



TUGAS AKHIR - 33412301028

**HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA REMAJA SISWA KELAS XII DALAM
MENGHADAPI MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI DI SMAN
2 PAMEKASAN**

SAVIRA FARENDITA FAJRIANTI
NRP. 33412301028

Dosen Pembimbing I:
Ns. Suraying, S.Kep., M.Kep

Dosen Pembimbing II:
Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes

**PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEPERAWATAN
JURUSAN KESEHATAN
POLITEKNIK NEGERI MADURA
TAHUN 2026**

TUGAS AKHIR



HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA SISWA KELAS XII DALAM MENGHADAPI MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI DI SMAN 2 PAMEKASAN

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai bahan ajaran penelitian tugas akhir
Program Studi D3 Keperawatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri
Madura

Oleh:
SAVIRA FARENDITA FAJRIANTI
NRP. 33412301028

PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
JURUSAN KESEHATAN
POLITEKNIK NEGERI MADURA
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Hubungan Mekanisme Koping dengan
Tingkat Kecemasan pada Remaja Siswa
Kelas XII dalam Mengadapi Masuk
Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2
Pamekasan

Penulis : Savira Farendita Fajrianti
NRP : 33412301028
Program Studi : D3 Keperawatan
Jurusan : Kesehatan

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.
Ditandatangani di Politeknik Negeri Madura.
Menyetujui,

Pembimbing I

Ns. Suraying, S.Kep., M.Kep.
NIP. 197807182014061003

Pembimbing II

Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
NIPPPK. 198502022025212061

Mengetahui,

Ketua Jurusan
Kesehatan



Ns. Abdan Syakura, S.Kep., M.Kep.
NIPPPK. 199005252025211101

Koordinator Program studi
Diploma 3 Keperawatan

Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
NIPPPK. 198502022025212061

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA REMAJA SISWA KELAS XII DALAM
MENGHADAPI MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI DI
SMAN 2 PAMEKASAN

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan

Pada

Jurusan Kesehatan

Politeknik Negeri Madura

Oleh:

Savira Farendita Fajrianti

NRP 33412301028

Tugas Akhir ini telah disidangkan pada Tanggal 09 Februari 2026 dan telah sesuai dengan ketentuan.

Disetujui Tim Penguji Tugas Akhir:

1. Ns. Suraying, S.Kep., M.Kep.
2. Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
3. Ns. Endang Fauziyah Susilawati, M.Kep.
4. Ns. H. Nindawi, S.Kep., M.M., M.Kes.
5. Ns. Arif Rahman Hakim, S.Kep., M.S.

()
()
()
()
()

SAMPANG,
09 Februari 2026

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya mahasiswa Politeknik Negeri Madura, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi :

Nama : Savira Farendita Fajrianti
NRP : 33412301028
Program Studi : D3 Keperawatan
Jurusan : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang saya buat dengan judul Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan :

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan literatur hasil kuliah, survei lapangan, bimbingan dengan dosen pembimbing dan pembimbing penelitian, melalui tanya jawab maupun asistensi serta buku-buku jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.
2. Bukan merupakan duplikasi yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas/ perguruan tinggi lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu digunakan referensi pendukung untuk melengkapi informasi dan sumber informasi dengan dicantumkan melalui referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya tulis terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.

Jika terbukti saya tidak memenuhi apa yang telah saya nyatakan seperti apa yang di atas, maka Tugas Akhir saya ini dibatalkan.

Sampang, 09 Februari 2026
Peneliti,



Savira Farendita Fajrianti
NRP. 33412301028

HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA SISWA KELAS XII DALAM MENGHADAPI MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI DI SMAN 2 PAMEKASAN

