

**PERBEDAAN STRES DAN *COPING* STRES ANTARA KEPERIBADIAN
TIPE A DAN B PADA SISWA/I KELAS XII DALAM MENGHADAPI
UJIAN NASIONAL
(STUDI PADA TIGA SEKOLAH SWASTA DI CENGKARENG)**

**Handi Kurniawan
Debora Basaria Yulianti**

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether or not differences in stress and coping of stress on students or students who have the personality type A and type B, especially in the face of national examinations.

The approach used in this study is a quantitative approach. This study is a non-experimental research because it does not look for causal relationships as well as in experimental research. Furthermore, the methods used in this study is a survey method.

From the test results of the Independent Samples t-test to see differences in stress, at a 0.05 significance level test value $t = -1.632$ and $df = 188$, t table shows the number $t = 1.960$, meaning $t \text{ count} < t \text{ table}$. It can be concluded that there was no difference in stress in male and female students who have the personality type A and type B in the national exams. Furthermore, based on hypothesis testing with the Mann-Whitney test to see differences in coping with stress, $p\text{-value} = 0.319$. With the significance level $\alpha = 0.05$ then the inferred $p\text{-value} = 0.319 > \alpha = 0.05$. These results showed no difference in coping with the stress on students who have the personality type A and type B in the national exams.

Thus the research hypothesis that states there are different levels of stress and coping of stress on students who have the personality type A and type B in the face of the national exam was rejected.

Keywords: *Ujian Nasional, Stres, Coping, Personality*

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting dalam upaya pemberantasan kebodohan, dengan pendidikan diharapkan peserta didik dapat meraih cita-cita, menjadi orang yang berhasil serta ikut berpartisipasi dalam pembangunan dan memajukan bangsa di kemudian hari.

Di Indonesia pendidikan merupakan sesuatu hal yang penting, hal ini diwujudkan pemerintah lewat program wajib belajar sembilan tahun, program tersebut diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem

Pendidikan Nasional. Pemerintah juga melakukan peningkatan kualitas pendidikan mulai dari perubahan kurikulum dalam beberapa tahun terakhir hingga sistem ujian. Pada awal april tahun 2003 pemerintah memberlakukan sistem ujian akhir nasional. Dari tahun ke tahun standar kelulusan UN terus meningkat. Pada awal penyelenggaraanya standar kelulusan adalah 3.00 dan pada dan pada tahun 2011 standar adalah 5.50, standart kelulusan ini ditentukan dengan formula baru yaitu dengan cara menggabungkan nilai ujian nasional dan nilai sekolah, Rumus yang ditawarkan pemerintah untuk nilai gabungan ini adalah $(0.6 \times \text{nilai UN}) + (0.4 \times \text{nilai sekolah})$. Nilai sekolah dihitung dari nilai rata-rata ujian sekolah dan nilai rapor semester tiga sampai dengan lima (“Perubahan Mendasar UN 2011”, 2010).

Standar lulus atau tidaknya siswa atau siswi dalam ujian nasional ditentukan oleh nilai yang diperoleh-nya. Dengan kata lain siswa dikatakan lulus bila mencapai standar nilai yang di tentukan, tetapi sebaliknya siswa atau siswi dinyatakan tidak lulus bila tidak mencapai standar nilai yang ditentukan. Ujian Nasional sebagai salah satu syarat penentuan kelulusan tidak jarang membuat siswa atau siswi stres, bahkan bila gagal dalam ujian nasional stres tersebut dapat berkembang menjadi tindakan bunuh diri.

Lazarus (dalam Lahey, 2007) mengatakan bahwa stres dapat diartikan sebagai kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menangani tuntutan lingkungan atau situasi tersebut. Suatu kondisi stres jika tidak ditangani akan berdampak negatif pada diri seseorang, untuk menghindari kondisi negatif tersebut diperlukan suatu usaha untuk mengatasi stres, usaha untuk menangani stres tersebut dikenal dengan istilah *coping*. Dalam Papalia, Olds, dan Feldman (2009), *coping* di definisikan sebagai cara berpikir atau perilaku adaptif yang bertujuan mengurangi atau atau menghilangkan stres yang timbul dari kondisi berbahaya, atau menantang. Lazarus dan Folkman (dalam Davison dkk, 2006), mengidentifikasi *coping* dalam dua dimensi, yang pertama *coping* yang berfokus pada masalah (*problem - focused coping*) mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah. Kedua adalah *coping* yang

berfokus pada emosi (*emotion - focused coping*) merujuk pada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres.

