). Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (*score*) antara 0 – 4. Untuk menggunakannya melalui teknik wawancara langsung. Masing-masing nilai angka (*score*) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu : (1) Kurang dari 14 = Tidak ada

kecemasan, (2) 14 – 20 = Kecemasan ringan, (3) 21 – 27 = Kecemasan sedang, (4) 28 – 41 = Kecemasan berat, (5) 42 – 56 = Kecemasan berat sekali. Selanjutnya kuesioner yang digunakan untuk mengukur koping terdiri dari 20 pertanyaan, dimana 10 pertanyaan positif dan 10 pertanyaan negatif. Skala koping menggunakan skala Likert *Item Favorable*: sangat setuju/ baik (4), setuju/ baik (3), tidak setuju/ baik (2), sangat tidak setuju/ baik (1). *Item Unfavorable*: sangat setuju/ baik (1), setuju/ baik (2), tidak setuju/ baik (3), sangat tidak setuju/ baik (4).

Setelah semua data telah dikumpulkan, peneliti melakukan pengolahan dan analisis data dan maka uji chi-square dilakukan. Keputusan didasarkan pada jumlah nilai, jika  $p\text{-Value} < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan antara variabel independen dengan dependen, sedangkan  $p\text{ value} > 0,05$  yang artinya tidak terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Analisa Univariat**

Hasil penelitian ini menjelaskan distribusi frekuensi dari variabel-variabel independen dan analisa bivariate menjelaskan hubungan tingkat kecemasan dengan koping siswa dalam menghadapi ujian nasional. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 5 April 2017 dengan jumlah siswa 172 orang.

## 1. Tingkat Kecemasan

**Tabel 1.**

**Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas XII SMAN 3 Batam Center Dalam Menghadapi Ujian Nasional (n=172).**

| Tingkat Kecemasan | Frekuensi (F) | Persentase (%) |
|-------------------|---------------|----------------|
| Tidak Cemas       | 0             | 0              |
| Cemas Ringan      | 28            | 16,3           |
| Cemas Sedang      | 100           | 58,1           |
| Cemas Berat       | 41            | 23,8           |
| Panik             | 3             | 1,7            |
| Total             | 172           | 100            |

Berdasarkan hasil tabel 1. diatas dapat dijelaskan dari 172 siswa yang menghadapi ujian nasional (UN) diperoleh hasil sebagai berikut : Tidak ada siswa yang cemas (0%), siswa yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 28 orang (16,3%),

siswa dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 100 orang (58,1%), siswa yang mengalami tingkat kecemasan berat ditemukan 41 orang (23,8%) dan siswa yang mengalami tingkat kecemasan berat sekali atau panic sebanyak 3 orang (1,7%).

## 2. Mekanisme Koping

**Tabel 2.**

**Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping Pada Siswa Kelas XII SMAN 3 Batam Center Dalam Menghadapi Ujian Nasional (n=172).**

| Mekanisme Koping | Frekuensi (F) | Persentase (%) |
|------------------|---------------|----------------|
| Maladaptif       | 96            | 55,8%          |
| Adaptif          | 76            | 44,62%         |
| Total            | 172           | 100%           |

Berdasarkan hasil tabel 2. diatas dapat dijelaskan dari 172 siswa yang menghadapi ujian nasional (UN) diperoleh hasil sebagai berikut : siswa dengan mekanisme koping

maladaptif sebanyak 96 orang (55,8%) dan siswa dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 76 orang (44,62%).

## Analisa Bivariat

**Tabel 3.**  
**Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Koping Siswa Kelas XII SMAN 3 Batam Center Dalam Menghadapi Ujian Nasional (n=172).**

| Tingkat Kecemasan | Mekanisme Koping |      |         |      |       |      | <i>p Value</i> |
|-------------------|------------------|------|---------|------|-------|------|----------------|
|                   | Maladaptif       |      | Adaptif |      | Total |      |                |
|                   | F                | %    | F       | %    | F     | %    |                |
| Tidak cemas       | 0                | 0    | 0       | 0    | 0     | 0    |                |
| Cemas ringan      | 20               | 11,6 | 8       | 4,7  | 28    | 16,3 |                |
| Cemas sedang      | 46               | 26,7 | 54      | 31,4 | 100   | 58,1 | 0,001          |
| Cemas berat       | 30               | 17,4 | 11      | 6,4  | 41    | 23,8 |                |
| Panik             | 0                | 0    | 3       | 1,7  | 3     | 1,7  |                |
| Total             | 96               | 55,7 | 73      | 44,2 | 172   | 100  |                |

