

STRES DAN STRATEGI COPING PADA SISWA YANG TIDAK LULUS UJIAN NASIONAL

STRESS AND COPING STRATEGY ON STUDENTS WHO DONT PASS NATIONAL EXAMINATIONS

Joko Tri Winarto
Universitas Ahmad Dahlan

Abstrak

Ujian nasional yang ditetapkan oleh pemerintah banyak menimbulkan masalah. Salah satunya adalah dapat menimbulkan stress kepada siswa yang tidak lulus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres yang dialami siswa yang tidak lulus dalam Ujian Nasional dan strategi coping pada siswa yang tidak lulus Ujian Nasional dalam menyikapi kegagalannya. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, berorientasi pada pengungkapan fenomena yang diteliti berdasarkan persepsi responden. Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang siswa laki-laki dan perempuan yang dinyatakan tidak lulus dalam Ujian Nasional tahun ajaran 2009/2010. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara semi terstruktur dan hasil observasi terhadap responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang dialami siswa yang tidak lulus Ujian Nasional adalah karena adanya persepsi ketidaksesuaian antara prestasi belajar dan usaha yang dilakukan dengan hasil Ujian Nasional yang ia terima. Ketidaksesuaian tersebut memunculkan respon stres baik berupa emosi, fisik, ataupun perilaku. Respon stres tersebut memunculkan perilaku coping pada kedua subyek, adanya perbedaan kemampuan kognitif membuat adanya perbedaan dalam menggunakan strategi coping pada masing-masing subyek. Kedua subyek dalam penelitian ini mengkombinasikan emotion focused coping dan problem focused coping, tetapi cenderung lebih banyak menggunakan emotion focused coping.

Kata kunci: ketidakkulusan ujian nasional, stres, strategi coping.

Abstract

National examinations set by the government generated a lot of problems. One of them is that it can cause stress to the students that did not pass. This study aims to describe the stress experienced by students who did not pass the National Examination and coping strategies on students who do not pass the National Exam in addressing its failures. The method used is qualitative research, oriented to the disclosure of the phenomenon under study is based on the perception of respondents. Subjects in this study were two boys and girls who did not pass the national examination in academic year 2009/2010. Data collection techniques by means of semi-structured interviews and observations of the respondent. The results showed that the stress experienced by students who did not pass the national examination is due to the perception of incompatibility between learning achievements and the work done by the National Examination results he received. The mismatches led to a stress response in the form of emotional, physical, or behavioral. The stress response raises coping behavior on both subjects, differences in cognitive abilities make any difference in the use of coping strategies in each of the subjects. Both subjects in this study combines emotion focused coping and problem focused coping, but tend to use emotion focused coping.

Keywords: national examinations failure, stress, coping strategies

1. PENDAHULUAN

Ujian Nasional yang sudah ditetapkan sejak tahun 2002 masih menimbulkan

kontroversi di kalangan masyarakat, pendidik maupun pemerintah. Kebijakan pemerintah tentang pelaksanaan Ujian Nasional maupun

standar kelulusan dinilai masih belum selaras dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan mutu sarana pendidikan dan pemerataan kualitas pendidikan. Adanya penilaian-penilaian negatif dari berbagai kalangan masyarakat yang diberitakan di media masa menimbulkan respon yang negatif pada siswa yang menghadapi Ujian Nasional. Tingkat ketidakkelulusan yang tinggi menjadikan kecemasan bagi siswa yang akan menempuh Ujian Nasional.

Dilihat dari sejarahnya, Ujian Nasional bukan merupakan awal dari standar ujian akhir pendidikan kelulusan siswa dasar ataupun menengah, karena ada beberapa kali perubahan. Perubahan ini terjadi ketika ada pergantian pejabat, sehingga kebijakan sistem juga ikut berganti rupa. Seperti pada periode 1950-1960an, ujian akhir disebut Ujian Penghabisan. Pada periode 1980-2001, mulai diselenggarakan ujian akhir nasional yang disebut Evaluasi Belajar Tahap Akhir Nasional (Ebtanas). Ebtanas diganti menjadi Ujian Akhir Nasional (UAN) sejak tahun 2002. Dan Pada tahun 2005 UAN hingga sekarang diganti menjadi Ujian Nasional (UN) (Suara Merdeka, 09/11/2005).

