

**STRATEGI KOPING DALAM MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH
PADA SISWA SMA KELAS XII DI SMA MUHAMMADIYAH 1
KABUPATEN GRESIK**

TUGAS AKHIR



Oleh:

MERITA LIA PRATIWI

NIM. 152011913011

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DEPARTEMEN KESEHATAN
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
2023**

**STRATEGI KOPING DALAM MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH
PADA SISWA SMA KELAS XII DI SMA MUHAMMADIYAH 1
KABUPATEN GRESIK**

TUGAS AKHIR

Disusun untuk Memenuhi Syarat Guna Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan (A.Md., Kep.)



Oleh:

MERITA LIA PRATIWI

NIM. 152011913011

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DEPARTEMEN KESEHATAN
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
2023**

KARTU TANDA MAHASISWA



LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Bagian atau keseluruhan Tugas Akhir ini tidak pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademis pada bidang studi universitas lain dan tidak pernah dipublikasikan atau ditulis oleh individu lain selain penyusun, kecuali bila dituliskan dengan format dalam isi Tugas Akhir.

Apabila ditemukan bukti bahwa pernyataan saya tidak benar, maka Saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Airlangga.

Surabaya, 15 Juni 2023

Penulis

A yellow revenue stamp (Metera Tembak) is placed over the signature. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERA TEMBAK' and 'Rp 5000'. The serial number 'ZB90CAJX104418079' is visible at the bottom of the stamp. The signature 'Merita Lia Pratiwi' is written in black ink over the stamp.

Merita Lia Pratiwi
NIM. 152011913011

LEMBAR PERSETUJUAN

**STRATEGI KOPING DALAM MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH PADA
SISWA SMA KELAS XII DI SMA MUHAMMADIYAH 1
KABUPATEN GRESIK**

Oleh

Merita Lia Pratiwi
NIM. 152011913011

Disetujui Oleh:

Pembimbing 1



Dr. Abd. Nasir, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 196806281991031006

Pembimbing 2



Endah Sri Wijayanti, SST., M.Kes
NIP. 197008111994032001

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Tugas akhir ini telah diujikan dan disahkan di hadapan Komisi Penguji

Program Studi : DIII Keperawatan
Departemen : Kesehatan
Fakultas : Vokasi Universitas Airlangga
Hari / Tanggal : Selasa /15 Juni 2023
Pukul : 10.00 – 10.45 WIB
Tempat : Lokal 1 Gresik

Panitia Penguji terdiri dari :

Ketua Penguji



Ali Sairozi S.KM., S.Kep., Ns., M.Kes.
NIP. 197502121999031001

Anggota Penguji 1



Endah Sri Wijayanti, SST., M.Kes
NIP. 197008111994032001

Anggota Penguji 2



Dr. Abd. Nasir, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 196806281991031006

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

**STRATEGI KOPING DALAM MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH PADA
SISWA SMA KELAS XII DI SMA MUHAMMADIYAH 1
KABUPATEN GRESIK**

Disusun Oleh:

Merita Lia Pratiwi
NIM. 152011913011

Telah disahkan pada tanggal 22 Juni 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi D-III Keperawatan
Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.



Dr. Abd. Nasir, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 196806281991031006

PEDOMAN PENGGUNAAN TUGAS AKHIR

Tugas akhir ini tidak dipublikasikan, namun tersedia di perpustakaan dalam lingkungan Universitas Airlangga, diperkenankan untuk dipakai sebagai referensi kepustakaan, tetapi pengutipan harus seizin penyusun dan menyebutkan sumbernya sesuai kebutuhan ilmiah.

Dokumen tugas akhir ini merupakan hak milik Universitas Airlangga

KATA PENGANTAR

Terhadap segala proses yang dilalui, puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul **“Strategi Koping dalam Menghadapi Ujian Sekolah pada Siswa SMA Kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik”** dengan tepat waktu.

Penyusunan Tugas Akhir \ ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Papa dan Mama saya yang selalu memberikan memberi semangat, dukungan moril, materil dan tidak hentinya memberikan doa selama proses penulisan Tugas Akhir.
2. Prof. Dr. Mohammad Nasih, SE., M.T., Ak., CMA. Selaku Rektor Universitas Airlangga.
3. Prof. Dr. Anwar Ma'ruf, drh., M. Kes. Selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
4. Dr. Tika Widiastuti, SE., M.Si. Selaku Wakil Dekan 1 Universitas Airlangga.
5. Sianiwati Geonharto, drg., M.S. Selaku Ketua Departemen Kesehatan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
6. Dr. Abd. Nasir, S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku Koordinator Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga dan Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan memberi arahan saat mengerjakan Tugas Akhir.

7. Endah Sri Wijayanti, SST, M. Kes. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan memberi arahan saat mengerjakan Tugas Akhir.
8. Seluruh Dosen Program Studi D-III Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga yang telah memberikan bekal ilmu bagi penulis melalui materi yang disampaikan saat kuliah guna membantu penyempurnaan penulisan Tugas Akhir.
9. Kakak laki-laki saya beserta saudara ipar saya yang telah memberikan semangat, dukungan, serta memberikan doa selama berproses dalam penulisan Tugas Akhir.
10. Teman-teman Ksatria Jepang yang sangat saya sayangi yang telah memberikan semangat dan dorongan sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
11. Teman kos saya dan Ibu kos saya yang juga telah memberikan semangat dan dukungan selama berproses dalam penulisan Tugas Akhir.
12. Terima kasih kepada responden yang telah bersedia dengan sukarela menjadi responden dalam penelitian.
13. Terimakasih banyak untuk diri saya sendiri telah mampu bertahan sampai detik ini, terimakasih kepada diri saya sendiri sudah berpikir positif dan kooperatif, sekali lagi terimakasih untuk diri saya sendiri sudah melewati banyak hal.
14. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Tugas Akhir.

Akhir kata dengan segala keterbatasan penulis berharap Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua terutama di Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.

Surabaya, 30 Mei 2023

Penulis

ABSTRAK

Ujian sekolah merupakan salah satu upaya penilaian untuk melihat kemampuan siswa SMA kelas XII setelah selesai menerima pembelajaran. Tuntutan dari orang tua dan guru untuk mendapatkan nilai baik dalam melaksanakan Ujian Sekolah, membuat siswa merasa terbebani, karena mereka terlalu takut tidak bisa mencapai standar nilai yang ditetapkan. Hal ini membuat para siswa harus mengumpulkan banyak cara dan strategi koping yang efektif untuk dapat mengerjakan soal ujian. Dibutuhkan strategi koping yang baik untuk para siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik dalam menghadapi stress. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis strategi koping yang digunakan dalam menghadapi Ujian Sekolah pada siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik berfokus pada beberapa jenis koping. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Hasil penelitian didapat yaitu: *Withdrawal* (62,26%), *Seeking Emotional Support* (60,38%), *Problem Solving* (96,23%), *Disengagement* (69,81%), *Prosocial focus* (60,38%), *Self Regulation* (90,57%), *Positive Adaptation* (96,23%). Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang menerapkan strategi koping jenis *Positive Adaptation* juga akan menerapkan strategi koping jenis *Self-Regulation*, dan *Problem Solving*. Siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik paling banyak menerapkan strategi koping jenis *Self-Regulation* dan paling sedikit menerapkan jenis koping *Withdrawal*.

Kata Kunci: Strategi koping, ujian sekolah, stress

ABSTRAK

The school exam is one of the assessment efforts to see the ability of class XII high school students after completing learning. Demands from parents and teachers to get good grades in carrying out school exams make students feel burdened, because they are too afraid of not being able to achieve the set grade standards. This makes students have to gather many ways and effective coping strategies to be able to work on exam questions. A good coping strategy is needed for class XII high school students at SMA Muhammadiyah 1 Gresik in dealing with stress. The purpose of this study was to determine the types of coping strategies used in dealing with school exams in class XII students at SMA Muhammadiyah 1 Gresik Regency focusing on several types of coping. The research method used in this study is a quantitative method. The results obtained were: Withdrawal (62.26%), Seeking Emotional Support (60.38%), Problem Solving (96.23%), Disengagement (69.81%), Prosocial focus (60.38%), Self Regulation (90.57%), Positive Adaptation (96.23%). This study shows that students who apply Positive Adaptation coping strategies will also apply Self-Regulation and Problem-Solving coping strategies. SMA class XII students at SMA Muhammadiyah 1 Gresik mostly apply Self-Regulation coping strategies and at least apply Withdrawal coping strategies.

Keywords: Coping strategies, School exams, Stress

DAFTAR ISI

TUGAS AKHIR	i
TUGAS AKHIR	i
KARTU TANDA MAHASISWA	i
LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI	iv
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	v
PEDOMAN PENGGUNAAN TUGAS AKHIR	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Strategi Koping	7
2.2 Tingkat Stress	18
2.3 Adaptasi Stress	25
2.4 Manajemen Stress	27
2.5 Kerangka Konsep	31
BAB 3 METODE PENELITIAN	32
3.1 Metode Penelitian	32
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	32
3.3 Sampling Design	33
3.4 Variabel Penelitian	34
3.5 Definisi Operasional	34
3.6 Kerangka Kerja	37
3.7 Pengumpulan Data	38
3.8 Instrumen Penelitian	39
3.9 Pengolahan Data	40
3.10 Etik Penelitian	43
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	44

4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
4.2	Hasil Penelitian	44
4.3	Pembahasan	50
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1	Kesimpulan	59
5.2	Saran	59
DAFTAR PUSTAKA		60
LAMPIRAN-LAMPIRAN		65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Operasional Strategi Koping dalam Menghadapi Ujian Sekolah pada Siswa SMA Kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik	34
Tabel 3.2	Strategi Koping dalam Menghadapi Ujian Sekolah pada Siswa SMA Kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik	37
Tabel 4.1	Distribusi data demografi pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik	45
Tabel 4.2	Distribusi data demografi pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik	46
Tabel 4.3	Distribusi data jenis koping <i>withdrawal</i> pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik	46
Tabel 4.4	Distribusi data jenis koping <i>seeking emotional support</i> pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik.	47
Tabel 4.5	Distribusi data jenis koping <i>problem solving</i> pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik.	47
Tabel 4.6	Distribusi data jenis koping <i>disengagement</i> pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik	48
Tabel 4.7	Distribusi data jenis koping <i>prosocial focus</i> pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik	48
Tabel 4.8	Distribusi data jenis koping <i>self-regulation</i> pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik	49
Tabel 4.9	Distribusi data jenis koping <i>positive adaptation</i> pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Strategi Koping.....	31
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Kuesioner	65
Lampiran 2 Ethical Approval.....	69
Lampiran 3 Surat Permohonan Pengambilan Data	70
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent).....	72
Lampiran 5 Tabulasi Strategi Koping pada Siswa SMA kelas XII	73
Lampiran 6 Lembar Konsultasi.....	77
Lampiran 7 Lembar Catatan Perbaikan.....	79
Lampiran 8 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	80

DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

%	: Persen
(	: Buka kurung
)	: Tutup kurung
-	: Tanda hubung
,	: Koma
.	: Titik
&	: Dan
/	: Garis miring
:	: Titik dua
?	: Tanda tanya
“	: Tanda petik dua atas
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan

OECD (*The Organization for Economic Co-operation and Development*)

PISA (*Programme for International Student Assessment*)

CSS (*Coping Strategies Scale*)

LAS (*local adaptation syndroma*)

GAS (*general adaptation syndroma*)

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ujian sekolah merupakan salah satu upaya penilaian untuk melihat kemampuan siswa SMA kelas XII setelah selesai menerima pembelajaran. Akan tetapi, Ujian Sekolah menjadi salah satu tantangan bagi para siswa (Mukhlisoh & Bakar, 2021). Tuntutan dari diri sendiri dan tekanan dari orang tua dan guru untuk mendapatkan nilai baik dalam melaksanakan ujian sekolah, membuat mereka merasa terbebani, dan juga sebagian besar para siswa kehilangan kendali diri, karena mereka terlalu takut tidak bisa mencapai standar nilai yang ditetapkan (Hardi, 2019). Hal ini membuat para siswa harus mengumpulkan banyak cara dan strategi koping yang efektif untuk dapat mengerjakan soal ujian.

Selain Ujian Sekolah yang harus ditempuh dengan baik, banyaknya mata pelajaran yang diujikan dan standar penilaian yang harus didapat menjadi beban tersendiri bagi para siswa. Menurut Lal berbagai macam tuntutan tersebut membebani aspek psikologis dan emosional para siswa, akibatnya para siswa SMA kelas XII akan rentan mengalami *stress*. Hal ini akan kembali berdampak pada nilai ujian yang akan didapatkan nantinya (Lal, 2014). Sehingga para siswa mempersiapkan diri dengan baik, serta mengatur berbagai macam strategi belajar, agar mencapai standar penilaian yang sudah ditetapkan.

OECD (*The Organization for Economic Co-operation and Development*) melaporkan survei yang dilakukan oleh PISA (*Programme for International Student Assessment*) bahwa kebanyakan murid di Inggris mengalami kecemasan dan *stress*

meskipun mereka telah mempersiapkan diri secara cukup untuk mengikuti ujian sekolah. Survei mengungkapkan sekitar 72% siswa di Inggris merasa cemas dan khawatir saat mengikuti ujian walaupun telah mempersiapkan ujian dengan baik. PISA juga menganalisis dari 540.000 siswa di 72 negara yang menjadi anggota OECD, menunjukkan rata-rata siswa mengalami kecemasan. OECD menyebutkan 59% siswa melaporkan bahwa mereka sering khawatir bahwa ujian akan sulit, dan 66% melaporkan merasa *stress* karena takut nilai yang buruk. Sekitar 55% siswa mengatakan bahwa mereka sangat cemas menghadapi ujian meskipun telah mempersiapkan diri dengan baik (PISA, 2017).

Karena tuntutan dari orang tua dan guru untuk mendapatkan nilai baik dalam melaksanakan ujian sekolah, membuat para siswa SMA merasa terbebani. Akibatnya, semakin mendekati ujian para siswa mengaku sulit tidur, sering melamun, gugup, serta pada saat belajar para siswa menjadi tidak fokus dan sulit menerima pelajaran yang diberikan (Susanti & Nuartini, 2021). Beberapa siswa kelas XII saat ditanya kebanyakan mengatakan cemas dengan ujiannya, akan tetapi diantaranya juga mengalami perasaan sedikit tenang karena sudah mempelajari dan memahami setiap mata pelajaran yang diajarkan, tetapi tetap khawatir dengan ujian yang akan dihadapi apabila hasilnya tidak seperti yang diharapkan. Penyebab *stress* pada siswa bisa sama, akan tetapi menghasilkan dampak yang berbeda bagi setiap siswa. Hal ini disebabkan karena tiap siswa mempunyai strategi koping yang berbeda satu sama lain dalam menanggapi situasi *stress* tergantung kemampuan masing-masing. Strategi koping adalah satu cara efektif untuk mengatasi kecemasan bahkan saat berlangsungnya *stress* akibat *stressor*. Faktor situasional dan

juga individual ikut andil mempengaruhi keefektifan yang dihasilkan (Shanty Wardana & Krisna Dinata, 2016). *Stress* berkaitan erat dengan interaksi manusia dengan lingkungannya, karena itu *stress* dapat diartikan sebagai korelasi atau hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dirasakan setiap individu, sehingga menjadi beban atau melebihi kekuatannya. *Stress* mampu berupa tuntutan asal eksternal dihadapi individu yang kenyataannya memang membahayakan atau mengakibatkan konflik. *Stress* juga dapat diartikan menjadi tekanan, ketegangan atau gangguan yang bersumber dari eksternal yang tidak menyenangkan (Gamayanti et al., 2018).

