

PROCEEDING

SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI

*Psikologi dan
Tantangan Millenium Ke-tiga:
Teknologi Informasi, Kesehatan Mental
dan Quality of Worklife*



Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
Yogyakarta, 16 April 2011

ISBN 978-602-99090-0-5

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI
PSIKOLOGI DAN TANTANGAN MILLENIUM KETIGA:
TEKNOLOGI INFORMASI, KESEHATAN MENTAL DAN QUALITY OF
WORKLIFE**

**Seminar Nasional Fakultas Psikologi Tantangan Millenium Ketiga:
Teknologi Informasi, Kesehatan Mental Dan Quality Of Worklife
pada tanggal 16 April 2011
di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta**

Tim Penyunting Artikel Seminar:

1. Dr. AM. Diponegoro, M.Ag
2. Dr. Khoiruddin Bashori, M.Si
3. Triantoro Safaria, S.Psi., M.Si., Psi.
4. Sri Kushartati, S.Psi., M.A.
5. Arini Widyowati, S.Psi., M.Psi
6. Alfi Purnamasari, S.Psi., M.Si., Psi
7. Rudy Yuniawati, S.Psi., M.Psi
8. Fatwa Tentama, S.Psi
9. Dessy Pranungsari, S.Psi

Tim Teknis:

1. Eriyanto
2. Nur Akhmad
3. Nikmah Agustin
4. Imam

Yogyakarta, April 2011
Ketua Pelaksana

Arini Widyowati, S.Psi, M.Psi

DAFTAR ISI
KATA PENGANTAR

BISSMILLAAHIRRAHMANIRRAHIM
ASSALAMU'ALAIKUM WR.WB

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Illahi Robbi, karena dengan taufiq Nya, kami dapat menyelesaikan penyusunan prossiding makalah yang disampaikan pada Seminar Nasional "Peran Psikologi Menghadapi Milenium ke 3 : Teknologi, Kesehatan Mental, dan Quality of Worklife". Kami menyadari bahwa penerbitan prossiding ini sangat dinantikan oleh para pemakalah yang sangat bergairah dalam mengikuti kegiatan seminar nasional pada tanggal 16 April 2011 di kampus fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Kami juga bersyukur bahwa kegiatan seminar ini mendapat dukungan sepenuhnya dari Universitas, para nara sumber utama: Prof.DR.Noor Rohman Hadjam, S.U (Guru besar Fakultas Psikologi UGM) dan Prof. DR. Suyanto, (Ketua STIMIK AMIKOM). Prossiding ini memuat 20 makalah dalam bidang Klinis, Pendidikan dan Industri & Organisasi.

Akhirnya kami menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berjasa pada kegiatan seminar dan penyusunan prossiding. Demikian, semoga dengan sampainya prossiding ini ditangan pemakalah dan pembaca pada umumnya selesai pula tanggung jawab kami dalam menyelenggarakan seminar nasional dengan segala keterbatasannya. Akhirnya hanya kepada Allah SWT kami memohon pertolongan.

BILLAHITT TAUFIQ WAL HIDAYAH
WASSALAMU'ALAKUM WR.WB

Yogyakarta, April 2011
Ketua Pelaksana

Arini Widyowati, S.Psi. M.Psi

DAFTAR ISI

NO	JUDUL DAN PEMAKALAH	HALAMAN
1	<p>HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN <i>BABY BLUES SYNDROME</i> PADA IBU <i>POST SECTIO CAESARIA</i></p> <p>Tia Gutira Lusi Nuryanti Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta</p>	1
2	<p>PENGALIHAN PERILAKU KECANDUAN GAME ONLINE (<i>GAME ONLINE ADDICTION</i>) KE ARAH POSITIF PADA SISWA DENGAN PENDEKATAN PEMROGRAMAN NEURO LINGUISTIK</p> <p>Rahma Widyana Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta</p>	14
3	<p>EFEKTIVITAS PELATIHAN KONTROL DIRI TERHADAP PENURUNAN KECANDUAN INTERNET PADA REMAJA</p> <p>Emma Rahmawati & Rahma Widyana Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta</p>	23
4	<p>PEMANFAATAN TEKNOLOGI INFORMASI DALAM DUNIA PENDIDIKAN</p> <p>Siti Nurina Hakim Universitas Muhammadiyah Surakarta ayya_inna@yahoo.co.id</p>	36
5	<p>PROFIL REMAJA YANG RENTAN TERHADAP PENYALAHGUNAAN NAPZA, MEROKOK DAN BERPERILAKU NAKAL</p> <p>Asniar Khumas, S.Psi., M.Si. Universitas Negeri Makassar - hafizhdzaky@yahoo.com</p>	50