Berbagai kontroversi muncul setelah ditetapkannya UN/UAN sebagai pengganti EBTANAS untuk penentuan kelulusan siswa di tingkat sekolah. Adanya standar nilai kelulusan masing-masing mata pelajaran yang ditentukan oleh Negara membuat peran guru dalam menentukan kelulusan menjadi berkurang. Banyak pihak yang merasa keberatan dengan meningkatnya standar nilai kelulusan tiap tahunnya, baik dari pihak sekolah maupun orangtua siswa.

Adanya ketidakselarasan antara tujuan pemerintah dalam mencapai pendidikan yang bermutu dengan fasilitas yang disediakan pemerintah dalam mencapai tujuan tersebut membuat pihak sekolah dan siswa harus berupaya ekstra keras untuk mewujudkannya. Banyak sekolah di daerah yang masih belum memiliki fasilitas maupun tenaga pengajar yang mendukung tercapainya pendidikan yang bermutu. Sehingga hal itu membuat pemerintah terkesan memaksakan dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai. Banyak upaya yang dilakukan siswa, orangtua maupun guru agar bisa mencapai kelulusan termasuk upaya-upaya yang diluar kegiatan belajar, banyak sekolah yang menyelenggarakan "istighotsah".

Berbagai macam usaha yang dilakukan oleh pihak sekolah untuk mencapai kelulusan terkadang tidak memperdulikan etika yang seharusnya diterapkan di lingkungan sekolah. Tidak sedikit dari pihak sekolah yang melakukan kecurangan agar siswanya lulus. Sebagaimana diberitakan beberapa waktu lalu, LSM IACS (Indonesia Anti Corruption Society) yang mencurigai adanya kecurangan UN di SMAN 1 Siak Kecil, mendatangi sekolah tersebut. Saat melakukan investigasi, empat orang anggota LSM tersebut mendapati ruang kelas tempat ujian ditutup. Saat diintip, ada satu ruang kelas yang ditutup kain tirai dan di dalamnya para guru tengah mengubah hasil jawaban siswa mereka dengan kunci jawaban. Selanjutnya anggota LSM tersebut masuk dan mengambil kertas-kertas tersebut, sekaligus menyerahkannya ke polisi sebagai barang bukti kecurangan (Antara News, 05/04/2010).

Antisipasi yang banyak dilakukan oleh guru maupun orangtua sering tidak memperhatikan dampak psikologis anak. Pada bulan-bulan menjelang ujian anak akan mendapatkan banyak tekanan berkaitan dengan kelulusan, perubahan jam belajar yang mendadak menjadi padat akan membuat anak merasa tertekan. Tekanan dari guru dan orangtua cukup kuat, dikarenakan takut anaknya tidak lulus. Hal ini bisa menimbulkan para peserta UN mengalami kecemasan yang luar biasa dalam menghadapi Ujian Nasional.

Beban yang dirasakan siswa tidak hanya sampai pada terlaksananya Ujian Nasional, selain tekanan yang dirasakan dalam mempersiapkan Ujian Nasional para siswa juga masih harus dihadapkan pada kecemasan dalam menanti pengumuman kelulusan hasil Ujian Nasional. Tuntutan dari lingkungan sekitar yang mengharuskannya lulus menjadi beban yang berat yang harus ditanggung oleh siswa. Adanya persiapan yang cenderung membuat siswa merasa tertekan dan lelah menjadikan mental siswa menjadi labil sehingga mengalami stres.

Stres juga muncul pada siswa yang tidak lulus dalam Ujian Nasional. Kegagalan yang dirasakan akan menjadi beban bagi siswa yang gagal dalam Ujian Nasional. "Sebelumnya Nuh juga menjelaskan soal dampak gagal unas di mana sejumlah siswa mengalami stres. Bahkan ada kasus siswa bunuh diri karena gagal unas. Dari data Kemendiknas, peserta unas yang sedikit stres sebanyak 67 persen, tidak stres sebanyak 18

persen, sedangkan yang abstain sebanyak 10 persen. Namanya juga ujian. Pasti ada yang stres. Masa, berangkat ujian dan pulang ujian nyanyi-nyanyi, tambahannya” (Harian Umum Duta Masyarakat, 07/05/2010).

