

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini menjelaskan data hasil penelitian dari 78 responden yaitu Siswa SMAN 25 Bandung, dimana tujuan dari penelitian ini yaitu, melihat hubungan mekanisme koping terhadap tingkat kecemasan siswa saat menghadapi pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Beberapa data hasil penelitian ini disajikan untuk mengidentifikasi mekanisme koping dengan kecemasan siswa dilampirkan dalam bentuk tabel analisis univariate dan bivariat.

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Hasil Analisis Univariat

Hasil analisis univariat pada penelitian ini menggambarkan variabel mekanisme koping dengan kecemasan siswa SMAN 25 Bandung.

1. Mekanisme Koping Siswa SMAN 25 Bandung

Pada bagian ini peneliti menyajikan hasil penelitian untuk variabel mekanisme koping siswa SMA, dimana data didapatkan dari hasil jawaban angket sebanyak 78 orang sampel dengan 40 item.

Tabel 5.1
Mekanisme Koping Siswa SMAN 25 Bandung

		Mekanisme Koping	
		Frequency	Percent
Valid	Adaptif	11	14.1
	Maladaptif	67	85.9
	Total	78	100.0

Berdasarkan tabel 5.1 diatas menunjukkan hampir seluruhnya siswa yaitu sebanyak 67 siswa (85,9%) memiliki mekanisme koping maladaptif.

2. Kecemasan Siswa SMAN 25 Bandung

Hasil penelitian untuk variabel kecemasan pada siswa SMA dikategorikan dengan 1:ringan, 2:sedang dan 3:tinggi, kemudian diolah melalui SPSS.16 untuk melihat tingkat kecemasan yang didapatkan dari hasil pengumpulan data melalui kuesioner dan di isi oleh sebanyak 78 orang dengan jumlah 20 item.

Tabel 5.2
Kecemasan Siswa SMAN 25 Bandung

		kecemasan	
		Frequency	Percent
Valid	ringan	3	3.8
	sedang	24	30.8
	berat	51	65.4
	Total	78	100.0

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukan setengahnya siswa yaitu sebanyak 51 siswa (65,4%) memiliki tingkat kecemasan berat.

5.1.2 Hasil Analisis Bivariat

Uji analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel (X) dengan variabel (Y) atau kuat

apa tidaknya hubungan antar kedua variabel ini. Hubungan antar variabel ini di ukur dengan nilai koefisien, jika nilai yang di dapat menyentuh -1 berarti hubungan tersebut dianggap rendah namun sebaliknya jika nilai yang di dapat menyentuh angka 1 maka nilai tersebut dianggap tinggi atau kuat hubungannya.

Tabel 5.3
Hasil Analisis Spearman Rank Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Siswa SMAN 25 Bandung Saat Menghadapi Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19

Mekanisme Koping	Kecemasan						<i>a</i>	<i>P value</i>	<i>Coefficient Correlation</i>
	Ringan		Sedang		Berat				
	F	%	F	%	F	%			
							0,05	0,0048	0,224
Adaptif	0	0%	7	9,0%	4	5,1%			
Maladaptif	3	3,8%	17	21,8%	47	60,3%			
Total	3	3,8%	24	30,8%	51	65,4%			

Pada tabel 5.3 dari hasil korelasi mekanisme koping (*independent*) dengan variabel tingkat kecemasan (*dependent*) dari nilai *Coefficient Correlation* sebesar 0,224 termasuk ke hubungan rendah dan *p-value* sebesar 0,048 dan lebih kecil dari nilai *alpha* yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif antara mekanisme koping dengan kecemasan siswa SMAN 25 Bandung.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Gambaran Mekanisme Koping Pada Siswa SMAN 25 Bandung Saat menghadapi Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19

Perubahan sistem pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19 menimbulkan beberapa efek pada penelitian kali ini salah satunya yaitu dampak

pada psikologis siswa. Untuk mengatasi hal tersebut beberapa siswa melakukan mekanisme koping agar tidak berdampak buruk pada psikologis siswa. Mekanisme koping menurut Fitriasari (2020), adalah suatu proses atau mekanisme dimana suatu individu berusaha untuk menangani stress yang dihadapi dengan cara mengubah perilaku kognitif yang bertujuan untuk memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Berdasarkan dari tabel 5.3 gambaran mekanisme koping siswa SMAN 25 Bandung hampir seluruh siswa yaitu sebanyak 67 siswa (85,9%) memiliki mekanisme koping maladaptif dan sebagian kecil siswa yaitu sebanyak 11 siswa (14,1%) yang memiliki mekanisme koping adaptif. Maka dapat disimpulkan bahwa saat mengikuti pembelajaran daring siswa SMAN 25 Bandung lebih banyak memiliki mekanisme koping maladaptif. Hal ini disebabkan karena remaja cenderung labil ketika menyelesaikan masalah atau konflik maupun gangguan sehingga masalah yang ada menjadi tak selesai bahkan berkelanjutan.

