



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Strategi Koping Stres Siswa SMA dalam Menghadapi UTBK 2021

SALMA FA'IZAH & IKA YUNIAR CAHYANTI*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi koping stres yang dilakukan oleh siswa SMA dalam menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) pada tahun 2021. UTBK termasuk ke dalam kategori ujian terstandarisasi (*standardized test*) dan digunakan untuk keputusan risiko tinggi (*high-stakes*) yaitu seleksi PTN yang berkontribusi pada perkembangan stres bagi siswa yang menjalaninya. Stres dan koping adalah hasil dari terjadinya transaksi antara individu dengan penyebab stres yang melibatkan proses pengevaluasian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus intrinsik. Teknik analisis data menggunakan analisis tematik *theory-driven*. Penggalan data melalui wawancara dengan 2 siswa SMA yang mengalami stres menghadapi ujian dengan tingkatan stres sedang hingga tinggi. Hasil penelitian menunjukkan kedua partisipan menggunakan strategi koping berbeda meskipun menghadapi permasalahan yang sama. Strategi koping yang digunakan berfokus pada emosi dan masalah. Pemilihan koping dipengaruhi oleh faktor personal dan lingkungan.

Kata kunci: siswa SMA, strategi koping, UTBK

ABSTRACT

This study aims to analyze stress coping strategies by high school students in facing the Computer-Based Written Examination (UTBK) in 2021. UTBK is included in the standardized test category and is used for high-stakes decisions, namely PTN selection that contributes to the development of stress for students who undergo it. Stress and coping are the result of transactions between individuals and the causes of stress that involve an evaluation process. This research uses a qualitative approach with an intrinsic case study type of research. The data analysis technique uses theory-driven thematic analysis. Collecting data through interviews with 2 high school students who experience stress in facing exams with moderate to high stress levels. The results showed that the two participants used different coping strategies even though they faced the same problems. The coping strategy used focuses on emotions and problems. Coping choices are influenced by personal and environmental factors.

Keywords: coping strategy, high school student, UTBK

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021, Vol. 1(2), 1410-1419

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: ika.yuniar@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Sejak tahun 2019 Kemenristekdikti menetapkan ketentuan baru dalam seleksi penerimaan mahasiswa baru, yaitu Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK). Peserta akan mengikuti UTBK terlebih dahulu kemudian nilai yang didapatkan akan digunakan untuk mendaftar ke perguruan tinggi negeri. Untuk dapat masuk ke perguruan tinggi negeri di Indonesia, Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT) mengumumkan bahwa terdapat tiga jalur masuk yang dapat diikuti oleh calon mahasiswa baru (Dewi, 2021). Jalur pertama adalah melalui SNMPTN yaitu Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri dengan melakukan seleksi penerimaan mahasiswa baru berdasarkan prestasi dan portofolio akademik siswa yang bersumber dari Pangkalan Data Sekolah dan Siswa (PDSS). Jalur kedua adalah Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN), yaitu seleksi penerimaan mahasiswa berdasarkan hasil ujian tertulis dengan metode Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) yang terdiri dari Potensi Skolastik (TPS) dan Tes Kompetensi Akademik (TKA), atau kombinasi hasil ujian tulis dan ujian keterampilan calon mahasiswa. Jalur ketiga adalah jalur seleksi mandiri atau seleksi yang diatur dan ditentukan oleh masing-masing PTN, dan terkadang dapat menggunakan nilai hasil UTBK (Hendayana, 2021).