Koping berhubungan dengan bentuk usaha para siswa untuk melindungi diri mereka dari berbagai tekanan psikologis dari lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan *stress*. Beberapa strategi koping yang dilakukan oleh para siswa seperti belajar bersama, belajar di tempat bimbingan belajar strategi koping memberikan manfaat bagi siswa untuk mengelola *stress* bergantung pada jenis koping yang digunakan (Yza Aperocho et al., 2021). Namun, beberapa siswa saat mengalami kepenatan karena belajar secara terus menerus, mencoba untuk menghibur diri seperti, bercanda dengan teman-teman, mendengarkan musik dan radio, menghabiskan waktu dengan hobi (Raudha & Tahlil, 2016). Strategi koping membantu para siswa mempertahankan keseimbangan emosional. Sehingga secara psikologis koping yang baik akan mampu memberikan efek menurunkan reaksi emosi, tingkat *stress* maupun kecemasan serta keseimbangan antara perasaan positif dan negatif pada siswa (Arjanto et al., 2016).

Beberapa macam koping yang digunakan dan bagaimana efeknya sangat bergantung pada bagaimana setiap siswa mempersepsikannya. Strategi koping tiap siswa yang dimunculkan akan berbeda pula dari satu siswa dengan siswa lainnya. Tidak semua strategi koping sama efektifnya dan beberapa strategi koping yang digunakan oleh individu ditemukan memainkan peran penting dalam kesehatan mental mereka. *Coping Strategies Scale* (CSS) yang baru dikembangkan (Zhao et al., 2022) memungkinkan individu, memiliki pemahaman yang lebih baik tentang strategi penanggulangan yang cenderung mereka adopsi saat menghadapi peristiwa kehidupan yang negatif. Ini juga memungkinkan mereka untuk menyesuaikan strategi koping mereka secara bertahap untuk menghadapi peristiwa negatif dengan lebih baik. Maka dari itu diperlukan strategi koping yang tepat pada setiap siswa agar membantu menghilangkan *stress* dan juga efek yang dihasilkan lebih efektif serta, dapat menghasilkan kinerja akademik yang lebih baik lagi kedepannya (Takács et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan melakukan pendekatan lebih intensif pihak sekolah agar setiap siswa dapat menerapkan strategi koping efektif pada dirinya.

Metode

Hasil

1.2 Perumusan Masalah

Masalah penelitian disusun berdasarkan latar belakang adalah:

Bagaimanakah strategi koping yang digunakan siswa SMA kelas XII dalam menghadapi Ujian Sekolah di SMA Muhammadiyah Kabupaten Gresik?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui jenis strategi koping yang digunakan dalam menghadapi Ujian Sekolah pada siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi strategi koping *Withdrawal* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik.
2. Mengidentifikasi strategi koping *Seeking emotional support* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik.
3. Mengidentifikasi strategi koping *Problem-solving* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik.
4. Mengidentifikasi strategi koping *Disengagement* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik.
5. Mengidentifikasi strategi koping *Prosocial focus* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik.
6. Mengidentifikasi strategi koping *Self-Regulation* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik.
7. Mengidentifikasi strategi koping *Positive adaptation* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Dapat menambah pengetahuan, strategi koping yang baik dan efektif untuk para siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik dalam menghadapi *stress*.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Dijadikan refensi bagi mahasiswa keperawatan, bagi perpustakaan DIII Keperawatan Gresik dan sebagai bukti keterlibatan pembimbing untuk membimbing dalam pemecahan strategi koping yang baik untuk para siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik dalam menghadapi *stress* ujian.

1.4.3 Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian dapat menjadi sebuah saran dan masukan informasi kepada intitusi dalam menyusun kebijakan dan strategi koping. untuk para siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik dalam menghadapi *stress* ujian

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Strategi Koping

2.1.1 Definisi strategi koping

Lazarus & Folkman (1994) mendefinisikan koping menjadi upaya individu mengelola kognisi dan sikap secara kontinu, untuk mengatasi berbagai tuntutan atau menghadapi beberapa kondisi baik internal juga eksternal yang berubah. (baik tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) menggunakan sumber daya yang mereka pakai dalam menghadapi situasi *stressful* (situasi penuh tekanan) (Sinaga, 2019).

Strategi koping didefinisikan oleh Chouhan & Vyas 1978, menjadi proses yang dilalui individu ketika berusaha untuk mengelola beragam tuntutan yang mendatangkan tekanan. strategi koping ialah strategi yang dipergunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya menggunakan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya (Hendriani, 2022).

2.1.2 Jenis Strategi koping

Menurut (Zhao et al., 2022) Strategi koping dibagi menjadi beberapa jenis sebagai berikut:

1. *Withdrawal* (Menghindar)

Menurut Lahey (2012), tindakan ini diartikan ketika individu menghindari dari sumber *stress* dan memilih untuk bersenang-senang. Hal tersebut hanya akan menghilangkan *stress* dalam jangka pendek atau bersifat sementara. Sebagai contoh ketika seorang pelajar mengalami *stress* akibat mata pelajaran yang sulit, maka ia

akan menghindarinya dengan cara bermain video game. Seharusnya ia menghadapi *stress* tersebut dengan belajar atau dengan mengikuti pelajaran tambahan diluar sekolah (Nanang Suprayogi et al., 2011),

2. *Seeking Emotional Support*

Tindakan yang dilakukan oleh individu dengan meminta bantuan dari pihak luar berupa bantuan emosional untuk mengelola *stress* pada individu tersebut. Dalam situasi penuh stres, individu seringkali menderita secara emosional dan dapat mengembangkan depresi, kecemasan, dan hilang harga diri. Teman-teman dan keluarga dapat menenangkan seseorang yang berada dibawah stres bahwa ia adalah orang yang berharga yang dicintai oleh orang lain. (Islam et al., 2022).

3. *Self-Regulation*

Kemampuan untuk memahami dan mengelola perilaku dan reaksi terhadap perasaan dan hal-hal yang terjadi di sekitar (Hafnidar et al., 2021). Misalnya Regulasi diri dalam belajar juga memiliki makna sebagai suatu kemampuan pelajar secara individu dalam merencanakan sendiri strategi belajar untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar serta mengondisikan sekitarnya untuk belajar dengan kondusif (Slavin, 2019).

4. *Disengagement*

Tindakan individu dalam menanggapi *stress* dengan memfokuskan sumber daya pada emosi negatif mereka sebagai lawan dari sumber *stress* itu sendiri. Dengan kata lain, *disengagement coping* mencerminkan motivasi untuk mengarahkan perhatian dan upaya menuju tujuan mengurangi emosi negatif (Korosec-Serfaty et al., 2022). Suatu usaha untuk melupakan sementara waktu

masalah yang sedang dihadapi, dengan melakukan berbagai aktivitas alternatif, seperti berusaha untuk mengalihkan perhatiannya terhadap masalah dengan berlibur.

5. *Problem Solving*

Problem solving merupakan rencana serta tindakan individu yang digunakan untuk menemukan solusi pada situasi sulit dan terus mencoba solusi yang alternatif sampai masalah terpecahkan. Misalkan dalam hal belajar dengan seorang individu mencoba sistem menghafalkan, padahal dia memiliki kelemahan dalam mengingat. Maka, setelah tahu permasalahan ini, individu tersebut pun mengubah cara belajar menghafal menjadi menyimak dan memahami.

6. *Prosocial focus*

Tindakan ini dilakukan individu untuk mengelola reaksi dalam menghadapi *stress* dengan cara membantu orang lain yang lebih buruk keadaannya dari diri individu tersebut, Misalkan menyumbang untuk amal, terlibat dalam kegiatan komunitas social, dan menjadi sukarelawan (McCarthy et al., 2019).

7. *Positive Adaptation*

Menghadapi masalah secara langsung, membuat penilaian masalah yang cukup realistis, upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola kondisi stres atau tekanan emosional. Sebagai contoh siswa beristirahat sejenak dari kepenatan belajar dengan menonton film dan kemudian dilanjutkan belajar kembali (Fullerton et al., 2021).

Sedangkan, menurut Lazarus & Folkman (1994) dan jenis strategi koping menurut yang biasa dilakukan menghadapi stress yaitu strategi koping fokus

persoalan (*problem focused coping*) serta strategi koping penekanan emosi (*emotional focused coping*) merupakan sebagai berikut:

1. *Problem-focused coping*

Problem-focused coping adalah usaha melakukan suatu aktivitas untuk menghilangkan keadaan yang menimbulkan *stress* dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari hal baru untuk mengubah situasi dalam menghadapi pokok permasalahan.

Cara tindakan pada *coping* berfokus pada masalah yang meliputi 3 macam sebagai berikut:

- a. *Planful problem solving*, yaitu bereaksi menggunakan usaha-usaha tertentu yang bertujuan agar problem terselesaikan.
- b. *Confrontative coping*, yaitu reaksi memperbaiki keadaan yang mendeskripsikan tahap risiko yang harus diambil.
- c. *Seeking social support*, yaitu bereaksi dengan cara mencari dukungan yang berasal dari pihak luar, individu berupaya untuk menerima bantuan dari orang lain baik berupa bantuan nyata maupun bantuan emotional.

2. *Emosional focused coping*

Emotion-focused coping merupakan upaya untuk mengontrol respon emosional yang berasal dari peristiwa yang menyebabkan *stress* atau berpotensi mengakibatkan *stress*. Kemudian pada *coping* terfokus dengan emosi, individu melakukan beberapa usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi, tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung (Sinaga, 2019).

Pada strategi ini terdapat 5 cara sebagai berikut.

- a. *Self-controlling*, yaitu usaha untuk melakukan regulasi, baik pada perasaan ataupun tindakan.
- b. *Distancing*, yaitu usaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan.
- c. *Escape avoidance*, yaitu menghindar atau melarikan diri dari permasalahan yang sedang dihadapi.
- d. *Accepting responsibility*, yaitu usaha individu untuk menumbuhkan kesadaran akan peran diri pada permasalahan yang sedang dihadapi, serta mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
- e. *Positive reappraisal*, yaitu berusaha menciptakan makna positif pada diri, yang bertujuan untuk mengeksplorasi diri serta melibatkan hal-hal yang religious (Ekawarna, 2018).

2.1.3 Proses Strategi Koping

Lazarus & Folkman (1994) menyebutkan bahwa ketika individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh tekanan), maka individu tersebut akan melakukan evaluasi awal (*primary appraisal*) untuk memilih arti dari peristiwa tersebut. peristiwa tersebut bisa diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. setelah evaluasi awal terhadap hal-hal yang memiliki potensi untuk terjadinya tekanan, maka evaluasi sekunder (*secondary appraisal*) akan timbul. evaluasi sekunder merupakan pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan. (Khoirunnida', 2019).

2.1.4 Faktor-faktor yang memengaruhi strategi koping

Beberapa faktor dapat mempengaruhi strategi koping pada individu adalah

sebagai berikut:

3. Jenis Kelamin

Dalam kehidupannya pada dasarnya laki-laki dan perempuan dapat menggunakan kedua bentuk jenis koping yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Menurut Bilings and Moos (1993) perempuan lebih banyak berorientasi pada amarah sedangkan laki-laki akan lebih berorientasi pada masalah. Menurut Hapsari (2010) Hal tersebut karena perempuan lebih sering menggunakan amarah sebagai penyalur emosi terhadap apapun (Prayascitta, 2011).

4. Perkembangan Usia

Menurut Garnezy (1996) pada usia muda individu akan menggunakan *problem focused coping* sedangkan pada usia yang lebih tua individu akan menggunakan *emotion focused coping*. Hal tersebut disebabkan ketika orang yang lebih tua memiliki anggapan bahwa dirinya tidak mampu melakukan perubahan terhadap masalah yang dihadapi sehingga akan bereaksi dengan berupaya mengatur emosinya daripada melakukan pemecahan masalah (Prayascitta, 2011).

5. Pendidikan

Individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi akan menilai segala sesuatu secara realistis dan koping akan lebih aktif dibanding dengan individu yang mempunyai pendidikan yang lebih rendah. Status Sosial Ekonomi Seseorang yang memiliki status sosial ekonomi rendah akan menyebabkan tingkat stress yang tinggi terutama dalam masalah ekonomi, jika dibandingkan dengan yang memiliki status sosial ekonomi yang lebih tinggi.

(Taylor et al., 2009) menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang

mempengaruhi strategi koping pada individu. Kedua faktor tersebut terbagi ke dalam faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, seperti karakteristik sifat kepribadian dan metode koping yang digunakan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu, seperti: waktu, uang, pendidikan, kualitas hidup, dukungan keluarga, dan sosial serta tidak adanya *stressor* lain (Prakoso, 2020).

Sedangkan menurut Lazarus & Folkman 1994 terdapat beberapa faktor yang memengaruhi strategi koping pada individu sebagai berikut:

6. Kesehatan

Kesehatan suatu hal yang penting, dikarenakan selama dalam upaya mengatasi *stress* individu dituntut untuk mengerahkan tenaga lebih besar.

7. Keyakinan dan pandangan positif

Keyakinan akan menjadi sumber daya psikologis utama, seperti pada tipe *problem-solving focused coping* keyakinan akan nasib (*external focus of control*) akan mendorong individu dalam penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) hal tersebut akan berakibat menurunkan kemampuan strategi koping pada individu.

8. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan dalam memecahkan masalah meliputi kemampuan individu untuk mencari informasi, menganalisa, keadaan dan situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan Tindakan alternatif, kemudian mempertimbangkan tindakan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

9. Sosial Ekonomi

Menurut Smet (1994) Dukungan berupa sumber dana yang dimiliki individu, Seseorang yang memiliki sumber dana yang stabil dan memiliki cukup uang untuk membeli barang atau layanan yang diinginkan akan memiliki perbedaan dalam menentukan coping apabila dibandingkan seseorang yang memiliki status sosial ekonomi rendah akan menyebabkan tingkat *stress* yang tinggi terutama dalam masalah ekonomi (Prayascitta, 2011).

10. Dukungan Sosial

Kebutuhan informasi dan juga emosional pada diri individu yang diberikan oleh keluarga, teman maupun lingkungan akan mempengaruhi strategi coping yang akan dimunculkan apabila terjadi tekanan *stressor*.

