

Peran *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan remaja SMA yang akan menempuh ujian nasional

I Gusti Ngurah Ade Pradana dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati

*Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
pandeary@unud.ac.id*

Abstrak

Ujian Nasional (UN) merupakan salah satu kebijakan pemerintah yang dianggap strategis dan mudah dalam memetakan serta mengukur standar pendidikan sejak tahun 2005. Masalah yang sering dialami remaja SMA terkait dengan menghadapi UN adalah kecemasan. Salah satu pemilihan cara mengatasi masalah disebut dengan proses *coping*. *Coping* yang dipergunakan adalah *problem focused coping*. Kecemasan menghadapi UN dapat juga dikurangi dengan dukungan sosial. Siswa yang mendapat dukungan sosial yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa dicintai dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Rasa percaya diri yang tinggi akan merasa mampu menyelesaikan UN dengan hasil maksimal, sebaliknya yang memiliki dukungan sosial yang rendah akan merasa gagal dan kurang memiliki motivasi belajar yang berakibat pada meningkatnya kecemasan sebelum menempuh UN. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional. Subjek dalam penelitian ini 214 remaja SMA Negeri di Denpasar yang akan menempuh Ujian Nasional, terdiri dari 69 laki-laki dan 145 perempuan dengan rentang usia 15-18 tahun sebagian besar berusia 18 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *problem focused coping* berdasarkan dimensi dari Lazarus dan Folkman (1984) dengan reliabilitas 0,902, dukungan sosial teman sebaya berdasarkan aspek Haber (2010) dengan reliabilitas 0,922, dan skala kecemasan berdasarkan gejala kecemasan Nevid (2005) dengan reliabilitas 0,864. Analisis data dilakukan teknik regresi berganda. Hasil uji regresi berganda menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar 0,581, nilai koefisien determinasi sebesar 0,337, nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), nilai koefisien beta terstandarisasi variabel *problem focused coping* sebesar -0,625 dan variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,067. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya berperan terhadap kecemasan remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional.

Kata Kunci: Dukungan sosial teman sebaya, kecemasan, problem focused coping, remaja

Abstract

National Examination is one of the government policies that are considered strategic and easy in mapping and measuring educational standards since 2005. Problems often experienced by high school adolescents associated with facing the National Examination is anxiety. One of the ways to solve the problem is called coping process. Coping used is problem focused coping. Anxiety against the national examination can also be reduced with social support. Students who get high social support from their peers will feel loved and have a high confidence. High self-confidence will feel able to complete the national examination with maximum results, on the contrary who have low social support will feel the failure and lack the motivation to learn that result in increased anxiety before the national examination. The purpose of this study is to determine the role of problem focused coping and social support of peers to the anxiety of high school adolescents who will take the National Exam. Subjects in this study 214 senior high school students in Denpasar who will take the National Exam, consisting of 69 men and 145 women with age range 15-18 years mostly 18 years old. The measurement tool used in this study is the scale of problem focused coping based on the dimensions of Lazarus dan Folkman (1984) with reliability 0,902, peer social support based on Haber's (2010) aspect with reliability 0,922, and scale of anxiety based on symptoms of Nevid's (2005) nostrum with reliability 0,864. The result of multiple regression test shows that the regression coefficient value is 0,581, the value of determination coefficient is 0,337, the value of significance is 0.000 ($p < 0,05$), the standardized beta coefficient value of problem focused coping is -0,625 and peer social support variable is 0,067. These results indicate that problem focused coping and peer social support play a role in the anxiety of high school teenagers who will take the National Exam.

Keyword: Adolescence, anxiety, peer social support, problem focused coping

LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan kebutuhan setiap individu. Pendidikan selalu mengalami perubahan dan perbaikan sesuai dengan perkembangan yang terjadi di segala bidang kehidupan. Pada Undang-Undang no 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab (Undang-Undang Republik Indonesia, 2003).

Pendidikan di Indonesia dapat ditempuh dalam tiga jalur yaitu jalur formal, *non* formal, dan informal. Jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Siswa harus menempuh Ujian Nasional sebelum dapat melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi. Pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia no 46 tahun 2010 disebutkan bahwa Ujian Nasional merupakan kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia, 2010).

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2015 tentang Kriteria Kelulusan Peserta Didik dari Satuan Pendidikan dan Penyelenggaraan Ujian Nasional Sekolah/Madrasah/Pendidikan Kesetaraan dan Ujian Nasional, menyebutkan bahwa Ujian Nasional yang selanjutnya disebut UN adalah kegiatan pengukuran dan penilaian pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran tertentu (Permendikbud, 2015). Menurut Tilaar (2006) UN merupakan usaha yang dilakukan pemerintah untuk mengevaluasi tingkat pendidikan skala nasional dengan menetapkan standarisasi nasional pendidikan. Ujian Nasional diselenggarakan serentak setiap tahunnya sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Proses penyelenggarannya, Ujian Nasional memiliki berbagai macam kendala. Mulai dari kesalahan cetak pada lembar soal, proses distribusi soal yang terhambat, rusaknya lembar jawaban, bocornya kunci jawaban, kecurangan-kecurangan, dan sistem maupun standar kelulusan yang sering berubah-ubah. Sistem penilaian untuk menentukan kelulusan siswa tahun ini berubah. Jika sebelumnya, standar kelulusan ditentukan 60 persen hasil ujian sekolah, dan 40 persen dari hasil Ujian Nasional (UN), tahun 2014 diubah menjadi 70 persen nilai sekolah dan 30 persen nilai UN (Anonim, 2014). Kasus selanjutnya, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Muhadjir Effendy mengatakan pihaknya sudah siap melakukan moratorium Ujian Nasional. Ujian Sekolah Berstandar Nasional (USBN) pun disiapkan sebagai pengganti. USBN memiliki konsep, jenis soal akan terdiri dari pilihan ganda dan esai. Jumlah soal pilihan ganda akan dikurangi, tak seperti UN yang seluruhnya merupakan pilihan

ganda (Tashandra, 2016). Terlepas dari polemik tentang kebijakan dan penerapan UN yang telah berjalan menyebabkan munculnya beberapa masalah kepada pihak-pihak yang terlibat dalam pendidikan terutama pada siswa sehingga menimbulkan kecemasan bagi sebagian siswa itu sendiri.