Siswa yang gagal dalam menghadapi ujian Nasional dimungkinkan akan menghadapi stress yang lebih tinggi dengan siswa yang berhasil. Pemicu stress bisa dari berbagai sumber, baik tekanan dari keluarga atau teman sebaya. Orang tua yang kurang menerima kegagalan yang dialami oleh anak justru akan melakukan cacian pada kegagalan anaknya. Ejekan dari teman sebaya akan kegagalan juga berdampak pada meningkatnya stress pada anak yang mengalami kegagalan dalam menghadapi Ujian Nasional. Sehingga siswa yang gagal dalam menghadapi Ujian Nasional berkecenderungan menjadi korban Bullying. Menurut Sucipto (2012) *ejekan*, panggilan dengan sebutan tertentu, ancaman, penyebaran berita rahasia korban, perkataan yang memalukan tergolong aksi verbal bullying. Untuk menghindari dampak stress yang makin akut bergantung pada kondisi internal dan eksternal si anak. Jika anak memiliki strategi coping yang baik dalam mengelola sebuah tekanan permasalahan maka anak akan mampu bertahan/*fight*.

Tujuan dari penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui gambaran tentang bagaimana stress yang dialami siswa dalam menghadapi kegagalan Ujian Nasional dan bagaimana strategi *coping* yang dilakukan siswa yang tidak lulus Ujian Nasional dalam menyikapi kegagalan.

2. KAJIAN LITERATUR

Ujian Nasional

UN adalah singkatan dari Ujian Nasional. Kata yang pokok di sini adalah UJIAN. Secara sederhana kata ujian mengandung makna “menguji” seseorang atau sesuatu, apakah yang diuji tersebut memenuhi kriteria yang sudah ditentukan, yang berakhir pada lulus tidaknya yang diuji tersebut. Lulus tidaknya yang diuji tersebut akan menentukan kelanjutan sejarah hidup “seseorang” yang diuji tersebut (Mulyadi, 2007).

Pengertian Stres

Sarafino (1998) menyimpulkan bahwa stress adalah suatu kondisi yang timbul bila transaksi antara individu dengan

lingkungannya mendorong seseorang untuk mempersepsikan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan suatu situasi dengan sumber daya yang dimiliki oleh orang tersebut, baik psikologis atau sistem sosial.

Atkinson (2002) menyatakan stress terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa tersebut biasanya dinamakan stresor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stress (Atkinson, 2002).

Stres menurut model transaksional dari Lazarus dan Folkman (1984) adalah tergantung secara penuh pada persepsi individu terhadap situasi yang berpotensi mengancam. Penilaian individu terhadap sumber daya yang dimiliki menentukan bagaimana individu memandang sebuah situasi spesifik sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan atau ancaman yang berbahaya. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa bagaimana individu mempersepsi situasi yang dihadapinya menentukan bagaimana respon yang dimunculkan individu. Berbagai macam cara dilakukan individu agar bisa menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi.

Selye (Sarafino, 1998) membedakan keadaan stress menjadi dua macam, pertama eustress yaitu respon stress yang positif atau menguntungkan, dan distress yaitu respon stress yang berbahaya dan merugikan.

Berdasarkan uraian-uraian di atas maka dapat disimpulkan, stress adalah suatu kondisi yang dipersepsi oleh individu sebagai peristiwa yang berpotensi mengancam dan memunculkan ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu.

Menurut Hanurawan (2012) Banyak masalah-masalah kesehatan fisik disebabkan oleh stress sebagai wujud dari terganggunya kesehatan mental seseorang dan bahkan untuk kasus tertentu, seperti stroke akut, kesehatan fisik seseorang tidak mungkin mencapai keseimbangan lagi. Kondisi mental dan kondisi fisik yang tidak sehat dapat memberi pengaruh buruk kepada aspek kehidupan interpersonal (sosial) dan kehidupan kerja individu. Hubungan interpersonal dan pelaksanaan tugas seseorang akan mengalami hambatan-hambatan apabila seseorang mengalami gangguan-gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, stress, dan depresi.

