

## Peran *Coping* yang Berfokus pada Masalah dan Regulasi Diri terhadap Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ujian Semester

Futuhatul Inayah, Ruseno Arjanggal

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: ruseno@unissula.ac.id

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara *coping* yang berfokus pada masalah dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian. *problem focused coping* merupakan suatu tindakan yang dilakukan seseorang dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dengan cara fokus terhadap apa yang membuat kecemasan itu terjadi dan berusaha menyelesaikannya dengan fokus pada sumber masalah. Subjek yang digunakan dalam penelitian berjumlah 199 siswa yang terdiri dari 6 kelas. metode yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi ujian dengan reabilitas 0,838, skala *coping* berfokus pada masalah dengan reabilitas 0,708 dan skala regulasi diri dengan reabilitas 0,801. Analisis data menggunakan analisis regresi dua predictor serta korelasi parsial. Hasil uji hipotesis pertama memperoleh  $F_{hitung}=19,114$ ,  $R=0,404$ , dan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh antara *coping* berfokus pada masalah dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian. Hipotesis kedua memperoleh hasil  $r_{x1y}= 0,046$  dan signifikansi sebesar 0,524 ( $p<0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh antara *coping* berfokus pada masalah dengan kecemasan menghadapi ujian. Hipotesis ketiga memperoleh hasil  $r_{x2y}= -0,395$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian.

**Kata kunci:** *problem focused coping*, regulasi diri, kecemasan menghadapi ujian

### Pendahuluan

Proses pendidikan dapat meningkatkan potensi dari diri seseorang. Proses pendidikan yang berlangsung di sekolah terdapat tes yang disebut tes hasil belajar. Bagi siswa SMA, menghadapi ujian akhir merupakan suatu hal yang membuat siswa cemas karena nilai rapor dari semester awal hingga semester akhir yang menjadi pedoman tingkat kelulusan dan untuk tes masuk perguruan tinggi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019). Kenyataan yang terdapat di lapangan adalah masih banyak siswa yang merasa cemas menghadapi ujian dikarenakan semakin

banyaknya saingan, tingginya harapan orang tua terhadap nilai yang didapat siswa dan masih banyak lagi. Salah satu hal yang dapat membantu siswa dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dimiliki siswa adalah dengan cara memiliki *problem focused coping* yang baik dan regulasi diri yang baik. *problem focused coping* adalah tindakan seseorang untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dengan cara fokus terhadap apa yang membuat kecemasan itu terjadi dan berusaha menyelesaikannya dengan fokus pada sumber masalah. *Problem focused coping* dalam keseharian seperti jika siswa mendapat tugas yang sulit dan susah dipahami siswa akan berusaha mengerjakan tugas tersebut dan mencari jalan keluar untuk menyelesaikan tugas tersebut tanpa menghindar dari tugas yang ada. Faktor *problem focused coping* terdiri dari dukungan sosial, jenis kelamin, kepribadian, tingkat pendidikan dan kondisi lingkungan individu (McCrae, 1984).

Regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang yang ada dalam dirinya untuk dapat mengontrol tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Penelitian terdahulu tentang regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian memiliki hasil yang menyatakan bahwa regulasi diri dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu jumlah yang digunakan sebagai subjek penelitian dan tempat yang digunakan untuk penelitian (Judaniastuti & Edwina, 2019), (Zimmerman, 1990) dan (Pintrich & Groot, 1990). Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik meneliti apakah ada pengaruh antara  *coping* berfokus pada masalah dan regulasi diri dengan kecemasan siswa SMA N X Kendal.

## Metode

### Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA N X 155 siswa sebagai partisipan uji coba alat ukur dan 199 siswa sebagai partisipan penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*.

### Instrumen Penelitian

Pembuatan skala kecemasan menghadapi ujian menggunakan aspek yaitu kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku dari (Practice, 2010). Teori ini telah banyak menjadi landasan pembuatan skala kecemasan dan hasil reliabilitasnya bagus contoh penelitian yang menggunakan teori ini memiliki reliabilitas sebesar 0,95 yaitu (Ayu, Rachmat, & Rusmawati, 2018). Alat ukur dibuat oleh peneliti untuk penelitian ini terdiri dari 22 aitem dibuat sendiri oleh peneliti. Skala kecemasan menghadapi ujian memiliki empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai. Aitem terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable dan pemberian skor muai dari 1 sampai 4.