Menurut Prawitasari (2012) ada 3 hal yang dicemaskan oleh para siswa yaitu khawatir akan gagal, ujian jelek dan tidak bisa konsentrasi saat belajar atau tak mampu menguasai materi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solehah (2012) mengatakan bahwa faktor-faktor penyebab kecemasan siswa kelas XII dalam menempuh Ujian Nasional adalah yang pertama faktor persepsi yaitu, persepsi bahwa siswa menganggap UN sebagai bahaya yang mengancam dan persepsi mekanisme tes dan kebijakan pemerintah mengenai UN. Faktor kedua yaitu *anxiety trait* dimana dalam penelitian ini siswa menunjukkan nilai *anxiety trait* tinggi yang berarti bahwa siswa memandang UN sebagai situasi yang berbahaya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari, dkk. (2010) menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan siswa reguler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Surakarta yang akan menempuh Ujian Nasional berada pada kategori sedang, begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widartini dan Diniari (2016) yang mengatakan bahwa tingkat ansietas pada siswa SMAN 3 Denpasar yang akan menempuh Ujian Nasional berada pada tingkat sedang. Sarason dan Davidson (dalam Zulkarnain, 2009) menjelaskan bahwa tiap pribadi manusia memiliki kecemasan terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu. Siswa memberikan reaksi cemas terhadap ujian khususnya Ujian Nasional. Cemas dan takut yang berlebihan menjelang ujian, justru akan menghalangi kejernihan pikiran dan daya ingat untuk belajar dengan efektif sehingga hal tersebut mengganggu kejernihan mental yang sangat penting untuk dapat mengatasi ujian (Goleman, 1997). Kecemasan biasanya bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan disertai dengan adanya perubahan fisiologis (Lazarus, 1976).

Saat siswa mengalami kondisi cemas, penyelesaian yang baik sangat dibutuhkan sebagai usaha untuk menghadapi kecemasan yang terjadi sebelum Ujian Nasional. Dari pemaparan tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat remaja yang mudah mengatasi kecemasan tersebut dan ada yang mengalami kesulitan. Timbul pertanyaan mengapa ada remaja yang dapat menyesuaikan diri dan berfokus pada masalah yang dihadapi dan ada remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan masalah tersebut, dan dibutuhkan pemilihan cara mengatasi masalah yang baik.

Salah satu cara mengatasi masalah ini disebut dengan istilah proses *coping*. Menurut Lazarus (1969), *coping* dipandang sebagai faktor yang menentukan kemampuan manusia untuk melakukan penyesuaian terhadap situasi yang menekan (*stressful life events*). *Coping* adalah proses yang dialami individu berupa pemikiran dan tindakan atau perilaku-perilaku, dalam rangka mengatur atau mengelola ketidaksiesuaian antara tuntutan-tuntutan dari suatu situasi dan

sumber-sumber yang dimiliki individu, dalam menilai atau menghadapi kondisi stres (Taylor, 2009).

Lazarus (1969) mengklasifikasikan *coping* menjadi dua bagian, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Secara khusus, terkadang individu menggunakan kedua strategi *coping* (*problem focused* dan *emotional focused*), disarankan agar kedua tipe *coping* digunakan oleh individu ketika menghadapi kondisi *stressfull* (Lazarus & Folkman, 1984). Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti, dkk (2012) mengatakan bahwa hampir seluruh dari responden pada siswa kelas XII SMAN Jatinangor yang akan menghadapi Ujian Nasional 2012 menggunakan strategi *coping* yang berfokus kepada masalah. *Problem focused coping* merupakan usaha yang dilakukan individu dengan cara menghadapi secara langsung sumber penyebab masalah. Tipe *problem focused coping* biasanya digunakan oleh individu ketika mengalami gangguan, ancaman atau situasi yang menantang serta dapat berubah. *Problem focused coping* meliputi upaya untuk melakukan sesuatu yang konstruktif mengenai kondisi *stressfull* yang membahayakan, mengancam atau menantang individu. Kemampuan *problem focused coping* muncul selama masa kanak-kanak, sedangkan *emotion focused coping* muncul lebih lambat, masa kanak-kanak akhir atau dewasa muda (Taylor, 2009).

Selain proses *coping*, salah satu faktor dari luar yang dapat mengurangi kecemasan remaja SMA yang akan menempuh UN, yaitu perhatian. Perhatian merupakan bentuk dari dukungan sosial. Siswa dapat memperoleh dukungan sosial dari berbagai macam sumber, seperti orangtua, keluarga, guru, dan teman sebaya. Dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya, dengan membuat penerima merasa nyaman, dicintai dan dihargai (Sarafino, 1994). Dukungan sosial teman sebaya memiliki peran yang penting dalam meningkatkan rasa percaya diri untuk remaja, Buhrmester (dalam Papalia dkk, 2008) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman, dan panduan moral, tempat bereksperimen, dan tempat untuk mendapatkan otonomi dan independensi dari orangtua. Dukungan emosional dan persetujuan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh yang penting bagi rasa percaya diri remaja (Santrock, 2003). Dukungan interpersonal yang positif dari teman sebaya, pengaruh keluarga, dan proses pembelajaran yang baik dapat meminimalisir faktor-faktor penyebab kegagalan prestasi siswa seperti keyakinan negatif tentang kompetensi dalam mata pelajaran tertentu serta kecemasan yang tinggi dalam menghadapi tes (Santrock, 2007).