2.1.5 Klasifikasi mekanisme coping

Menurut Prayascitta, (2011) mekanisme coping dibagi mejadi dua, yaitu:

1. Mekanisme coping adaptif adalah mekanisme coping yang mendukung fungsi integrasi pertumbuhan, belajar, dan mencapai tujuan. Kategorinya ialah berbicara dengan orang lain, memecahkan problem secara efektif, latihan seimbang, teknik relaksasi dan aktivitas secara konstruktif.
2. Mekanisme coping maladaptif adalah mekanisme coping yang mengganggu fungsi integrasi, menurunkan otonomi, memecahkan pertumbuhan, serta cenderung menguasai lingkungan.

2.1.6 Pengkajian coping

Coping dapat dikaji melalui berbagai aspek, salah satunya merupakan psikososial sebagai berikut:

3. Reaksi orientasi tugas

Menurut (Nasir et al., 2011) Koping berorientasi terhadap tindakan untuk memenuhi tuntutan dari situasi *stress* secara realistis, dapat berupa konstruktif atau destruktif sebagai berikut:

- a. Perilaku menyerang (*agresif*), biasanya untuk menghilangkan atau mengatasi rintangan untuk memuaskan kebutuhan.
- b. Perilaku menarik diri (isolasi sosial), digunakan untuk menghilangkan sumber-sumber ancaman, baik secara fisik atau psikologis.
- c. Perilaku kompromi (*win-win solution*), digunakan untuk mengubah cara melakukan, tujuan, atau memuaskan aspek kebutuhan pribadi seseorang.

4. Mekanisme pertahanan ego

Mekanisme pertahanan ego sering disebut mekanisme pertahanan mental.

Adapun mekanisme pertahanan ego adalah sebagai berikut:

- a. Kompensasi merupakan proses dimana seseorang memperbaiki penurunan citra diri dengan secara tegas menonjolkan keistimewaan atau kelebihan yang dimilikinya atau menutupi kelemahannya dengan menonjolkan kemampuan atau kelebihannya.
- b. Penyangkalan (*denial*) merupakan menyatakan ketidaksetujuan terhadap realitas dengan mengingkari realitas tersebut atau menolak untuk menerima atau menghadapi kenyataan yang tidak enak.
- c. Pemindahan (*displacement*) merupakan pengalihan emosi yang semula ditujukan pada seseorang atau benda lain yang biasanya netral atau lebih sedikit mengancam dirinya.

- d. Disosiasi merupakan pemisahan atau suatu kelompok proses mental atau perilaku dari kesadaran atau identitasnya. Keadaan dimana terdapat dua atau lebih kepribadian pada diri seseorang individu.
- e. Identifikasi (*identification*) merupakan proses dimana seseorang untuk menjadi seseorang yang ia kagumi berupaya dengan mengambil atau menirukan pikiran-pikiran, perilaku, dan selera orang tersebut.
- f. Intelektualisasi (*intellectualization*) merupakan menggunakan logika dan alasan yang berlebihan untuk menghindari pengalaman yang mengganggu perasaannya.
- g. Introjeksi (*introjection*) merupakan suatu jenis identifikasi yang kuat dimana seseorang mengambil dan meleburkan nilai-nilai serta kualitas seseorang atau suatu kelompok ke dalam struktur egonya sendiri, yang berasal dari hati nurani.
- h. Isolasi merupakan pemisahan unsur emosional dari suatu pikiran yang mengganggu dapat bersifat sementara atau berjangka lama.
- i. Proyeksi merupakan pengalihan buah pikiran atau impuls pada diri sendiri kepada orang lain terutama keinginan, perasaan, emosional, dan motivasi yang tidak dapat ditoleransi.

2.1.7 Metode Koping

Metode Koping ada 2 jenis adalah sebagai berikut ini :

1. Metode koping jangka panjang

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama seperti berbicara dengan

orang lain “curhat” dengan teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang sedang dihadapi. Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi. Menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supra natural. Melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan/masalah. Membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi (Hidayat, 2014).

2. Metode jangka pendek

Cara ini digunakan mengurangi *stress*/ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif jika dilakukan dalam jangka panjang (Hidayat, 2014).

Menurut Roy & Andrews (1999) mengungkapkan proses koping bawaan dapat diperoleh cara berinteraksi dengan lingkungan yang berubah. mekanisme koping bawaan ditentukan secara genetis atau umum untuk spesies dan umumnya dipandang sebagai proses otomatis yang tidak harus dipikirkan manusia. mekanisme koping yang diperoleh dikembangkan melalui strategi seperti pembelajaran. pengalaman yang dijumpai sepanjang hidup berkontribusi pada respons adat terhadap rangsangan tertentu (Sinaga, 2019).

Proses kontrol merupakan bentuk dari Metode koping yang digunakan. Metode kontrol ini dibagi atas regulator dan kognator yang merupakan subsistem.

a. Subsistem Regulator

Subsistem regulator terdiri dari komponen-komponen, yaitu: *input*, proses dan *output*. Refleks otonom merupakan respons neural, sistemotak dan *spinal cord* yang diteruskan sebagai perilaku output dari sistem regulator.

b. Subsistem Kognator

Perilaku output dari regulator subsistem dapat menjadi stimulus umpan balik untuk hubungan dengan fungsi otak dalam memproses informasi berhubungan dengan proses internal dalam mengingat. Pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah dapat diartikan sebagai suatu proses internal yang berhubungan dengan pihak penilaian atau analisa. Emosi dapat diartikan sebagai suatu proses pertahanan untuk mencari keringanan, menggunakan penilaian.

2.2 Tingkat Stress

2.2.1 Definisi

Stress adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam, atau merusak terhadap keseimbangan atau ekuilibrium dinamis seseorang.

Menurut Yosep (2013) *Stress* merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin *stingere* yang berarti keras (*stricus*). *Stress* merupakan reaksi fisik, mental dan kimiawi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan dan merisaukan seseorang (Sinaga, 2019). Sedangkan menurut Sunaryo (2014) *stress* adalah reaksi tubuh terhadap tuntutan kehidupan karena pengaruh lingkungan tempat individu berada (Sinaga, 2019).

Stress adalah reaksi dari tubuh (*respons*) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup (Nasir et al., 2011).

2.2.2 Sumber Stress

Kondisi *stress* dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber, dalam istilah yang lebih umum disebut *stressor*. *Stressor* adalah keadaan atau situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan *stress*. Secara umum, *stressor* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu *stressor* fisik, social dan psikososial.

8. *Stressor* fisik

Bentuk dari *stressor* fisik adalah suhu (panas dan dingin), suara bising, polusi udara, keracunan, obat-obatan (bahan kimiawi).

9. *Stressor* sosial

- a. *Stressor* sosial, ekonomi dan politik, misalnya tingkat inflasi yang tinggi, tidak ada pekerjaan, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat.
- b. Keluarga, misalnya peran seks, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain.
- c. Jabatan dan karir, misalnya kompetisi dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau sejawat, pelatihan, aturan kerja.
- d. Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan sosial yang buruk.

10. *Stressor* psikologis

a. Frustrasi

Frustrasi adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan.

b. Ketidak pastian

Apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan dan pekerjaannya. Atau merasa selalu bingung atau tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan inferior (Priyoto, 2019).

2.2.3 Jenis Stress

Ada dua jenis *stress*, yaitu “baik dan buruk”. Stress melibatkan perubahan fisiologis yang kemungkinan dapat dialami sebagai perasaan yang baik *anxiousness* (*distress*) atau *pleasure* (*eustres*).

1. *Stress* yang baik atau *eustres* adalah suatu yang positif.

Stress dikatakan berdampak baik apabila seseorang mencoba untuk memenuhi tuntutan untuk menjadikan orang lain maupun dirinya sendiri mendapatkan sesuatu yang baik dan berharga. *Stress* yang baik terjadi jika setiap stimulus mempunyai arti sebagai hal yang memberikan pelajaran bagikita, betapa suatu hal yang dirasakan seseorang memberikan arti sebuah pelajaran, dan bukan sebuah tekanan.

2. *Stress* yang buruk atau *distres* adalah *stress* yang bersifat negatif.

Distress dihasilkan dari sebuah proses yang memaknai sesuatu yang buruk, dimana respon yang digunakan selalu negative dan ada indikasi mengganggu integritas diri sehingga bisa diartikan sebagai sebuah ancaman (Nasir et al., 2011).

2.2.4 Gejala Stress

Gejala terjadinya stress secara umum terdiri 2 (dua) gejala:

1. Gejala fisik

Beberapa bentuk gangguan fisik yang sering muncul pada stress adalah nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur, dan lain-lain (Priyoto, 2019).

2. Gejala psikis

Sementara bentuk gangguan psikis yang sering terlihat adalah cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali (Priyoto, 2019).

2.2.5 Tingkat dan Bentuk Stress

Stress sudah menjadi bagian hidup masyarakat. Mungkin tidak ada manusia biasa yang belum pernah merasakan *stress*. *Stress* kini menjadi manusiawi selama tidak berlarut-larut berkepanjangan. Berdasarkan gejalanya, stres dibagi menjadi tiga tingkat yaitu:

1. *Stress* Ringan

Stress ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu-lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. *Stressor* ringan biasanya disertai timbulnya gejala. Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan

menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otot, perasaan tidak santai. *Stress* ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup (Priyoto, 2019).

2. *Stress* Sedang

Perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan; anak yang sakit; atau ketidak hadirannya yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-cirinya yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

3. *Stress* Berat

Stress Berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis, sosial pada usia lanjut. Makin sering dan makin lama situasi *stress*, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. *Stress* yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri-cirinya yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistic, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan sistem meningkat, perasaan takut meningkat (Priyoto, 2019).

2.2.6 Faktor yang mempengaruhi respons terhadap stressor

Respons terhadap *stressor* yang diberikan pada individu akan berbeda. Hal tersebut bergantung pada faktor *stressor* dan kemampuan koping yang dimiliki individu. Berikut akan di jelaskan secara singkat beberapa karakteristik *stressor* yang dapat memengaruhi respons tubuh.

1. Sifat *stressor*.

Sifat *stressor* dapat berubah secara tiba-tiba atau berangsur- angsur dan dapat memengaruhi respons seseorang dalam menghadapi *stress*, bergantung pada mekanisme yang dimilikinya.

2. Durasi *stressor*.

Lamanya *stressor* yang dialami seseorang dapat memengaruhi respons tubuh. Apabila *stressor* yang dialami lebih lama, maka respons juga akan lebih lama, dan tentunya dapat memengaruhi fungsi tubuh.

3. Jumlah *stressor*.

Semakin banyak *stressor* yang dialami seseorang, semakin besar dampaknya bagi fungsi tubuh.

4. Pengalaman masa lalu.

Pengalaman masa lalu seseorang dalam menghadapi stres dapat menjadi bekal dalam menghadapi stres berikutnya karena individu memiliki kemampuan beradaptasi/mekanisme koping yang lebih baik.

5. Tipe kepribadian.

Tipe kepribadian seseorang diyakini juga dapat memengaruhi respons terhadap *stressor*.

6. Tahap perkembangan.

Tahap perkembangan individu dapat membentuk kemampuan adaptasi yang semakin baik terhadap *stressor*. *Stressor* yang dialami individu berbeda pada setiap tahap perkembangan usia sebagaimana dalam tabel (Hidayat, 2014).

2.2.7 Dampak stress

Dampak *stress* dibedakan menjadi dalam 3 kategori, yakni; dampak fisiologik, dampak psikologik, dan dampak perilaku

1. Dampak Fisiologik

Secara umum orang yang mengalami *stress* mengalami sejumlah gangguan fisik seperti: mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita yang lebih serius seperti cardiovascular, hipertensi, dst.

Secara rinci dapat diklasifikasi sebagai berikut:

- a. Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu system tertentu
Muscle myopathy: otot tertentu mengencang/melemah, Tekanan darah naik: kerusakan jantung dan arteri, Sistem pencernaan: mual, diare.
- b. Gangguan pada sistem reproduksi; Amenorrhea: tertahannya menstruasi, Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria.
- c. Gangguan lainnya, seperti pening (*migrane*), tegang otot, rasa bosan, dst

2. Dampak Psikologik

- a. Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out*.

- b. Kewalahan atau keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan.
 - c. Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.
3. Dampak Perilaku
- a. Manakala stress menjadi *distress*, prestasi belajar menurun dari sering terjadi tingkah laku yang tidak berterima oleh masyarakat
 - b. Level *stress* yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan mengambil langkah tepat.
 - c. *Stress* yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran (Priyoto, 2019).

2.3 Adaptasi Stress

Adaptasi *stress* adalah perubahan anatomi, fisiologis dan psikologis di dalam diri seseorang sebagai reaksi terhadap *stress*. Adaptasi terhadap *stress* dapat berupa:

1. Adaptasi Secara fisiologis

Adaptasi Secara fisiologis merupakan proses penyesuaian tubuh secara alamiah atau secara fisiologis untuk mempertahankan keseimbangan dan berbagai faktor yang menimbulkan atau mempengaruhi keadaan menjadi tidak seimbang contohnya masuknya kuman penyakit, maka secara fisiologis tubuh berusaha untuk mempertahankan baik dari pintu masuknya kuman atau sudah masuk dalam tubuh.

Adaptasi secara fisiologis dapat dibagi menjadi dua yaitu: apabila kejadiannya atau proses adaptasi bersifat lokal, maka itu disebut dengan LAS (*local*

adaptation syndrome) seperti ketika daerah tubuh atau kulit terkena infeksi, maka di daerah kulit tersebut akan terjadi kemerahan, bengkak, nyeri, panas, dan lain-lainnya yang sifatnya lokal atau pada daerah sekitar yang terkena. Akan tetapi apabila reaksi lokal tidak dapat diatasi dapat menyebabkan gangguan secara sistemik tubuh akan melakukan proses penyesuaian seperti panas seluruh tubuh, berkeringat dan lain-lain, keadaan ini disebut sebagai GAS (*general adaptation syndrome*).

2. Adaptasi secara psikologis

Adaptasi psikologis merupakan proses penyesuaian secara psikologis akibat stressor yang ada, dengan memberikan mekanisme pertahanan dari dengan harapan dapat melindungi atau bertahan diri dari serangan atau hal-hal yang tidak menyenangkan. Dalam adaptasi secara psikologis terdapat dua untuk mempertahankan diri dari berbagai *stressor* yaitu dengan cara melakukan koping atau penanganan diantaranya berorientasi pada tugas (*task oriented*) yang dikenal dengan problem solving strategi dan *ego oriented* atau mekanisme pertahanan diri.

Riset lain telah memfokuskan pada orang yang paling tahan terhadap stres yang tidak mengalami gangguan fisik atau emosional walaupun menghadapi peristiwa *stress* berat. Karakteristik kepribadian individu yang tahan *stress* atau tabah diringkaskan dalam pengertian “komitmen”, “kendali”. Rasa mampu mengendalikan peristiwa kehidupan mencerminkan perasaan kompetensi dan juga mempengaruhi penilaian terhadap peristiwa *stress*.