Bagaimana seseorang menilai atau mempersepsi suatu keadaan yang memicu stres dapat tergantung pada kepribadian seseorang. Begitupun cara seseorang dalam mengatasi kondisi stres tergantung pada kepribadian seseorang juga. Kondisi UN dipersepsi sebagai suatu stresor yang memicu stres dan cara menanganinya dapat tergantung pada kepribadian seseorang. Dalam Larsen dan Buss (2005) kepribadian didefinisikan sebagai seperangkat sifat-sifat dan mekanisme dalam individu, terorganisir dan relatif permanen serta mempengaruhi intraksi, adaptasi, intrapsikis, fisik, dan lingkungan sosial. Dalam Robbins dan Judge (2008), secara garis besar kepribadian dapat digolongkan menjadi dua yaitu kepribadian tipe A dan kepribadian tipe B, konsep kepribadian ini pertama kali diperkenalkan oleh Friedman dan Rosenman pada tahun 1974. Seorang dengan kepribadian tipe A memiliki ciri-ciri: (a) serba cepat, tidak mudah bersabar, (b) berusaha keras untuk memikirkan atau melakukan dua hal atau lebih pada saat bersamaan, dan (c) tidak dapat menikmati waktu luang, dan lain sebagainya. Sedangkan individu yang memiliki kepribadian tipe B memiliki ciri-ciri: (a) tidak mengalami keterdesakan waktu ataupun ketidaksabaran, dan (b) santai, dan lain sebagainya. Dalam penjelasannya Robbins dan Judge (2008) mengatakan bahwa individu dengan kepribadian tipe A lebih rentan terhadap stres, namun dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari dan Arruum (2006) dengan judul “*Stres dan Koping Perawat Kepribadian Tipe A dan Kepribadian Tipe B di Ruang Rawat Inap RSUD Dr. Pirngadi Medan*”, menunjukkan hasil yang berbeda dari pendapat para ahli, dimana hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan tidak adanya perbedaan stres dan *coping* stres antara kepribadian tipe A dan tipe B.

Ujian nasional yang menjadi salah satu syarat kelulusan para peserta didik, dapat menjadi sumber stres bagi peserta didik, dimana mereka dituntut untuk belajar ekstra keras dan mendapat hasil yang maksimal. Dengan perbedaan pola perilaku, serta ujian nasional yang berlangsung setiap tahun, dan standar kelulusan yang terus berubah setiap tahunnya, maka hal ini cukup menarik untuk

dikaji lebih lanjut lewat penelitian. Oleh sebab itulah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang stres ujian nasional dengan judul “Perbedaan Stres dan *Coping* Stres Antara Kepribadian Tipe A dan B Pada Siswa/i Kelas XII dalam Menghadapi Ujian Nasional (Studi pada tiga Sekolah Swasta di Cengkareng)”.

A. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui ada atau tidaknya perbedaan stres dan *coping* stres pada siswa atau siswi yang memiliki kepribadian tipe A dan tipe B khususnya dalam menghadapi ujian nasional.

C. LANDASAN TEORI

1. Remaja

Santrock (2003), mendefinisikan remaja sebagai masa perkembangan transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa awal, dimulai kira-kira usia 10-12 tahun dan berakhir di usia 18-22 tahun. Papalia, Olds, dan Feldman (2009), mengatakan bahwa masa remaja (*adolescence*) adalah peralihan masa perkembangan yang berlangsung sejak usia sekitar 10 atau 11 tahun, atau bahkan lebih awal sampai masa remaja akhir atau usia dua puluhan awal, serta melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial yang saling berkaitan.

2. Stres

Lazarus (dalam Lahey 2007, hal.496) mengatakan bahwa stres dapat diartikan sebagai kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menangani tuntutan lingkungan atau situasi tersebut. Robbins dan Judge (2008) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi dimana seorang individu dihadapkan pada peluang, dan tuntutan yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Pengertian

mengenai stres juga diperjelas oleh Ray (2004) dalam Papalia et al. (2009), dimana dikatakan bahwa stres merupakan kerusakan yang muncul ketika kemampuan *coping* tidak memadai untuk memenuhi tuntutan lingkungan yang dipersepsikan (*stressors*).