Siswa yang menerima dukungan sosial dari teman sebaya yang tinggi akan menurunkan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional, karena dukungan ini membuat seseorang merasa berharga, kompeten, dan dihargai (Sarafino, 1994). Siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa dicintai dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Siswa yang memiliki percaya diri tinggi akan merasa mampu untuk menyelesaikan Ujian Nasional dengan hasil yang maksimal. Sebaliknya, siswa yang mendapatkan dukungan sosial rendah teman sebayanya akan

merasa tidak percaya diri, kurang mendapat perhatian dan kasih sayang. Siswa dengan dukungan sosial rendah akan merasa gagal sebelum menempuh Ujian Nasional dan kurang memiliki motivasi untuk belajar. Keadaan ini akan meningkatkan kecemasan siswa sebelum menempuh Ujian Nasional, sehingga menghambat siswa untuk mencapai nilai standar karena memusatkan perhatiannya pada kecemasan.

Berdasar pemaparan di atas, terlihat bahwa *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya dapat berperan dalam menghadapi kecemasan sebelum menempuh Ujian Nasional. Fenomena tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hal tersebut dengan judul “Peran *Problem Focused Coping* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecemasan pada remaja Sekolah Menengah Atas yang akan menempuh Ujian Nasional”

METODE PENELITIAN

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya, variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kecemasan. Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Problem focused coping

Problem focused coping adalah suatu usaha untuk mengatasi dan mengelola masalah dengan cara berfokus pada permasalahan untuk mengurangi stresor, mempelajari kemampuan atau keterampilan baru. Aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang terdiri dari *confrontive coping*, *accepting responsibility*, *planful problem solving* dan *positive reappraisal*. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala *problem focused coping*, dengan ketentuan semakin tinggi skor total yang diperoleh maka semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki subjek.

Dukungan sosial teman sebaya

Dukungan sosial teman sebaya merupakan bantuan secara verbal dan *non verbal* yang berupa informasi dan tindakan menolong dari kelompok atau individu yang memiliki usia dan tingkat kematangan yang kurang lebih sama, yang dapat menimbulkan rasa dicintai, nyaman, diperhatikan dan dihargai bagi individu yang menerimanya. Penelitian ini menggunakan aspek-aspek dukungan sosial dari Haber (2010) yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Taraf dukungan sosial teman sebaya diukur menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka semakin tinggi taraf dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh subjek.

Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan khawatir dan takut yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dalam menghadapi suatu pengalaman yang sulit dan rasa khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan perasaan emosional dari suatu masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur

kecemasan subjek didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Nevid (2005) yang terdiri dari gejala secara fisik, gejala secara *behavioral*, gejala secara kognitif. Pengukuran menggunakan skala kecemasan, dengan ketentuan semakin tinggi skor total yang diperoleh maka semakin tinggi taraf kecemasan subjek.

Responden

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja madya yang merupakan siswa atau siswi Sekolah Menengah Atas Negeri yang berada di Denpasar. Berdasarkan data yang diperoleh, SMA Negeri di Denpasar terdiri atas delapan sekolah. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja madya yang merupakan siswa atau siswi Sekolah Menengah Atas Negeri yang berada di Denpasar dan akan menempuh UN yang berjumlah 3.176 siswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan salah satu teknik *probability sampling* yaitu *cluster sampling*. Teknik *sampling* ini digunakan untuk menentukan objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas. Teknik *cluster sampling* sering digunakan melalui dua tahap yaitu tahap pertama menentukan sampel daerah dan tahap berikutnya menentukan orang-orang yang ada pada daerah tersebut dengan menggunakan *sampling* juga (Sugiyono, 2015). Proses *random* dilakukan untuk memperoleh *sampling* daerah dan *sampling* individu. Pada penelitian ini, proses dilakukan dengan cara mengundi. Peneliti mengundi daerah yang akan dijadikan sampel daerah. Apabila nama daerah sudah terpilih, peneliti mengundi SMA Negeri untuk dijadikan *sampling* individu.

Pengambilan sampel perlu mempertimbangkan ukuran sampel atau jumlah anggota sampel yang digunakan. Penentuan ukuran sampel minimum dari populasi penelitian menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Slovin (dalam Sevilla dkk, 1992) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan

n : Ukuran sampel

N : Ukuran populasi

e^2 : Batas toleransi kesalahan (*error of tolerance*)

Berdasarkan rumus tersebut, dengan ukuran populasi sebesar 3.176 orang, batas toleransi kesalahan sebesar 10%, maka ukuran sampel minimum dalam penelitian ini adalah sebesar 97 orang.

Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan April. Pada tanggal 2 April 2018 di SMA Negeri 4 Denpasar. Jumlah kuesioner yang disebar sebanyak 240 kuesioner, namun jumlah yang kembali dan memenuhi syarat untuk dapat dianalisis sebanyak 214 kuesioner. Melalui penyebaran kuesioner yang dilakukan pada tanggal 2 April 2018, maka jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 214 orang dan telah memenuhi kriteria ukuran sampel minimum yang telah ditetapkan sebelumnya.