Setiap tahunnya, LTMPT menyediakan kuota daya tampung minimal 20% untuk jalur masuk melalui SNMPTN, untuk SBMPTN kuota daya tampung minimum 40% dari alokasi PTN yang ada, dan paling banyak 30% untuk seleksi jalur Mandiri (LTMPT, 2021). Jika dilihat dari peminatnya dari tahun ke tahun serta keterbatasan Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dalam menerima mahasiswa baru, terdapat persentase yang cukup tinggi terkait peserta yang gagal diterima di PTN (Mukminina & Abidin, 2020). Data menunjukkan pada tahun 2018 terdapat 80,72% peserta yang gagal dalam SBMPTN, kemudian 77,33% pada tahun 2019 dan terakhir 76,17% di tahun 2020 kemarin. Besarnya persentase tidak lolos UTBK dalam 3 tahun terakhir, bagi sebagian peserta dirasakan sebagai *stressor* yang dapat menimbulkan kecemasan hingga menimbulkan *distress* dikarenakan banyaknya siswa yang menginginkan untuk masuk perguruan tinggi melalui jalur ini (Barseli dkk., 2017). Selain itu dikarenakan terjadinya peningkatan jumlah peserta yang mendaftar kembali setelah gagal di tahun sebelumnya membuat semakin banyak saingan dan semakin menjadi *stressor* bagi peserta UTBK (Fatmasari, 2018).

UTBK termasuk dalam ujian yang terstandarisasi (*Standardized Test*), yaitu ujian yang menurut Santrock (dalam Krisnaningrum, 2015), mempunyai prosedur seragam pada administrasi dan penilaian serta sering kali memungkinkan prestasi peserta untuk dibandingkan dengan prestasi peserta yang lain pada tingkat umur atau kelas. UTBK adalah tes terstandarisasi yang digunakan untuk keputusan risiko tinggi (*high-stakes*), yaitu seleksi masuk ke perguruan tinggi negeri (Nisrokha, 2020). Apabila ujian berisiko tinggi (*high-stakes examination*) digunakan sebagai dasar untuk kelulusan akan berkontribusi pada perkembangan stres bagi siswa yang menjalaninya (Tagher & Robinson, 2016). Stres dalam tes terstandarisasi dapat mempengaruhi cara tubuh individu merespons penyebab stres, hal tersebut pada

akhirnya akan mempengaruhi kinerja dan performa siswa saat mengerjakan tes (Heissel dkk., 2018). Situasi ujian berpotensi menimbulkan reaksi stres karena adanya tuntutan dari lingkungan yang harus siswa hadapi (Fatmasari, 2018). Ketika siswa menilai situasi ujian mengancam, menekan, dan berbahaya dapat mempengaruhi tingkat kecemasan siswa hingga mengakibatkan stres dalam menghadapi ujian (Thoomaszen & Murtini, 2014). Siswa kelas 12 cenderung mengalami stres menjelang ujian karena merasa tidak tenang, takut tidak bisa mengerjakan soal ujian, takut apabila soal ujian susah, takut tidak lulus, dan sulit berkonsentrasi belajar (Aulina & Nashori, 2012).

Papalia (2008 dalam Nurmaliyah, 2014) menyatakan bahwa siswa SMA memiliki tugas yang cukup berat karena mereka akan menghadapi serangkaian tuntutan dan tugas yang dibebankan kepada siswa baik oleh keluarga, sekolah maupun lingkungan sosialnya disamping dirinya sendiri juga memiliki keinginan dan harapan. Ketidaksiapan siswa dalam menanggung beban atas tuntutan akademik dengan mengikuti serangkaian jadwal yang panjang atau kurikulum yang terlalu padat akan membuat siswa mengalami kejenuhan dan stres di bidang akademik (Nurmaliyah, 2014). Stres yang berlebih apabila tidak diatasi pada tahap tertentu akan mewujudkan berbagai masalah kepada setiap individu yang mengalaminya (Mahfar dkk., 2007). Tagher & Robinson (2016) menyebutkan efek merugikan dari stres ketika menghadapi ujian berpotensi mengakibatkan perilaku koping yang tidak sehat seperti isolasi, penarikan diri, penurunan motivasi, dan penurunan efikasi diri.