Nama Mahasiswa : Savira Farendita Fajrianti
NRP : 33412301028
Prodi : D3 Keperawatan
Dosen Pembimbing I : Ns. Suraying, S.Kep., M.Kep.
Dosen Pembimbing II : Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa remaja merupakan masa transisi yang rentan terhadap stres, terutama pada siswa kelas XII yang menghadapi seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Ketidakmampuan dalam memilih mekanisme koping yang tepat dapat memicu peningkatan tingkat kecemasan yang berdampak pada kesehatan mental dan konsentrasi belajar. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada remaja siswa kelas XII di SMAN 2 Pamekasan. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMAN 2 Pamekasan sebanyak 330 dengan jumlah sampel sebanyak 99 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Brief COPE* untuk variabel mekanisme koping dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* untuk variabel kecemasan. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *Chi-Square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 59 siswa (58,4%), sedangkan hampir setengahnya responden memiliki mekanisme koping maladaptif sebanyak 40 (39,6%) dan sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 61 siswa (60,4%) sedangkan sebagian kecil responden mengalami cemas berat sebanyak 1 responden (1,0%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,773$ ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan, Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa lebih dipengaruhi oleh faktor situasional yang seragam yaitu tekanan menghadapi kelulusan, sehingga variasi mekanisme koping individu tidak memberikan perbedaan tingkat kecemasan yang nyata pada responden. Untuk itu, sekolah dan orang tua perlu memberikan dukungan emosional yang lebih intensif guna meredam tekanan situasional yang dihadapi siswa selama masa seleksi PTN.

Kata Kunci : *Mekanisme Koping, Tingkat Kecemasan, Remaja, PTN*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING MECHANISMS
AND ANXIETY LEVELS IN TWELFTH-GRADE
ADOLESCENTS FACING STATE UNIVERSITY SELECTION
AT SMAN 2 PAMEKASAN**

Student Name : Savira Farendita Fajrianti
NRP : 33412301028
Study Program : D3 Keperawatan
Supervisor I : Ns. Suraying, S.Kep., M.Kep.
Supervisor II : Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.

ABSTRACT

Introduction: *Adolescence is a transition period that is vulnerable to stress, especially for class XII students who are facing selection to enter State Universities (PTN). The inability to choose the right coping mechanism can trigger an increase in anxiety levels which has an impact on mental health and study concentration.* **Objective:** *This study aims to analyze the relationship between coping mechanisms and anxiety levels in class XII adolescent students at SMAN 2 Pamekasan.* **Methods:** *This research design uses correlational analytics with a cross-sectional approach. The population in this study was 330 class XII students at SMAN 2 Pamekasan with a total sample of 99 respondents taken using a purposive sampling technique in accordance with the inclusion criteria. The research instrument used the Brief COPE questionnaire for the coping mechanism variable and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) for the anxiety variable. Data analysis was carried out using the Chi-Square statistical test.* **Results:** *The research results showed that the majority of respondents had adaptive coping mechanisms as many as 59 students (58.4%), while almost half of the respondents had maladaptive coping mechanisms as many as 40 (39.6%) and the majority experienced mild anxiety as many as 61 students (60.4%) whereas a small number of respondents experienced severe anxiety, 1 respondent (1.0%). Chi-Square test results obtained $p\text{-value} = 0.773$ ($p > 0.05$), which shows there is no significant relationship between coping mechanisms and anxiety levels.* **Conclusion:** *There is no relationship between coping mechanisms and anxiety levels. This shows that students' anxiety levels are more influenced by uniform situational factors, namely the pressure of facing graduation, so that variations in individual coping mechanisms do not make a differential level of anxiety in respondents. For this reason, schools and parents need to provide more intensive emotional support to reduce the situational pressures faced by students during the PTN selection period.*

Keywords : *Coping Mechanism, Anxiety Level, Adolescent, PTN*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Jangan membandingkan garis waktu hidupmu dengan orang lain. Bunga tidak mekar bersamaan, namun semuanya indah pada waktunya. Tugasku hanya berikhtiar semaksimal mungkin, sisanya biarlah doa dan takdir Allah yang bekerja”

”Setiap langkah kecil tetaplah sebuah kemajuan. Jangan meremehkan dirimu hanya karena kamu butuh waktu sedikit lebih lama untuk sampai. Seringkali kita terlalu fokus pada garis finish hingga lupa menghargai seberapa jauh kita telah berjalan. Terima kasih telah bertahan, diriku sendiri”

Peneliti persembahkan Karya Tulis Ilmiah ini kepada :