Alat Ukur

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu Skala *Problem Focused Coping*, Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya, Skala Kecemasan. Skala *Problem Focused Coping* dalam penelitian ini memiliki 27 aitem yang disusun berdasarkan dimensi *problem focused coping* oleh Lazarus dan Folkman (1984). Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam penelitian ini memiliki 30 aitem yang disusun berdasarkan aspek dukungan sosial oleh Haber (2010). Skala Kecemasan dalam penelitian ini memiliki 20 aitem yang disusun berdasarkan aspek kecemasan oleh Nevid (2005). Setiap aitem disusun menjadi aitem yang *favorable* dan *unfavorable* dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Sebelum melakukan analisis data, maka dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Pengujian validitas isi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *professional judgment* bersama dosen pembimbing. Kedua adalah validitas konstruk yang dilakukan dengan melihat nilai *bivariate pPearson correlation*, apabila nilai *bivariate Pearson correlation* atau r hitung lebih besar dari nilai r tabel (r hitung $>$ r tabel) dan bernilai positif maka aitem dinyatakan valid (Ghozali, 2013). Uji reliabilitas dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Penghitungan reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach Alpha* dengan *Alpha* dianggap reliabel apabila koefisien reliabilitas lebih besar dari 0,70 (Ghozali, 2013).

Hasil uji validitas Skala *Problem Focused Coping* yang valid memiliki koefisien korelasi aitem total berkisar antara 0,301 hingga 0,641. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Alpha* (α) sebesar 0,902, yang berarti Skala *Problem Focused Coping* dapat mencerminkan 90,2% nilai skor murni subjek. Hasil uji validitas Skala Dukungan Sosial yang valid memiliki koefisien korelasi aitem total berkisar pada rentang 0,341 hingga 0,816. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Alpha* (α) sebesar 0,922, yang berarti bahwa Skala Dukungan Sosial dapat mencerminkan 92,2% nilai skor murni subjek. Hasil uji validitas Skala Kecemasan yang valid memiliki koefisien korelasi aitem total berkisar pada rentang 0,368 hingga 0,572. Hasil uji reliabilitas menunjukkan Koefisien *Alpha* (α) sebesar 0,864, yang berarti bahwa Skala Kecemasan dapat mencerminkan 86,4% nilai skor murni subjek.

Teknik Analisis Data

Uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan teknik analisa *Kolmogorov-Smirnov* (K-S), uji linieritas dengan teknik analisa *Test for Linierity*, uji multikolinieritas dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji regresi berganda yang digunakan untuk memprediksi hubungan antara dua variabel bebas dengan satu variabel tergantung (Riadi, 2016).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja SMA Negeri kelas XII di Denpasar. Apabila dilihat berdasarkan usia, sebagian besar subjek dalam penelitian ini berusia 18 tahun dengan persentase sebesar 50%. Apabila dilihat berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar subjek dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 67,8%. Apabila dilihat berdasarkan daerah tempat tinggal sebagian besar subjek dalam penelitian ini bertempat tinggal di daerah Denpasar dengan persentase sebesar 79,4%.

Deskripsi Data Penelitian

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 (terlampir) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki *mean* teoretis sebesar 75 dan *mean* empiris sebesar 99,68 dan menghasilkan perbedaan sebesar 24,68 dengan nilai *t* sebesar 28,287 ($p=0,000$). *Mean* empiris yang diperoleh lebih besar dibandingkan dengan *mean* teoretis yang menunjukkan bahwa subjek memiliki taraf dukungan sosial yang tinggi.

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa *problem focused coping* memiliki *mean* teoretis sebesar 67,5 dan *mean* empiris sebesar 86,02 dan menghasilkan perbedaan sebesar 18,52 dengan nilai *t* sebesar 28,592 ($p=0,000$). *Mean* empiris yang diperoleh lebih besar dari *mean* teoretis yang menunjukkan bahwa subjek memiliki taraf *problem focused coping* yang tinggi.

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa kecemasan memiliki nilai *mean* teoretis sebesar 50 dan *mean* empiris sebesar 42,97 dan menghasilkan perbedaan sebesar 7,03 dengan nilai *t* sebesar -12,813 ($p=0,000$). *Mean* empiris yang diperoleh lebih kecil dari *mean* teoretis yang menunjukkan bahwa subjek memiliki taraf kecemasan yang rendah.

Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* (K-S). Menurut Ghazali (2013), data disebut berdistribusi normal apabila signifikansi pada *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) lebih besar dari 0,05 ($p>0,05$). Berdasarkan tabel 2 (terlampir), nilai signifikansi variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,955 ($p>0,05$), nilai signifikansi variabel *problem focused coping* sebesar 0,791 ($p>0,05$), nilai signifikansi variabel kecemasan sebesar 1,178 ($p>0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa data pada ketiga variabel berdistribusi normal.

Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Test for Linearity*. Apabila nilai signifikansi lebih kecil daripada 0,05 ($p<0,05$) maka hubungan antara kedua variabel penelitian dinyatakan linear (Ghozali, 2013). Berdasarkan tabel 3 (terlampir), variabel kecemasan dan dukungan sosial teman sebaya terdapat hubungan yang linear dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$). Begitu juga terdapat hubungan yang linear antara variabel kecemasan dan *problem focused coping* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$).

Uji multikolinieritas dilakukan dengan melihat nilai *Tolerance* dan VIF. Apabila nilai *Tolerance* lebih besar sama dengan 0,1 ($Tolerance \geq 0,1$) dan nilai VIF lebih kecil sama dengan 10

($VIF \leq 10$), maka dikatakan tidak terjadi multikolinieritas. Berdasarkan tabel 4 (terlampir), diperoleh nilai *Tolerance* dan VIF pada masing-masing variabel dukungan sosial teman sebaya dan *problem focused coping* sebesar 0,534 dan 1,873. Hal ini menunjukkan tidak ada multikolinieritas antar variabel bebas dalam penelitian ini.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi berganda. Dalam analisis regresi, selain mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih, juga akan menunjukkan arah hubungan antara variabel terganggu dengan variabel bebas (Ghozali, 2005). Menurut Santoso (2012) pengambilan keputusan terkait hipotesis mana yang akan diterima berdasarkan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($sig<0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Yang berarti variabel bebas berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p>0,05$), maka H_a ditolak dan H_0 diterima yang berarti variabel bebas tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat.