Berdasarkan pemaparan tersebut, kondisi stres yang dialami siswa ketika hendak menghadapi ujian tentu perlu diatasi agar tidak mengganggu optimalitas siswa dalam mempersiapkan diri menghadapi ujian, khususnya UTBK. Pada saat seseorang dihadapkan dengan situasi yang dirasakan mengancam dan melebihi kapasitasnya, dalam hal ini stres saat menghadapi UTBK, akan membuat individu berupaya untuk mengatasinya, mengurangi, atau menghilangkan perasaan terancam, atau kecemasan sesaat, karena pada dasarnya setiap individu akan berusaha untuk mengurangi hal-hal yang membahayakan dirinya dari situasi dan kondisi lingkungan yang mengancam yang disebut dengan koping. Cara-cara atau usaha untuk mengatasi permasalahan disebut dengan strategi koping stres. Menurut Lazarus & Folkman (1984), strategi koping adalah usaha seseorang untuk mengatur ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan yang mereka miliki dalam kondisi yang mengakibatkan stres. Ketika situasi tersebut memberikan rangsangan, maka individu akan melakukan *appraisal* (penilaian) dan *coping* (penanggulangan) (Dewe, dkk., 2012).

Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan terdapat dua bentuk strategi koping, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Setelah melakukan *coping*, individu akan melakukan evaluasi ulang terus menerus dengan menentukan situasi tersebut telah berubah atau tidak akan menilai apakah upaya koping yang ia lakukan berhasil atau tidak yang disebut dengan *reappraisal* (Campbell dkk., 2013). Strategi *coping* stres yang dipilih dan dilakukan oleh siswa serta dampaknya pada tingkat stres tentu dapat berbeda karena dipengaruhi oleh berbagai hal. Maka dari itu, peneliti bermaksud untuk mengungkap gambaran strategi koping stres yang dilakukan oleh siswa SMA dengan tingkatan stres tertentu dalam menghadapi UTBK 2021.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus intrinsik karena peneliti berangkat dari kasus yang kemudian ditinjau berdasarkan teori sebagai kerangka berpikir dalam melakukan penelitian sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk memahami secara menyeluruh gambaran strategi koping stres siswa SMA dalam menghadapi UTBK pada tahun 2021 tanpa berupaya menggeneralisasi suatu kasus dengan kasus yang lainnya. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik *theory-driven* dengan menganalisis tema-tema yang telah ditentukan mengacu pada teori dan teknik pemantapan kredibilitas dengan triangulasi data, yaitu *member-check*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini ditentukan secara *purposive*, yaitu berbasis kriteria yang telah disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Kriteria yang digunakan untuk mendapatkan partisipan adalah siswa/siswi SMA kelas 12 yang mendaftar UTBK tahun 2021, mengalami stres menghadapi ujian tingkat sedang hingga tinggi serta melakukan koping untuk mengatasi stres. Sehingga didapatkan dua partisipan yang berinisial FZ dan SK.

Strategi Pengumpulan Data

Penggalian data dalam penelitian ini menggunakan sumber data dari wawancara, yaitu dengan mengadakan jalan komunikasi dengan sumber data melalui dialog secara lisan (Moleong, 2018). Teknik wawancara yang digunakan berupa wawancara secara individual dengan metode semi-terstruktur dengan pedoman wawancara yang dapat dimodifikasi kalimat pertanyaan dan jumlah pertanyaan yang disesuaikan dengan dinamika wawancara dengan partisipan (Sugiyono, 2019).

HASIL PENELITIAN

a. Partisipan FZ

Situasi menghadapi UTBK dinilai sebagai situasi yang *stressful* oleh partisipan FZ. Hal tersebut terlihat dari FZ yang merasa takut dan cemas selama persiapan menghadapi UTBK karena tidak bisa melihat bagaimana orang lain belajar dalam mempersiapkan UTBK. Oleh karena itu FZ melakukan *positive reappraisal* yaitu mempersiapkan UTBK dengan berusaha belajar mengikuti kelas bimbel dan les private di rumah. FZ juga melakukan *distancing* dengan berusaha untuk mewajari dan menerima kondisi yang sedang dialaminya. Semua kegiatan belajar dan persiapan menghadapi UTBK yang dilaksanakan FZ dari rumah membuat FZ merasa bosan dan kesepian. FZ pun mengatasinya dengan *escape/avoidance* yaitu melakukan hobinya menonton. Hal tersebut FZ lakukan agar ia bisa merasa *fresh* kembali untuk belajar. Selain menonton, FZ juga berusaha menghibur dirinya dengan bermain HP melihat aplikasi *Tiktok* dan *Instagram*.