Robbins dan Judge (2008) mengatakan bahwa stres sering dikaitkan dengan tuntutan dan sumber daya. Tuntutan merupakan tanggung jawab, tekanan, kewajiban, dan bahkan ketidakpastian yang dihadapi para individu. Sedangkan sumber daya adalah hal-hal (atau benda-benda) yang berada dalam kendali seorang individu yang digunakan untuk memenuhi tuntutan. Lebih lanjut Robin dan Juge (2008), memberikan contoh mengenai tuntutan dan sumber daya, seperti ketika mengerjakan suatu tes di sekolah atau menjalani penilaian kerja. Dalam kondisi seperti itu individu akan merasakan stres karena menghadapi peluang dan tekanan

3. Gejala dan Efek dari Stres

Stres menampilkan diri dengan berbagai cara. Sebagai contoh, seorang individu yang sedang stres mungkin mengalami darah tinggi, mudah jengkel, sulit membuat keputusan, kehilangan selera makan, dan lain sebagainya (Robbins & Judge, 2008). Selanjutnya dalam sumber yang sama dikatakan bahwa gejala yang disebabkan akibat dari stres dapat dikelompokkan dalam tiga kategori umum, yaitu (a) Gejala Fisiologis, diantaranya perubahan metabolisme, meningkatkan detak jantung, tarikan napas, tekanan darah, dan menimbulkan sakit kepala. (b) Gejala Psikologis antara lain, ketidakpuasan, ketegangan, kecemasan, kejengkelan, kejenuhan, dan sikap suka menunda-nunda. (c) Gejala Perilaku, antara lain, perubahan dalam tingkat produktivitas, kemangkiran, selain itu juga mengakibatkan perubahan dalam kebiasaan makan, pola merokok, konsumsi alkohol, bicara yang gagap, serta susah tidur.

Weiten (2004), mengatakan bahwa stres tidak selalu membawa dampak yang sifatnya negatif, namun juga dapat memberikan dampak yang positif (*positive effects*), beberapa dampak positif dari stres antara lain adalah :

- a. Stres dapat mempromosikan pertumbuhan pribadi atau atau perbaikan diri (*self improvement*).
- b. Peristiwa yang menyebabkan stres kadang kala juga memaksa seseorang untuk mengembangkan keterampilan baru.
- c. Stres dapat membuat seseorang mengevaluasi priotitas kembali.
- d. Peristiwa yang mengakibatkan stres kadangkala membuat seseorang untuk belajar wawasan baru, dan memperoleh kekuatan baru.

4. Stresor

Papalia et al. (2009) mengatakan bahwa stresor dikatakan sebagai tuntutan lingkungan yang dipersepsikan yang bisa menghasilkan stres. Davison et al. (2006) mengatakan bahwa stresor sebagai suatu peristiwa yang menyebabkan stres pada satu organisme. Stimuli yang dianggap stresor dapat dikategorikan besar seperti kematian orang yang dicintai, bencana kehidupan dan lain sebagainya. Selanjutnya stimuli yang dianggap stresor juga dapat dikategorikan kecil, seperti masalah sehari hari, terjebak dalam kemacetan, dan lain sebagainya. Lebih lanjut stimuli yang di anggap stresor dapat juga dikategorikan akut atau kronis seperti gagal ujian, lingkungan kerja yang terus-menerus tidak menyenangkan, dan lain sebagainya (Davison et al., 2006)

5. Coping

Coping adalah cara berpikir atau perilaku adaptif yang bertujuan mengurangi atau menghilangkan stres yang timbul dari kondisi berbahaya, mengancam, atau menantang (Papalia,et al., 2009) *Coping*, yaitu bagaimana orang berupaya mengatasi masalah atau menangani emosi yang umumnya negatif yang ditimbulkannya (*stressor*) (Davison et al., 2006). Lazarus dan Folkman dalam Davison et al. (2006) mengidentifikasi *coping* dalam dua dimensi yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan dengan solusi. Selanjutnya *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*),

merujuk pada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres.