Berdasarkan tabel 5 (terlampir) diperoleh menunjukkan nilai *R* sebesar 0,581, hal ini menunjukkan bahwa terdapat peran yang kuat antara variabel bebas yaitu *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap variabel terikat yaitu kecemasan. Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,337 menunjukkan variabel bebas memiliki peran sebesar 33,7% terhadap variabel terikat, sedangkan variabel yang tidak diteliti memiliki peran sebesar 66,3% terhadap variabel terikat.

Berdasarkan tabel 6 (terlampir) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a pada hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Jadi, terdapat peran *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional.

Berdasarkan tabel 7 (terlampir), menunjukkan variabel *problem focused coping* memiliki koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,065, nilai *t* sebesar -8,143 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa *problem focused coping* berperan secara signifikan terhadap kecemasan. Variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,067, nilai *t* sebesar 0,874 dan taraf signifikansi sebesar 0,383 ($p>0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya tidak berperan secara signifikan terhadap kecemasan.

Rumus garis regresi berganda yang digunakan dalam penelitian ini adalah $Y = 84,268 + 0,042 X_1 - 0,529 X_2$ dengan keterangan sebagai berikut:

Y : Kecemasan
 X_1 : Dukungan sosial teman sebaya
 X_2 : *Problem focused coping*

Persamaan regresi tersebut memiliki arti sebagai berikut:

- Nilai konstanta sebesar 84,268 menunjukkan bahwa jika tidak ada penambahan atau peningkatan skor pada variabel dukungan sosial teman sebaya dan *problem focused coping*, maka taraf kecemasan pada

remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional sebesar 84,268.

- b. Nilai koefisien regresi X1 sebesar 0,042 menyatakan bahwa setiap penambahan atau peningkatan satuan skor subjek pada variabel dukungan sosial teman sebaya, maka akan terjadi kenaikan taraf kecemasan sebesar 0,042.
- c. Nilai koefisien regresi X2 sebesar -0,529 menyatakan bahwa setiap penambahan atau peningkatan satuan skor subjek pada variabel *problem focused coping*, maka akan terjadi penurunan taraf kecemasan sebesar -0,529.

Rangkuman hasil uji hipotesis mayor dan hipotesis minor dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 8 (terlampir).

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional di Denpasar memiliki taraf kecemasan yang rendah karena terdapat peran yang signifikan dari *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya, sehingga hipotesis mayor pada penelitian ini diterima. Artinya *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tinggi-rendahnya kecemasan remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nevid (2005) bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari lingkungan yaitu dukungan sosial teman sebaya dan faktor kognitif dan emosional yaitu *problem focused coping*. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Peran signifikan dari *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya dapat dilihat dari koefisien regresi sebesar 0,581, nilai F sebesar 53,723 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Koefisien determinasi pada penelitian ini memiliki nilai sebesar 0,337 yang memiliki arti *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama memberikan peran sebanyak 33,7% terhadap kecemasan, sedangkan 66,3% ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Pada penelitian ini variabel *problem focused coping* memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi yang bernilai -0,625 sedangkan pada variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi bernilai sebesar 0,067. Nilai negatif yang ditunjukkan memiliki pengertian bahwa variabel bebas berperan dalam menurunkan tingkat variabel terikat. Variabel *problem focused coping* memiliki peran yang lebih besar dalam menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan dengan dukungan sosial teman sebaya. Dapat dikatakan bahwa remaja SMA yang memiliki tingkat *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, akan memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Sebaliknya, remaja SMA yang memiliki tingkat *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya yang rendah maka akan menimbulkan tingkat kecemasan yang tinggi.

Pada penelitian ini subjek penelitian merupakan remaja SMA yang berusia antara 16 hingga 18 tahun. Menurut Monks

(2014) rentang usia remaja SMA berusia 15-18 tahun, termasuk dalam tahap perkembangan remaja madya. Piaget (dalam Santrock, 2007) mengatakan bahwa pada usia remaja sudah memiliki kemampuan kognitif yang mencapai tahap operasional formal. Remaja sanggup dalam mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dengan mempertimbangkan kemungkinan yang akan terjadi.

Hasil kategorisasi *problem focused coping* menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat *problem focused coping* yang tinggi. Memiliki arti bahwa siswa menggunakan strategi yang berfokus terhadap masalah yang dihadapi dalam penyelesaiannya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *problem focused coping* dipengaruhi oleh dukungan sosial. Dukungan orang yang dekat secara emosional yang berupa dukungan perhatian dan emosional akan memengaruhi individu dalam melakukan *problem focused coping*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jayanti (2007) dimana dukungan sosial memengaruhi siswa dalam menggunakan *problem focused coping*.

Dalam semasa hidup manusia, masa yang rentan menghadapi kecemasan adalah pada masa remaja. Salah satu kecemasan yang dihadapi remaja SMA adalah akan menempuh Ujian Nasional, hal ini merupakan keadaan yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu baik pada saat persiapan maupun pelaksanaannya. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Alvin (dalam Winkel, 2004) kecemasan dan hilangnya rasa tenang yang dialami siswa terkait Ujian Nasional disebabkan oleh perasaan ketika siswa tersebut mendapat tekanan-tekanan dari dalam lingkungan pendidikan atau sekolah, tekanan tersebut berhubungan dengan proses kegiatan belajar mengajar dan saat sebelum ujian.