6	<p>PERBEDAAN PERILAKU HIPERAKTIF PADA ANAK ADHD SEBELUM DAN SESUDAH DIPERDENGARKAN BACAAN AYAT-AYAT SUCI AL QUR'AN</p> <p>Nissa Tarnoto, Dessy Pranungsari Universitas Ahmad Dahlan</p>	65
7	<p>PENERAPAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA PADA CV CIPTA MANDIRI DI KABUPATEN KENDAL</p> <p>Muhamad Nanang Setiawan, Widodo Hariyono, Surahma Asti Mulasari Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan</p>	73
8	<p>HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ISTERI DENGAN KECEMASAN SUAMI DALAM MENGHADAPI PENSIUN GURU SEKOLAH DASAR</p> <p>Novitasari Kusuma Dewi Siti Mulyani Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta</p>	82
9	<p>HUBUNGAN ANTARA KEBUTUHAN AFILIASI DENGAN INTENSITAS MENGGUNAKAN FACEBOOK PADA SISWA KELAS X DAN XI SMAN 2 BANGUNTAPAN, BANTUL</p> <p>Pramitha Dwi Candra Alfi Purnamasari Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan</p>	92
10	<p>STRES DAN STRATEGI <i>COPING</i> PADA SISWA YANG TIDAK LULUS UJIAN NASIONAL</p> <p>Joko Tri Winarto Sri Kushartati Fakultas Psikologi Universitas Ahmad dahlan Yogyakarta</p>	99

11	<p>PERAN KONTROL DIRI DALAM KECANDUAN INTERNET PADA PELAJAR DAN MAHASISWA</p> <p>Choirul Anam Nur Zahroh Yassin Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan</p>	110
12	<p>PROGRAM KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3) DAN PENERAPANNYA</p> <p>Fatwa Tentama Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta</p>	126
13	<p>EMOTICONS : EKSPRESI PSIKOLOGIS DALAM KOMUNIKASI DIGITAL UNTUK MEWUJUDKAN MUTUAL UNDERSTANDING YANG LEBIH BAIK</p> <p>Rendra Widyatama Fakultas Sastra Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, email: rendrawidyatama@yahoo.com</p>	136
14	<p>HUBUNGAN ANTARA <i>EMOTION FOCUSED COPING</i> DENGAN STRES KERJA PADA PERAWAT</p> <p>Aniek Aryani Taqiyya & Herlina Siwi Widiani Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan</p>	144
15	<p><i>VALUE OF TECHNOLOGY, VALUE OF CHARACTER DAN VALUE OF LIFE</i> TINJAUAN FILSAFAT KERJA</p> <p>Yadi Purwanto Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta</p>	156
16	<p>HUBUNGAN ANTARA KEPEKAAN HUMOR DENGAN STRES PADA MAHASISWA TEKNIK JURUSAN ARSITEKTUR UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA</p> <p>Citra Dewi Nurul Hidayah Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan</p>	165

17	EDUKASI SEKS ISLAMI DI ERA TEKNOLOGI INFORMASI Nurul Hidayah Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan	173
18	HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI TERHADAP BUDAYA ORGANISASI DENGAN ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOR Rulan Anggraini Erita Yuliasesti Diahsari Universitas Ahmad Dahlan	186
19	HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN STRES PADA PENSIUNAN PERTAMINA DI YOGYAKARTA Dytta Tri Elvandari Faridah Ainur Rohmah Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan	198
20	APA YANG LUCU MENGENAI HAL TERSEBUT? : SELERA HUMOR, DAMPAK SECARA PSIKOLOGIS DAN APLIKASINYA DI TEMPAT KERJA Nur Pratiwi Noviati, S.Psi., M.Psi. Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia	209
21	INDIGENOUS PSYCHOLOGY, INDIGENISASI, DAN ISLAMISASI SERTA KAITANNYA DENGAN PENGEMBANGAN ILMU PSIKOLOGI DI INDONESIA Siti Urbayatun Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta	220

22	STUDI KUALITATIF TRUST DI DAERAH PASCA KONFLIK AGAMA Hadi Suyono Fakultas Psikologi UAD	224
----	--	-----

STRES DAN STRATEGI *COPING* PADA SISWA YANG TIDAK LULUS UJIAN NASIONAL

Joko Tri Winarto

Sri Kushartati

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad dahlan Yogyakarta

Abstrak

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 dengan tipe fenomenologi, yang lebih berorientasi pada pengungkapan fenomena yang diteliti berdasarkan persepsi responden yang diteliti.