6. Kepribadian Tipe A dan Tipe B

Robbins dan Judge (2008) mengatakan bahwa Definisi kepribadian yang paling sering digunakan adalah definisi dari Gordon Allport. Gordon Allport (dalam Hall dan Lindzey, 1993), mengatakan kepribadian adalah organisasi dinamik dalam individu atas sistem-sistem psikofisis yang menentukan penyesuaian dirinya dengan cara yang khas terhadap lingkungan.

Kepribadian pola perilaku tipe A dan B pertama kali di perkenalkan oleh Friedman dan Rosenman (dalam Larsen & Buss, 2005). Friedman dan Schustack (2008), mengatakan bahwa kepribadian Tipe A memiliki sifat tergesa-gesa, tidak sabar, impulsif, waspada berlebihan, memiliki potensi untuk bersikap bermusuhan. Burger (2008) mengatakan ada tiga variabel perilaku dari Tipe A dan Tipe B Pertama, orang yang memiliki kepribadian tipe A cenderung memiliki dorongan pencapaian prestasi yang lebih tinggi, kompetitif, dan berjuang lebih keras dibanding Tipe B. Tipe A memiliki sifat pekerja keras meskipun terlepas dari tekanan luar, seperti batas waktu. Kedua Individu dengan Tipe A banyak menunjukkan rasa keterdesakan waktu, mereka merasa waktu adalah hal yang penting dan tidak boleh disia-siakan. Sedangkan Tipe B orang yang terkadang suka menunda-nunda. Ketiga, tipe A lebih cenderung untuk menanggapi situasi frustrasi dengan kemarahan dan permusuhan (emosional).

D. METODOLOGI PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Selanjutnya penelitian ini pada dasarnya bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan stres dan *coping* stres pada siswa atau siswi ditinjau dari pola perilaku kepribadian Tipe A dan Tipe B dalam menghadapi ujian nasional. Jenis penelitian ini adalah penelitian non-eksperimental karena tidak mencari hubungan sebab-akibat seperti halnya dalam penelitian eksperimental. Dalam

penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survei. Nazir (2003) mendefinisikan metode survei sebagai penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual, baik tentang institusi sosial, ekonomi, politik, dan kelompok.

Instrumen atau aukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Ada tiga kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu (a) kuesioner kepribadian tipe A dan B yang memiliki 18 pernyataan reliabilitas alpha $\alpha = 0,858$. (b) kuesioner stres yang terdiri dari 38 pernyataan dengan reliabilitas alpha $\alpha = 0,927$ dengan demikian kuesioner stres dianggap reliabel. (c) kuesioner *coping* stres, kuesioner ini terdiri dari dua dimensi besar *Problem Focused Coping* yang terdiri dari 11 item, dengan reliabilitas alpha $\alpha = 0,774$, serta pada *Emotion Focused Coping* berjumlah 11 item, dengan reliabilitas alpha $\alpha = 0,803$.

Dari hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh hasil *P-value* = 0.124 untuk tipe A dan *P-Value* = 0,200 untuk tipe B. Dengan demikian kedua *P-value* dari data tersebut lebih besar dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan data terdistribusi normal. Selanjutnya nilai homogenitas data adalah sebesar *P-Value* = 0,69 dengan demikian data dapat dikatakan homogen. Selanjutnya hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* untuk *coping* stres diperoleh hasil *P-value* = 0.041 untuk tipe A dan *P-Value* = 0,064 untuk tipe B. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa *P-value* = 0.041 untuk tipe A lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan data tidak terdistribusi normal. Selanjutnya hasil uji homogenitas menunjukkan *P-value* = 0,188 dengan demikian data dapat dikatakan homogen.

Tujuan dari penelitian ini adalah melihat perbedaan stres dan *coping* stres dari subjek yang memiliki kepribadian tipe A dan tipe B, dengan demikian teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *independent - samples t-test* dan uji *mann-whitney* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 17. Teknik *independent-samples t-test* digunakan untuk mencari perbedaan stres pada siswa dan siswi dengan kepribadian tipe A dan tipe B dalam menghadapi ujian nasional. Uji *mann-whitney* digunakan untuk mencari

perbedaan *coping* antara siswa dan siswi dengan kepribadian tipe A dan tipe B dalam menghadapi ujian nasional karena data pada *coping* stres tidak terdistribusi normal.