Pada penelitian ini diperoleh bahwa tingkat kecemasan remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional berada pada kategori rendah, yaitu 91 subjek dari 214 berada pada taraf kecemasan rendah dengan persentase 42,5%. Beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan akan menempuh Ujian Nasional yaitu faktor internal seperti tidak percaya diri, persiapan yang kurang dan rasa khawatir yang berlebihan. Dan faktor eksternal seperti kondisi lingkungan dan dukungan sosial.

Berdasarkan hasil kategorisasi kecemasan subjek, menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat kecemasan pada kategori rendah dengan persentase sebesar 42,5%. Pada hasil kategorisasi kecemasan subjek juga menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori rendah yang cenderung mengarah ke kategori sedang. 3,7% subjek yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan tidak ada subjek yang memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi. Dapat dikatakan bahwa mayoritas remaja SMA menunjukkan kecemasan akan menghadapi Ujian Nasional dengan intensitas rendah dan cenderung mengarah ke sedang. Artinya remaja SMA tidak merasa cemas saat akan menempuh UN. Tingkat kecemasan tersebut terjadi karena subjek memiliki tingkat *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, dimana dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa

problem focused coping dan dukungan sosial teman sebaya berperan secara signifikan dalam menurunkan kecemasan. Sesuai dengan pernyataan Coleman (2008) bahwa tingkat kecemasan tergantung dari pengalaman-pengalaman individu, yang nantinya akan memengaruhi individu dalam menghadapi keadaan yang menimbulkan kecemasan.

Hipotesis minor pertama berbunyi terdapat peran antara *problem focused coping* dengan kecemasan pada remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional. Berdasarkan hasil analisis koefisien beta terstandarisasi dari *problem focused coping* menunjukkan nilai sebesar -0,625 dengan nilai t sebesar -8,143 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti *problem focused coping* secara mandiri berperan secara signifikan terhadap kecemasan pada remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Krisnaningrum (2015), yang menyatakan bahwa strategi *coping* memengaruhi kecemasan pada peserta yang menghadapi ujian.

Remaja SMA yang menggunakan *problem focused coping* sebagai solusi dari pemecahan masalah untuk menghadapi Ujian Nasional memengaruhi tingkat kecemasan remaja itu sendiri, hal ini terjadi karena dengan strategi *problem focused coping* remaja memiliki kebiasaan untuk menghadapi masalah dengan cara menganalisis dan fokus pada masalah yang dihadapi sehingga memiliki tujuan yang jelas untuk menyelesaikan langsung pada sumber masalah.

Sumber masalah yang dihadapi remaja SMA dalam penelitian ini merupakan kecemasan akan menempuh Ujian Nasional. Ketika individu memiliki kemampuan untuk menahan diri dan selalu bertindak dengan hati-hati, maka individu dapat menghadapi masalah dengan lebih tenang dan efektif. Dalam penelitian ini aspek-aspek *problem focused coping* yang meliputi *confrontive coping*, *accepting responsibility*, *planful problem solving* dan *positive reappraisal* yang ditunjukkan oleh remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional berada pada kategorisasi tinggi.

Individu yang memiliki taraf *problem focused coping* tinggi berpeluang besar akan memiliki ambang stres yang tinggi karena sudah terbiasa mengatasi stres langsung pada sumber masalah. Hal ini sejalan dengan penelitian Bakhtiar dan Asriani (2015) yang mengatakan bahwa strategi *problem focused coping* efektif dalam meningkatkan pengelolaan stres.

Individu akan menyelesaikan permasalahan dengan strategi *problem focused coping* akan melakukan usaha-usaha untuk mengembalikan kondisi menjadi stabil dengan cara melakukan sesuatu sehingga kesalahan tidak terulang kembali selain itu individu juga melakukan introspeksi diri dan kontrol diri. Kontrol emosi yang tidak berlebihan dalam menghadapi suatu permasalahan memungkinkan untuk individu berpikir secara jernih dalam mengambil keputusan dan mengatasi berbagai hambatan. Remaja yang memiliki kematangan emosi akan mampu mengatasi dan menunjukkan emosi secara tepat ketika menghadapi suatu permasalahan yang memicu emosi (Ali dan Asrori, 2012).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi taraf *problem focused coping* yang digunakan pada remaja SMA maka akan semakin rendah pula kecemasan pada saat akan menempuh Ujian Nasional. Hal ini dikarenakan dari 214 remaja SMA yang dijadikan sampel, didapatkan 111 siswa (51,9%) berada pada taraf *problem focused coping* tinggi, hal ini menunjukkan bahwa siswa lebih berfokus untuk menghadapi permasalahan secara langsung. Individu dengan *problem focused coping* tinggi akan mampu berfokus pada masalah dengan berpikir secara rasional, kedua hal tersebut harus diikuti dengan sikap yang realistis dan objektif dalam melihat suatu permasalahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wijayanti dkk (2012) yang menyatakan bahwa siswa SMA yang akan menempuh Ujian Nasional lebih banyak menggunakan strategi *problem focused coping*.

Berdasarkan hasil analisis koefisien beta terstandarisasi dari dukungan sosial teman sebaya menunjukkan nilai sebesar 0,067 dengan nilai t sebesar 0,874 dengan taraf signifikansi sebesar 0,383 ($p > 0,05$) yang berarti dukungan sosial secara mandiri tidak berperan secara signifikan terhadap kecemasan remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional, dengan kata lain dalam penelitian ini dukungan sosial teman sebaya tidak terkait dengan kecemasan, bukan berarti dukungan sosial teman sebaya tidak memiliki pengaruh terhadap kecemasan.