Skala *problem focused coping* menggunakan aspek *Confrontive coping*, *Seeking social support* dan *Planful problem solving* (Folkman & Lazarus, 1985). Teori ini telah banyak menjadi landasan pembuatan skala kecemasan dan hasil reliabilitasnya bagus contoh penelitian yang menggunakan teori ini yaitu (Sijangga, 2010). Alat ukur yang dibuat oleh peneliti untuk penelitian ini memiliki 22 aitem dibuat sendiri oleh peneliti. Skala  *coping* berfokus pada masalah memiliki empat pilihan jawaban SS, S, TS dan STS. Aitem favorable dan unfavorable dan pemberian skor mulai dari 1 sampai 4.

Skala regulasi diri menggunakan aspek *cognition regulation*, *motivation and affect regulation*, *behavior regulation* dan *context regulation* (Pintrich & Groot, 1990). Teori ini telah banyak menjadi landasan pembuatan skala kecemasan dan hasil reliabilitasnya bagus contoh penelitian yang menggunakan teori ini memiliki reliabilitas sebesar 0,833 yaitu (Judaniastuti & Edwina, 2019). Alat ukur dibuat peneliti untuk penelitian ini menggunakan 24 aitem. Skala regulasi diri memiliki 4 pilihan yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai. Aitem terdiri dari unfavorable dan favorable dan pemberian skor muai dari 1 sampai 4.

### Prosedur Penelitian

Subjek yang digunakan pada tahap ini sejumlah 5 kelas dengan jumlah siswa 155 siswa dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Skala psikologi

menjadi alat ukur yang digunakan dalam penelitian, skala yang digunakan adalah skala kecemasan menghadapi ujian dibuat sendiri oleh peneliti dan disusun berdasarkan aspek kecemasan ujian menurut (Practice, 2010). Skala *coping* berfokus pada masalah dibuat sendiri oleh peneliti dan disusun berdasarkan aspek menurut (Folkman & Lazarus, 1985). Skala regulasi diri dibuat sendiri oleh peneliti dan disusun berdasarkan aspek menurut (Pintrich & Groot, 1990). Penelitian dilakukan setelah skala yang sudah diuji coba diperbaiki aitem sesuai dengan hasil pengolahan data. Subjek Penelitian berjumlah 199 siswa, dimana hari pertama data yang didapatkan oleh peneliti berjumlah 66 siswa, hari kedua mendapatkan 133 siswa.

### Hasil Penelitian

Hasil uji coba skala kecemasan menghadapi ujian memiliki konsistensi internal sebesar  $\alpha=0,838$ , skala *coping* berfokus pada masalah memiliki konsistensi internal  $\alpha=0,708$  dan skala regulasi diri dengan konsistensi internal  $\alpha=0,801$ . Data penelitian yang sudah di dapatkan kemudian dihitung dengan SPSS versi 2.0 untuk uji asumsi, uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas.

Tabel 1. Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Mean	Sd. Deviasi	KS-Z	Sig	p	Ket.
<i>Problem Focused Coping</i>	33,74	3,502	1,098	0,179	$\geq 0,05$	Normal
<i>Regulasi Diri</i>	40,58	4,446	0,949	0,329	$\geq 0,05$	Normal
Kecemasan Menghadapi Ujian	64,02	3,112	1,213	0,105	$\geq 0,05$	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas maka hasil analisis uji normalitas *problem focused coping*, variabel regulasi diri, dan variabel kecemasan menghadapi ujian artinya sebaran distribusi ketiga variabel normal. Berdasarkan hasil uji linearitas variabel *problem focused coping* dengan variabel kecemasan menghadapi ujian memperoleh hasil  $F_{\text{linier}}$  sebesar 1,687 taraf signifikan  $P = 0,196$  ( $p > 0,05$ ), menunjukkan tidak ada linearitas atau signifikan *problem focused coping* dengan kecemasan menghadapi ujian. Sedangkan uji linearitas regulasi diri dan kecemasan

menghadapi ujian memperoleh hasil  $F_{\text{linier}}$  sebesar 37,936, signifikan  $P=0,000$  ( $p<0,01$ ). Hasil menunjukkan ada pengaruh linearitas antar regulasi diri dan kecemasan menghadapi ujian.