Belajar sendiri dirumah membuat FZ sering kali merasa kesepian dan tertekan. Untuk mengatasinya FZ melakukan strategi *coping*, yaitu *seeking social support* dengan bercerita kepada teman-temannya meskipun hanya melalui *video call*. Setelah bercerita FZ merasa lega dan senang karena merasa ia tidak sedang berjuang sendiri. Selain itu, materi UTBK yang banyak dan diajarkan secara daring membuat FZ

merasa kesulitan untuk memahami materi yang dijelaskan oleh guru. Ketika kesulitan FZ melakukan koping *seeking social support*, yaitu bertanya kepada guru mengenai materi yang tidak ia pahami. Nilai *tryout* FZ yang jelek dan tidak kunjung naik, juga membuat FZ merasa stres, sedih dan menangis setiap melihat nilai *tryout*-nya tidak sesuai harapan. FZ kemudian berusaha mengontrol perasaannya dan melakukan koping *self-control* dengan melihat kondisi teman-temannya yang lebih sibuk dan memiliki kegiatan yang lebih banyak tetapi bisa mendapatkan nilai *try out* yang bagus. FZ kemudian yakin bahwa seharusnya ia bisa karena ia yakin dengan kemampuannya. Sehingga akhirnya FZ memutuskan untuk berusaha belajar dengan lebih giat. FZ merasa tertantang karena bagi FZ UTBK adalah sebuah ujian yang harus bisa ia lewati untuk mencapai cita-citanya.

Kemudian saat mendekati hari UTBK, nilai *tryout* FZ ternyata masih belum sesuai target. Hal tersebut membuat FZ menjadi tidak memiliki semangat. FZ sering menangis karena sedih dengan keadaannya. Untuk mengatasi perasaan sedihnya, FZ melakukan koping *positive reappraisal* yaitu berdoa. FZ merasa berdoa berguna bagi dirinya untuk dapat merasa lebih tenang. FZ teringat dengan tujuannya untuk menggapai cita-citanya menjadi dokter akhirnya membuat FZ memutuskan untuk melakukan koping *accepting responsibility* dengan tetap berusaha untuk belajar. FZ berusaha berubah menjadi lebih rajin, fokus dan giat dalam belajar karena FZ tahu tidak akan ada yang bisa membantunya selain dirinya sendiri. FZ memiliki harapan dengan usahanya untuk berikhtiar dan belajar dapat membuat ia diterima UTBK.

b. Partisipan SK

Pada awal semester kelas 12, SK memutuskan untuk pindah dari jurusan IPA ke jurusan IPS pada UTBK. Hal tersebut membawa banyak perubahan dan membuat SK mengalami kesulitan karena harus mempelajari materi baru pelajaran IPS. Ia kemudian berusaha melakukan koping *planful problem solving* dengan membuat jadwal belajar agar bisa lebih fokus mempelajari materi UTBK. Ketika SK kesulitan dalam memahami materi UTBK, SK pun melakukan *seeking social support*. SK berusaha mencari bantuan kepada kakaknya dengan meminjam catatan materi milik kakaknya saat kelas 12. SK juga bertanya kepada teman mengenai materi yang belum ia pahami. SK memutuskan untuk membuat jadwal belajar karena SK percaya dengan dirinya bahwa ia akan bisa fokus belajar dalam waktu satu tahun kedepan untuk mempersiapkan UTBK.