Kategorisasi dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini menunjukkan tingkat sangat tinggi dengan persentase sebesar 58,9% dan kategorisasi kecemasan berada pada tingkat rendah dengan persentase 42,5%. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari dkk (2010) yang mengatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diberikan maka semakin rendah tingkat kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional dan tidak sesuai dengan pendapat Baron dan Byrne (2005) yang mengatakan bahwa dukungan sosial yang berupa kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis yang diberikan oleh orang lain merupakan hal yang bermanfaat ketika individu mengalami stres, dan sangat efektif terlepas dari strategi apa yang digunakan dalam mengatasi stres.

Berdasarkan hasil penelitian maka penulis beramsumsi bahwa kemungkinan besar ini terjadi karena subjek tidak menganggap Ujian Nasional sebagai ancaman sehingga tidak memengaruhi kecemasan subjek karena menurut Piaget (dalam Desmita, 2008) perkembangan kognitif pada masa remaja sudah mencapai tahap pemikiran operasional formal, mampu memiliki pola pikir secara abstrak dan hipotesis, serta remaja sudah mampu berpikir mengenai segala sesuatu dan risiko yang akan terjadi. Sehingga menghasilkan kemungkinan bahwa subjek belum memerlukan dukungan sosial teman sebaya dalam hal menghadapi Ujian Nasional melainkan subjek lebih banyak mendapatkan dukungan sosial dari salah satu aspek menurut Sarafino dan Smith (2011) yaitu dukungan persahabatan, dukungan ini mengacu pada orang lain untuk dapat meluangkan waktunya sehingga menimbulkan rasa kebersamaan.

Pada penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu, populasi penelitian ini hanya mencakup pada remaja SMA Negeri di

Denpasar yang akan menempuh Ujian Nasional, yang menyebabkan wilayah generalisasi hasil penelitian tidak luas. Penelitian ini juga hanya meneliti peran antara variabel *problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan, masih terdapat 66,3% variabel lain yang dapat diteliti yang memiliki peran terhadap kecemasan pada remaja SMA yang akan menempuh UN seperti penelitian yang dilakukan oleh Rambe (2017) yang menggunakan variabel *self efficacy* dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) SMK Swasta PAB 12 Saentis". Pada penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam pengambilan data, karena dilakukan sebelum Ujian Nasional dimana siswa tidak masuk sekolah secara efektif, sehingga peneliti menitipkan kuesioner pada ketua di masing-masing kelas, dan peneliti tidak dapat mengawasi subjek ketika mengisi kuesioner secara langsung sehingga peneliti tidak mengetahui keseriusan subjek dalam pengisian kuesioner.

Berdasarkan hasil analisis penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. *Problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya berperan menurunkan kecemasan pada remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional.
2. *Problem focused coping* berperan menurunkan kecemasan pada remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional.
3. Dukungan sosial teman sebaya tidak berperan menurunkan kecemasan pada remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional.
4. Tingkat *problem focused coping* remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 51,9%.
5. Tingkat dukungan sosial teman sebaya pada remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional dalam kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 58,9%.
6. Kecemasan remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 42,5%.
7. *Problem focused coping* dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama memberikan peran sebesar 33,7% terhadap kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori M. (2012). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Anonim. (2014). Standar kelulusan UN berubah. Jambi update. Diakses dari <http://www.jambiupdate.co/artikel-standar-kelulusan-un-berubah.html>. Diakses pada tanggal 21 Ferbruari 2017.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. (edisi ke 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakhtiar, M. I., & Asriani. (2015). Efektivitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Koseling*. 5(2). Diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/41228-ID-efektivitas-strategi-problem-focused-coping-dan-emotion-focused-coping-dalam-men.pdf>.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (edisi ke 10). Jakarta: Erlangga.
- Coleman, S. J. (2008). *Dasar-dasar teori sosial*. Bandung: Nusa Media.
- Desmita, R. (2008). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ghozali, I. (2005). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23* (edisi 8). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (1997). *Kecerdasan emosional. Terjemahan: Hermaya*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Haber, D. (2010). *Health promotion and aging: Practical applications for health professionals 5th edition*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Krisnaningrum, C, M. (2015). Hubungan strategi coping dengan kecemasan menghadapi ujian SBMPTN. *Skripsi*. Universitas Muhamadiyah Surakarta. Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/34956/>. Diakses pada tanggal 10 mei 2018.
- Lazarus, R. S. (1969). *Pattern of adjustment and human effectiveness*. New York: McGraw Hill Book & Co.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Lazarus, R.S. (1976). *Motivasi dan Kepribadian (Teori motivasi dengan hierarki kebutuhan Manusiain)*. Jakarta: Gramedia.
- Monks, F., Knoers, A., & Hadinoto, S. (2014). *Psikologi perkembangan: Pengantar dan berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Pers.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (edisi ke 5). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development (Psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia. (2010). Tentang pelaksanaan ujian sekolah/madrasah dan ujian nasional pada sekolah menengah pertama/madrasah tsanawiyah, sekolah menengah pertama luar biasa, sekolah menengah atas/ madrasah aliyah, sekolah menengah atas luar biasa, dan sekolah menengah kejuruan tahun pelajaran 2010/2011. Diakses dari bsnp-indonesia.org/id/wp-content/uploads/.../salinan-PERMEN-no-46-th-2010.pdf.
- Permendikbud. (2015). Tentang kriteria kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan dan penyelenggaraan ujian nasional sekolah/madrasah/pendidikan kesetaraan dan ujian nasional. Diakses dari <http://bsnp-indonesia.org/wp-content/uploads/2015/03/Permendikbud-No.5-Tahun-2015-Kriteria-kelulusan-Peserta-Didik-UN.doc.pdf>.
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi terapan melintas batas disiplin ilmu*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Puspitasari, Y. P., Abidin, Z., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. *Jurnal Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Diakses dari <http://eprints.undip.ac.id/24776/>.
- Rambe, Y. S. (2017). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional berbasis komputer (UNBK) SMK swasta PAB 12 saentis. *Analitika*, 9(1). Diakses dari <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>
- Santoso, S. (2012). *Panduan lengkap SPSS versi 20*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (edisi ke 11). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J.W. (2003). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions seventh edition*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E.P. (1994). *Health psychology: Biopsychological interaction*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Sevilla, C. G., Ochave, J. A., Punsalan, T. G., Regala, B. P., Uriarte, G. G. (1992). *Research method*. Philippines: Rex Book Store.
- Solehah, L. F. N. (2012). Faktor-faktor penyebab kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. *Prespektif Ilmu Pendidikan*, 25(16). doi: <https://doi.org/10.21009/PIP.251.3>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (Mixed Method)*. Bandung: Alfabeta.
- Tashandra, N. (2016). Siapkan pengganti UN, mendikbud nyatakan siap 70 persen. Kompas. Diakses dari <http://nasional.kompas.com/read/2016/12/01/22591881/siapkan.pengganti.un.mendikbud.nyatakan.siap.70.persen>. Diakses pada tanggal 20 Mei 2017.
- Taylor, S. E. (2009). *Health psychology seventh edition*. Los Angeles: The McGraw-Hill Companies.
- Tilaar, H. A. R. (2006). *Standarisasi pendidikan nasional: Suatu tinjauan kritis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2003). Tentang sistem pendidikan nasional. Diakses dari <https://www.komisiinformasi.go.id/regulasi/download/id/101>.
- Widyartini, N, W, E., & Diniari, N, K, S. (2016). Tingkat ansietas siswa yang akan menghadapi ujian nasional tahun 2016 di SMA Negeri 3 Denpasar. *E-jurnal Medika*, 5(6). Diakses dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/20724>.
- Wijayanti, N.C., Fitria N. & Rafiyah I. (2012). Gambaran strategi koping siswa kelas XII SMAN jatimangor yang akan menghadapi ujian nasional 2012. *Students E-jurnal*, 1(1). Diakses dari <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/705/751>.
- Winkel, W. S. (2004). *Psikologi pendidikan dan evaluasi belajar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Zulkarnain, N. F. (2009). Sense of humor dan kecemasan menghadapi ujian di kalangan mahasiswa. *Majalah kedokteran Nusantara*, 42(1). Diakses dari [http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/18365/mkn-mar2009-42%20\(13\).pdf;jsessionid=E30AF4CA57FB55838E6E17656C94FC1B](http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/18365/mkn-mar2009-42%20(13).pdf;jsessionid=E30AF4CA57FB55838E6E17656C94FC1B).