Berdasarkan hasil yang didapatkan pengaruh antara *problem focused coping* dan kecemasan menghadapi ujian hasilnya tidak terdapat pengaruh yang linear, penelitian ini tetap dilanjutkan dengan teori pendukung (Alsa, 2001). Data yang tidak mempunyai pengaruh linear antar variabel bebas dengan variabel tergantung maka tidak termasuk asumsi sehingga peneliti diperbolehkan untuk memakai analisis varians maupun analisis regresi ganda tanpa memiliki kecemasan yang berlebihan dikarenakan terlalu memikirkan asumsi-asumsinya (Alsa, 2001).

Hasil yang diperoleh dari uji multikolinearitas menunjukkan bahwa VIF 1,016 ( $VIF < 10$ ) dan tolerance 0,984 ( $> 0,1$ ), sehingga dalam penelitian tersebut tidak ada multikolinearitas antara variabel bebas sehingga dapat dilanjutkan untuk melihat pengaruh antar variabel.

### **Pembahasan**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada pengaruh antara  *coping*  berfokus pada masalah dan regulasi diri dengan kecemasan siswa SMA menghadapi ujian semester SMA N X Kendal. Uji hipotesis pertama memiliki hasil terdapat pengaruh antara  *coping*  berfokus pada masalah dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian. Hasil uji hipotesis pertama diperoleh  $F = 19,114$ ,  $R = 0,404$  dan signifikan  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ). Maka terdapat pengaruh antara  *coping*  berfokus pada masalah dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian dan hipotesis pertama diterima. Secara keseluruhan variabel  *problem focused coping*  dan regulasi diri terdapat sumbangan efektif 16,3% terhadap kecemasan menghadapi ujian.

Hasil penelitian tersebut memperkuat temuan (Ader & Erktin, 2010) yang menyatakan bahwa peningkata kecemasan dipengaruhi oleh 2 faktor antara lain, faktor  *coping*  dan regulasi diri. Adanya  *coping*  dan regulasi diri yang dimiliki dapat menurunkan kecemasan yang dialami. Masih sedikitnya penelitian tentang  *coping*

berfokus pada masalah dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian menjadi hambatan peneliti dalam mencari penelitian yang serupa dengan penelitian yang sedang dilakukan.

Hipotesis kedua memiliki hasil tidak terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *coping* berfokus pada masalah terhadap kecemasan menghadapi ujian. Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan pada hipotesis kedua mendapatkan hasil  $r_{x_1y} = 0,046$  dan signifikan  $0,524$  ( $p > 0,05$ ), maka hipotesis kedua ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh negatif *coping* berfokus pada masalah terhadap kecemasan menghadapi ujian. Hipotesis kedua ditolak dikarenakan hasil yang diperoleh pada signifikan  $>0,05$  sehingga membuktikan bahwa subjek cenderung memiliki *coping* berfokus pada masalah yang baik tetapi masih memiliki kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian.

Hasil penelitian ini dikuatkan dengan penelitian yang memiliki hasil bahwa *coping* berfokus pada masalah tidak berpengaruh terhadap kecemasan yang dimiliki oleh seseorang (Sijangga, 2010). Hasil penelitian ini memperkuat penjabaran bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya *coping* namun hasil penelitian menyebutkan bahwa *coping* berfokus pada masalah tidak mempengaruhi kecemasan yang dimiliki, *coping* yang mempengaruhi kecemasan yaitu *coping* yang berfokus pada emosi (Bergner, Beyer, Klapp, & Rauchfuss, 2008).

Hipotesis ketiga memiliki hasil  $r_{x_2y} = -0,395$  signifikan  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Maka diketahui ada pengaruh negatif yang signifikan antara regulasi diri dan kecemasan menghadapi ujian sehingga hipotesis ketiga diterima. Penelitian ini memiliki sumbangan efektif sebesar  $15,95\%$ . Maka diketahui terdapat pengaruh regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian sehingga hipotesis ketiga diterima. Artinya semakin baik regulasi diri siswa semakin berkurang kecemasan.