Pengambilan data dilakukan pada tiga sekolah swasta yang berdomisili di Cengkareng khususnya di Kecamatan Kalideres Jakarta barat. Teknik sampling untuk menentukan sekolah-sekolah yang dijadikan sebagai sumber pengambilan data dalam penelitian ini adalah *purposive sample* yaitu teknik sampling yang didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh (Arikunto, 2006). Kriteria pemilihan sekolah sebagai subjek penelitian karena berada dalam satu wilayah yang sama dan berstatus sekolah swasta, dalam mempersiapkan diri menghadapi ujian nasional bagi para siswa dan siswinya, ketiga sekolah tersebut juga membuat program pendalaman materi yang dilaksanakan secara intensif dan wajib diikuti siswa dan siswinya, sampai dengan memasuki masa ujian sekolah dan praktik. Selanjutnya dalam dua tahun terakhir angka kelulusan siswa dan siswi ketiga sekolah tersebut adalah 100%.

Teknik sampling untuk menentukan jumlah responden dalam penelitian ini menggunakan teknik *saturation sampling* (sampling jenuh), sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, dalam hal ini responden adalah siswa dan siswi kelas XII yang akan menghadapi ujian nasional. Secara keseluruhan jumlah populasi siswa dan siswi kelas XII dari ketiga sekolah tersebut adalah 190 responden yang terdiri dari 46 subjek dari sekolah DK, 27 subjek dari sekolah KK, dan 117 dari sekolah KR. Selanjutnya setelah dilakukan *screening* dengan alat ukur tipe A dan B maka diperoleh subjek dengan tipe A berjumlah 105 orang dan tipe B berjumlah 85 orang.

E. PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik statistik *independent-samples t-test*. Analisis ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan

penelitian yaitu apakah ada perbedaan stres dan *coping stres* pada siswa yang memiliki kepribadian tipe A dan tipe B dalam menghadapi ujian nasional. Berdasarkan hasil *independent-samples t-test*, diketahui bahwa *levene's test* menunjukkan hasil $p\text{-value} = 0,069$, dengan kata lain asumsi kedua *variance* sama besar terpenuhi yaitu $p\text{-value} > \alpha = 0,05$, sehingga digunakan *equal variance assumed*. Diketahui nilai $t = -1,632$ dengan $df = 188$ dan $p\text{-value} = 0,104$. Selanjutnya dengan taraf signifikansi $0,05$ dengan $df = 188$, t tabel menunjukkan angka $t = 1,960$, dengan demikian disimpulkan bahwa t hitung lebih kecil dari t tabel. Hasil tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan stres antara siswa ataupun siswi yang memiliki kepribadian tipe A dan kepribadian tipe B. Artinya baik responden yang memiliki tipe A dan tipe B memiliki tingkat stres yang sama dalam menghadapi ujian nasional.

Meskipun hasil t -test menunjukkan tidak ada perbedaan, namun purata (*mean*) dari kelompok tipe B memiliki nilai purata (*mean*) yang sedikit lebih tinggi dibanding dengan kelompok tipe A. Dengan $N = 85$, mean yang diperoleh dari kelompok tipe B sebesar $M = 85,95$. Sedangkan untuk tipe A dengan $N = 105$, nilai mean yang diperoleh adalah $M = 83,06$.

Hasil uji *mann-whitney* untuk mencari perbedaan *coping stres* antara kepribadian tipe A dan tipe B, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,319$. Dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka disimpulkan $p\text{-value}$ lebih besar dari $\alpha = 0,05$, sehingga hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan *coping stres* antara kepribadian tipe A dan tipe B.

Hasil tersebut sedikit berbeda dengan pendapat Friedman dan Rosenman (dalam Robin & Judge, 2008) yang menyatakan bahwa individu dengan kepribadian tipe A lebih rentan terhadap stres, namun hasil tersebut kemungkinan terjadi karena intensitas penggunaan *coping* pada responden dengan kepribadian tipe A lebih besar daripada responden dengan kepribadian tipe B, hal ini berdasarkan hasil dari *mean rank* tipe A dan tipe B pada uji *mann whitney*, yaitu sebesar $99,07$ untuk tipe A dan $91,09$ untuk tipe B, yang dimaksud dengan *coping* adalah cara berpikir atau perilaku adaptif yang bertujuan mengurangi atau

menghilangkan stres yang timbul dari kondisi berbahaya, mengancam, atau menantang (Papalia et al. 2009).

