

**HUBUNGAN PENGGUNAAN STRATEGI COPING
DENGAN PRESTASI AKADEMIK
PADA SISWA KELAS XI SMA**

**Nailul Fauziah¹ (nailulfauziah1705@gmail.com)
Yusmansyah²
Diah Utaminingsih³**

ABSTRACT

The purpose of this research was to find out that there was correlation between coping strategy with student's academic achievement. The problem in this research was low academic achievement. Pearson product moment correlation method was used in this research. Subject of this research was 70 students of class XI who were chosen by random sampling. Coping strategy scale was used to collect the data. The result showed that there was correlation between coping strategy with student's academic achievement significantly. In addition, data analysis of product moment correlation supported $r.result = 0,811 > r.table = 0,306$ and significant index was 0,01. Because $r.result > r.table$ so H_0 was rejected and H_a accepted.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada hubungan penggunaan strategi *coping* dengan prestasi akademik siswa. Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi akademik yang rendah. Penelitian ini menggunakan metode *pearson product moment correlation*. Subjek penelitian sebanyak 70 siswa kelas XI yang dipilih dengan teknik *random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala strategi *coping*. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan strategi *coping* dengan prestasi akademik. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data menggunakan korelasi *product moment* diperoleh $r.hitung = 0,811 > r.tabel = 0,306$ dan taraf signifikansi sebesar 0,01. Karena $r.hitung > r.tabel$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata kunci : prestasi akademik, siswa, strategi *coping*.

¹Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

PENDAHULUAN

Seorang remaja akan dihadapkan pada berbagai situasi dan peran baik di lingkungan sekolah, dalam bersosialisasi dengan lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial yang menuntut remaja untuk menyesuaikan diri agar sesuai dengan lingkungannya. Untuk membantu memperoleh dan membentuk sikap serta keyakinan dalam menjalankan tugas dan perannya, remaja tidak hanya bisa mendapatkannya dari lingkungan keluarga dan masyarakat saja. Lingkungan sosial lain dimana remaja bisa memperoleh sikap-sikap dan keyakinan-keyakinan tersebut adalah melalui pendidikan di sekolah. Sekolah merupakan miniatur dari sistem sosial lain dimana remaja bisa belajar bermasyarakat.

Saat ini, dapat dikatakan bahwa seorang pelajar akan menghabiskan banyak waktu di sekolah. Kegiatan sekolah dapat menghabiskan waktu remaja yang cukup besar dan merupakan sumber stres bagi kebanyakan siswa. Ketika siswa merasa stres di sekolah dan tidak mampu mengelolanya dengan baik maka hal ini akan mempengaruhi prestasinya di sekolah.

Pengetahuan yang diperoleh oleh remaja di sekolah dapat dilihat dari prestasi akademik mereka melalui evaluasi hasil belajar yang dilakukan oleh guru. Menurut Djamarah (2002) mendefinisikan prestasi akademik adalah hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil akhir dari aktivitas belajar. Perubahan-perubahan positif yang terjadi pada diri siswa menunjukkan adanya hasil belajar. Akan tetapi, hasil belajar setiap siswa akan berbeda-beda yang tercantum dalam raport.

Dalam perannya sebagai siswa remaja mengalami banyak permasalahan yang kompleks baik di sekolah maupun pada lingkungan sosialnya. Masalah-masalah tersebut dapat menempatkan remaja pada situasi yang disebut stress. Menurut Sarafino (Arieskawati, 2013) stress merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem

sosial individu tersebut. Pada masa remaja tingkat stress meningkat karena remaja harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya.

Beberapa remaja mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan stres (stressor). Secara alami mereka akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku yang disebut sebagai strategi *coping*. Lazarus dan Folkman (1986) mengatakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengubah pikiran dan tingkah laku dalam mengelola (mengurangi, menguasai, meminimalkan, atau mentolerir) tuntutan-tuntutan lingkungan individu baik eksternal maupun internal yang dinilai sebagai beban atau yang melampaui sumber daya manusia.

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan penggunaan strategi *coping* dengan prestasi akademik pada siswa.

Prestasi Akademik

Winkel (1996) prestasi akademik adalah proses belajar yang dialami siswa untuk menghasilkan perubahan dalam bidang pengetahuan, pemahaman, penerapan, daya analisis, dan evaluasi. Djamarah (2002) mendefinisikan prestasi akademik adalah hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil akhir dari aktivitas belajar. Soeryabrata (2001) menjelaskan bahwa prestasi akademik adalah hasil belajar evaluasi dari suatu proses yang biasanya dinyatakan dalam bentuk kuantitatif (angka) yang khusus dipersiapkan untuk proses evaluasi, misalnya nilai pelajaran, mata pelajaran, nilai ujian dan lain sebagainya.