Kegiatan belajar persiapan UTBK yang padat dari pagi hingga malam membuat SK merasa kelelahan. SK merasa capek dan tidak mampu lagi jika harus belajar terus-menerus dari pagi hingga malam. Ketika sudah kelelahan SK memutuskan untuk melakukan koping *escape/avoidance*, yaitu tidur dengan tujuan mengistirahatkan badannya. Saat sedang suntuk, SK juga membeli makanan kesukaannya, hal tersebut membuat SK senang meskipun kemudian ia teringat kembali dengan UTBK. SK sering berharap UTBK tidak ada dan segera berakhir hingga bermimpi UTBK ditiadakan. SK menjadi lebih sensitif dan sering ingin marah-marah. SK berusaha melakukan koping *self-control* dengan menahan perasaan tersebut demi mengatasi konflik dengan orang dirumahnya. Ia lebih memilih memendam perasaannya demi menghindari kerugian yang akan ia alami, yaitu berdebat dengan orangtuanya dan menyebabkan masalah menjadi semakin besar. Meskipun pada akhirnya SK terkadang meluapkan amarahnya dengan berbicara sendiri di kamar.

Pandemi menyebabkan segala pembelajaran dan persiapan UTBK harus dilakukan secara daring dari rumah, karenanya SK sering merasa bosan dan kesepian namun tidak bisa keluar rumah karena tidak

diizinkan oleh kedua orangtuanya. SK berusaha mengatasinya dengan koping *escape/avoidance*, yaitu mencari hiburan dengan cara mendengarkan lagu dan membaca *webtoon* agar dapat mengalihkan rasa stresnya. Terkadang SK menonton *youtube* agar tidak merasa sendiri dan pikirannya dapat teralihkan dari situasi stres karena persiapan UTBK. SK memilih koping tersebut karena mengetahui bahwa dirinya akan merasa terhibur dan memiliki energi lagi untuk belajar. Kemudian SK merasa kurang nyaman ketika harus belajar di rumah karena hubungan SK dengan kedua orangtuanya kurang baik. Hal tersebut membuat SK iri dengan temannya yang dapat belajar dengan nyaman ketika berada di rumah. Sehingga SK melakukan koping *self-control*, SK berusaha mengontrol perasaan sedihnya dengan tidak terlalu memikirkannya.

Selama persiapan menghadapi UTBK, SK menilai dirinya belum siap untuk menghadapi UTBK karena nilai *tryout*-nya belum memenuhi target yang ingin dicapai. SK sering merasa tegang karena soal UTBK yang susah, khawatir dan kepikiran apabila soal yang keluar saat UTBK adalah materi yang belum dipelajari, serta takut apabila gagal. SK kemudian melakukan koping *seeking social support* dengan bercerita kepada temannya tentang perasaan yang dialaminya. Ternyata teman-temannya merasakan hal yang sama. Akhirnya SK dan teman-temannya saling bercerita dan berkeluh-kesah bersama mengenai kondisi yang mereka alami. Setelah bercerita, SK merasa tenang dan lebih lega karena ada yang mendengarkan. SK sering memikirkan bagaimana jika ia tidak diterima UTBK hingga membuat SK menangis ketakutan dan frustrasi. Terkadang karena terlalu takut SK kebingungan harus melakukan apa. Ia merasa sudah tidak mau belajar hingga SK kemudian melakukan koping *positive reappraisal* dengan berusaha menerima keadaannya dengan terpaksa belajar. Saat merasa ingin menyerah, SK teringat kembali dengan orang-orang yang suka meremehkannya, hal tersebut membuat SK tetap bertahan belajar karena ingin membuktikan bahwa dirinya bisa. SK juga berusaha mengalihkan ketakutan dan kekhawatirannya dengan koping *distancing* yaitu menonton film agar bisa lupa sejenak dengan situasi UTBK.