Ahli kardiologi mendefinisikan kumpulan perilaku (pola tipe A) yang tampaknya menjadi karakter orang dengan penyakit jantung koroner. Orang yang

menunjukkan pola perilaku A sangat kompetitif dan berorientasi pada pencapaian; mereka merasa waktu selalu mendesak, merasa sulit untuk santai, dan menjadi tidak sabar, mereka akan marah saat berhadapan dengan orang-orang yang mereka anggap kurang atau tidak kompeten. Orang tipe B mampu santai tanpa merasa bersalah dan bekerja tanpa menjadi bernaflu, mereka merasa tidak harus tergesa-gesa yang menyebabkan ketidaksabaran dan tidak mudah marah (Priyoto, 2019).

3. Adaptasi sosial budaya

Adaptasi sosial budaya merupakan cara untuk mengadakan perubahan dengan melakukan proses penyesuaian perilaku sesuai dengan norma yang berlaku dimasyarakat, berkumpul dalam masyarakat dalam kegiatan kemasyarakatan (Priyoto, 2019).

2.4 Manajemen Stress

Menurut (Hidayat, 2019) manajemen *stress* merupakan upaya mengelola stres dengan baik, bertujuan mencegah dan mengatasi *stress* agar tidak sampai ditahap yang paling berat. Beberapa manajemen *stress* yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Mengatur diet dan nutrisi.

Pengaturan diet dan nutrisi merupakan cara yang efektif dalam mengurangi atau mengatasi *stress*. Ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi sesuai porsi dan jadwal yang teratur. Menu juga sebaiknya bervariasi agar tidak timbul kebosanan.

2. Istirahat dan tidur.

Istirahat dan tidur merupakan obat yang baik dalam mengatasi *stress* karena istirahat dan tidur yang cukup akan memulihkan kelelahan fisik dan kebugaran tubuh. Tidur yang cukup juga dapat memperbaiki sel-sel yang rusak.

3. Olahraga teratur.

Olahraga yang teratur adalah salah satu cara meningkatkandaya tahan dan kekebalan fisik maupun mental. Olahraga yang dilakukan tidak harus sulit. Olahraga yang sederhana seperti jalan pagi atau lari pagi dilakukan paling tidak dua kali seminggu dan tidak harus sampai berjam- jam. Seusai olahraga, diamkan tubuh yang berkeringat sejenak lalu mandi untuk memulihkan kesegarannya.

4. Berhenti merokok.

Berhenti merokok adalah bagian cara menanggulangi stres karena dapat meningkatkan status kesehatan serta menjaga ketahanan dan kekebalan tubuh.

5. Menghindari Minuman keras

Minuman keras merupakan faktor pencetus yang dapat mengakibatkan terjadinya *stress*. Dengan menghindari minuman keras, individu dapat terhindar dari banyaknya penyakit yang disebabkan oleh pengaruh minuman keras yang mengandung alkohol.

6. Mengatur berat badan.

Berat badan yang tidak seimbang (terlalu gemuk atau terlalu kurus) merupakan faktor yang menyebabkan timbulnya *stress*. Keadaan tubuh yang tidak seimbang akan menurunkan ketahanan dan kekebalan tubuh terhadap *stress*.

7. Mengatur waktu.

Pengaturan waktu merupakan cara yang tepat untuk mengurangi dan

menanggulangi *stress*, dengan mengatur waktu sebaik- baiknya, pekerjaan yang dapat menimbulkan kelelahan fisik dapat dihindari. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menggunakan waktu secara efektif dan efisien, misalnya tidak membiarkan waktu berlalu tanpa menghasilkan hal yang bermanfaat.

8. Terapi psikofarma.

Terapi ini menggunakan obat-obatan dalam mengatasi stres yang dialami melalui pemutusan jaringan antara psiko, neuro, dan imunologi sehingga *stress*. psikososial yang dialami tidak mempengaruhi fungsi kognitif afektif atau psikomotor yang dapat mengganggu organ tubuh lainnya. Obat yang biasanya digunakan adalah obat anticemas dan antidepresi.

9. Terapi somatik.

Terapi ini hanya dilakukan pada gejala yang ditimbulkan akibat *stress* yang dialami sehingga diharapkan tidak mengganggu sistem tubuh lainnya. Contohnya: jika seseorang mengalami diare akibat *stress*, maka terapinya dengan menggunakan diarenya.

10. Psikoterapi.

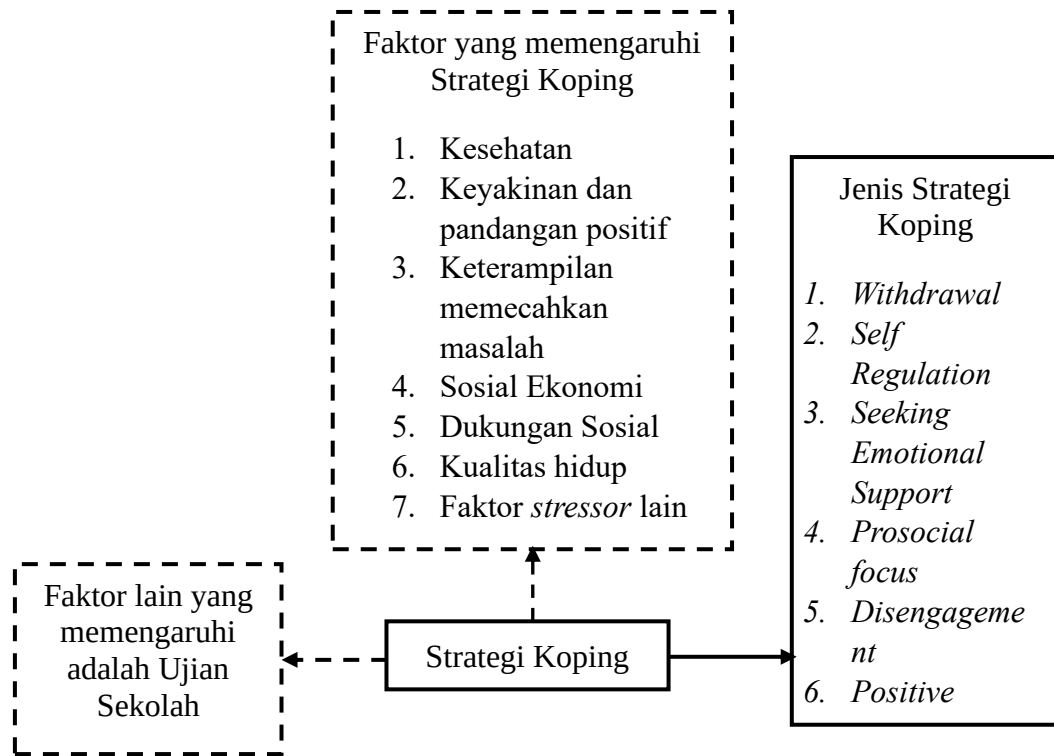
Terapi ini menggunakan teknik psiko yang disesuaikan dengan kebutuhan seseorang. Terapi ini meliputi psikoterapi suportif dan psikoterapi redukatif. Psikoterapi suportif memberikan motivasi dan dukungan agar pasien memiliki rasa percaya diri, sedangkan redukatif dilakukan dengan memberikan pendidikan secara berulang. Selain itu, ada pula psikoterapi rekonstruktif dengan cara memperbaiki kembali kepribadian yang mengalami goncangan dan psikoterapi kognitif dengan memulihkan fungsi kognitif pasien (kemampuan berpikir rasional).

11. Terapi psikoreligius.

Terapi ini menggunakan pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan psikologis. Tetapi ini diperlukan karena dalam mengatasi atau mempertahankan kehidupan, seseorang harus sehat secara fisik, psikis, sosial, ataupun spiritual (Hidayat, 2019).

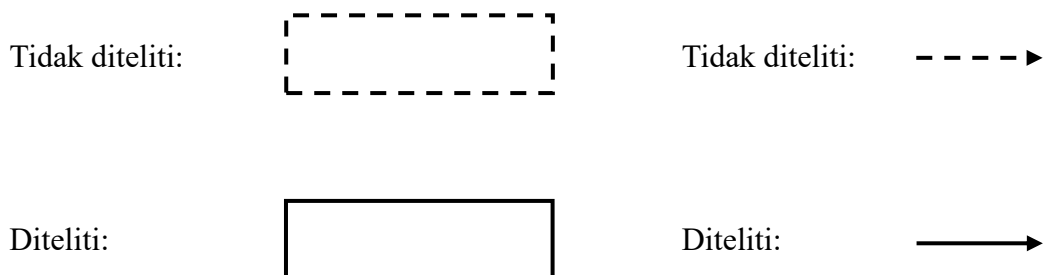
Manajemen stres yang lain adalah dengan cara meningkatkan strategi koping yang berfokus pada emosi dan strategi koping yang berfokus pada masalah. Koping yang berfokus pada emosi dilakukan antara lain dengan cara mengatur respons emosional terhadap *stress* melalui perilaku individu, misalnya meniadakan fakta yang tidak menyenangkan, mengendalikan diri, membuat jarak, penilaian secara positif, menerima tanggung jawab, atau lari dari kenyataan (menghindar). Sementara strategi koping yang berfokus pada masalah dilakukan dengan mempelajari cara atau keterampilan yang dapat menyelesaikan masalah, seperti keterampilan menetapkan prioritas, pekerjaan, manajemen waktu, dan peningkatan dukungan sosial. Teknik lain dalam mengatasi stres adalah relaksasi, meditasi, dan sebagainya (Hidayat, 2019).

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Strategi Koping

Keterangan:



BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian yang berkaitan dengan data berupa angka dan program statistik. Penelitian kuantitatif juga lebih sistematis, terencana terstruktur, jelas dari awal hingga akhir penelitian data kuantitatif bersifat numerik dan dapat dihitung secara matematis (Notoadmojo, 2018).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif, metode deskriptif merupakan prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan objek penelitian dapat berupa orang, masyarakat dan lainnya (Adiputra et al., 2021).

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Gresik Kabupaten Gresik Provinsi Jawa Timur

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Mei 2023 untuk menyusun sampai ujian tugas akhir.

3.3 Sampling Design

3.3.1 Populasi

Populasi mengacu pada keseluruhan kelompok, peristiwa, atau segala sesuatu yang menarik bagi peneliti untuk diinvestigasi. Populasi merupakan kumpulan semua elemen atau individu yang dimana data dan informasi tersebut akan dikumpulkan (Nasir et al., 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah para siswa unggulan kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik yang sedang menghadapi Ujian Sekolah Tahun 2023 sebanyak 60 siswa.

3.3.1 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu sehingga dianggap dapat mewakili atau representative populasi, sampel sebaiknya memenuhi kriteria yang dikehendaki dan sampel merupakan bagian dari populasi target yang akan diteliti (Adiputra et al., 2021).

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebagian siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik yang sedang menghadapi Ujian Sekolah Tahun 2023 sebanyak 53 responden.

1. Kriteria Inklusi

Bersedia menjadi peserta penelitian secara sukarela.

3.3.2 Sampling

Teknik sampling merupakan cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2016). Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan metode *Purposive Sampling*

3.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek yang dimiliki variasi antara satu dengan yang lainnya (Nursalam, 2016). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Strategi Koping.

3.5 Definisi Operasional

Definisi Operasional merupakan suatu definisi untuk mengomunikasikan dan sebagai petunjuk untuk mengukur suatu variabel agar menjadi sempurna (Adiputra et al., 2021). Definisi Operasional penelitian ini sebagai berikut :

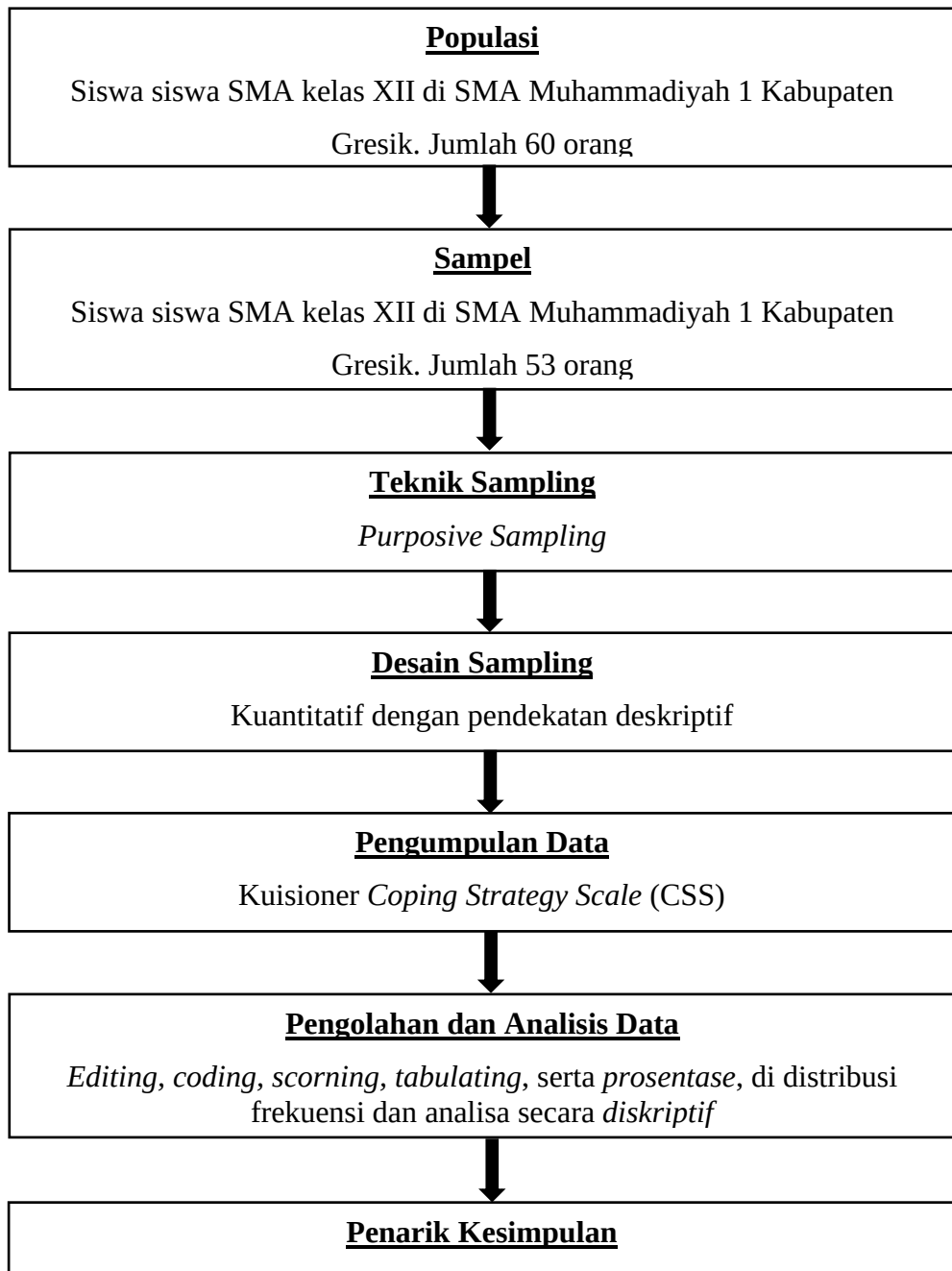
Tabel 3.1 Operasional Strategi Koping dalam Menghadapi Ujian Sekolah pada Siswa SMA Kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik

Variabel	Definisi Operasional	Indikator Penelitian	Skala Data	Alat Ukur	Skoring
Strategi Koping	Upaya yang dilakukan oleh siswa SMA kelas XII dalam mengatasi <i>stress</i> saat menghadapi Ujian Sekolah yang di ukur dengan	<i>Withdrawal</i> 1. Perilaku menarik diri 2. Menolak percaya	Skala <i>Ordinal</i>	Kuisisioner <i>Coping Strategies Scale (CSS)</i> oleh Jian Zhao	Kuisisioner memiliki 6 pertanyaan dengan jawaban 1. Sangat setuju (SS)= 5 2. Setuju (S)= 4 3. Netral (N)= 3 4. Tidak setuju (TS)= 2 5. Sangat tidak setuju (STS)=1

		<i>Seeking emotional support</i> 1. Mencari perhatian 2. Rasa nyaman 3. Perasaan dimiliki dan dimengerti	Skala Ordinal	Kuisisioner <i>Coping Strategies Scale (CSS)</i> oleh Jian Zhao	Kuisisioner memiliki 3 pertanyaan dengan jawaban 1. Sangat setuju (SS)= 5 2. Setuju (S)= 4 3. Netral (N)= 3 4. Tidak setuju (TS)= 2 5. Sangat tidak setuju (STS)=1
		<i>Problem solving</i> 1. Menganalisis masalah 2. Mencari informasi tentang 3. Membuat rencana pemecahan masalah	Skala Ordinal	Kuisisioner <i>Coping Strategies Scale (CSS)</i> oleh Jian Zhao	Kuisisioner memiliki 6 pertanyaan dengan jawaban 1. Sangat setuju (SS)= 5 2. Setuju (S)= 4 3. Netral (N)= 3 4. Tidak setuju (TS)= 2 5. Sangat tidak setuju (STS)=1
		<i>Disengagement Menghindar</i>	Skala Ordinal	Kuisisioner <i>Coping Strategies Scale (CSS)</i> oleh Jian Zhao	Kuisisioner memiliki 3 pertanyaan dengan jawaban 1. Sangat setuju (SS)= 5 2. Setuju (S)= 4 3. Netral (N)= 3 4. Tidak setuju (TS)= 2 5. Sangat tidak setuju (STS)=1

		<i>Prosocial focus</i> 1. Membantu orang lain 2. Memotivasi orang lain 3. Kegiatan sosial	Skala Ordinal	Kuisisioner <i>Coping Strategies Scale (CSS)</i> oleh Jian Zhao	Kuisisioner memiliki 6 pertanyaan dengan jawaban 1. Sangat setuju (SS)= 5 2. Setuju (S)= 4 3. Netral (N)= 3 4. Tidak setuju (TS)= 2 5. Sangat tidak setuju (STS)=1
		<i>Selfregulation</i> 1. Mengendalikan emosi 2. Memotivasi diri sendiri 3. Relaksasi	Skala Ordinal	Kuisisioner <i>Coping Strategies Scale (CSS)</i> oleh Jian Zhao	Kuisisioner memiliki 3 pertanyaan dengan jawaban 1. Sangat setuju (SS)= 5 2. Setuju (S)= 4 3. Netral (N)= 3 4. Tidak setuju (TS)= 2 5. Sangat tidak setuju (STS)=1
		<i>Positive adaptation</i> 1. Motivasi diri 2. Regulasi diri 3. Menantang diri sendiri	Skala Ordinal	Kuisisioner <i>Coping Strategies Scale (CSS)</i> oleh Jian Zhao	Kuisisioner memiliki 6 pertanyaan dengan jawaban 1. Sangat setuju (SS)= 5 2. Setuju (S)= 4 3. Netral (N)= 3 4. Tidak setuju (TS)= 2 5. Sangat tidak setuju (STS)=1

3.6 Kerangka Kerja



Tabel 3.2 Strategi Koping dalam Menghadapi Ujian Sekolah pada Siswa SMA Kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik

3.7 Pengumpulan Data

3.7.1 Tahap persiapan

Proses pengumpulan data merupakan proses atau alur birokrasi perijinan (Setiadi, 2013). Setelah mengajukan judul penelitian kepada pembimbing akademik untuk mendapatkan persetujuan kemudian peneliti membuat penelitian setelah disetujui dan diuji oleh dosen pembimbing, kemudian diajukan ke bidang akademi untuk mendapatkan persetujuan dan izin pengambilan data dari Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga. Setelah mendapat persetujuan dari pihak institusi melalui Komisi Etik, izin akan diajukan kepada Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik untuk mendapat izin penelitian.

3.7.2 Tahap pelaksanaan

Setelah mendapatkan izin dari Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik, peneliti akan menemui responden dan mengajukan lembar persetujuan menjadi responden kepada calon responden dan setelah mendapat izin maka peneliti akan membagikan lembar kuesioner dan mendampingi dalam pengisian kuesioner

3.7.3 Tahap pengumpulan data

- 1) Melakukan pemilihan populasi yang sesuai kriteria untuk dijadikan sampel.
- 2) Memberikan penjelasan kepada setiap responden tentang tujuan penelitian, prosedur penelitian, dan hak untuk menolak serta jaminan kerahasiaan sebagai responden, serta peneliti juga memperkenalkan diri kepada masyarakat yang ada di sekitar tempat penelitian.
- 3) Setiap pelaksanaan prosedur akan didokumentasikan.

- 4) Data yang telah diperoleh akan disimpan dalam *software* yang kemudian akan dianalisis dan ditabulasi, dan semua data akan disimpan sesuai kebutuhan penelitian.

3.8 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang diperlukan atau dipergunakan untuk mengumpulkan data seperti kuisisioner, observasi, dan dokumentasi. Sehingga, data yang dikumpulkan merupakan data yang valid, reliabel dan akurat (Adiputra et al., 2021). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa lembar kuisisioner. Instrumen khusus yang digunakan adalah CSS (*Coping Strategy Scale*) yang dikembangkan oleh Zhao. Terdiri dari 7 jenis Strategi Koping yaitu:

1. *Withdrawal* (Menarik diri) pada butir 25, 26, 27, 28, 29, 30
2. *Seeking emotional support* (Mencari dukungan emotional) pada butir 16, 17, 18
3. *Problem solving* (Pemecahan masalah) pada butir 7, 8, 9, 13, 14, 15
4. *Disengagement* (Pelepasan) pada butir 22, 23, 24
5. *Prosocial focus* (Fokus prososial) pada butir 10, 11, 12
6. *Self-regulation* (Pengaturan diri) pada butir 19, 20, 21
7. *Positive adaptation* (Adaptasi positif) 1, 2, 3, 4, 5, 6

Untuk menilai kuesioner koping dengan cara menjumlahkan skor dari setiap butir untuk mendapatkan skor total. Terdapat 5 respon yang mungkin yaitu: 1, 2, 3, 4, 5. Angka-angka tersebut juga merupakan bobot yang harus digunakan untuk

mendapatkan skor total. Skor yang tinggi menunjukkan bahwa individu tersebut sering menggunakan tingkah laku yang dijelaskan pada skala koping dengan situasi yang penuh tekanan.

3.9 Pengolahan Data

Langkah langkah pengolahan data sebagai berikut:

1. Editing

Merupakan kegiatan untuk melakukan pengecekan isian formulir atau kuesioner. Peneliti memeriksa jawaban responden pada kuesioner dan responden telah memberikan jawaban pada seluruh pertanyaan dalam kuesioner.

2. Coding

Coding adalah mengklarifikasi jawaban para responden kedalam kategori. Menurut World Health Organization (WHO, 2011) Coding adalah proses pengklarifikasi data dan penentuan kode (sandi) nomor, alphabet, alfanumerik untuk mewakilinya. ICD-10 menggunakan kode kombinasi yaitu abjat dan angka (Alpha Numerik).

Untuk memudahkan dalam pengolahan data maka data yang akan terkumpul diberi kode sesuai dengan kategori yang telah disediakan yaitu dengan member kode berupa angka. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah dalam melakukan tabulasi dan analisis data.

Penelitian ini menggunakan beberapa pemberian kode, yaitu:

- a. Jurusan sekolah, kode 1 = IPA, kode 2 = IPS, kode 3 = Bahasa.
- b. Jenis kelamin, kode 1 = Laki-laki, kode 2 = Perempuan.

- c. Total skor, kode 1 = Diterapkan, kode 2 = Tidak diterapkan.

3. *Scoring*

Memberi skor adalah kegiatan untuk memberikan skor sesuai jawaban yang dipilih oleh responden. Terdapat 5 respon yang mungkin yaitu: 1, 2, 3, 4, 5. Angka-angka tersebut juga merupakan bobot yang harus digunakan untuk mendapatkan skor total. Skor yang tinggi menunjukkan bahwa individu tersebut sering menggunakan tingkah laku yang dijelaskan pada skala koping dengan situasi yang membuat tertekan. Pada penelitian ini dilakukan *scoring* adalah:

- a. Skor setiap item, skor 1 = sangat tidak setuju, skor 2 = tidak setuju, skor 3 = netral, skor 4 = setuju, skor 5 = sangat tidak setuju.
- b. Pada setiap jenis strategi koping, yang mendapat nilai tinggi menunjukkan seringnya koping yang digunakan oleh individu, apabila mendapat nilai rendah berarti jenis koping tersebut tidak pernah digunakan oleh individu tersebut pada saat menghadapi tuntutan ataupun tekanan masalah.

4. *Tabulating*

Mentabulating adalah kegiatan untuk memasukkan data yang masuk kedalam tabel tabel yang telah disiapkan kemudian menghitung banyaknya frekuensi untuk tiap data yang terkumpul baik data umum maupun khusus. Tujuannya agar data yang telah tersusun mudah terbaca dan teranalisa.

5. *Presentase*

Setelah data dikelompokkan dalam tabel distribusi frekuensi, kemudian dilakukan perhitungan dengan prosentase dengan rumus:

$$N = \frac{Sp}{Sm} \times 100\%$$

Keterangan:

N = Nilai yang didapat dalam bentuk presentase

Sp = Skor yang didapat oleh responden

Sm = Skor maksimal

Cara penilaian strategi koping dengan memberikan nilai dengan kategori:

- a. Sangat setuju (SS)= 5
- b. Setuju (S)= 4
- c. Netral (N)= 3
- d. Tidak setuju (TS)= 2
- e. Sangat tidak setuju (STS)= 1

Penentuan hasil penilaian strategi koping dengan cara menjumlahkan nilai skor dari item 1-30 dengan hasil sebagai berikut:

- a. Pada jenis koping dengan 6 pertanyaan: Total nilai 18-30 = Diterapkan.,
sedangkan apabila total nilai 6-17 = Tidak Diterapkan
- b. Pada jenis koping dengan 3 pertanyaan: Total nilai total nilai 9-15 =
Diterapkan, sedangkan apabila total nilai 3-8 = Tidak Diterapkan
- b. Setelah diperoleh hasil dari perhitungan presentase, maka dapat diberikan
intepretasi hasil sebagai berikut:

0% : tidak satupun

1-26% : sebagian kecil

27-49% : hampir setengah

50% : setengahnya

51-75% : sebagian besar

76-99% : hampir seluruhnya

100% : seluruhnya

3.10 Etik Penelitian

Semua penelitian yang menggunakan manusia sebagai subjek harus menerapkan 4 prinsip dasar etika penelitian (Masturoh & Anggita, 2018) sebagai berikut

1. Menghormati atau Menghargai subjek (*Respect for Person*).
Perlu memperhatikan beberapa hal, diantaranya:
 - a. Peneliti harus mempertimbangkan secara mendalam terhadap kemungkinan bahaya dan penyalahgunaan penelitian.
 - b. Terhadap subjek penelitian yang rentan terhadap bahaya penelitian maka diperlukan perlindungan.

2. Manfaat (*Beneficence*).

Dalam penelitian diharapkan dapat bermanfaat yang sebesar-besarnya dan mengurangi kerugian bagi subjek penelitian. Oleh karena itu desain penelitian harus memperhatikan subjek peneliti.

3. Tidak Membahayakan Subjek Penelitian (*Non-maleficence*).

Sangatlah penting bagi subjek penelitian untuk memperkirakan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dalam penelitian.

4. Keadilan (*Justice*).

Keadilan dalam hal ini adalah tidak membedakan subjek, perlu diperhatikan bahwa penelitian seimbang

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis akan menguraikan tentang hasil dan pembahasan dalam penelitian yang akan terbagi dalam beberapa sub bab.

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Gresik yang beralamat Jl. DR. Wahidin Sudiro Husodo No.162, Setengi, Randuagung, Kec. Kebomas, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61121. SMA Muhammadiyah 1 Gresik merupakan salah satu sekolah swasta tertua bertaraf internasional yang ada di Kabupaten Gresik.

SMA Muhammadiyah 1 Gresik membangun karakter pada setiap siswa dan siswinya sehingga, ketika alumni bisa mendapat pendidikan karakter yang kuat dan juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam memecahkan masalah dengan efektif.

Visi dan misi dari sekolah menyelenggarakan sekolah menengah yang bermutu internasional, menyediakan layanan pendidikan inovatif untuk meningkatkan kualitas hidup mandiri, membangun manusia muslim yang beriman, bertaqwa & berakhlak mulia, mengembangkan teknologi informasi dan komunikasi yang modern.

4.2 Hasil Penelitian

Penelitian tentang “Strategi Koping dalam Menghadapi Ujian Sekolah pada Siswa SMA Kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik” dilakukan pada bulan April 2023 di SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik. Sampel yang

digunakan dalam penelitian ini sebanyak 53 responden. Data diperoleh dengan membagikan kuesioner di tiap kelas XII di SMA Muhammadiyah Kabupaten Gresik.

Data diperoleh dengan cara mengambil data secara langsung kepada responden di lokasi penelitian menggunakan kuesioner *Coping Strategies Scale* (CSS).