Dengan demikian, sekolah dan keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan yang kondusif agar siswa terhindar dari berbagai dampak fisik maupun psikologis dalam menghadapi stress akibat tuntutan lulus Ujian Nasional

Adanya kemampuan dan konsep diri mempengaruhi seberapa besar penilaian individu terhadap sebuah peristiwa yang akan memungkinkan individu untuk dapat mengendalikan stresor. Pengendalian stresor dapat bersifat positif dan negative, hal ini yang disebut dengan eustress dan distress.

Strategi Coping

Lazarus & Folkman (1984) menggolongkan dua strategi coping yang biasanya digunakan oleh individu, yaitu: *problem focused coping*, dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres; dan *emotion focused coping*, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan.

Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari (Lazarus & Folkman, 1984).

Individu cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol (Lazarus & Folkman, 1984).

Suatu studi dilakukan oleh Folkman dkk (Taylor, 1991) mengenai kemungkinan variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya *strategi coping* yang muncul, yaitu :

a. *Problem focused coping*

- 1) *Confrontative coping* : usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko.

- 2) *Seeking social support* : usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.

- 3) *Planful problem solving* : usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis.

b. *Emotion focused coping*

- 1) *Seeking social emotional support*; yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain

- 2) *Self control*: usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.

- 3) *Distancing*: usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindari dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif, seperti menganggap masalah sebagai lelucon.

- 4) *Positive reappraisal*: usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

- 5) *Accepting responsibility*: usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya, dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik. Strategi ini baik, terlebih bila masalah terjadi karena pikiran dan tindakannya sendiri. Namun strategi ini menjadi tidak baik bila individu tidak seharusnya bertanggung jawab atas masalah tersebut.

- 6) *Escape/ avoidance*: usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu

konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2005).

Metode pendekatan dan cara yang akan digunakan dalam memperoleh data atau fenomena yang akan diungkap dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi merupakan pandangan berfikir yang menekankan pada fokus kepada pengalaman-pengalaman subyektif manusia dan interpretasi-interpretasi dunia (Moleong, 2005).

Dalam penelitian ini responden yang akan dipilih adalah siswa SMP yang tidak lulus dalam Ujian Nasional. Peneliti memilih dua orang subyek yang tidak lulus dalam Ujian Nasional, subyek adalah siswa satu sekolah yang sama dengan jenis kelamin berbeda dan memiliki prestasi belajar yang berbeda. Subyek laki-laki adalah siswa yang memperoleh prestasi belajar yang rendah, subyek perempuan adalah siswa yang sebelumnya memperoleh ranking dua di kelas.

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah :

a. Wawancara

Menurut Moleong (2005), wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh kedua belah pihak dengan maksud menkonstruksi mengenai orang, kejadian, kegiatan, organisasi, perasaan, tuntutan, kebulatan, hal yang dialami di masa lalu dan memperluas informasi yang diperoleh dari orang lain.

Poerwandari (2002) menyebutkan bahwa tujuan wawancara adalah untuk mengetahui apa yang ada dalam diri seseorang yang tidak mungkin diobservasi. Dalam penelitian ini wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur yaitu suatu jenis wawancara yang sudah cukup mendalam karena adanya penggabungan antara wawancara yang berpedoman pada pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan dan pertanyaan yang lebih luas dan mendalam dengan mengabaikan pedoman yang ada

tetapi tidak keluar dari fokus tujuan wawancara (Affifudin dan Saebani, 2009).

b. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengevaluasi pernyataan-pernyataan informan dalam hal validitas pernyataannya dengan perilaku-perilaku yang ditunjukkannya. Selain itu juga, observasi difungsikan untuk mengungkap informasi yang mungkin tidak bisa didapati dari proses wawancara.

Metode observasi dilakukan bersamaan dengan wawancara mengingat kedua metode ini saling mendukung dalam mendapatkan data yang diinginkan. Sebagai metode ilmiah observasi biasa diartikan sebagai pengamatan dengan sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Persiapan Ujian Nasional

Dalam mempersiapkan Ujian Nasional kedua subyek dalam penelitian ini mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan sekolah seperti les dan uji coba UAN. Adanya pengaruh budaya NU di lingkungan sekolah subyek membuat kedua subyek juga menjalankan ritual-ritual yang sudah menjadi tradisi dalam persiapan ujian seperti adanya "istighotsah" yang diadakan oleh sekolah ataupun ritual menziarahi makam ulama ataupun wali untuk memohon agar diberi kemudahan dan kelulusan dalam Ujian Nasional. Dalam hal ini sebenarnya subyek kurang paham terhadap makna dan tujuan dari ritual-ritual yang dilakukannya, tetapi karena itu sudah menjadi tradisi hal itu membuat subyek menjadi lebih yakin ketika menghadapi Ujian Nasional.