Berdasarkan tabel 3. diatas diperoleh hasil hubungan tingkat kecemasan dengan koping siswa kelas XII SMAN 3 Batam Center dalam menghadapi ujian nasional dengan jumlah siswa sebanyak 172 orang (100%) menghadapi ujian, yang memiliki tingkat kecemasan ringan dengan mekanisme koping maladaptif sebanyak 20 orang (11,6%) dan adaptif 8 orang (4,7%), responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang dengan mekanisme koping maladaptif sebanyak 46 orang (26,7%) dan adaptif 54 orang (31,4%), responden dengan tingkat kecemasan berat dengan mekanisme koping maladaptif 30 orang (17,4%) dan adaptif 11 orang (6,4%), dan responden yang mengalami tingkat kecemasan panik dengan mekanisme koping maladaptif 0 (0%) dan mekanisme koping adaptif 3 orang (1,7%). Hasil uji statistic Chi-Square diperoleh nilai *p-value* adalah  $0,001 < 0,05$  artinya bahwa ada hubungan hubungan tingkat

kecemasan dengan koping siswa kelas XII SMAN 3 batam center dalam menghadapi ujian nasional tahun 2017.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Kecemasan Pada Ujian Nasional (UN)

Kecemasan adalah suatu perasaan atau kondisi yang tidak menyenangkan, sumbernya samar-samar, muncul pada situasi yang dianggap membahayakan serta dalam kadar berat, ringan (tinggi atau rendah) yang berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya, dan disertai reaksi psikologis dan fisiologis yang bersifat internal, dimana reaksi psikologis yang muncul antara lain; khawatir, sulit berkonsentrasi, gelisah, dan sensitif. Sementara reaksi fisiologis yang muncul antara lain; sakit kepala, mudah lelah, gemetar, dan tangan terasa dingin. Panik merupakan kecemasan yang berhubungan dengan ketakutan, panik juga dapat menyebabkan peningkatan aktivitas

motorik menurunnya kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain. Secara psikologis kecemasan pada siswa merupakan gejala yang wajar. Kecemasan dapat dialami siapapun dan dimanapun termasuk juga siswa disekolah.

Menurut Asmadi, (2008) kecemasan merupakan gejala emosi seseorang yang berhubungan dengan sesuatu diluar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan. 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 (Safaria, 2009).

Berdasarkan hasil tabel 1 diatas dapat dijelaskan 172 responden siswa menghadapi ujian nasional diperoleh hasil yaitu, tingkat kecemasan ringan 28 orang (16,3%) sedangkan tingkat sedang sebanyak 100 orang (58.1%), yang mengalami tingkat kecemasan berat 41 orang (23.8%) dan yang mengalami panik sebanyak 3 orang (1.7%).

Hasil ini menunjukkan situasi dan kondisi penyelenggaraan Ujian Nasional (UN) ini menjadi salah satu sumber stres bagi siswa. Hill (1980) pernah melakukan penelitian yang melibatkan 10.000 siswa Sekolah Dasar dan Menengah di Amerika. Hasil penelitian menunjukkan, sebagian besar peserta tes gagal mengeluarkan kemampuan yang sesungguhnya karena kecemasan yang dipicu oleh situasi dan suasana

tes. Sebaliknya, para siswa memperlihatkan hasil yang lebih baik ketika unsur-unsur yang menyebabkan mereka berada di bawah tekanan psikologis dikurangi atau dihilangkan sama sekali. Hasil penelitian ini mengisyaratkan, siswa yang menguasai materi yang diujikan berpeluang gagal memperlihatkan kemampuan yang sesungguhnya karena kecemasan yang dialami saat menghadapi tes (Winurini, 2013).

Hasil yang diperoleh juga menunjukkan adanya hasil yang beragam dari penelitian terkait tentang tingkat kecemasan yang dilakukan oleh Ratih (2012) pada siswa yang menghadapi ujian nasional dengan jumlah responden 153 sebanyak 108 siswa (70.6%), tingkat kecemasan tinggi sebanyak 42 siswa (27.5%) dan kecemasan sedang sebanyak 3 siswa (2,0%) dengan total responden 153 (100%).