Subjek 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 dilakukan dengan cara wawancara semi terstruktur dan 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 mereka terima. Ketidaksesuaian tersebut memunculkan respon stres baik berupa emosi, fisik, ataupun perilaku. Respon stres tersebut memunculkan perilaku coping pada kedua subjek, adanya perbedaan kemampuan kognitif membuat adanya perbedaan dalam menggunakan strategi coping pada masing-masing subjek. Kedua subjek dalam penelitian ini mengombinasikan emotion focused coping dan problem focused coping, tetapi cenderung lebih banyak menggunakan emotion focused coping.

Kata Kunci : *stres, strategi coping, ujian nasional*

LATAR BELAKANG MASALAH

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 persiapan ujian akhir. Perubahan jam belajar yang mendadak menjadi padat akan membuat anak merasa tertekan. Tekanan dari guru dan orangtua cukup kuat, dikarenakan takut siswa tidak lulus. Hal ini bisa menyebabkan 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).

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).

Mulyadi (2007) juga menyatakan bahwa logikanya ujian nasional itu bertujuan menguji kemampuan siswa, apakah siswa peserta ujian mampu memenuhi kriteria standar nasional yang telah ditentukan oleh negara atau tidak. Kalau peserta mampu mengerjakan soal-soal dengan baik, peserta dinyatakan lulus dan kepadanya diberikan Ijazah. Kalau tidak, itu bukan urusan negara, melainkan urusan peserta ujian sendiri. UAN hanya difokuskan pada fungsi kemasyarakatan, yaitu pemberian sertifikat standar mutu untuk masuk ke jenjang pendidikan selanjutnya atau dunia kerja. (<http://www.kabarindonesia.com>).

Sarafino (1998) menyatakan bahwa 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.

Atkinson (2002) menyebutkan bahwa stres 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 stres (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 stres menjadi dua macam, pertama *eustress* yaitu respon stres yang positif atau menguntungkan, dan *distress* yaitu respon stres yang berbahaya dan merugikan.

Dari uraian-uraian di atas maka dapat disimpulkan, stres adalah suatu kondisi yang dipersepsi oleh individu sebagai peristiwa yang berpotensi mengancam dan memunculkan ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu. 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 negatif, hal ini yang disebut dengan *eustress* dan *distress*.

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* : yaitu 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 menghindar 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.

Tujuan Penelitian

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

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).

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang tidak lulus dalam Ujian Nasional. Peneliti memilih dua orang subjek yang tidak lulus dalam Ujian Nasional, subjek adalah siswa satu sekolah yang sama dengan jenis kelamin berbeda dan memiliki prestasi belajar yang berbeda. Subjek laki-laki adalah siswa yang memperoleh prestasi belajar yang rendah, subjek perempuan adalah siswa yang sebelumnya memperoleh rangking dua di kelas.

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Menurut Moloeng (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).

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.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Persiapan Ujian Nasional

Dalam mempersiapkan Ujian Nasional kedua subjek dalam penelitian ini mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan sekolah seperti les dan uji coba UAN. Adanya pengaruh budaya NU di lingkungan sekolah subjek membuat kedua subjek 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 subjek kurang paham terhadap makna dan tujuan dari ritual-ritual yang dilakukannya, tetapi karena itu sudah menjadi tradisi hal itu membuat subjek menjadi lebih yakin ketika menghadapi Ujian Nasional.

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

Respon Stress Subjek Berkaitan dengan Ketidاكلulusannya

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 subjek 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 subjek akibat ketidaklulusannya atau bisa disebut juga sebagai respon dari tidak tercapainya tuntutan subjek 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 subjek menunjukkan adanya persepsi ketidaksesuaian antara kemampuan atau sumber daya yang dimiliki dengan hasil yang diperoleh subjek dalam memenuhi tuntutan sosial. Pada subjek satu dalam penelitian ini terlihat adanya persepsi bahwa usahanya sudah maksimal dan merasa hasil yang diterimanya tidak sesuai dengan usahanya. Demikian pula dengan subjek 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 subjek dalam merespon ketidaklulusannya. Subjek dua dalam penelitian ini adalah subjek yang memiliki kemampuan kognitif lebih baik daripada subjek satu. Subjek satu cenderung menanggapi masalah yang ia hadapi dengan melihat ke masa lalu dan melihat kepada sebab-sebab yang ada di luar dirinya atau faktor eksternal. Subjek kedua dalam penelitian ini memiliki kecenderungan untuk mempersiapkan ke masa yang akan datang dan lebih melihat kepada sebab-sebab yang ada pada diri subjek.