Ketakutan subyek dalam menghadapi Ujian Nasional membuat subyek merasa tidak siap dalam Ujian Nasional. Ketika hari pertama Ujian Nasional, dengan keadaan yang tidak yakin dengan kesiapannya, subyek merasa harus siap ketika akan mengerjakan mata pelajaran yang akan diujikan pertama kali. Perasaan tidak yakin subyek muncul ketika pelaksanaan ujian, subyek mengulang menuliskan jawaban pada lembar jawab serta ketika subyek merasa kesulitan dalam mengerjakan ujian matematika. Hal ini juga memunculkan perilaku *defense* terhadap keraguan subyek, karena subyek tetap

berusaha merasa yakin kalau dirinya pasti bisa lulus.

Respon Stress Subyek Berkaitan dengan Ketidaklulusannya

Stres menurut model transaksional dari Lazarus dan Folkman (1984) adalah tergantung secara penuh pada persepsi individu terhadap situasi yang berpotensi mengancam. Adanya persepsi ketidaksesuaian antara kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan suatu situasi akan membuat adanya tekanan yang dirasakan pada diri individu. Adanya tekanan tersebut memunculkan reaksi yang unik pada masing-masing individu yang dipengaruhi oleh faktor kemampuan kognitif maupun pengalaman yang dimiliki oleh individu. Reaksi yang muncul pada kedua subyek adalah mengurung diri dalam kamar selama satu hari dan tidak nafsu makan serta menangis seharian dan meninggalkan kegiatan di pesantren. Hal tersebut adalah reaksi yang dimunculkan subyek akibat ketidaklulusannya atau bisa disebut juga sebagai respon dari tidak tercapainya tuntutan subyek untuk lulus.

Stres adalah suatu kondisi yang timbul bila transaksi antara individu dengan lingkungannya mendorong seseorang untuk mempersepsikan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan suatu situasi dengan sumber daya yang dimiliki oleh orang tersebut, baik psikologis atau sistem sosial (Sarafino, 1998). Persepsi dari masing-masing subyek menunjukkan adanya persepsi ketidaksesuaian antara kemampuan atau sumber daya yang dimiliki dengan hasil yang diperoleh subyek dalam memenuhi tuntutan sosial. Pada subyek satu dalam penelitian ini terlihat adanya persepsi bahwa usahanya sudah maksimal dan merasa hasil yang diterimanya tidak sesuai dengan usahanya. Demikian pula dengan subyek dua dirinya mempersepsikan situasi berdasarkan pada peringkatnya di kelas adalah peringkat kedua dan sudah mempersiapkan ujian dengan baik tetapi hasil yang diterimanya tidak sesuai dengan harapan dari dirinya maupun lingkungannya.

Stres bukan hanya stimulus atau respon, melainkan sebuah proses di mana orang tersebut adalah pribadi yang aktif yang dapat mempengaruhi dampak stresor melalui perilaku, kognitif dan strategi emosi (Sarafino, 1998). Dalam penelitian ini adanya pengaruh kognitif memunculkan perbedaan sikap dari kedua subyek dalam merespon

ketidaklulusannya. Subyek dua dalam penelitian ini adalah subyek yang memiliki kemampuan kognitif lebih baik daripada subyek satu. Subyek satu cenderung menanggapi masalah yang dia hadapi dengan melihat ke masa lalu dan melihat kepada sebab-sebab yang ada di luar dirinya atau faktor eksternal. Subyek kedua dalam penelitian ini memiliki kecenderungan untuk mempersiapkan ke masa yang akan datang dan lebih melihat kepada sebab-sebab yang ada pada diri subyek.

Strategi Coping Stress

Dalam *emotionfocused coping*, individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi (Lazarus & Folkman, 1984). Hal ini tampak dalam upaya yang dilakukan subyek satu yang mencoba untuk merasa usaha yang dilakukannya sudah maksimal sehingga memunculkan penilaian-penilaian positif pada diri subyek.