Prestasi akademik dapat dianggap sebagai menguasai mata pelajaran yang telah ditentukan oleh sekolah. Prestasi akademik diartikan sebagai kemampuan maksimal seseorang di kelas ataupun sekolah yang sesuai dengan kemampuan, bakat, minat seseorang sehingga peserta didik mampu melakukannya dengan baik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik adalah perubahan dalam hal kecakapan tingkah laku, ataupun kemampuan yang dapat bertambah selama beberapa waktu dan tidak disebabkan karena proses pertumbuhan tetapi adanya proses belajar.

Strategi Coping

Taylor (Smet, 1994) mengungkapkan *coping* sebagai suatu proses individu untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan (baik internal maupun eksternal) dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stres. Lazarus dan Folkman (1986) *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengubah pikiran dan tingkah laku dalam mengelola (mengurangi, menguasai, meminimalkan, atau mentolerir) tuntutan-tuntutan lingkungan individu baik eksternal maupun internal yang dinilai sebagai beban atau yang melampaui sumber daya manusia.

Lazarus dan Folkman (1986) membagi *coping* ke dalam dua fungsi utama yakni *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* digunakan untuk mengurangi stressor atau mengatasi stress dengan cara mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru. Strategi ini membawa pengaruh pada individu, yaitu perubahan atau penambahan pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapinya berikut dampak-dampak dari masalah tersebut, sehingga individu mengetahui masalah dan konsekuensi yang dihadapinya. Sedangkan *emotion-focused coping* digunakan untuk mengatur respon emosi terhadap stress. *Emotion focus coping* adalah upaya untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman dan memperkecil tekanan yang dirasakan, yang diarahkan untuk mengubah faktor dalam diri sendiri dalam cara memandang atau mengartikan situasi lingkungan, yang memerlukan adaptasi yang disebut pula perubahan internal.

Adapun indikator untuk strategi *coping* adalah *problem-focused coping* yang meliputi *instrumental action* (tindakan langsung), *cautiousness* (kehati-hatian), dan *negotiation*. Sedangkan untuk *emotional-focused coping* meliputi *escapism* (pelarian dari masalah), *minimalization* (meringankan beban masalah), *self blame* (menyalahkan diri sendiri), dan *seeking meaning* (mencari makna).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan usaha-usaha seseorang dalam menghadapi stres yang ditimbulkan dari permasalahan-permasalahan sehari-hari baik secara pikiran maupun tingkah laku. Penyesuaian yang tepat terhadap stresor yang timbul untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa erat hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan tersebut (Arikunto, 2006:239). Sudjana (2002) menjelaskan mengenai pengertian dari metode penelitian korelasional, “studi korelasional mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yakni sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain.”

Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat hubungan dua variabel tanpa mencoba mengubah atau mengadakan perlakuan terhadap variabel-variabel tersebut.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2014/2015 di SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono Kabupaten Lampung Timur. Penelitian dilaksanakan pada kelas XI. Dalam penelitian ini melibatkan 70 siswa sebagai subjek penelitian yang diambil secara random. Kemudian subjek diberi sebaran skala *coping* yang harus diisi oleh subjek sesuai dengan diri mereka.

Setelah itu guna melengkapi data penelitian diperlukan dokumentasi berupa nilai raport dari masing-masing subjek.

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono Lampung Timur tahun pelajaran 2014/2015. Pemilihan subjek diperoleh dengan secara random sebanyak 70 siswa.

Variabel Penelitian

- a. Variabel bebas (*independen*) yaitu strategi *coping*.
- b. Variabel terikat (*dependen*) adalah prestasi akademik.

Definisi Operasional

Strategi *Coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distres demands*). Strategi ini dibagi menjadi dua, yaitu; *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Adapun indikator untuk strategi *coping* adalah *problem-focused coping* yang meliputi *instrumental action* (tindakan langsung), *cautiousness* (kehati-hatian), dan *negotiation*. Sedangkan untuk *emotional-focused coping* meliputi *escapism* (pelarian dari masalah), *minimalization* (meringankan beban masalah), *self blame* (menyalahkan diri sendiri), dan *seeking meaning* (mencari makna).

Sedangkan, prestasi akademik adalah hasil belajar evaluasi dari suatu proses yang biasanya dinyatakan dalam bentuk kuantitatif (angka) yang khusus dipersiapkan untuk proses evaluasi, misalnya nilai pelajaran, mata pelajaran, nilai ujian dan lain sebagainya.