F. SIMPULAN

Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan ada perbedaan stres dan *coping stres* pada siswa dan siswi yang memiliki kepribadian tipe A dan tipe B dalam menghadapi ujian nasional **ditolak**, artinya baik siswa ataupun siswi yang memiliki kepribadian tipe A ataupun tipe B tidak memiliki perbedaan stres dan *coping stres* dalam menghadapi ujian nasional. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan oleh Sari dan Arruum pada tahun 2006 dengan judul “*Stres dan Coping Perawat Kepribadian Tipe A dan Kepribadian Tipe B di Ruang Rawat Inap RSUD Dr. Pirngadi Medan*”, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stres dan *coping stres* antara perawat dengan kepribadian tipe A dan tipe B.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diberikan saran – saran sebagai berikut bagi siswa dan siswi, sebaiknya siswa dan siswi mengenali pola perilakunya masing-masing, apakah mereka berada dalam kategori tipe A atau tipe B. Selanjutnya dalam menghadapi ujian disarankan agar siswa ataupun siswi memiliki pola pikir yang positif, seperti : saya mampu, saya bisa, ini adalah sebuah tantangan. Bila diperlukan carilah bantuan profesional seperti konselor ataupun guru privat, hal ini bertujuan untuk mengurangi stres yang ditimbulkan oleh masalah-masalah yang sifatnya akademis ataupun nonakademis.

Bagi orang tua, kenali pola perilaku anak, apakah anak tersebut memiliki pola perilaku tipe A atau tipe B, selanjutnya kenali gejala stres pada anak baik gejala perilaku, psikologi, dan fisiologis, dengan cara mengobservasi dan meluangkan waktu untuk berbincang-bincang, dan bercerita. Orang tua juga diharapkan memberikan dukungan materi dan emosional pada anaknya yang akan

menghadapi ujian nasional. Dukungan materi yang dapat diberikan antara lain memfasilitasi anaknya dalam mempersiapkan diri menghadapi ujian nasional seperti buku, kursus, dan lain sebagainya. Selanjutnya dukungan emosional yang dapat diberikan adalah, perhatian, dorongan semangat, dan doa.

Bagi guru dan pihak sekolah, kenali gejala stres pada siswa ataupun siswi, baik gejala perilaku, psikologis, ataupun fisiologis. Selanjutnya tindak lanjut dengan bimbingan dan konseling. Tujuan dari hal tersebut adalah untuk mereduksi tingkat stres, serta mencari solusi atas masalah yang dihadapi oleh anak didik, baik masalah akademis ataupun nonakademis yang menjadi penyebab stres.

Bagi peneliti selanjutnya, banyak hal yang dapat dikembangkan khususnya hal-hal yang berkaitan dengan topik ujian nasional. Dalam penelitian selanjutnya diharapkan peneliti selanjutnya mampu mengembangkan variabel-variabel lainnya berkaitan dengan topik ujian nasional, seperti mengukur tingkat stres atau *coping stres* dengan menggunakan tipologi kepribadian lainnya, melihat hubungan motivasi belajar siswa dan siswi dengan ujian nasional, dls.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik* (6th ed), Rineka Citra: Jakarta.
- Azwar, S. (2004). *Penyusunan skala psikologi* (6th ed). Pustaka Belajar: Yogyakarta.
- Buku panduan bantuan operasional sekolah (BOS) untuk pendidikan gratis dalam rangka wajib belajar 9 tahun yang bermutu.* (2009). Departemen Pendidikan Nasional: Jakarta
- Burger, M. J. (2008). *Personality* (7th ed). Thomson Higher Education: United State.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Rajawali Pers: Jakarta.
- Ciccarelli, S. K., & White, J. N. (2009). *Psychology* (2nd ed). Person: United State.