Kecenderungan menghindar (*avoidance*) juga muncul dalam subyek satu. Dirinya selalu memunculkan faktor-faktor di luar dirinya dalam melihat sebab-sebab ketidaklulusannya. Hal itu juga dilakukan subyek untuk mengatasi sikap kekecewaan orangtua. Ini berhubungan dengan penilaian positif terhadap diri sendiri, subyek mengungkapkan kekecewaan-kekecewaan subyek pada proses persiapan yang kurang membuatnya kurang nyaman dan banyak mengungkap tentang perjuangannya dalam mengikuti program-program yang berkaitan dengan persiapan Ujian Nasional. Hal ini sesuai dengan yang diungkap oleh Goldberger & Breznitz (1982), subyek melakukan *emotion focused coping* dengan cara menjauhkan diri dari stresor atau dengan membuat penampilan yang dianggap positif (*escape-avoidance*).

Berbeda dengan subyek dua dirinya lebih menerima bahwa dirinya menyadari penyebab dari ketidaklulusannya adalah dirinya sendiri. Ketidaklulusannya disadari subyek sebagai akibat dari dirinya yang tidak mempelajari mata pelajaran matematika karena dirinya tidak suka pelajaran tersebut, kemudian dalam mempersiapkan ujian ulang subyek berusaha untuk membenahi pola pikirnya tentang pelajaran matematika dan berusaha untuk belajar mata pelajaran matematika. Ini sesuai dengan strategi coping yang diungkap oleh

Folkman dkk (Taylor, 1991), usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya, dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik (Accepting responsibility).

Salah satu strategi *coping* yang diungkap oleh Folkman dkk (Taylor, 1991) adalah *positive reappraisal* yaitu usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius. Strategi ini muncul pada usaha kedua subyek dengan pola pemikiran yang cenderung sama. Kedua subyek berusaha mensyukuri apa yang diterimanya dengan membandingkan terhadap orang lain yang ternyata lebih tidak beruntung daripada dirinya.

Adanya persepsi kemudahan dalam ujian ulang membuat kedua subyek terlihat tidak maksimal dalam melakukan pemecahan masalah. Respon *coping* yang dilakukan subyek cenderung lebih pada *emotion focused coping*, adanya faktor prediksi yang menguntungkan individu membuat kecenderungan individu untuk menggunakan *emotional focused coping* daripada *problem focused coping*.

Dari strategi *coping* yang digunakan dalam menghadapi kegagalan subyek, menunjukkan adanya keberhasilan dengan mendapatkan predikat lulus pada ujian ulang dan tercapainya tujuan dari *coping*. Anggapan positif yang berada pada diri subyek membuat subyek bisa melakukan penyesuaian yang baik terhadap kegagalan yang dialami, adanya penyesuaian dalam diri subyek memungkinkan subyek untuk melakukan alternatif solusi pemecahan masalah yang dihadapi. Hal tersebut sesuai dengan tujuan *coping* yang diungkap oleh Cohen dan Lazarus (Sarafino, 1998).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa dalam mempersiapkan ujian nasional, kedua subyek dalam penelitian ini adalah dengan belajar, mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan sekolah seperti les dan uji coba UAN, subyek juga melakukan do'a seperti istighosah, dan menziarahi makam ulama ataupun wali demi diberikan kemudahan dan kelulusan dalam Ujian Nasional.

Saat pelaksanaan ujian subyek merasa tidak siap, takut tidak bisa mengerjakan, dan

takut tidak lulus, dan hasil dari ujian nasional subyek tidak lulus.

Respon yang dilakukan subyek karena ketidaklulusannya adalah dengan dilihat dari pengaruh perbedaan kognitif dari dua subyek. Subyek satu cenderung menanggapi masalah yang dia hadapi dengan melihat ke masa lalu dan melihat kepada sebab-sebab yang ada di luar dirinya atau faktor eksternal. Subyek kedua dalam penelitian ini memiliki kecenderungan untuk mempersiapkan ke masa yang akan datang dan lebih melihat kepada sebab-sebab yang ada pada diri subyek.