4.2.1 Data Umum

Karakteristik Berdasarkan Data Demografi

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Distribusi data demografi pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik tahun 2023

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	9	16,98
	Perempuan	44	83,02
TOTAL		53	100

Berdasarkan Tabel 4.1 hasil penelitian distribusi data berdasarkan jenis menunjukkan hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 siswa (83,02%) dan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 siswa (16,98%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jurusan Sekolah

Tabel 4.2 Distribusi data demografi pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik tahun 2023

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jurusan Sekolah	IPA	34	64,15
	IPS	9	16,98
	BAHASA	10	18,87
	TOTAL	53	100

Berdasarkan Tabel 4.2 jurusan sekolah menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari jurusan IPA sebanyak 34 siswa (64,15%), Sebagian kecil berasal dari jurusan IPS sebanyak 9 siswa (16,98%), dan sebagian kecil responden berasal dari jurusan Bahasa sebanyak 10 siswa (18,87%).

4.2.2 Data Khusus

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Koping

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Koping *Withdrawal*

Tabel 4.3 Distribusi data jenis koping *withdrawal* pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik tahun 2023

No.	Strategi Koping <i>Withdrawal</i>	Frekuensi	Persentase%
1.	Diterapkan	33	62,26%
2.	Tidak Diterapkan	20	37,74%
	Total	53	100%

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik sebagian besar menerapkan strategi koping jenis *Withdrawal* sebanyak 33 siswa (62,26%) dan sebagian kecil yang tidak menerapkan sebanyak 20 siswa (37,74%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Koping *Seeking Emotional Support*

Tabel 4.4 Distribusi data jenis koping *seeking emotional support* pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik tahun 2023.

No.	Strategi Koping <i>Seeking Emotional Support</i>	Frekuensi	Persentase%
1.	Diterapkan	44	60,38%
2.	Tidak Diterapkan	9	39,62%
Total		53	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik sebagian besar menerapkan strategi koping jenis *seeking emotional support* sebanyak 44 siswa (60,38%) dan sebagian kecil tidak menerapkan sebanyak 9 siswa (39,62%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Koping *Problem Solving*.

Tabel 4.5 Distribusi data jenis koping *problem solving* pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik tahun 2023.

No.	Strategi Koping <i>Problem Solving</i>	Frekuensi	Persentase%
1.	Diterapkan	51	96,23%
2.	Tidak Diterapkan	2	3,77%
Total		53	100%

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik hampir seluruhnya menerapkan strategi koping jenis *problem solving* sebanyak 51 siswa (96,23%) dan sebagian kecil tidak menerapkan sebanyak 2 siswa (3,77%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Koping *Disengagement*

Tabel 4.6 Distribusi data jenis koping *disengagement* pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik tahun 2023.

No.	Strategi Koping <i>Disengagement</i>	Frekuensi	Persentase%
1.	Diterapkan	37	69,81%
2.	Tidak Diterapkan	16	30,19%
Total		53	100%

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik sebagian besar menerapkan strategi koping jenis *disengagement* sebanyak 37 siswa (69,81%) dan sebagian kecil tidak menerapkan sebanyak 16 siswa (30,19%).

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Koping *Prosocial Focus*

Tabel 4.7 Distribusi data jenis koping *prosocial focus* pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik tahun 2023.

No.	Strategi Koping <i>Prosocial Focus</i>	Frekuensi	Persentase%
1.	Diterapkan	48	60,38%
2.	Tidak Diterapkan	5	39,62%
Total		53	100%

Berdasarkan Tabel 4.7 menunjukkan bahwa siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik sebagian besar menerapkan strategi koping jenis *prosocial focus* sebanyak 48 siswa (60,38%) dan sebagian kecil tidak menerapkan sebanyak 5 siswa (39,19%).

6. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Koping *Self-Regulation*

Tabel 4.8 Distribusi data jenis koping *self-regulation* pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik tahun 2023.

No.	Strategi Koping <i>Self-Regulation</i>	Frekuensi	Persentase%
1.	Diterapkan	52	90,57%
2.	Tidak Diterapkan	1	9,43%
Total		53	100%

Berdasarkan Tabel 4.8 menunjukkan bahwa siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik hampir seluruhnya menerapkan strategi koping jenis *self-regulation* sebanyak 52 siswa (90,57%) dan sebagian kecil tidak menerapkan sebanyak 1 siswa (9,43%).

7. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Koping *Positive Adaptation*

Tabel 4.9 Distribusi data jenis koping *positive adaptation* pada penelitian strategi koping dalam menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik tahun 2023.

No.	Strategi Koping <i>Positive Adaptation</i>	Frekuensi	Persentase%
1.	Diterapkan	51	96,23%
2.	Tidak Diterapkan	2	3,77%
Total		53	100%

Berdasarkan Tabel 4.9 menunjukkan bahwa siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik hampir seluruhnya menerapkan strategi koping jenis *positive adaptation* sebanyak 51 siswa (96,23%) dan sebagian kecil tidak menerapkan sebanyak 2 siswa (3,77%).

4.3 Pembahasan

4.3.1 Identifikasi Jenis Strategi Koping

1. Mengidentifikasi jenis strategi koping *Withdrawal* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik

Siswa yang akan menghadapi Ujian Sekolah berusaha untuk mengalihkan perhatiannya terhadap masalah dengan menarik diri. Hasil dari penelitian pada tabel 4.3 bahwa diperoleh sebagian besar siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik menerapkan strategi koping jenis *Withdrawal* sebanyak 33 siswa dan sebagian kecil yang tidak menerapkan sebanyak 20 siswa. Para siswa mencoba menolak kenyataan bahwa sebentar lagi Ujian Sekolah akan dilaksanakan, Hal ini dilakukan dengan menciptakan sugesti pada dirinya sendiri dan berpikir seolah Ujian Sekolah tidak ada, padahal sebenarnya Ujian Sekolah tetaplah ada dan tetap akan dihadapi oleh para siswa.

Hasil ini didukung dari penelitian yang dilakukan oleh (DaSilva et al., 2021) ditemukan bahwa sebagian besar dari para siswa akan berusaha menarik diri terhadap masalah yang sedang dihadapi, dengan hanya berdiam diri di dalam rumah maupun di dalam kamar. Hasil penelitian dari (Chandra Wijayanti et al., 2012) menyatakan bahwa para siswa yang menarik diri menolak berinteraksi dengan orang sekitar. Hal itu dikarenakan, mereka membutuhkan tenaga lebih besar ketika mereka berbicara dan menciptakan percakapan dengan orang lain dalam situasi *stress*. Menarik diri sebagai suatu cara yang digunakan para siswa untuk beristirahat sejenak dari masalah yang sedang dihadapi.

Tindakan menarik diri ini dapat menjadi hal positif dan juga negatif, ketika

menarik diri seorang individu akan merasa aman seolah tidak ada orang yang mengganggu padahal akan berbahaya jika dilakukan terus menerus dan dalam jangka panjang. Hasil penelitian (de la Fuente et al., 2020) juga mengemukakan dalam penelitiannya bahwa sebenarnya menarik diri ketika menghadapi masalah dapat memperburuk *stress*, dan menciptakan lingkaran setan. Hal ini dikarenakan, menarik diri akan berpotensi kehilangan kesempatan untuk mendapatkan dukungan emosional.

2. Mengidentifikasi jenis strategi koping *seeking emotional support* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik

Tekanan harus mendapat nilai baik yang didapat siswa dalam menghadapi Ujian Sekolah seringkali membuat mereka merasa cemas dan merasa terbebani, Hasil dari penelitian pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik sebagian besar menerapkan strategi koping jenis *seeking emotional support* sebanyak 44 siswa, dan sebagian kecil tidak menerapkan sebanyak 9 siswa, saat menghadapi Ujian Sekolah. Hasil penelitian dari (Babicka-Wirkus et al., 2021) mengemukakan bahwa perhatian khusus perlu diberikan pada individu dalam proses mengatasi *stress*. Perhatian bisa berupa memberikan pengertian terhadap masalah yang sedang dihadapi atau mendengarkan keluhannya, memberikan solusi apa yang harus dilakukan selanjutnya, dan memberikan banyak perhatian. Hal ini yang menentukan dampak positif dan negatif dari *stress* pada siswa.

Menggunakan berbagai strategi mengatasi *stress* melibatkan mobilisasi sumber daya kognitif dan perilaku untuk memenuhi tuntutan yang secara subyektif

yang dianggap akan melebihi kemampuan pribadi. Seperti yang dikemukakan oleh (Park & Adler, 2003), strategi koping yang efektif dapat melindungi para siswa dari dampak negatif *stress*. Strategi koping yang mereka gunakan berbeda-beda bergantung pada kesehatan fisik dan mental setiap individu.

3. Mengidentifikasi jenis strategi koping *problem solving* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik

Hasil dari penelitian pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik hampir seluruhnya menerapkan strategi koping jenis *problem solving* sebanyak 51 siswa dan sebagian kecil tidak menerapkan sebanyak 2 siswa. Hal ini mungkin dikarenakan siswa sudah mempersiapkan Ujian Sekolah dengan matang, seperti sudah mempelajari soal soal ujian dan juga mengikuti bimbingan belajar di tempat bimbingan belajar, serta meminta saran dan bantuan dari orang-orang sekitar yang dianggap dapat memberikan nilai positif terhadap masalah yang dihadapi.

Menurut hasil penelitian (Chandra Wijayanti et al., 2012) mengungkapkan bahwa dalam menghadapi Ujian Nasional maka siswa yang menggunakan strategi koping *problem solving* akan mencari tahu segala sesuatu tentang Ujian Nasional, mereka cenderung juga mencari bantuan informasi dan juga bantuan yang konkret dari orang-orang yang ada di sekitarnya.

Informasi ini bisa didapatkan oleh siswa SMA Muhammadiyah 1 Gresik baik itu keluarga, teman, maupun guru BK. Selain itu Siswa diberikan fasilitas bimbingan dan pembinaan saat akan mengikuti Ujian Sekolah sehingga memudahkan mereka untuk menemukan solusi pada situasi sulit dan terus mencoba

solusi yang alternatif sampai masalah terpecahkan. Hal ini berkaitan dengan masalah yang dihadapi Siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik yaitu Ujian sekolah.

4. Mengidentifikasi jenis strategi koping *disengagement* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik

Hasil dari penelitian pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik sebagian besar menerapkan strategi koping jenis *disengagement* sebanyak 37 siswa dan sebagian kecil tidak menerapkan sebanyak 16 siswa. Meskipun *disengagement* tampaknya berhasil untuk dalam waktu jangka pendek, itu akan berdampak buruk dalam jangka panjang. Siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik yang akan menghadapi Ujian Sekolah berusaha untuk mengalihkan perhatiannya terhadap masalah dengan berlibur, menonton drama korea, bermain game. Sehingga, membuat siswa menjadi lupa sejenak dengan Ujian Sekolah yang akan mereka hadapi. Hasil penelitian dari (Dijkstra & Homan, 2016) mengungkapkan bahwa perilaku *disengaged* akan menyebabkan siswa mengalami kurangnya kontrol, dan berpotensi kurangnya motivasi untuk menghadapi tekanan yang didapat.

Hasil penelitian (Sinaga, 2019) terhadap strategi koping siswi di Asrama Santa Theresia Medan diperoleh bahwa responden dengan *emotion focused coping* dan *problem focused coping* diperoleh masing-masing sebanyak 25 orang (50%). Hal ini dikarenakan siswi atau remaja masih sering membuat pilihan yang kurang tepat dan menimbulkan konsekuensi dalam mengatasi masalah atau stres, diusia ini sering disebut usia dengan kelabilan.

Siswa SMA Muhammadiyah 1 Gresik sebagian besar masih belum dapat mengatasi masalah dengan berfokus dengan pada masalah yang didapatkan, sebagian memilih mengatasinya dengan emosional atau lebih memilih menghindari masalah dengan melakukan aktivitas lain yang bukan berkaitan dengan Ujian Sekolah.

5. Mengidentifikasi jenis strategi koping *prosocial focus* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik

Siswa dalam menghadapi Ujian Sekolah harus dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik tentunya. hal ini juga harus diimbangi dengan kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik pula. Hasil dari penelitian pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik sebagian besar menerapkan strategi koping jenis *prosocial focus* sebanyak 48 siswa dan sebagian kecil tidak menerapkan sebanyak 5 siswa.

Siswa cenderung banyak melakukan kegiatan dengan membantu orang lain untuk mengatasi *stress* mereka. Hal ini berhubungan dengan pendidikan karakter yang kuat yang diberikan sekolah pada setiap siswanya agar dapat memecahkan masalah sendiri dengan efektif. Para siswa berusaha mengalihkan perhatian mereka dengan cara yang bermakna dan konstruktif seperti bergabung dalam kegiatan amal, membantu orang yang keadaan nya lebih buruk dari mereka.

Hasil dari penelitian (Memmott-Elison et al., 2022) mengemukakan bahwa mahasiswa Meksiko AS yang *stress* belajar melakukan *prosocial focus* sebagai strategi kopingnya. Mereka merasa akan puas apabila dapat menghibur orang yang juga memiliki masalah. Hal ini dikarenakan pengalaman dengan *eustress* mungkin

menyadarkan mahasiswa Meksiko AS untuk menjadi lebih responsif secara perilaku terhadap orang-orang yang tertekan secara emosional. Hasil penelitian (Lim & DeSteno, 2016) mendukung bahwa pengalaman individu dengan *stress* dan pengalaman negatif lainnya dapat meningkatkan kepekaan emosional terhadap orang lain yang membutuhkan.

Siswa dengan strategi koping *prosocial focus* akan cenderung dapat mengelola emosi dengan baik akan mempunyai suasana hati yang baik, hal ini akan berdampak dapat mengelola emosi dengan baik yang pada akhirnya masalah dapat diatasi dengan efektif. Para siswa SMA Muhammadiyah 1 Gresik diberikan fasilitas organisasi yang bernama Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) yang mewadahi mereka menggunakan strategi koping *prosocial focus*. Pada setiap hari jumat dipertengahan bulan, organisasi IPM yang dikelola mahasiswa dan dibimbing langsung oleh guru pembina ini mengadakan Sedekah Bersama, kegiatan ini dilakukan dengan mengumpulkan donasi berupa uang, maupun baju yang masih layak pakai yang kemudian akan dialokasikan ke panti asuhan.

Fasilitas yang diberikan sekolah kepada Siswa Muhammadiyah 1 Gresik digunakan dengan baik oleh para siswa sebagai sarana menggunakan strategi koping *prosocial focus*, yang akan berdampak memengaruhi pada pengelolaan emosi para siswa. Sehingga, para siswa akan mempunyai suasana hati yang baik untuk bisa memecahkan masalah yang dihadapi secara efektif.

6. Mengidentifikasi jenis strategi koping *self-regulation* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik

Motivasi dalam belajar dapat dipengaruhi oleh strategi koping yang

digunakan pada setiap siswa. Regulasi diri dinilai penting untuk mengembangkan keterampilan para siswa dalam mengendalikan emosi dan tindakan, dalam proses belajar. Ketika seorang siswa mampu mengembangkan kemampuan regulasi diri secara optimal, maka pencapaian tujuan yang ditetapkan bisa tercapai dengan optimal. Hasil dari penelitian pada tabel 4.8 menunjukkan bahwa siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik hampir seluruhnya menerapkan strategi koping jenis *self-regulation* sebanyak 52 siswa dan sebagian kecil tidak menerapkan sebanyak 1 siswa.