Menurut Safaria (2009) bahwa kecemasan merupakan emosi seseorang yang berhubungan dengan sesuatu diluar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan. 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 Pada Siswa Menghadai Ujian Nasional (UN)**

Mekanisme koping adalah mekanisme yang digunakan individu untuk menghadapi perubahan yang

diterima. Apabila mekanisme coping berhasil, maka orang tersebut akan dapat beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi. Mekanisme coping dapat dipelajari, sejak awal timbulnya stresor sehingga individu tersebut menyadari dampak dari stresor tersebut. Mekanisme coping terbentuk melalui proses belajar dan mengingat. Belajar yang dimaksud adalah kemampuan menyesuaikan diri (adaptasi) pada pengaruh faktor internal dan eksternal (Nursalam & Kurniawati tahun 2007).

Koping sebagai usaha untuk keluar serta mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada. Menilai situasi sebagai bahaya atau biasanya akan berhubungan dengan emosi negatif, seperti rasa bosan, rasa marah, dan menilai situasi dengan penuh ancaman, biasanya pula akan berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan penilaian yang penuh kemenangan sebagai hasil evaluasi terhadap suatu situasi, akan sangat berpotensi untuk menghasilkan berbagai bentuk emosi positif maupun emosi negatif, contohnya adalah rasa antusias maupun rasa cemas, takut, hasil penilaian yang diinginkan. Mekanisme coping adalah suatu cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan dan respon terhadap situasi yang mengancam (Safaria, 2009).

Berdasarkan hasil tabel 2. diatas dapat dijelaskan dari 172 responden siswa menghadapi ujian nasional (UN) yang memiliki mekanisme coping maladaptif sebanyak 96 orang (55.8%) dan dari 172 responden yang memiliki mekanisme

koping adaptif sebanyak 76 orang (44.2%).

Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari 50% dari 172 responden yang mengalami mekanisme maladaptif lebih banyak dibandingkan yang adaptif dikarenakan siswa tidak dapat mengatasi kecemasannya sendiri dan hal ini banyak dipengaruhi beberapa faktor penyebab, diantaranya kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan yang positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial. Persiapan mental merupakan hal yang tidak kalah pentingnya dalam proses persiapan ujian nasional (UN), karena mental siswa yang tidak siap atau labil dapat berpengaruh terhadap kondisi fisiknya.

Penelitian terkait yang dilakukan oleh Ratih 2012, tentang "Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional" diketahui bahwa dari 153 responden diperoleh hasil, ditemukan koping adaptif sebanyak 87 siswa (56,9%) dan koping maladaptif 66 siswa (43,1%). Dari hasil tersebut terlihat siswa SMUN 16 dalam menghadapi UN menggunakan koping adaptif.

Menurut Aini dalam penelitian tahun (2015), tentang "Hubungan Koping dengan Kepercayaan Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional di SMP Negeri 5 Kota Tangerang Selatan". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan koping adaptif sebanyak 85,7 %, maladaptif 14,3%, dan siswa dengan kepercayaan diri tinggi sebanyak 78,6 %, sedang 21,4

%, sedangkan siswa dengan kepercayaan diri rendah tidak ada. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara koping dengan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi ujian nasional dengan P value sebesar 0,664 atau  $Sig > 0,05$ . Peneliti menyarankan agar pihak sekolah mengadakan program konseling dengan mengoptimalkan peran perawat sebagai konselor untuk menyiapkan langkah-langkah yang optimal untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, khususnya dalam menghadapi ujian nasional.

#### **Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Koping Siswa Kelas XII SMAN 3 Batam Center Dalam Menghadapi Ujian Nasional.**

Setiap ada stressor penyebab individu mengalami kecemasan, maka secara otomatis upaya untuk mengatasinya dengan berbagai mekanisme koping. Penggunaan mekanisme koping menjadi efektif bila didukung oleh kekuatan lain dan adanya keyakinan pada individu yang bersangkutan bahwa mekanisme koping yang digunakan dapat mengatasi kecemasannya. Sumber koping merupakan modal kemampuan yang dimiliki individu guna mengatasi kecemasan. Kecemasan perlu diatasi untuk mencapai keadaan homeostatis dalam diri individu, baik secara fisiologis maupun psikologis. Apabila individu tidak mampu mengatasi kecemasan secara konstruktif, maka ketidakmampuan tersebut dapat menjadi penyebab utama terjadinya perilaku yang patologis (Asmadi, 2008).