Strategi *coping stress* yang digunakan adalah dengan *emotion focused coping* dengan cara menjauhkan diri dari *stressor* atau dengan membuat penampilan yang dianggap positif (*escape-avoidance*), berusaha mensyukuri hasil yang diterimanya, menyadari sebab kegagalannya karena malas, mempelajari pelajaran yang tidak disukai. Strategi *Problem focused coping* yang digunakan dengan cara mempersiapkan ujian ulang dengan belajar lagi dan menyadari penyebab ketidaklulusannya dan berusaha untuk memperbaikinya.

Berdasarkan strategi *coping* yang digunakan dalam menghadapi kegagalan, subyek, menunjukkan adanya keberhasilan dengan mendapatkan predikat lulus pada ujian ulang dan tercapainya tujuan dari *coping*. Anggapan positif yang berada pada diri subyek membuat subyek bisa melakukan penyesuaian dan melakukan alternatif solusi pemecahan masalah yang dihadapi.

REFERENSI

- Alsa, A. 2003. *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Amelmifta. 2010. *Kontroversi Ujian Nasional*. <http://amelmifta.student.umm.ac.id>. 10 April 2010.
- Antara News. 2010. *Polisi Periksa 14 Guru Terkait Kecurangan UN*. Antara News 5 April 2010. <http://www.antaraneews.com>.
- Cessnasari. 2005. *Ujian Penghabisan, Ebtanas, UAN, Lalu Apa Lagi...* Dalam

- Suara Merdeka 09 November 2005.
<http://suaramerdeka.com/v1/index.php>
- Goldberger, L. & Breznitz, S. 1982. *Handbook of stress : Theoretical and clinical aspects*. New York : The Free Press.
- Hanurawan, Fatah. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1): 1-6
- Kim, J. 2008. *Stress pada Remaja Latar Belakang*.
http://jie_kim.blog.plasa.com/. 10 April 2010.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. 1984. *Appraisal, Stress, and Coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Miller, C.T. & Kaiser, R.C. 2001. A Theoretical Perspective on Coping with Stigma. *Journal of Social Issues*. 57 : 74-92.
- Moleong, L.J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyadi, A. 2010. *Dari Istighotsah Sukses UN SMAN 1 Kota Tegal*. <http://www.radartegal.com/index.php>. 5 Juli 2010.
- Mulyadi, S. 2007. *Perbedaan Makna UAN dan EBTANAS*. <http://www.kabarindonesia.com/berita.php>. 8 April 2010.
- Parker, H. *Stress Management*. Delhi : Global Media.
- Pearlin, L.I. 1999. Stress and mental health: a conceptual overview. *A Hand Book for the Study of Mental Health*. Allan V Horwitz and Teresa L Scheid (editor). New York : Cambridge university Press.
- Poerwandari, 1996. *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta : PSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial Vol. 13 No. 03*.
- Primaldhi, A. 2008. Hubungan antara *Trait Kepribadian Neuroticism*, Strategi coping, dan Stres kerja. *Jurnal Psikologi Sosial*. Vol. 14 No. 03 September 2008.
- Purworejo News. 2010. *Takut Tak Lulus, Siswi SMP Pilih Gantung Diri*. <http://purworejoberirama.wordpress.com>. 29 Mei 2010.
- Rice, P.L. 1992. *Stress and Health. Second Edition*. California : Brooks Cole Publishing Company.
- Sarafino, E.P. 1998. *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction, Third Edition*. New York : John Willey and Sons, Inc.
- Sijori Mandiri. 2009. *Siswa Semakin Stres dan Tertekan Hadapi UN*. Sijori Mandiri 10 Maret 2009. <http://sijorimandiri.net>.
- SMA PGRI 117 Karang Tengah. <http://www.smasasat-tng.sch.id/index.php>
- Sucipto. (2012). Bullying dan Upaya Meminimalisasikannya. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1 (1): 14-22
- Sukmadinata, N.S. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Sulistiadi, R., Kurnia, A.F., Chatimah, H., & Fakhurrozi, M. 2007. Stres dan Coping Stres Pedagang Pasar Tanah Abang Lama Terhadap Kebijakan Pemerintah dalam Perelokasian Pasar. *Humanitas*, Vol.4, No.2, Agustus 2007.
- Taylor, SE. 1991. *Health Psychology*. New York : McGraw-Hill.
- Weiten, W. and Lloyd, M.A. 2009. *Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century, Ninth Edition*. Belmont : Wadsworth Cengage Learning.