Hasil penelitian dikuatkan dengan penelitian terdahulu yang memiliki hasil bahwa regulasi diri berperan dalam menanggulangi kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian (Judaniastuti & Edwina, 2019). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri dapat mempengaruhi kecemasan dalam

menghadapi ujian. Penelitian serupa dilakukan oleh (Bembenutty, 1998) yang memiliki hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu regulasi diri berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan yang siswa alami. Penelitian ini didukung oleh (Kesici, Baloglu, & Deniz, 2011) yang menyatakan bahwa regulasi diri berperan penting dalam penurunan kecemasan yang sedang dihadapi.

### Kesimpulan

Penelitian memiliki hasil pengaruh *problem focused coping* dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian semester di SMA N "X" yang artinya bahwa ada keterkaitan anatar variabel bebas dengan variabel tergantung. Tidak ada pengaruh antara  *coping* berfokus pada masalah dengan kecemasan menghadapi ujian yang berarti baiknya  *coping* berfokus pada masalah yang dimiliki siswa belum tentu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami siswa. Terdapat pengaruh regulasi diri dan kecemasan menghadapi ujian yang berarti baiknya regulasi diri yang dimiliki siswa mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Peneliti memberikan saran berdasarkan penelitian yang dilakukan yaitu Bagi siswa di diharapkan memiliki  *coping* berfokus pada masalah dan regulasi diri yang baik sehingga dapat membantu siswa mengatasi kecemasan disaat menghadapi ujian. Selain itu siswa diharapkan memperluas cara belajar dan mempelajari teknik baru yang dapat maningkatkan proses belajar dengan itu siswa lebih siap menghadapi ujian, untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait kecemasan dalam menghadapi ujian diharapkan untuk mengambil variabel-variabel dari kecemasan menghadapi ujian selain dari variabel  *coping* berfokus pada masalah dan regulasi diri, yaitu efikasi diri, motivasi dan dukungan sosial. Diharapkan peneliti selanjutnya juga mempertimbangkan kondisi yang ada dilapangan, subjek yang diteliti dan kecemasan lainnya.

### Daftar Pustaka

- Ader, E., & Erktin, E. (2010). Coping as Self-Regulation of Anxiety: A Model for Math Achievement in High-Stakes Tests. *Cognitie, Creier, Comportament*, 14(4), 311.
- Ayu, N., Rachmat, P., & Rusmawati, D. (2018). Pengaruh Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. *Empati*, 7(3), 151–157.
- Bembenutty, A. (1998). The relationship between Test Anxiety and Self-Regulation on Students. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED424244.pdf>
- Bergner, A., Beyer, R., Klapp, B. F., & Rauchfuss, M. (2008). Pregnancy after early pregnancy loss: A prospective study of anxiety, depressive symptomatology and coping. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 29(2), 105–113. <https://doi.org/10.1080/01674820701687521>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process. Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Jain, S., & Dowson, M. (2009). Mathematics anxiety as a function of multidimensional self-regulation and self-efficacy. *Contemporary Educational Psychology*, 34(3), 240–249. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2009.05.004>
- Judaniastuti, T., & Edwina, N. (2019). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan kecemasan siswa terhadap ulangan harian pada siswa sekolah menengah kejuruan di provinsi D. I. yogyakarta. *LP3M - Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta* 66, 5(1), 66–69.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 5711144 <Http://Kemdikbud.Go.Id/> § (2019). <https://doi.org/10.1038/nrd3246>
- Kesici, S., Baloglu, M., & Deniz, M. E. (2011). Self-regulated learning strategies in relation with statistics anxiety. *Learning and Individual Differences*, 21(4),

472–477. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.02.006>

McCrae, R. R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 919–928.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.919>

Pintrich, P. R., & Groot, E. V. De. (1990). Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40.

Practice, S. and. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. Guilford.

Sijangga, W. N. Pengaruh antara strategi coping dengan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil hipertensi (2010). Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/9289/>

Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview Barry. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.

<https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501>