Dari hasil kuesioner didapatkan bahwa pertanyaan yang paling banyak dijawab oleh responden yang memiliki mekanisme koping maladaptif yaitu pertanyaan pada item 15 yaitu “Menyiapkan diri untuk hal yang terburuk” dengan skor sejumlah 287 dan termasuk ke dalam aspek perencanaan. Aspek perencanaan yaitu memikirkan cara untuk mengatasi cemas, maka dapat diartikan bahwa ada beberapa siswa SMAN 25 Bandung kurang mampu atau belum bisa membuat strategi atau upaya untuk menangani suatu masalah.

Sedangkan untuk pertanyaan yang paling sedikit dijawab yaitu ada pada pertanyaan item 12 yaitu “Melamun dan mengkhayal” dengan jumlah skor

sebanyak 208 dan termasuk ke aspek kontrol diri. Kontrol diri merupakan cara individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi, sehingga dapat disimpulkan bahwa beberapa siswa tidak memiliki sifat persaingan dan tidak bertindak buru-buru sehingga mereka lebih sering melamun sambil mengkhayal mengenai keinginan mereka.

Mekanisme koping yang dilakukan oleh beberapa responden cukup beragam. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mempunyai mekanisme koping maladaptif dan sisanya secara adaptif. Hal tersebut dapat dilihat bahwa terdapat adanya siswa yang melakukan hal-hal negatif seperti merokok, selalu overthinking dengan situasinya, makan berlebihan dan juga menangis. Sedangkan mekanisme koping adaptif yang diterapkan adalah adanya sebagian siswa yang masih dapat mengatasi perasaan cemas yang mereka rasakan dengan baik dan mengarahkan ke hal-hal yang lebih positif seperti berdoa kepada tuhan atau berdiskusi bersama teman.

Mekanisme koping terdiri dari dua jenis yaitu Problem Focused Coping, dimana individu biasanya mencari informasi secara langsung untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi. Mekanisme koping yang kedua yaitu menggunakan Emotional Focused Coping, dimana individu menghadapinya dengan cara mengatur emosi yang dirasakan (Tri Semaraputri & Rustika, 2018).

Pada penelitian kali ini responden mengalami mekanisme koping dengan kedua cara tersebut. Beberapa responden melakukan mekanisme koping adaptif dengan cara yang beragam yaitu mengajak orang lain atau teman berdiskusi, melakukan

sesuatu yang bermanfaat, mencoba melihat situasi atau masalah, berdoa dan berpasrah kepada tuhan, atau mengalihkan permasalahan dengan aktivitas lain. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriasari (2020), yang menyatakan bahwa saat melakukan pembelajaran daring dapat melakukan hal atau aktivitas untuk mengurangi stress dengan cara mengalihkan pikiran dengan melakukan aktivitas lain seperti tidur.

Mekanisme koping yang kedua yaitu mekanisme koping maladaptif. Pada penelitian kali ini beberapa responden menerapkan mekanisme koping maladaptif dengan cara khawatir, menunjukkan kesedihan, menghindari situasi, mencoba untuk mengontrol situasi, dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriasari (2020), yang menyatakan salah satu cara mengubah pola pikir mereka bahwa pembelajaran daring dari yang membosankan dapat menjadi menyenangkan dengan cara membiasakan diri dengan sesuatu yang menyenangkan.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa siswa yang memiliki mekanisme koping maldaptif lebih banyak daripada siswa yang memiliki mekanisme koping adaptif. Hal ini dikarenakan adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi mekanisme koping para siswa yaitu karena tidak memiliki keyakinan pada pandangan positif, tidak terampil dalam memecahkan masalah yang diterimanya dan tidak dapat menerima dukungan sosial dari orang lain (Faleresiska dkk, 2018). Penyebab tidak dapat menerima dukungan sosial dari orang lain bisa saja karena para siswa tidak sering bertanya dan tidak mencari informasi kepada orang lain.