Berdasarkan tabel 3. diperoleh hasil dari 172 responden menghadapi

ujian nasional (UN), yang memiliki tingkat kecemasan ringan dengan mekanisme koping maladaptif sebanyak 20 orang (11,6%) dan adaptif 8 orang (4,7%), responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang dengan mekanisme koping maladaptif sebanyak 46 orang (26,7%) dan adaptif 54 orang (31,4%), responden dengan tingkat kecemasan berat dengan mekanisme koping maladaptif 30 orang (17,4%) dan adaptif 11 orang (6,4%), dan responden yang mengalami tingkat kecemasan panik dengan mekanisme koping maladaptif 0 (0%) dan mekanisme koping adaptif 3 orang (1,7%).

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratih (2012), yang berjudul hubungan tingkat kecemasan terhadap koping siswa SMUN 16 dalam menghadapi ujian nasional Jakarta tahun 2012. 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  $p = 0,001$  maka dapat disimpulkan (ada hubungan signifikan) antara tingkat kecemasan terhadap koping siswa dalam menghadapi ujian nasional (UN).

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti hasil uji statistic menggunakan uji *chi-square*, hasil yang diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,001 < 0,05$  yang artinya dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan coping siswa. Berdasarkan penjelasan diatas, maka terdapat kesesuaian antara hasil penelitian dengan teori yang ada, tingkat kecemasan dengan penggunaan mekanisme coping dapat mengatasi kecemasan individu. Sumber coping merupakan modal kemampuan yang dimiliki individu guna mengatasi kecemasan, disaat individu mengalami kecemasan, maka secara otomatis muncul upaya untuk mengatasinya dengan berbagai mekanisme coping. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan siswa maka akan semakin rendah atau semakin buruk mekanisme coping yang dialami.

### SIMPULAN

Ada lebih dari separuh siswa yang mengalami cemas sedang dan memiliki mekanisme coping yang maladaptif. Berdasarkan hasil uji *chi square* terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan coping siswa kelas XII SMAN 3 batam center dalam menghadapi ujian nasional tahun 2017.

### SARAN

Diharapkan pada siswa SMAN 3 Batam untuk giat belajar dan mulai mempersiapkan diri sebelum ujian agar tidak terjadi rasa cemas yang berlebihan dan untuk penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan atau melanjutkan judul penelitian ini terutama yang

berkaitan dengan faktor-faktor kecemasan dan cara belajar yang tepat untuk menghadapi ujian nasional.

### REFERENSI

- Aini, Aresy Qurotul. (2015). *Hubungan Coping dengan Kepercayaan Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional di SMP Negeri 5 Kota Tangerang Selatan* <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25516>.
- Asmadi. (2008). *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika
- Astuti & Widajati. (2011). *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Grasindo PT Gramedia Widiasarana Indonesia Kompas Gramedia Builddiing.
- Atikah & Fitriyani. (2016). *Prediksi Soal Dan Pembahasan Ujian Nasional SMK*.
- Christina. (2016). *Hubungan Mekanisme Coping Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang BedahRumahSakit Santa Elisabeth Kota Batam*. Diakses pada 18 April 2017
- Fitryasari & Nihayati. (2015). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medikal
- Hawari. (2006). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta
- Junaidi. (2012). *Anomali Jiwa*. Yogyakarta
- Kurniawati & Nursalam. (2007). *Asuhan Keperawatan Pada*

- Pasien Terinfeksi HIV/AIDS*.  
Jakarta. Salemba Medikal
- Musfir. (2015). *Terapi*. Jakarta.  
Gema Insani Press
- National of Institute of Mental  
Health. (2005). *Anxietas*.  
[http:// www.nimh .nih. gov  
/health/publications/anxietas/  
complete index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/anxietas/complete_index.shtml).  
Diakses 22 Maret 2017.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi  
Penelitian Kesehatan*.  
Jakarta. Rineka.
- Ratih. (2012). *Hubungan Tingkat  
Kecemasan Terhadap Koping  
Siswa SMUN 16 Dalam  
Menghadapi Ujian Nasional*.  
Rumengan, J. 2005. *Metodologi  
Penelitian dengan  
Menggunakan SPSS* . Medan.  
Cv. PerdanaMulyaSarana.
- Rumengan, J. 2011. *Metodologi  
penelitian dengan  
menggunakan SPSS*.  
Johor.Melvinic.
- Runtoni.Psikologi, 2005
- Safaria, Triantoro, 2009. *Manajemen  
Emosi*. Jakarta :BumiAksara
- Sarwono, S. W. 2011. *Psikologi  
Remaja*. Jakarta: PT Raja  
Grafindo Persada.