LAMPIRAN

Tabel 1.

Deskripsi Statistik Data Penelitian									
Variabel Penelitian	Mean Teoretis	Mean Empiris	Standar Deviasi Teoretis	Standar Deviasi Empiris	Xmin	Xmax	Sebaran Teoretis	Sebaran Empiris	t (sig.)
Dukungan Sosial Teman Sebaya	75	99,68	15	12,762	51	120	30-120	51-120	28,287 (0,000)
<i>Problem Focused Coping</i>	67,5	86,02	13,5	9,475	52	108	27-108	52-108	28,592 (0,000)
Kecemasan	50	42,97	10	8,024	20	59	20-80	20-59	-12,813 (0,000)

Tabel 2.

Hasil Uji Normalitas Data Penelitian			
Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed) (p)</i>	Keterangan
Dukungan sosial teman sebaya	0,955	0,322	Data Normal
<i>Problem focused coping</i>	0,791	0,559	Data Normal
Kecemasan	1,178	0,125	Data Normal

Tabel 3.

Hasil Uji Linearitas Data Penelitian				
			F	Sig.
Kecemasan	<i>Between Groups</i>	<i>Linearity</i>	35,550	0,000
*Dukungan Sosial teman sebaya				
Kecemasan	<i>Between Groups</i>	<i>Linearity</i>	112,933	0,000
* <i>Problem focused coping</i>				

Tabel 4.

Hasil Uji Multikolinieritas Data Penelitian			
Variabel	<i>Tolerance</i>	<i>Variance Inflation Factor (VIF)</i>	Keterangan
Dukungan sosial teman sebaya	0,534	1,873	Tidak terjadi multikolinieritas
<i>Problem focused coping</i>	0,534	1,873	Tidak terjadi multikolinieritas

Tabel 5.

Hasil Uji Regresi Berganda

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,581	0,337	0,331	6,562

Tabel 6.

Hasil Uji Regresi Berganda Signifikansi Nilai F

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	4627,173	2	2313,586	53,723	0,000
Residual	9086,659	211	43,065		
Total	13713,832	213			

Tabel 7.

Hasil Uji Regresi Berganda Nilai Koefisien Beta dan Nilai t Variabel Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecemasan

Model	Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
(Constant)	84,268	4,225		19,946	0,000
Dukungan sosial teman sebaya	0,042	0,048	0,067	0,874	0,383
Problem focused coping	-0,529	0,065	-0,625	-8,143	0,000

Tabel 8.

Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Penelitian

No.	Hipotesis	Hasil
1.	Hipotesis Mayor: <i>Problem focused coping</i> dan dukungan sosial teman sebaya berperan menurunkan kecemasan pada remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional	H _a Diterima
2.	Hipotesis Minor:	
a.	<i>Problem focused coping</i> berperan menurunkan kecemasan pada remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional	H _a Diterima
b.	Dukungan sosial teman sebaya berperan menurunkan kecemasan pada remaja SMA yang akan menempuh Ujian Nasional	H _a Ditolak