5.2.2 Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Siswa SMAN 25 Bandung Saat menghadapi Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19

Kebijakan belajar dari rumah atau daring yang ditetapkan oleh pemerintah pada masa pandemi Covid-19 ini membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan khususnya pada responden penelitian. Perasaan cemas dipicu karena adanya pengalaman baru yang umumnya menimbulkan perasaan tidak menyenangkan. Ada beberapa tingkat kecemasan yang terjadi pada penelitian yang sudah dilakukan.

Beberapa tingkat kecemasan yang dirasakan oleh 78 responden yaitu dari beberapa siswa SMAN 25 Bandung. Berdasarkan tabel 5.2 gambaran kecemasan pada siswa SMAN 25 Bandung menunjukkan sebagian kecil siswa yaitu sebanyak 3 siswa (3,8%) memiliki kecemasan ringan, sebagian besar yaitu sebanyak 24 siswa (30,8%) memiliki kecemasan sedang dan hampir seluruh siswa yaitu sebanyak 51 siswa (65,4%) memiliki kecemasan berat. Maka dapat disimpulkan bahwa saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 para siswa memiliki kecemasan yang berat. Hal tersebut dikarenakan ketidakmampuan individu untuk mengatasi kecemasan secara baik sehingga terjadinya perilaku yang patologis (Untari, 2014).

Siswa yang memiliki kecemasan berat memiliki kecenderungan untuk melihat semua keadaan merupakan ancaman bagi dirinya, takut akan kegagalan mendapat nilai yang baik atau pun cita-cita yang diharapkan. Faktor lain yang menyebabkan siswa memiliki kecemasan tegang yaitu penghargaan diri yang dan kurangnya percaya diri (Untari, 2014). Jika individu memiliki kecemasan yang tinggi karena mereka mempunyai kepercayaan diri yang rendah, penghargaan diri yang rendah

dapat menjadikan siswa performa yang buruk dalam belajar hingga mereka akan kesulitan untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah yang ada.

Hasil dari kuesioner didapatkan hasil pertanyaan yang paling banyak dijawab oleh responden yang mengalami kecemasan berat yaitu pada item 17 yaitu “Saya merasa khawatir” dengan skor sebanyak 295. Hal tersebut menjelaskan bahwa beberapa siswa cenderung merasa khawatir baik itu karena masalah pandemi, masalah pembelajaran sekolah, ataupun masalah yang ada pada lingkungan sekitar yang dapat memicu stressor yang tinggi dengan respon kecemasan berat.

Sedangkan untuk pertanyaan yang paling sedikit dijawab ada pada pertanyaan item 2 yaitu “Saya merasa aman” dengan jumlah skor 213, yang mengartikan bahwa beberapa siswa sudah merasa aman dari masalah pandemi ini, masalah akademik ataupun lainnya sehingga menimbulkan stressor yang rendah dengan respon kecemasan ringan hingga sedang.

Kecemasan berat yang dirasakan oleh para siswa yaitu berupa sering merasa takut, gugup, tegang, was-was dan daya ingat yang menurun. Hal tersebut dipicu karena adanya ketakutan terhadap pelajaran yang menurutnya sulit, ketakutan akan adanya ujian yang mendadak sehingga membuatnya ragu-ragu untuk memulai sesuatu (Vivin dkk,2019).

Beberapa siswa ada yang memiliki tingkat kecemasan ringan dan sedang. Menurut Stuart (2016), siswa yang memiliki tingkat kecemasan ringan biasanya disebabkan oleh adanya ketegangan kehidupan yang berada sehari hari, kecemasannya biasanya berupa terlihat tenang, percaya diri, memperhatikan banyak

hal, sedikit tak sabaran, ketegangan otot ringan, dan sadar akan lingkungan. Sedangkan bagi siswa yang memiliki kecemasan sedang hal tersebut bisa berlangsung saat seseorang hanya berfokus pada suatu hal yang dianggapnya penting saja dan mengesampingkan banyak hal. Bentuk kecemasan ringan yang biasanya dirasakan oleh individu yaitu tidak sabar, mudah tersinggung, ketegangan otot sedang, mulai berkeringat, sering mondah-mandir ataupun sering berkemih.

Tingkat kecemasan yang dirasakan responden cukup tinggi. Hal ini disebabkan karena pembelajaran daring merupakan hal baru yang mereka rasakan. Sehingga butuh penyesuaian terhadap hal baru tersebut. Ada beberapa faktor pemicu yang menyebabkan terjadinya hal tersebut. Menurut penelitian yang dilakukan Oktawirawan (2020), Ada beberapa pemicu yang menyebabkan kecemasan pada saat pembelajaran daring seperti kurangnya pemahaman materi, adanya deadline tugas, jaringan internet yang kurang stabil, kesulitan mengerjakan tugas, dan beberapa kendala teknis seperti ketersediaan *gadget* dan kuota internet. Tingkat kecemasan pada pembelajaran daring pada siswa dapat diatasi dengan cara meningkatkan rasa kemandirian pada siswa dan melakukan diskusi antara guru dan murid mengenai kesulitan pada sistem pembelajaran maupun materi yang dihadapi.