- Davison, C. G., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi abnormal* (9th ed). Rajawali pers: Jakarta.
- Friedman S. H., & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian : Teori klasik dan riset modern* (3rd ed). Erlangga: Jakarta.
- Graham, R. (2010). *Psikologi*. Pustaka Baca: Yogyakarta
- Hall, C.S., & Lindzey, G. (1993). *Psikologi kepribadian 3 : Teori-teori sifat dan behavioristik*. Kanisius: Yogyakarta.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed). Erlangga: Jakarta.
- Lahey, B. B. (2007). *Psychology an introduction* (9th ed). Mc.Graw Hill: New York.
- Larsen, R. J., Buss, D. M. (2005). *Personality psychology* (2nd ed), Mc.Graw Hill: New York.
- Lazarus, S. R., & Folkman. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company: New York.
- Nazir, M. (2003). *Metode penelitian*. Gahlia Indonesia: Jakarta.
- Nevid, S. J., Rathus A.S., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (5th ed). Erlangga: Jakarta.
- Papalia, E. D., Olds, S. W., & Duskin, F. R. (2009). *Human development* (10th ed). Salemba Humanika: Jakarta.
- Robbins, S. P., Judge, T. A. (2008). *Perilaku organisasi* (12th ed). Salemba Empat: Jakarta.
- Santrock, W. J. (2003). *Adolescence : Perkembangan remaja* (5th ed). Erlangga: Jakarta.
- Sarwono, S. W. (2007). *Psikologi remaja*. Rajawali Pers: Jakarta.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk keperawatan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta
- Sugiyono (2005). *Metode penelitian bisnis*. Alfabeta. Bandung
- Sukardi. (2007). *Metodelogi penelitian pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*. Bumi Aksara. Jakarta.

- Suryabrata, S. (2005). *Pengembangan alat ukur psikologis* (3rd ed). Penerbit Andi: Yogyakarta.
- Suyono, S. (2001). *Perbedaan coping stres antara pria dan wanita serta tipe kepribadian A dan B dalam menghadapi kemacetan lalu lintas*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia: Depok. Skripsi tidak diterbitkan.
- Uyanto, S. S. (2009). *Pedoman analisis data dengan SPSS* (3rd ed). Graha ilmu: Jakarta
- Weithen, W. (2004). *Psychology : Themes and variations* (6th ed). Thomson Wadworth: United State.
- Yulianti, D. B. (2009). *Perbedaan stres dan coping stres antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi kemacetan lalu lintas*. Psibermetika. Volume 2. Universitas Bunda Mulia: jakarta.
- Yowiro. (2010). *Perbedaan sikap seksual pranikah antara remaja putra dan putri di jurusan psikologi Universitas Bunda Mulia Jakarta*. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia: Jakarta.
- Admin. (2010). "Tujuan utama ujian nasional". <http://ujiannasional.org/tujuan-utama-ujian-nasional.htm>. Retreved March 4, 2011.
- Folkman,S., & Lazarus,R. S. "Ways of coping scale". <http://www.caps.ucsf.edu/tools/surveys/pdf/Ways%20of%20coping.pdf>. Retrieved March 5, 2011.
- Sari, D. R., Arruum, D. (2006). "Stres dan koping perawat kepribadian Tipe A dan kepribadian Tipe B di ruang rawat inap RSUD Dr. Pirngadi Medan". [http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/21159/1/ruf-mei20062%20\(1\).pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/21159/1/ruf-mei20062%20(1).pdf). Retrieved March 18, 2011.
- Suara Merdeka. (2009). "Bunuh diri karena tak lulus UN". <http://suaramerdeka.com/v1/index.php/read/cetak/2009/06/25/69530/Bunuh.Diri.karena.Tak.Lulus.UN>. Retrieved March 5, 2011.
- Rusmana, A. (2010). "Perubahan mendasar UN 2011", <http://ujiannasional.org/perubahan-mendasar-un-2011.htm>. Retrieved March 4, 2011.
- Kompas. (2010). "Tak lulus UN bunih diri". <http://regional.kompas.com/read/2010/04/28/08461180/Duh..Tak.Lulus.UN.Bunuh.Diri-4>. Retrieved March 5, 2011.

- Kompas. (2010). "Kemdiknas apresiasi semua pandangan tentang UN". <http://edukasi.kompas.Com/read/2010/01/08/18550691/Mendiknas.Apresiasi.Semua.Pandangan.tentang.UN>. Retrieved 5 March, 2011.
- Wiyanto. (2008). "Berharap kepada KTSP". http://citizennews.suaramerdeka.com/?option=com_content&task=view&id=256. Retrieved 6 March, 2011.
- Winarto. (2004). "Penilaian dalam KBK", <http://www.suaramerdeka.com/harian/0411/04/kot14.htm>. Retrieved 6 March, 2011.