1. Allah SWT, sumber segala kekuatan dan petunjuk yang maha luas, yang telah memberikan kemudahan hingga langkah ini sampai pada titik penyelesaian.
2. Orang tua tercinta, sebagai bentuk bakti kecil atas kasih sayang yang tak terhingga dan doa-doa yang tidak pernah putus di setiap sujud mereka demi keberhasilan saya.
3. Saudara-saudara saya, kakak, dan adik tersayang yang telah memberikan dukungan moral, keceriaan, serta doa yang tulus dalam menemani perjalanan studi saya selama ini.
4. Dosen Pembimbing, yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, menularkan ilmu yang berharga, serta memberikan arahan terbaik hingga karya ini layak diuji.
5. Teman-teman seperjuangan, yang telah menjadi sistem pendukung terbaik, saling menguatkan di masa sulit, dan selalu ada untuk berbagi tawa maupun solusi selama proses ini berlangsung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala rahmat, hidayah, dan kekuatan-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Tugas akhir yang berjudul “Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan” ini disusun sebagai salah satu syarat akademik untuk menyelesaikan pendidikan Diploma-3 Program Studi Keperawatan Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Madura.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan selesai tanpa bantuan, bimbingan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Laily Ulfiyah, M.T., selaku Direktur Politeknik Negeri Madura.
2. M. Musta'in, M.T., selaku Wakil Direktur Bidang Akademik Politeknik Negeri Madura.
3. Ns. Abdan Syakura, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.
4. Ns. Hilmah Noviandry R, S.Kep., M.Kep., selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.
5. Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi D3 Keperawatan Politeknik Negeri Madura.
6. Ns. Suraying, S.Kep., M.Kep., selaku Pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan ilmu yang sangat bermanfaat dalam proses penyelesaian tugas akhir ini.
7. Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes., selaku Pembimbing II yang senantiasa membimbing dan memberikan masukan terbaik bagi peneliti.
8. Segenap Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah: Ns. Endang Fauziyah Susilawati, M.Kep. (Penguji I) H. Nindawi, S.Kep., Ns., M.M., M.Kes. (Penguji II) dan Arif Rahman Hakim, S.Kep., Ns., MS. (Penguji III) yang telah memberikan saran serta kritik membangun demi kesempurnaan karya ini.
9. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMAN 2 Pamekasan, yang telah memberikan izin dan bantuan selama peneliti melakukan proses pengambilan data penelitian.
10. Kedua orang tua tercinta, Ayah Jamal Basah dan Ibu Muslimah, serta kakak saya Daniar Prabowo dan adik saya Imelda Faradina, yang selalu mendoakan dan menjadi sumber semangat terbesar bagi penulis.
11. Seluruh Teman Seperjuangan, yang telah menjadi sistem pendukung terbaik, saling menguatkan di masa sulit, serta selalu ada untuk berbagi tawa maupun solusi selama proses pendidikan ini berlangsung.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sebagai masukan bagi penulis di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait kesehatan mental remaja.

Sampang, 09 Februari 2026
Peneliti,



Savira Farendita Fajrianti
NRP. 33412301028

DAFTAR ISI

TUGAS AKHIR	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.4.1 Tujuan Umum.....	4
1.4.2 Tujuan Khusus	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.5.1 Manfaat teoritis.....	4
1.5.2 Manfaat praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Mekanisme Koping	6
2.1.1 Pengertian	6
2.1.2 Jenis jenis mekanisme koping.....	6
2.1.3 Faktor faktor mekanisme koping	7
2.1.4 Alat ukur mekanisme koping	8

2.2 Konsep Kecemasan.....	13
2.2.1 Pengertian	13
2.2.2 Tingkat kecemasan	15
2.2.3 Faktor yang mempengaruhi kecemasan	16
2.2.4 Jenis Jenis kecemasan	18
2.2.5 Aspek aspek pada kecemasan	19
2.2.6 Alat ukur kecemasan	19
2.2.7 Upaya untuk mengurangi kecemasan	23
2.3 Konsep Remaja.....	23
2.3.1 Pengertian	23
1.3.2 Ciri ciri remaja.....	24
2.4 Konsep Perguruan Tinggi	25
2.4.1 Pengertian	25
2.5 Definisi variabel.....	25
2.6 Hasil penelitian sebelumnya.....	26
2.7 Kerangka Konsep	28
2.8 Hipotesis.....	29
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....	31
3.1 Desain/ Rancangan.....	31
3.1.1 Desain penelitian berdasarkan pendekatan.....	31
3.1.2 Desain penelitian berdasarkan tujuan penelitian	31
3.1.3 Desain penelitian berdasarkan waktu penelitian	31
3.2 Kerangka Kerja	33
3.3 Populasi, sampel dan sampling.....	34
3.3.1 Populasi.....	34
3.3.2 Sampel	34
3.3.3 Sampling	34
3.4 Identifikasi Variabel.....	35
3.5 Definisi Operasional.....	35
3.6 Pengumpulan dan Analisis Data.....	38