5.2.3 Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Siswa SMAN 25 Bandung Saat menghadapi Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19

Pembelajaran secara daring merupakan suatu hal yang baru bagi siswa dan salah satunya bagi siswa SMAN 25 Bandung. Pembelajaran secara daring secara tidak langsung menimbulkan kecemasan pada siswa yang melakukannya. Namun,

untuk mengatasi hal tersebut siswa melakukan mekanisme koping untuk mengatasinya. Menurut teori, semakin tinggi level kecemasan individu maka diperlukan berbagai macam mekanisme koping yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan (Adelina, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan yaitu untuk melihat hubungan antara mekanisme koping dan tingkat kecemasan dalam menghadapi pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terlihat pada tabel 5.3 menunjukkan nilai signifikansi antara mekanisme koping dan tingkat kecemasan yaitu bernilai 0,0048 ($\alpha \leq 0,05$) hal ini menunjukkan adanya hubungan antara mekanisme koping dan kecemasan. Nilai P_{value} menunjukkan hasil 0,224 bahwa adanya pengaruh positif terhadap mekanisme koping dan tingkat kecemasan.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Fitriyani (2020), yaitu strategi koping yang tepat dalam menghadapi pembelajaran online sangat berpengaruh dalam mengendalikan *stress* yang dialami. Strategi koping dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah baik secara internal maupun eksternal. Mekanisme koping menjadi efektif apabila individu mampu menyelesaikan sumber permasalahan dan dapat mengendalikan emosinya. Sehingga mekanisme koping yang terjadi dapat berjalan efektif dan mampu mengatasi kecemasan.

Pada hasil penelitian terdapat sebanyak 4 siswa (5,1%) memiliki mekanisme koping adaptif tetapi memiliki kecemasan yang berat dan sebanyak 3 siswa (3,8%) memiliki mekanisme koping maladaptif tapi mempunyai kecemasan yang ringan. Dalam sebuah teori yang dikembangkan oleh Spielberger bahwa kecemasan yang dirasakan dapat dipengaruhi oleh *Trait Anxiety* dan juga *State Trait*. Kecemasan yang

sesaat mudah hilang dan kembali dirasakan walau individu sudah menggunakan mekanisme koping yang baik dan hal ini dapat memicu terjadinya kecemasan yang cukup berat untuk saat-saat tertentu dan sebaliknya jika individu sumber kopingnya yang maladaptif dapat merasakan kecemasan ringan dikarenakan Statet Anxiety (kecemasan yang sesaat) ini akan datang saat individu menerima stimulus dari kejadian lain yang terus terbayang (Adelina dkk, 2019).

Menurut Praghopati dan Ulfitri (2019), mekanisme koping yang paling banyak dilakukan yaitu *self control*. Pengendalian diri sangat dibutuhkan agar tingkat kecemasan dapat diatasi dan untuk menghindari diri dari perbuatan negatif. Menurut Nur Hidayah (2020), kecemasan merupakan suatu hal yang wajar dialami oleh baik siswa maupun mahasiswa pada saat pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19, namun hal tersebut tergantung dari kemampuan setiap individu untuk beradaptasi dan menghadapi sistem dan metode pembelajaran yang baru. Ada berbagai cara mekanisme koping yang dilakukan untuk mengurangi hal tersebut sehingga kecemasan pun dapat diatasi.

Menurut Oktawirawan (2020), selain melakukan mekanisme koping, hal yang dapat mengurangi kecemasan pada siswa yang melakukan pembelajaran daring yaitu dengan cara siswa berusaha untuk belajar secara mandiri agar dapat memahami materi secara baik dan tidak menunda pekerjaan atau tugas yang diberikan. Selain itu pentingnya diskusi antara guru dan siswa untuk memecahkan permasalahan yang terjadi.

Dari pemaparan di atas ada beberapa cara untuk mengurangi respon maladaptif yaitu bersosialisasi dengan orang lain, menggali informasi yang lebih

dalam mengenai masalah yang sedang dihadapi dan melakukan latihan fisik agar mengurangi ketegangan (Andri dkk, 2016).