METODE PENGUMPULAN DATA

Skala Psikologi

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala strategi *coping*, yang digunakan untuk mengetahui penggunaan strategi *coping*. Lembar skala sikap ini terdiri dari 37 item pernyataan bentuk *rating scales* menggunakan lima alternatif jawaban yaitu apabila pernyataan favorable maka jawaban sangat sesuai (SS) skornya 5, sesuai (S) skornya 4, ragu-ragu (R) skornya 3, tidak sesuai (TS) skornya 2, dan sangat tidak sesuai (STS) skornya 1, sebaliknya apabila pernyataan unfavorable jawaban sangat tidak sesuai (STS) skornya 5, tidak sesuai (TS) skornya 4, ragu-ragu (R) skornya 3, sesuai (S) skornya 2, sangat sesuai (SS) skornya 1.

Dokumentasi

Dalam hal ini, dokumentasi digunakan untuk melengkapi beberapa data yang diperlukan dan tidak dapat didapatkan oleh instrumen penelitian yang sebelumnya telah dipilih. Adapun teknik pengumpulan data terhadap prestasi akademik adalah dengan mengambil data yang sudah tersedia, yaitu nilai raport yang merupakan hasil penilaian oleh para akademisi.

Pengujian Instrumen Penelitian

Validitas Instrumen

Validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi (*Content Validity*). Azwar (2012) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgment experts*). Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila, dengan hasil uji para ahli menyatakan bahwa beberapa item tepat dan sangat tepat.

Realibilitas Instrumen

Uji reliabilitas instrument dan mengetahui tingkat reliabilitas instrumen dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* seperti dibawah ini:

$$\alpha = \left(\frac{R}{R - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Hasil perhitungan reliabilitas yang dibuat memiliki tingkat realibilitas sangat tinggi yakni 0,974.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Pearson Product Moment Correlation* menggunakan penghitungan komputersasi program SPSS.17.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan strategi *cooping* dengan prestasi akademik menyatakan adanya hubungan dengan nilai koefisien sebesar 0,811 lebih besar dari harga r.tabel sebesar 0,306 dan taraf signifikansi 0,01. Nilai positif berarti

hubungan penggunaan strategi *coping* dengan prestasi akademik memiliki hubungan yang positif. Semakin baik penggunaan strategi *coping* siswa maka semakin tinggi prestasi akademik yang diperoleh. Dan sebaliknya semakin buruk penggunaan strategi *coping* siswa maka semakin rendah prestasi akademiknya.

Individu yang memiliki kecenderungan penggunaan *coping* yang baik mampu memahami dan menguasai situasi stres yang mereka hadapi. Lazarus dan Launier (Cheshire dan Campbell, 1997) menyatakan, stres merupakan hal yang normal dalam kehidupan dan beberapa remaja mampu untuk mengelolanya dengan efektif. Dikesempatan lain, ada saat remaja membutuhkan *coping* strategi dalam mengelola stresnya. Lazarus (1978) mendefinisikan *coping* adalah usaha seseorang, baik secara fisik maupun kognitif untuk mengelola tuntutan lingkungan dan konflik pada dirinya. Perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi pemilihan strategi *coping* remaja.

Idealnya, saat menghadapi masalah individu menyelesaikannya dengan mencari sumber masalah dan menyelesaikannya (PFC) karena dengan terselesaikannya masalah maka beban yang harus ditanggung dapat berkurang. Namun, seringkali masih dijumpai individu yang menggunakan strategi yang berorientasi EFC. Tidak dipungkiri bahwa penggunaan EFC lebih mudah dibandingkan dengan PFC, tetapi dengan menggunakan EFC konsekuensi yang timbul adalah individu harus terus berhadapan dengan masalah yang sama sampai masalah tersebut terselesaikan. Strategi *coping* yang efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis situasi yang sedang dihadapi oleh individu (Smet, 1994).

Pada kenyataannya individu menggunakan kedua strategi coping tersebut dalam menghadapi tuntutan internal dan eksternal. Individu yang hanya menyelesaikan sumber masalah namun dengan mengorbankan perasaan, tidak dikatakan efektif dalam penanggulangannya. Demikian juga apabila individu berhasil meredakan ketegangan emosinya namun tidak menyelesaikan sumber masalahnya. Untuk mencapai strategi *coping* yang efektif diperlukan penggunaan kedua fungsi strategi penanggulangan stres tersebut.