DISKUSI

Stres merupakan hasil dari terjadinya transaksi antara individu dengan penyebab stres yang melibatkan proses pengevaluasian. Ketika dihadapkan oleh sebuah situasi dan tuntutan yang dirasa membebani dan melebihi sumberdaya individu akan memberikan respon yang ditentukan berdasarkan peranan penilaian yang dilakukan individu terhadap penyebab stres. Kedua partisipan menilai situasi persiapan menghadapi UTBK sebagai situasi yang penuh tekanan. FZ merasa takut dan cemas karena tidak bisa melihat bagaimana persiapan orang lain dalam menghadapi UTBK. FZ khawatir apabila orang lain akan belajar lebih giat darinya. Sedangkan partisipan SK menilai dirinya belum siap untuk menghadapi UTBK karena soal UTBK yang susah, khawatir apabila soal yang keluar adalah materi yang belum dipelajari dan deg-deg an ketika mengerjakan soal latihan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thoomaszen & Murtini (2014) yang menjelaskan bahwa stres yang terjadi pada siswa SMA saat menghadapi ujian terjadi karena penilaian yang dilakukan oleh siswa akan kondisi lingkungan menghadapi ujian sebagai suatu hal yang dapat mengancam, menekan dan berbahaya dengan munculnya gejala merasa tidak tenang, takut tidak bisa mengerjakan soal ujian, takut soalnya susah, takut tidak lulus, dan sulit berkonsentrasi belajar (Aulina & Nashori, 2012).

Selama persiapan menghadapi UTBK, kedua partisipan dihadapkan pada situasi atau permasalahan yang menantang dan mempengaruhi emosi. Keduanya pun berusaha untuk menanggulangi dan mengubah situasi berdasarkan penilaian terhadap hal apa yang bisa dilakukan untuk mengubah situasi tersebut dengan menggunakan koping tertentu. Terdapat dua bentuk strategi koping yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping* (S. R. Lazarus & Folkman, 1984). Pada saat awal persiapan UTBK, keduanya dihadapkan pada permasalahan kesulitan dalam memahami materi UTBK. Kedua partisipan sama-sama menggunakan *seeking social support*, FZ dan SK berusaha mencari bantuan dari orang lain. Pada FZ ia bertanya kepada guru mengenai materi yang tidak ia pahami. Sedangkan SK bertanya kepada kakak dan teman. SK juga melakukan *planful problem solving* dengan membuat jadwal belajar dan meminjam catatan materi milik kakaknya. SK melakukan hal tersebut karena memiliki kepercayaan terhadap dirinya bahwa ia bisa fokus belajar untuk satu tahun kedepan. Hal tersebut terjadi karena menurut (Evans & Kim, 2013) saat memilih jenis koping mana yang akan digunakan dan bagaimana dampaknya sangat tergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi. Individu akan menggunakan strategi *problem focused coping* apabila situasi yang dihadapi masih dapat berubah secara konstruktif (Maryam, 2017). Kedua partisipan melakukan bentuk strategi *problem focused coping* karena mereka mengetahui situasi yang dihadapi dapat diubah dengan mencari bantuan dan membuat jadwal.

Berdasarkan hasil temuan diketahui bahwa terdapat berbagai cara yang digunakan oleh siswa dalam mengatasi stres menghadapi UTBK. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan (Maschi dkk., 2015) yang menjelaskan bahwa koping bersifat subjektif sehingga perilaku koping bisa bervariasi pada setiap orang. Pada saat FZ dan SK merasa sama-sama bosan dan kesepian karena belajar dari rumah, keduanya memiliki cara penyelesaian yang berbeda. FZ berusaha melakukan *seeking social support*, yaitu bercerita dengan temannya melalui *video call* agar tidak merasa sendiri. Sedangkan SK melakukan *self-control* untuk mengontrol perasaannya dengan membandingkan kondisi temannya ketika belajar dari rumah. Namun, keduanya juga sama-sama melakukan *escape/avoidance* untuk mengatasi rasa bosan, dimana FZ melakukan hobinya yaitu menonton dan bermain gawai begitupun SK mencari hiburan dengan menonton *youtube*, mendengarkan lagu dan membaca *webtoon*.

Mukminina & Abidin (2020) menjelaskan *coping* yang digunakan siswa SMA saat menghadapi ujian melibatkan emosi agar dapat merasa lebih tenang. Hal tersebut ditemukan pula pada kedua partisipan yang melakukan *coping positif reappraisal* dengan berusaha memaknai situasi stres agar tetap positif dan berguna bagi pengembangan dirinya. Keduanya menjadi lebih rajin dan serius untuk belajar. SK juga berubah menjadi rajin beribadah. Dalam berbagai studi, ditemukan bahwa religiusitas, yang mana salah satunya dengan melakukan ibadah dapat mengurangi berbagai perasaan negatif atau stres.