Para siswa yang menerapkan regulasi diri dalam belajar tidak hanya memiliki tujuan dan motivasi untuk mencapai tujuan, mereka juga perlu mengatur kognisi, afek, dan perilaku terkait prestasi yang telah dicapai. Hal tersebut membuat para siswa mampu memperbaiki strategi pembelajaran mereka sesuai dengan gaya belajar juga kemampuan yang mereka ukur sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh (Arreola Rodameria & Ediati, 2018) mengemukakan bahwa meningkatnya kemampuan kognitif membuat siswa mampu mengatasi permasalahan yang lebih kompleks dalam mengambil keputusan berdasarkan informasi yang telah diperoleh.

Remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi yang masih berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Siswa yang rendah dalam regulasi diri mungkin memerlukan bantuan untuk mempertahankan minat dan aplikasi mereka untuk belajar, dengan kata lain, konteks regulasi eksternal yang mendorong regulasi diri mereka. Dengan kata lain apabila seorang individu memiliki regulasi diri rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi. Hal sejalan dengan penelitian

(Yusuf & Febrian Kristiana, 2017) karena kurangnya memahami apa yang diri sendiri rasakan dan alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi.

7. Mengidentifikasi jenis strategi koping *positive adaptation* pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik

Kemampuan beradaptasi memainkan peran yang sangat penting bagi siswa. Hasil dari penelitian pada tabel 4.9 menunjukkan bahwa siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik hampir seluruhnya menerapkan strategi koping jenis *positive adaptation* sebanyak 51 siswa, dan sebagian kecil tidak menerapkan sebanyak 2 siswa. Siswa yang cenderung menerapkan strategi koping jenis *positive adaptation* juga akan menerapkan strategi koping jenis *self-regulation*, dan *problem solving*. Menurut (Holahan et al., 2016) hal ini dikarenakan disposisi optimis dikaitkan dengan strategi koping yang berfokus pada pengelolaan stresor dan emosi. Menurut (Y. Zhao et al., 2022) Siswa yang sudah beradaptasi dengan situasi ujian akan menganggap Ujian Sekolah sebagai ajang dan peluang untuk mengasah perkembangan diri dan dapat meningkatkan kemampuan dalam berpikir.

Selama menghadapi Ujian Sekolah Siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Gresik berusaha berfokus pada hal hal baik, dan berusaha menantang diri sendiri untuk bisa melewati masalah tersebut dengan baik. Hal ini dilakukan sebagai bentuk usaha para siswa untuk melindungi diri mereka dari berbagai tekanan psikologis dari lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan *stress*.

Para siswa yang sudah beradaptasi baik dengan situasi Ujian Sekolah rata-rata sudah mempersiapkan diri dengan baik, serta mengatur berbagai macam

strategi belajar, agar mencapai standar penilaian yang sudah ditetapkan. Para siswa sebagian besar mengikuti bimbingan belajar di sekolah dan juga di tempat bimbingan belajar guna mempersiapkan diri dengan baik saat menghadapi Ujian Sekolah.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Siswa SMA Kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik menerapkan strategi koping jenis *withdrawal*.
2. Siswa SMA Kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik menerapkan strategi koping jenis *Seeking emotional support*.
3. Siswa SMA Kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik menerapkan strategi koping jenis *Problem-solving*.
4. Siswa SMA Kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik menerapkan strategi koping jenis *Disengagement*.
5. Siswa SMA Kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik menerapkan strategi koping jenis *Prosocial focus*.
6. Siswa SMA Kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik menerapkan strategi koping jenis *Self-Regulation*.
7. Siswa SMA Kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Gresik menerapkan strategi koping jenis *Positive adaptation*.

5.2 Saran

Untuk menanggapi hal tersebut pihak sekolah harus melakukan pendekatan lebih intensif kepada para siswa untuk menekan angka penggunaan strategi *coping stress* yang tidak efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., & Suryana, E. S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. Watrianthos & J. Simarmata, Eds.). Yayasan Kita Menulis.
- Arjanto, P., Keguruan, F., Pendidikan, I., & Pattimura, U. (2016). *Identifikasi Tingkat Stres Peserta Didik Menjelang Ujian Nasional Pada Jenjang Pendidikan Menengah*. 1(2), 96–100. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Arreola Rodameria, A., & Ediati, A. (2018). STRATEGI KOPING TERHADAP STRES DENGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA. In *Jurnal Empati, Agustus* (Vol. 7, Issue 3).
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS ONE*, 16(7 July). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
- Chandra Wijayanti, N., Fitria, N., & Rafiyah, I. (2012). *GAMBARAN STRATEGI KOPING SISWA KELAS XII SMAN*.
- DaSilva, A., Huckins, J. F., Wang, W. , W. R., Campbell, A. T., & Meyer, M. L. (2021). Daily perceived stress predicts less next day social interaction: Evidence from a naturalistic mobile sensing study. *Emotion*, 21(8), 1760–1770.
- de la Fuente, J., Paoloni, P., Kauffman, D., Soylu, M. Y., Sander, P., & Zapata, L. (2020). Big five, self-regulation, and coping strategies as predictors of achievement emotions in undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103602>
- Dijkstra, M. T. M., & Homan, A. C. (2016). Engaging in rather than disengaging from stress: Effective coping and perceived control. *Frontiers in Psychology*, 7(SEP). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01415>
- Ekawarna. (2018). *MANAJEMEN KONFLIK DAN STRESS* (B. S. Fatmasari, Ed.; cetakan pertama). Bumi Aksara.
- Fullerton, D. J., Zhang, L. M., & Kleitman, S. (2021). An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping

- strategies, and positive adaptation. *PLoS ONE*, 16(2 February). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246000>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hafnidar, H., Harniati, I., Hailemariam, M., & Handrianto, C. (2021). Students Self-Regulation: An Analysis of Exploratory Factors of Self-Regulation Scale. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 9(2), 220. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v9i2.112589>
- Hardi, E. (2019). *CARA SISWA MENGATASI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN (Studi Deskriptif Terhadap Siswa Kelas VII di SMP N 12 Padang)* (Vol. 4, Issue 1).
- Hendriani, W. (2022). *RESILIENSI PSIKOLOGI Sebuah Pengantar* (3rd ed.). Kencana Prenadamedia. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=ulVqEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Resiliensi+Psikologis:+Sebuah+Pengantar.+Jakarta:+Prenada+Media+Group&ots=7X_i3p3Ets&sig=_DaU7W-T0m5BKdqr7He2yVIQ-f4&redir_esc=y#v=onepage&q=Resiliensi%20Psikologis%3A%20Sebuah%20Pengantar.%20Jakarta%3A%20Prenada%20Media%20Group&f=false
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*. Salemba Medika.
- Holahan, C. J., Ragan, J. D., & Moos, R. H. (2016). Stress. In *The Curated Reference Collection in Neuroscience and Biobehavioral Psychology* (pp. 485–493). Elsevier Science Ltd. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.05724-2>
- Islam, A. K. M. N., Mäntymäki, M., Laato, S., & Turel, O. (2022). Adverse consequences of emotional support seeking through social network sites in coping with stress from a global pandemic. *International Journal of Information Management*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2021.102431>
- Khoirunnida'. (2019). *HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU*. Universitas Islam Sultan Syarif Kasim.
- Korosec-Serfaty, M., Riedl, R., Sénécal, S., & Léger, P. M. (2022). Attentional

- and Behavioral Disengagement as Coping Responses to Technostress and Financial Stress: An Experiment Based on Psychophysiological, Perceptual, and Behavioral Data. *Frontiers in Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.883431>
- Lal, K. (2014). ACADEMIC STRESS AMONG ADOLESCENT IN RELATION TO INTELLIGENCE AND DEMOGRAPHIC FACTORS. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences AIJRHASS*, 14–150. <http://www.iasir.net>
- Lim, D., & DeSteno, D. (2016). Supplemental Material for Suffering and Compassion: The Links Among Adverse Life Experiences, Empathy, Compassion, and Prosocial Behavior. *Emotion*. <https://doi.org/10.1037/emo0000144.supp>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan*, 307.
- McCarthy, J. M., Erdogan, B., & Bauer, T. N. (2019). An interpersonal perspective of perceived stress: Examining the prosocial coping response patterns of stressed managers. *Journal of Organizational Behavior*, 40(9–10), 1027–1044. <https://doi.org/10.1002/job.2406>
- Memmott-Elison, M. K., Yu, M., Maiya, S., Dicus, J. L., & Carlo, G. (2022). Relations between stress, coping strategies, and prosocial behavior in U.S. Mexican college students. *Journal of American College Health*, 70(6), 1644–1650. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1817035>
- Mukhlisoh, N., & Bakar, M. Y. A. (2021). Ujian Nasional: Harapan dan tantangan. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 9(2), 59–65. <https://doi.org/10.30738/wd.v9i2.11978>
- Nanang Suprayogi, M., Fauziah Jurusan Psikologi, A., & Psikologi, F. (2011). *Gambaran Strategi Coping Stress*. 281–290.
- Nasir, A., Muhith, A., & Ideputri. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehtan*. Mulia Medika.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (XIX)*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (5th ed.). Salemba Medika.
- Park, C. L., & Adler, N. E. (2003). Coping Style as a Predictor of Health and Well-Being Across the First Year of Medical School. *Health Psychology*, 22(6), 627–631. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.6.627>
- PISA. (2017). *Students' life satisfaction and psychological well-being*.

<https://www.oecd.org/newsroom/most-teenagers-happy-with-their-lives-but-schoolwork-anxiety-and-bullying-an-issue.htm>

Prakoso. (2020). *Gambaran Strategi Koping Pengidap HIV/AIDS Di Yayasan WPA Turen*.

Prayascitta, P. (2011). *Hubungan Antara Koping Stres Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai*. Universitas Sebelas Maret.

Priyoto. (2019). *Konsep Manajemen Stress (II)*. Nuha Medika.

Raudha, R., & Tahlil, T. (2016). Stress dan Koping pada Mahasiswa Keperawatan . *JIM FKep*, 1(1).

Setiadi. (2013). *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan* (2nd ed.). Graha Ilmu.

Shanty Wardana, M., & Krisna Dinata, I. (2016). TINGKAT STRES SISWA MENJELANG UJIAN AKHIR SEMESTER DI SMAN 4 DENPASAR. *E-Jurnal Medika*, 5(9).
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/23478>

Sinaga, F. P. (2019). *HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWI DI ASRAMA SANTA THERESIAMEDA*.

Slavin, R. (2019). *Psikologi pendidikan: Teori dan praktik* (M. Samosir, Ed.; 10th ed., Vol. 1). Erlangga.

Susanti, D., & Nuartini, N. (2021). DESCRIPTION OF STRESS HIGH SCHOOL STUDENTS FACING SCHOOL EXAMINATION FROM HOME AND ITS IMPACT ON REPRODUCTIVE HEALTH IN SMAN 1 MENGWI. *Jurnal Reset Kesehatan Nasional*, 5(1), 5–12.

Takács, R., Takács, S., T Kárász, J., Horváth, Z., & Oláh, A. (2021). Exploring Coping Strategies of Different Generations of Students Starting University. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.740569>

Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial* (12th ed.). Kencana.

World Health Organization. (2011). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*. <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases>

Yusuf, P. M., & Febrian Kristiana, I. (2017). HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS. In *Jurnal Empati, Agustus* (Vol. 7, Issue

3).

Yza Apercho, L. v, Carol Capillo, F. B., Mark Zamora, J. D., & Morbo, E. A. (2021). *Students Stressors and Coping Mechanism*. <https://doi.org/10.17509/xxxx.xxxx>

Zhao, J., Chapman, E., Houghton, S., & Lawrence, D. (2022). Development and Validation of a Coping Strategies Scale for Use in Chinese Contexts. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.845769>

Zhao, Y., Ding, Y., Chekired, H., & Wu, Y. (2022). Student adaptation to college and coping in relation to adjustment during COVID-19: A machine learning approach. *PLoS ONE*, 17(12 December). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279711>

LAMPIRAN-LAMPIRAN**Lampiran 1 Lembar Kuesioner**

No	PERTANYAAN	Alternatif Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
		5	4	3	2	1
1.	Saya berpikir bahwa Ujian Sekolah sebagai kesempatan untuk merefleksikan kemampuan diri					
2.	Saya berpikir bahwa Ujian Sekolah sebagai peluang untuk mengasah perkembangan diri dan dapat meningkatkan kemampuan dalam berpikir					
3.	Saya berfokus pada hal-hal baik saat menghadapi Ujian Sekolah					
4	Saat menghadapi Ujian Sekolah, saya memanfaatkan untuk mempelajari keterampilan baru					
5	Selama menghadapi Ujian Sekolah, saya memanfaatkan untuk mengembangkan minat/hobi baru					
6	Saya berpikir bahwa Ujian Sekolah sebagai kesempatan untuk melakukan sesuatu dengan cara berbeda					
7	Saya mencari informasi (misalnya, di internet) tentang					

	cara memecahkan masalah apapun yang ditimbulkan oleh Ujian Sekolah					
8	Saya menganalisis situasi dengan hati-hati untuk menemukan cara terbaik untuk menghadapinya					
9	Saya membuat rencana tentang bagaimana menyelesaikan masalah apapun yang timbul akibat dari Ujian Sekolah secara bertahap					
10	Saya memikirkan cara untuk membantu orang lain yang keadaannya lebih buruk daripada diri saya sendiri					
11	Saya menjadi lebih terlibat dalam kegiatan komunitas sosial yang diciptakan untuk membantu mereka yang membutuhkan					
12	Saya memikirkan cara-cara untuk terlibat dalam kegiatan amal					
13	Saya berkonsultasi dengan orang yang lebih tahu tentang Ujian Sekolah dan bagaimana cara terbaik untuk mengatasinya					
14	Saya meminta nasihat dari orang-orang yang memiliki					

	pengalaman serupa					
15	Saya mencari bantuan dari para profesional tentang apa yang harus dilakukan selanjutnya					
16	Saya berbagi perasaan saya dengan anggota keluarga untuk mendapat dukungan emosional					
17	Saya berbagi perasaan saya dengan teman-teman yang akan mengerti keadaan saya					
18	Saya berbagi perasaan saya dengan orang lain yang mengalami pengalaman serupa					
19	Saya menemukan cara untuk menghibur diri sendiri ketika saya merasa sedih					
20	Saya melakukan latihan relaksasi untuk memastikan saya tetap tenang					
21	Saya mengatakan pada diri saya sendiri untuk tidak menyerah					
22	Saya berusaha untuk tidak melihat atau mendengar informasi apa pun yang relevan dengan peristiwa atau situasi Ujian Sekolah					
23	Saya mencoba memikirkan apapun kecuali Ujian Sekolah					
24	Saya mengisi hari-hari saya dengan kegiatan lain untuk					

	menghindari memikirkan Ujian Sekolah					
25	Saya menolak untuk percaya bahwa Ujian Sekolah akan dilaksanakan					
26	Saya mencoba berpura-pura tidak ada Ujian Sekolah, situasinya tidak nyata					
27	Saya melakukan kegiatan seperti biasa, dan tidak menanggapi apa yang telah terjadi					
28	Saya menjauh dari orang-orang					
29	Saya mengambil setiap kesempatan yang saya bisa untuk menyendiri					
30	Saya mematikan gadget dan internet saya sehingga tidak ada yang bisa menghubungi saya.					