Berbagai faktor dan masalah juga mempengaruhi pemilihan strategi *coping* individu. Faktor-faktor tersebut antara lain kesehatan fisik, pandangan positif terhadap masalah yang dialami, ketrampilan memecahkan masalah, dukungan sosial, dan juga materi.

Siswa yang memiliki strategi *coping* tinggi, mereka memiliki tingkat depresi yang relatif rendah. Mereka tidak mudah untuk cemas, gelisah, dan panik saat menghadapi masalah. Sehingga mereka lebih tenang saat menghadapi masalah dan cenderung mampu menyelesaikan tugas sekolah dengan baik. Sebaliknya siswa yang memiliki strategi *coping* rendah, mereka cenderung menghadapi masalah yang sama berulang-ulang kali. Sehingga mereka mudah frustrasi, cemas, dan juga gelisah. Maka hal ini akan mempengaruhi proses belajarnya yang berakibat pada rendahnya prestasi akademik.

Individu yang menggunakan strategi *coping* jenis PFC cenderung mendapatkan prestasi yang lebih tinggi dibanding individu yang memilih strategi *coping* EFC. Mereka yang lebih berhasil prestasi akademiknya cenderung menggunakan aspek instrumental action (tindakan langsung) karena mereka langsung menyelesaikan masalahnya sesegera mungkin agar mereka dapat menyelesaikan tugas-tugas yang lainnya. Sedangkan mereka yang sering memilih escapism (pelarian) minimalization (meringankan beban masalah) saat mengalami masalah cenderung mendapatkan prestasi akademik sedikit lebih rendah karena mereka cenderung hanya menunda-nunda dan menghindari masalah sehingga masalah yang mereka hadapi tidak terselesaikan dengan baik bahkan mereka cenderung berkutut dengann masalah yang sama dilain waktu maka mereka juga akan menunda-nunda tugas-tugas yang diberikan kepada mereka.

Diterimanya hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan penggunaan strategi *coping* berhubungan dengan prestasi akademik dimana korelasi determinan sebesar 0,658. Hal ini berarti bahwa kecenderungan penggunaan strategi *coping* memberikan sumbangan sebesar 65,80% terhadap prestasi akademik dan selebihnya 34,20% dipengaruhi faktor lain. Faktor-faktor

lainnya yang mempengaruhi prestasi akademik adalah minat, intelegensi, sikap mental, perilaku, faktor keluarga, masyarakat, dan lain sebagainya.

Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong seseorang untuk melakukan apa yang mereka inginkan (Hurlock, 1995). Selanjutnya ada faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi akademik seperti: lingkungan keluarga, sarana dan prasarana sekolah, kompetensi guru dan siswa, kurikulum dan metode mengajar, serta lingkungan masyarakat juga menjadi faktor-faktor yang terlibat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubunganyang signifikan antara penggunaan strategi *coping* dengan prestasi akademik siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji bevirate corelation, diperoleh harga $r_{hitung} = 0,811 > r_{tabel}=0,306$ dengan taraf signifikansi sebesar 1% maka H_a terima dan H_o ditolak, hal ini berarti terdapat hubungan penggunaan strategi coping dengan prestasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono Lampung Timur tahun pelajaran 2014/2015.

B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono adalah:

1. Kepada siswa agar menggunakan strategi *coping* dengan tepat saat mengalami masalah karena hal itu akan membantu siswa untuk mempertahankan atau meningkatkan prestasi akademiknya.
2. Kepada guru BK hendaknya lebih ditingkatkan untuk memberikan materi-materi yang dapat mengembangkan ketrampilan strategi *coping*, serta memberi arahan siswa agar lebih dapat meningkatkan aktifitas akademiknya.
3. Bagi para meneliti untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan instrumen penelitian yang lain seperti wawancara dan observasi agar data yang didapatkan sesuai dengan keadaan diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arieskawati. 2013. *Strategi Coping Dalam Mendukung Prestasi Belajar*. FISIP UI.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cheshire, G, L., Campbell, M, A. 1997. Adolescent Coping: Differences in the Styles and Strategies Used by Learning Disabled Compared to Non Learning Disable Adolescent. *Australian Journal of Guidance and Counselling*. Vol 7, No. 1. Hal 65-73
- Djamarah, S, B. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Reinka Cipta.
- Folkman, S., Lazarus, R, S., Gruen, R, J., DeLongis, A. 1986. Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 50, No 3, Hal 571-579.
- Hamalik, O. 2003. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara. Jakarta: Erlangga.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia.
- Sudjana. 2002. *Metoda statistika*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suryabrata, S. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Winkel, W, S. 1991. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: PT. Grasindo.