Perilaku koping yang dilakukan individu tentunya dipengaruhi oleh berbagai hal meskipun keduanya berusaha mengatasi atau mengurangi permasalahan yang sama, bentuk strategi koping yang mereka gunakan dapat berbeda karena terdapat hal-hal yang mempengaruhi individu untuk melakukan koping yang didasarkan pada interaksi manusia dengan lingkungannya (Jovanović dkk., 2006). Pada subjek FZ ia memproses keyakinan dan kepercayaan terhadap diri dan pengalaman pribadinya yang membuat FZ tetap berusaha untuk belajar meskipun menghadapi kesulitan dan tantangan selama persiapan UTBK. FZ memiliki tujuan yang ingin ia capai, yaitu masuk kedokteran hingga membuat FZ percaya dan yakin bahwa dirinya mampu untuk melewati UTBK. Begitu pun pada subjek SK, yang percaya dengan dirinya bahwa ia bisa fokus belajar UTBK hanya untuk satu tahun kedepan. SK juga dipengaruhi faktor personal

dimana ia memiliki tujuan yaitu ingin membuktikan kepada orang yang merendharkannya bahwa dirinya tidak seburuk yang orang lain pikirkan.

Selain dari faktor personal, kedua subjek saat memilih strategi *coping* dipengaruhi juga oleh faktor lingkungan. Pada subjek FZ, ia melakukan proses pengevaluasian terhadap situasi persiapan UTBK yang membuatnya tidak bisa fokus belajar hingga akhirnya ia merasa rugi sehingga memutuskan untuk berusaha dan merasa tertantang dengan tuntutan yang ada. Sedangkan, pada subjek SK dalam pemilihan *coping* ia telah mengetahui keuntungan dari bentuk *coping* yang ia lakukan serta berusaha mengantisipasi terjadinya konflik dengan memilih strategi *coping* yang menurutnya paling efektif mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya. Perilaku *coping* yang dilakukan kedua subjek dapat dipahami melalui model transaksi *coping stress* milik (Lazarus, 1999) yang menekankan transaksi orang-lingkungan dan menunjukkan bahwa respon stres sangat dipengaruhi oleh proses penilaian individu (Obbarius dkk., 2021). Setelah dihadapkan dengan stresor, individu mengevaluasi relevansi stres (*primary appraisal*) dan sumber dayanya sendiri untuk mengatasi stres (*secondary appraisal*). Penilaian primer dan sekunder diyakini memiliki dampak pada strategi *coping* yang dipilih oleh individu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil diskusi, dapat ditarik kesimpulan bahwa pada siswa SMA yang mengalami stres ketika menghadapi UTBK disebabkan oleh penilaian yang dilakukan siswa saat dihadapkan pada situasi UTBK yang dinilai melebihi kapasitasnya sehingga mereka berusaha untuk mengatasi dan menanggulangi permasalahan tersebut agar lebih baik dengan melakukan strategi koping. Kedua partisipan melakukan tiga tahapan yang dilakukan proses koping yaitu, pertama *primary appraisal* (penilaian primer) dimana kedua partisipan melakukan penilaian terhadap situasi menghadapi UTBK sebagai situasi yang *stressful*. Kedua, *secondary appraisal* (penilaian sekunder), kedua partisipan mengevaluasi tindakan apa yang harus dilakukan untuk mengatasi situasi stres yang dihadapi dengan menimbang strategi koping mana yang paling sesuai dengan sumber daya yang dimiliki baik menggunakan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Ketiga *reappraisal*, setelah melakukan koping, partisipan melakukan evaluasi ulang dengan menilai apakah upaya koping yang ia lakukan berhasil atau tidak.

Adanya perbedaan pada penggunaan koping yang digunakan kedua partisipan disebabkan oleh beberapa hal yang berasal dari personal seperti rasa kepercayaan terhadap diri untuk menghadapi permasalahan, serta memiliki kemampuan dan keinginan untuk mencapai tujuan. Bentuk koping juga dipengaruhi oleh lingkungan partisipan seperti demi mengantisipasi terjadinya konflik, menghindari kerugian yang akan dihadapi serta karena mengetahui manfaat dari tindakan koping yang digunakan.