Strategi Coping Stress

Dalam *emotion focused 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 subjek satu yang mencoba untuk merasa usaha yang dilakukannya sudah maksimal sehingga memunculkan penilaian-penilaian positif pada diri subjek.

Kecenderungan menghindar (*avoidance*) juga muncul dalam subjek satu. Dirinya selalu memunculkan faktor-faktor di luar dirinya dalam melihat sebab-sebab ketidaklulusannya. Hal itu juga dilakukan subjek untuk mengatasi sikap kekecewaan orangtua. Ini berhubungan dengan penilaian positif terhadap diri sendiri, subjek mengungkapkan kekecewaan-kekecewaan subjek 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), subjek melakukan *emotion focused coping* dengan cara menjauhkan diri dari stresor atau dengan membuat penampilan yang dianggap positif (*escape-avoidance*).

Berbeda dengan subjek dua, dirinya lebih menerima bahwa dirinya menyadari penyebab dari ketidakkulusannya adalah dirinya sendiri. Ketidakkulusannya disadari subjek sebagai akibat dari dirinya yang tidak mempelajari mata pelajaran matematika karena dirinya tidak suka pelajaran tersebut, kemudian dalam mempersiapkan ujian ulang subjek 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 subjek dengan pola pemikiran yang cenderung sama. Kedua subjek berusaha mensyukuri apa yang diterimanya dengan membandingkan terhadap orang lain yang ternyata lebih tidak beruntung daripada dirinya.

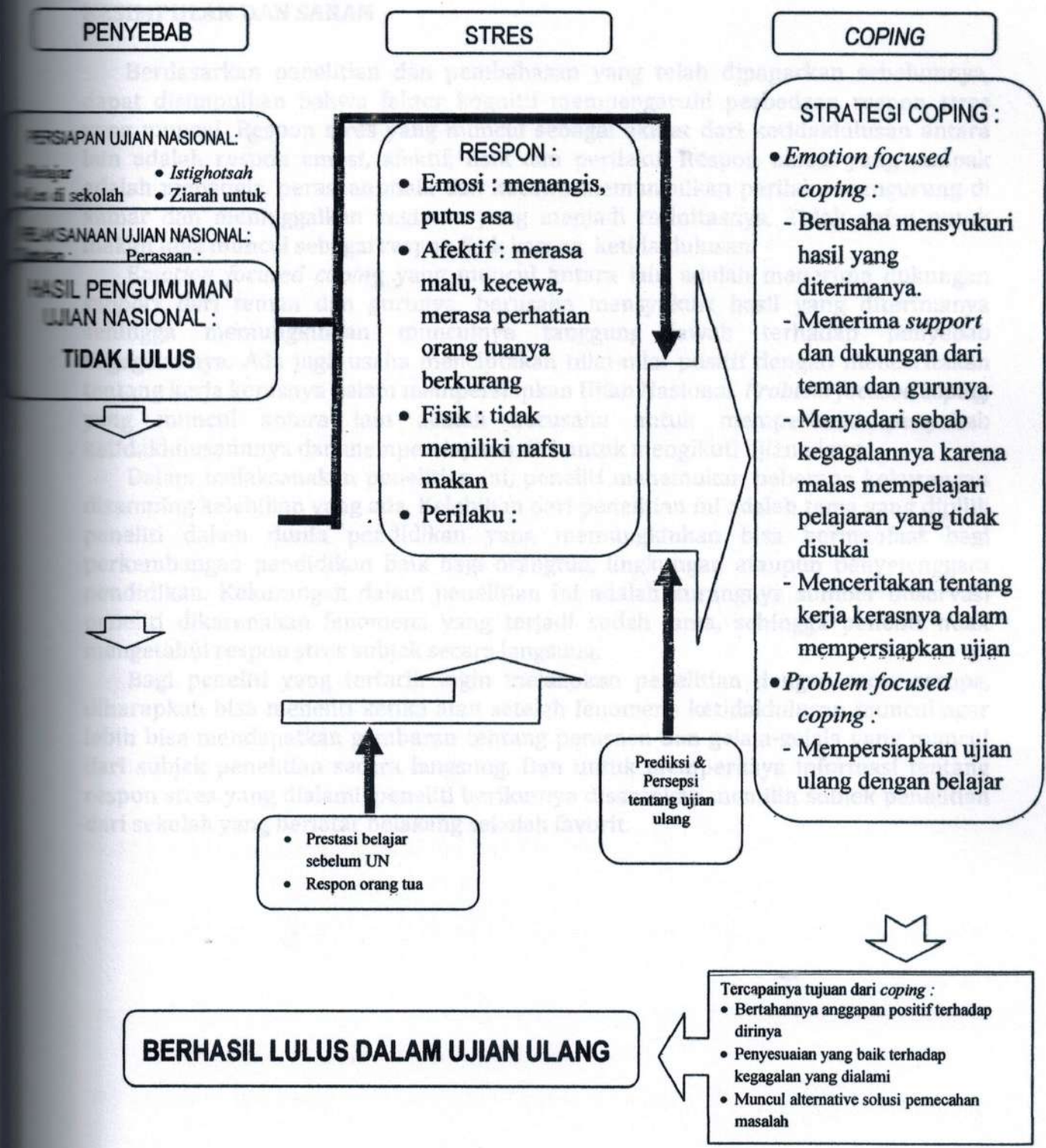
Adanya persepsi kemudahan dalam ujian ulang membuat kedua subjek terlihat tidak maksimal dalam melakukan pemecahan masalah. Respon *coping* yang dilakukan subjek cenderung lebih pada *emotion focused coping*, adanya faktor prediksi yang menguntungkan individu membuat kecenderungan individu untuk menggunakan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