3.6.1 Pengumpulan data	38
3.6.2 Instrumen Penelitian.....	38
3.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
3.6.4 Pengolahan Data.....	39
3.6.5 Analisa Data	42
3.7 Etika Penelitian.....	44
3.8 Keterbatasan Penelitian.....	45
BAB 4 HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN	46
4.1 Hasil Penelitian	46
4.1.1 Deskripsi/ gambaran umum tempat penelitian	46
4.1.2 Hasil penelitian data umum.....	46
4.1.3 Hasil penelitian data khusus.....	47
4.1.4 Hasil Uji Statistik	48
4.2 Pembahasan	49
4.2.1 Deskripsi Mekanisme Koping Siswa Kelas XII SMAN 2 Pamekasan	49
4.2.2 Deskripsi Kecemasan Siswa Kelas XII SMAN 2 Pamekasan ...	49
4.2.3 Deskripsi Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII SMAN 2 Pamekasan	50
BAB 5 PENUTUP	52
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Saran.....	52
5.2.1 Bagi profesi Keperawatan	52
5.2.2 Bagi Peneliti selanjutnya.....	52
5.2.3 Bagi Siswa SMAN 2 Pamekasan.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori hasil survei ZSAS.....	20
Tabel 2.2 Hasil Penelitian Sebelumnya.....	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 4.1 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 4.2 Distribusi Responden berdasarkan Kelas.....	47
Tabel 4.3 Distribusi Responden berdasarkan Usia.....	47
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Mekanisme Koping Siswa kelas XII di SMAN 2 Pamekasan.....	47
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Siswa kelas XII di SMAN 2 Pamekasan.....	48
Tabel 4.6 Tabulasi silang Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan Siswa kelas XII di SMAN 2 Pamekasan.....	48

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	28
Gambar 3.1 Kerangka Kerja.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Lembar Permohonan dan Persetujuan Menjadi Responden..... 55
Lampiran 2	Surat Permohonan Pengambilan Data Awal..... 57
Lampiran 3	Surat Balasan Dari Sekolah..... 58
Lampiran 4	Surat Permohonan Izin Penelitian..... 59
Lampiran 5	Kuesioner The Brief Cope dan ZSAS..... 60
Lampiran 6	Tabulasi Data Umum dan Data Khusus..... 66
Lampiran 7	Tabulasi Hasil..... 91
Lampiran 8	Lembar Dokumentasi Penelitian..... 92
Lampiran 9	Hasil Uji Statistik..... 95
Lampiran 10	Lembar Konsultasi Pembimbing I..... 97
Lampiran 11	Lembar Konsultasi Pembimbing II..... 99
Lampiran 12	Lembar Konsultasi Penguji I..... 101
Lampiran 13	Lembar Konsultasi Penguji II..... 103
Lampiran 14	Lembar Konsultasi Penguji III..... 105
Lampiran 15	Biodata Penulis..... 107
Lampiran 16	Lembar Hasil Turnitin..... 108

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

DAFTAR SINGKATAN

1. ACS : *Adolescent Coping Scale*
2. AI : *Anxiety Index*
3. APA : *American Psychology Association*
4. Brief Cope : *Coping Orientation to Problems Experienced*
5. CMAS : *Children's Manifest Anxiety Scale*
6. D3 : Diploma tiga
7. DO : Definisi Operasional
8. HARS : *Hamilton Anxiety Rating Scale*
9. JCS : *Jalowiec Coping Scale*
10. KTI : Karya Tulis Ilmiah
11. LTMPPT : Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi
12. PARS : *The Pediatric Anxiety Rating Scale*
13. PAS : *Preschool Anxiety Scale*
14. PTN : Perguruan Tinggi Negeri
15. SCARED : *Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders*
16. SMA : Sekolah Menengah Atas
17. SMAN : Sekolah Menengah Atas Negeri
18. SNPMB : Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru
19. SPSS : *Statistical Package for the Social Sciences*
20. STAI : *State-Trait Anxiety Inventory*
21. WCQ : *Ways of Coping Questionnaire*
22. WHO : *World Health Organization*
23. ZSAS : *Zung Self-Rating Anxiety Scale*