Lampiran 2 Ethical Approval

	MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN THE ETHICAL COMMITTEE MEDICAL RESEARCH Email : kepkmuhla@gmail.com Jl. Raya Plalangan-Plosowahyu KM 3 Telp (0322) 323457, Fax (0322) 322356 LAMONGAN 62251
KETERANGAN KELAIKAN ETIK ("ETHICAL CLEARANCE") No. 270 / EC /KEPK – S1 / 05 / 2023	
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN, SETELAH MEMPELAJARI DENGAN SEKSAMA RANCANGAN PENELITIAN YANG DIUSULKAN, DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA PENELITIAN DENGAN	
JUDUL	: Strategi Koping dalam Menghadapi Ujian Sekolah pada Siswa SMA Kelas XII
PENELITI UTAMA	: Merita Lia Pratiwi
UNIT / LEMBAGA	: Keperawatan / Fakultas Vokasi Universitas Airlangga
TEMPAT PENELITIAN	: SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik
"DINYATAKAN LAIK ETIK"	
Lamongan, 22 Mei 2023 Ketua Komisi Etik Universitas Muhammadiyah Lamongan  <u>Ns. Abdul Rokhman, M.Kep.</u> NIK 19881020201211 056.	

Lampiran 3 Surat Permohonan Pengambilan Data



UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS VOKASI

Kampus B Jl. Dhamawansa Dalam Surabaya 60286 Telp. (031) 5033869 Fax (031) 5053156
Laman : <https://vokasi.unair.ac.id>, e-mail : info@vokasi.unair.ac.id

Nomor : 1679 /UN3.1.14/PK/2023
Hal : Permohonan Pengambilan Data

21 Februari 2023

Yth. Kepala Sekolah
SMA Muhammadiyah 1 Gresik
Jl. DR. Wahidin Sudiro Husodo No..162,
Gresik

Sesuai dengan buku Pedoman Pelaksanaan Pendidikan Program Studi D-III Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga, bahwa setiap mahasiswa diwajibkan untuk menyusun Tugas Akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami mohon bantuan dan kebijakan Saudara untuk berkenan memberi ijin pengambilan data di SMA Muhammadiyah 1 Gresik kepada mahasiswa terlampir.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami sampaikan terimakasih.


a.n. Dekan
Wakil Dekan I,

Dr. Tyka Widiastuti, S.E.,M.Si
NIP 198312302008122001

Tembusan:

1. Ketua Departemen Kesehatan
2. Koordinator Program Studi D-III Keperawatan
Fakultas Vokasi Universitas Airlangga

Lampiran Surat Permohonan Izin Pengambilan Data

Nomor : 1679 /UN3.1.14/PK/2023

Tanggal : 21 Februari 2023

DAFTAR NAMA MAHASISWA

No	Nama	NIM	No. HP	Judul TA
1.	Ronny Erlangga	152011913037	082152484369	Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Kesiapan Bencana Pada Siswa SMA Muhammadiyah I Gresik
2.	Merita Lia Pratiwi	152011913011	082261332787	Strategi Koping pada Siswa SMA Kelas XII dalam Menghadapi Ujian Sekolah di SMA Muhammadiyah I Gresik
3.	Rizal Nurul Fajar	152011913020	083153700227	Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Sma Muhammadiyah I Gresik Tentang Bantuan Hidup Dasar

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat:

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, jaminan kerashasiaan dan tidak adanya risiko dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Universitas Airlangga yang bernama Ronny Erlangga mengenai “ Strategi Koping dalam Menghadapi Ujian Sekolah pada Siswa SMA Kelas XII”. Saya mengetahui bahwa informasi yang akan saya berikan ini sangat bermanfaat bagi pengetahuan umum di Indonesia. Untuk itu saya akan memberikan data yang diperlukan dengan sebenar-benarnya. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Gresik, April 2023

Responden

Lampiran 5 Tabulasi Strategi Koping pada Siswa SMA kelas XII

No.	DATA UMUM			DATA KHUSUS																													
	Nama	J K	J S	G r 1	G r 2	G r 3	A 1	A 2	A 3	P b 1	P b 2	P b 3	P r 1	P r 2	P r 3	P f 1	P f 2	P f 3	E 1	E 2	E 3	S 1	S 2	S 3	D 1	D 2	D 3	D l 1	D l 2	D l 3	W 1	W 2	W 3
1	N	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Z	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	2	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	FZ	1	1	3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	3	4	4
4	FG	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	FRM	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5
6	AU	2	3	5	5	4	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	5	5
7	TK	2	1	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	4	5	3	4	4	2	2	5
8	RF	1	1	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	4	5	4	5	5	5	3	3	1	1	5	3
9	IM	2	1	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	3	3	5	1	1	4	4	5	2
10	AG	2	1	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	2	3	4	4	4	2	2	3	1	1	1	1	2	2
11	DVY	2	1	4	5	3	3	3	3	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	1	2	4	5	5	4	4	3	1	2	5	3	5	5
12	AI S	2	1	3	4	4	3	2	2	4	4	5	3	3	2	3	4	4	5	5	3	2	5	5	2	2	4	3	3	3	5	5	2
13	AW	2	3	5	5	4	4	3	4	3	4	4	5	5	4	3	3	4	2	2	2	2	4	4	5	5	5	3	3	5	5	5	5
14	DR	2	2	5	5	5	5	3	2	1	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	2	1	1	3	5	1
15	AY	2	2	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	2	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

16	NB	2	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	1	1	1	5	5	5	
17	IA	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	5	5	4	5	4	5	5	5	4	3	3	3	1	3	1	
18	AMF	1	1	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	4	2	5	5	5	4	
19	F	2	1	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	1	5	5	4	4	1	1	1	1	1	5	1
20	N	2	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	5	5	5
21	RI	2	1	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	2	3	3	2	3	2	4	3
22	F	2	2	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2
23	HN	2	1	5	5	4	4	4	3	5	3	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	3	3	3	4	2	2	3	5	2
24	UD	2	2	5	5	5	5	4	4	5	5	4	3	3	4	5	5	5	5	1	3	1	5	5	4	4	2	1	1	1	1	5	5
25	AC	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	1	5	1	
26	AA	2	1	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	4	3	3	1	2	1	4	1	3	3
27	YR	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	
28	NF	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
29	NAA	2	1	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
30	HH	2	1	5	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

3 1	N PT	2	3	1	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3 2	A L	2	3	5	5	5	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	5	3	3	5	3	1	5	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1
3 3	G N	2	1	4	5	5	4	3	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	3	3	3	5	5	4	4	3	3	3	4	3	4	3	
3 4	A	2	1	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	5	4	5	4	3	3	1	
3 5	S A	2	1	4	5	3	4	3	4	5	3	5	5	5	3	4	4	2	2	2	3	2	5	4	4	4	4	5	4	4	3	4	5	
3 6	K	2	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4		
3 7	R A	2	2	3	4	4	3	5	4	3	5	3	5	5	3	4	2	3	2	3	2	3	5	2	3	2	3	2	2	2	4	3	4	
3 8	Y	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	4	2	
3 9	T A T	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	
4 0	A D	1	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	3	5	5	5	5	5	2	3	5	2	2	5	2	5	3	
4 1	N	2	1	4	4	5	5	2	4	5	4	4	3	2	3	3	4	5	4	5	5	5	5	5	2	2	4	3	3	3	2	5	4	
4 2	D G	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	
4 3	J	2	1	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	4	4	3	5	5	5	2	5	5	5	3	5	5	4	3	2	5	3	5	1	
4 4	M	2	1	4	4	4	3	3	4	5	4	2	3	5	1	4	5	4	3	1	4	1	5	5	4	3	5	2	5	5	4	5	1	
4 5	A A	1	2	5	5	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	1	2	2	
4 6	H	1	1	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	3	3	3	3	4	4	5	3

47	RA	1	3	1	1	5	4	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	2	3	3	1	1	1	1	1	1	
48	S	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
49	RR	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	1	3	4	4	4	5	
50	I	1	1	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	3	5	4	4	4	2	2	3	5	5	5	
51	D	2	1	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	2	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	2	5	1	2	5	
52	ESP	2	2	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
53	NA	2	3	5	5	5	3	3	3	2	5	5	2	2	2	3	5	4	3	1	3	3	4	5	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2

Keterangan:

Jenis Kelamin		Kode
Jenis Kelamin	Laki- Laki	1
	Perempuan	2
Jurusan Sekolah	IPA	1
	IPS	2
	BAHASA	3

Lampiran 6 Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN RISET
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS VOKASI
Jl. Dharmawangsa Dalam No. 28-30 (Kampus II) Surabaya 60286 Telp. 031-
5033869, 5053156, Fax. 99005114, Website: vokasi.unair.ac.id, email:
info@vokasi.unair.ac.id

FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR (TA)

Nama Mahasiswa : Merita Lia Pratiwi
NIM : 35200914001
Judul TA : Strategi Koping dalam Menghadapi Ujian Sekolah Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1
Dosen Pembimbing : Dr. Abd. Halim, S.Ked., M.P., Ph.D.

Tanggal	Topik Konsultasi	Saran Dosen	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
01 Feb 2023	Konsul Judul	Strategi Koping dalam menghadapi ujian sekolah pada siswa SMA Muhammadiyah 1	Merita	Abd. Halim
07 Feb 2023	BAB 1	Perbaikan problem statement	Merita	Abd. Halim
08 Feb 2023	BAB 1	Problem statement revisi	Merita	Abd. Halim
12 Feb 2023	BAB 2	Perbaikan fokus masalah	Merita	Abd. Halim
14 Feb 2023	BAB 2	Formulasi masalah sesuai di uraian	Merita	Abd. Halim
15 Feb 2023	BAB 3	ACC proposal	Merita	Abd. Halim
15 Mei 2023	BAB 4.5	Rinci Definisi Koping	Merita	Abd. Halim
18 Mei 2023	BAB 4.5	Definisi Perencanaan Jangka Panjang	Merita	Abd. Halim
22 Mei 2023	BAB 4.5	Definisi Kurangnya usaha	Merita	Abd. Halim
23 Mei 2023	TA	ACC TA	Merita	Abd. Halim
			Merita	



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN RISET
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

FAKULTAS VOKASI

Jl. Dharmawangsa Dalam No. 28-30 (Kampus B) Surabaya 60286 Telp. 031-
5033869, 5053156, Fax. 99005114, Website: vokasi.unir.ac.id, email:
info@vokasi.unir.ac.id

FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR (TA)

Nama Mahasiswa : Merita Lia Pratiwi
NIM : 5520191304
Judul TA : Strategi Koping dalam Menghadapi Ujian Sekolah pada masa Pandemi Covid-19
Dosen Pembimbing : Endang Sri Widyandari, S.P., M.Pd.

Tanggal	Topik Konsultasi	Saran Dosen	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
15 Feb 2023	Konsul Judul	Strategi koping dalam menghadapi ujian sekolah pada masa pandemi covid-19	Merita	Endang
8 Maret 2023	Konsul BAB 1, 2, 3	- Pengembangan BAB 1 - BAB 2 Revisi Literatur - BAB 3 Revisi Tujuan	Merita	Endang
15 Maret 2023	Konsul BAB 2, 3	- Revisi Tujuan	Merita	Endang
22 Maret 2023	Konsul BAB 3	- Revisi Label	Merita	Endang
30 Maret 2023		ACC proposal	Merita	Endang
15 Mei 2023	Konsul BAB 4, 5	- Revisi	Merita	Endang
19 Mei 2023	Konsul Abstrak	- Revisi	Merita	Endang
5 Juni 2023	KTI	ACC TA	Merita	Endang

Lampiran 7 Lembar Catatan Perbaikan

CATATAN PERBAIKAN LAPORAN TUGAS AKHIR

JUDUL TUGAS AKHIR : Strategi Koping dalam Menghadapi Ujian Sekolah pada Siswa SMA Kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Kabupaten Gresik

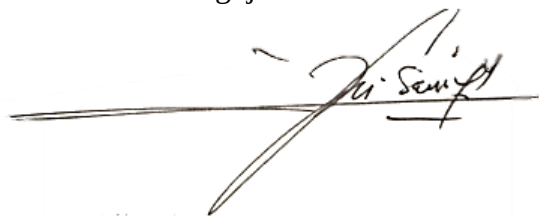
NAMA/NIM : Merita Lia Pratiwi

PROGRAM STUDI : D-III Keperawatan

DOSEN PENGUJI : 1. Ali Sairozi S.KM., S.Kep., Ns., M.Kes
2. Endah Sri Wijayanti, SST., M.Kes
3. Dr. Abd. Nasir, S.Kep., Ns., M.Kep

No	Poin Revisi	Keterangan	Revisi
1.	BAB 1	Menambahkan tujuan penelitian	Sudah direvisi
2.	BAB 2	a) Merapikan susunan penelitian dan memperbaiki yang typo	Sudah direvisi
3.	BAB 3	a) Menyingkronkan definisi operasional dari penelitian b) Memperbaiki analisis data dalam mengolah data	Sudah direvisi
4.	BAB 5	a) Memperbaiki kesimpulan sesuai hasil penelitian	Sudah direvisi

Surabaya, 20 Juni 2023
Ketua Penguji



Ali Sairozi S.KM., S.Kep., Ns., M.Kes.
NIP. 197502121999031001

Lampiran 8 Jadwal Kegiatan Penelitian

TAHAP	KEGIATAN	MINGGU/BULAN																											
		JANUARI				FEBRUARI				MARET				APRIL				MEI				JUNI				JULI			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Persiapan	Pengajuan Judul																												
	Pembuatan Proposal																												
	Konsul BAB 1																												
	Revisi BAB 1																												
	Konsul BAB 2																												
	Revisi BAB 2																												
	Konsul BAB 3																												
	Revisi BAB 3																												
	Konsul BAB 4																												
	Revisi BAB 4																												
	Persetujuan Proposal																												
	Seminar/Ujian Proposal																												
	Perbaikan Proposal																												
	Pengumpulan Data																												
	Analisa Data																												
Organizing	Coding																												
	Tabulating																												
	Pengolahan Data																												
Pelaporan	Pembuatan Laporan																												
	Konsultasi																												
	Persiapan Seminar																												
	Sidang/Seminar																												
	Revisi Laporan																												
	Pengumpulan KTI																												