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

Dinamika strategi *coping* pada siswa yang tidak lulus dalam Ujian Nasional dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Dinamika strategi coping pada siswa yang tidak lulus dalam Ujian Nasional



Gambar 2. Dinamika strategi *coping* pada siswa yang tidak lulus dalam Ujian Nasional

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor kognitif mempengaruhi perbedaan respon stres yang muncul. Respon stres yang muncul sebagai akibat dari ketidaklulusan antara lain adalah respon emosi, afektif, fisik dan perilaku. Respon emosi yang tampak adalah menangis, perasaan malu dan kecewa memunculkan perilaku mengurung di kamar dan meninggalkan kegiatan yang menjadi rutinitasnya. Tidak nafsu untuk makan juga muncul sebagai respon fisik karena ketidaklulusan.

Emotion focused coping yang muncul antara lain adalah menerima dukungan *support* dari teman dan gurunya, berusaha mensyukuri hasil yang diterimanya sehingga memungkinkan munculnya tanggung jawab terhadap penyebab kegagalannya. Ada juga usaha menciptakan nilai-nilai positif dengan menceritakan tentang kerja kerasnya dalam mempersiapkan Ujian Nasional. *Problem focused coping* yang muncul antara lain adalah berusaha untuk memperbaiki penyebab ketidaklulusannya dan mempersiapkan diri untuk mengikuti ujian ulang.

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti menemukan beberapa kekurangan disamping kelebihan yang ada. Kelebihan dari penelitian ini adalah tema yang dipilih peneliti dalam dunia pendidikan yang memungkinkan bisa bermanfaat bagi perkembangan pendidikan baik bagi orangtua, lingkungan ataupun penyelenggara pendidikan. Kekurangan dalam penelitian ini adalah kurangnya sumber observasi peneliti dikarenakan fenomena yang terjadi sudah lama, sehingga peneliti tidak mengetahui respon stres subjek secara langsung.

Bagi peneliti yang tertarik ingin melakukan penelitian dengan tema serupa, diharapkan bisa meneliti ketika atau setelah fenomena ketidaklulusan muncul agar lebih bisa mendapatkan gambaran tentang perasaan dan gejala-gejala yang muncul dari subjek penelitian secara langsung. Dan untuk memperkaya informasi tentang respon stres yang dialami, peneliti berikutnya disarankan memilih subjek penelitian dari sekolah yang berlatar belakang sekolah favorit.

DAFTAR PUSTAKA

- Affudin & Saebani, B. A. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Antara News. 2010. *Polisi Periksa 14 Guru Terkait Kecurangan UN*. Antara News 5 April 2010. <http://www.antaranews.com>.
- Atkinson, R. L, dkk. 2002. *Pengantar Psikologi, Edisi kesembilan, Jilid Satu*. Alih bahasa: Dharma, A dan Andaryanto, M. Jakarta: Erlangga.
- Cessnasari. 2005. *Ujian Penghabisan, Ebtanas, UAN, Lalu Apa Lagi...* Dalam Suara Merdeka 09 November 2005. <http://suaramerdeka.com/09/index.php>
- Goldberger, L. & Breznitz, S. 1982. *Handbook of stress : Theoretical and clinical aspects*. New York : The Free Press.
- 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.pedagogi.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.
- Poerwandari, E. K. 2002. *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta : Lembaga Pengembangan dan pendidikan psikologi (LPSP3) Universitas Indonesia.
- Sarafino, E.P. 1998. *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction, Third Edition*. New York : John Willey and Sons, Inc.
- Taylor, SE. 1991. *Health Psychology*. New York : McGraw-Hill.