Saran untuk penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi kondisi stres serta bentuk koping yang digunakan berdasarkan dari perspektif lain mengingat jenis koping yang bisa dilakukan oleh seorang individu sangat bervariasi tergantung perspektif dan penilaian seseorang. Bagi keluarga dan kerabat agar dapat membimbing dan memberikan dukungan kepada siswa SMA yang akan menghadapi UTBK agar siswa dapat mempersiapkan ujian dengan keadaan yang sehat baik psikologis maupun fisik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada partisipan FZ dan SK yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada orang tua, dosen-dosen dan teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah memberikan dukungan dan do'a sehingga penelitian ini dapat selesai dengan lancar.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Salma Fa'izah dan Ika Yuniar Cahyanti tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untuk dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Abidin, Z., & Mukminina, M. (2020). Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *Al-Azhar Indonesia seri Humaniora*, 5 No 3. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36722/sh.v5i3.384>
- Aulina, B., & Nashori, H. F. (2012). Religiositas dan Stres Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Sekolah Menengah Umum. *Psikologika*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Konseling dan Pendidikan*, 5 No 3, 143-148. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>
- Campbell, T. S., Johnson, J. A., & Zernicke, K. A. (2013). Cognitive Appraisal. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 442-442.
- Dewi, R. K. (2021). Ini 3 Jalur Masuk Perguruan Tinggi Negeri pada Tahun 2021. *Kompas*.
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood Poverty, Chronic Stress, Self-Regulation, and Coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43-48. <https://doi.org/10.1111/cdep.12013>
- Fatmasari, Y. (2018). *Mengungkap Gejala Depresi Pada Remaja yang Gagal Masuk Perguruan Tinggi Negeri*. Universitas Brawijaya.
- Gatchel, R. J., & Schultz, I. Z. (2012). Theories of Psychological Stress at Work. In *Handbooks in health, work, and disability* (hal. 23-38). Springer.
- Heissel, J. A., Adam, E. K., Doleac, J. L., Figlio, D. N., & Meer, J. (2018). Testing, Stress, and Performance: How Students Respond Physiologically to High-Stakes Testing. *Economic of Education*. <https://doi.org/10.3386/w25305>
- Hendayana, Y. (2021). *Peluncuran Sistem Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri Tahun 2021*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

- Jovanovic, J., Lazaridis, K., & Stefanovic, V. (2006). Theoretical Approaches to Problem of Occupational Stress. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 23 No 3, 163–169.
- Krisnaningrum, C. M. (2015). *Hubungan Strategi Koping dengan Kecemasan Menghadapi Ujian SBMPTN*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion A New Synthesis*. Springer publishing company.
- Lazarus, S. R., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. In *Springer Publishing Company: Vol. №3*.
- Mahfar, M., Zaini, F., & Nordin, N. A. (2007). Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 5 No 1, 62–72.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Konseling Andi Matappa*, 1 No 2, 101–107.
- Maschi, T., Viola, D., Morgen, K., & Koskinen, L. (2015). Trauma, Stress, Grief, loss, and Separation Among Older Adults in Prison: The Protective Role of Coping Resources on Physical and Mental Well-being. *Journal of Crime and Justice*, 38 No 1, 113–136.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revi). PT Remaja Rosdakarya.
- Nisrokha. (2020). Tes Terstandarisasi. *Madaniyah*, 10 No 1, 15–36.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Pendidikan Humaniora*.
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Wa Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample. *Frontiers in Psychology*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tagher, C. G., & Robinson, E. M. (2016). Critical Aspects of Stress in a High-Stakes Testing Environment: A Phenomenographical Approach. *The Journal of Nursing Education*, 55 No 3. <https://doi.org/10.3928/01484834-20160216-07>.
- Thoomaszen, F. W., & Murtini. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional. *Humanitas*, 11 No 2, 79–92.