DAFTAR LAMBANG

1. α (Alpha) : Tingkat signifikansi
2. & : Dan
3. = : Sama dengan
4. > : Lebih besar dari
5. < : Lebih kecil dari
6. $\geq$: Lebih besar sama dengan
7. $\leq$: Lebih kecil sama dengan
8. - : Sampai dengan
9. df : *Degree of Freedom* (Derajat kebebasan)
10. e : *Error* (Tingkat kesalahan yang ditolerir)
11. f : Frekuensi
12. H_0 : Hipotesis Nol
13. H_a : Hipotesis Alternatif
14. N : Jumlah populasi
15. n : Jumlah sampel

- | | |
|--------------|---|
| 16. p | : <i>P-Value</i> (Nilai signifikansi statistik) |
| 17. % | : Persen |
| 18. Σ | : Sigma (Jumlah total skor) |
| 19. X^2 | : <i>Chi-Square</i> |

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Perguruan Tinggi Negeri (PTN) menjadi pilihan yang banyak diminati oleh siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) setelah menyelesaikan pendidikan. Lulusan SMA yang memilih melanjutkan studi ke PTN memiliki tiga jalur seleksi untuk dapat diterima (Putri et al., 2022). Pada tahun 2023, sistem seleksi masuk perguruan tinggi mengalami perubahan yang diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2022 tentang Penerimaan Mahasiswa Baru Program Diploma dan Program Sarjana pada PTN (Kemdikbud, 2022). Ketentuan terbaru tersebut dikenal dengan sebutan Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru (SNPMB). Kekhawatiran yang dirasakan oleh siswa saat mempersiapkan ujian dapat memengaruhi peluang mereka untuk diterima di universitas yang diinginkan. Tekanan yang dihadapi siswa bisa memicu berbagai rasa cemas, seperti ketakutan tidak diterima di perguruan tinggi negeri yang diidamkan, kekhawatiran membuat orang tua merasa kecewa, kesulitan memahami materi yang akan diujikan, serta ketatnya persaingan untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi negeri. Ketika tingkat kecemasan siswa mencapai puncaknya, hal ini dapat mengakibatkan dampak negatif dan memengaruhi cara berpikir serta kemampuan mereka dalam memecahkan masalah. Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman, takut, atau pesimisme yang muncul akibat ancaman yang mungkin hadir atau tidak dapat dipahami, yang dapat memengaruhi diri sendiri maupun interaksi dengan orang-orang terpenting dalam hidupnya. Setiap orang bisa merasakan kecemasan, terutama para siswa yang sedang mengalami tekanan terkait pendidikan mereka (Azzahra Hidayat et al., 2023).

Salah satu fenomena yang umum terjadi dalam proses seleksi adalah banyaknya siswa yang gagal dalam seleksi setiap tahunnya. Pada tahun 2022, sekitar 80% dari siswa yang mendaftar seleksi PTN dinyatakan tidak berhasil (Ulfa, 2022). Menurut Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMP), adanya batasan kuota penerimaan dan meningkatnya jumlah pendaftar menjadi salah satu alasan tingginya persentase siswa yang tidak lolos. Selain itu, terdapat siswa yang tidak berhasil pada seleksi tahun sebelumnya dan memutuskan untuk mencoba lagi di tahun berikutnya. Keadaan ini menyebabkan munculnya kecemasan di kalangan siswa SMA yang berencana melanjutkan ke perguruan tinggi, terutama perguruan tinggi negeri, karena khawatir mengalami hal yang serupa. Perasaan yang muncul akibat fenomena ini meliputi rasa kurang percaya diri ketika menghadapi ujian seleksi (R. A. Hidayat et al., 2023). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Azzahra, 2023 Universitas Muhammadiyah Semarang menunjukkan bahwa dari 156 peserta,

mayoritas sampel terdiri dari perempuan sebanyak 92 orang (59,0%), sementara laki-laki hanya berjumlah 64 orang (41,0%). Temuan ini didukung oleh penelitian lain yang melibatkan 123 peserta, dimana wanita mendominasi dengan jumlah 79 orang (64,2%) (Tripriantini et al., 2019). Selain itu, sebuah penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa jenis kelamin dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan (Johansson et al., 2021). Banyaknya siswa perempuan dalam studi ini juga dipengaruhi oleh metode pengambilan sampel yang digunakan, yang menghasilkan lebih banyak responden perempuan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan cukup umum terjadi pada siswa SMA. Dalam penelitian di SMA Negeri 5 Ambon, 51,3% siswa mengalami kecemasan tingkat ringan dan 40,0% mengalami kecemasan sedang ketika menghadapi ujian nasional. Demikian pula di SMA Negeri 1 Indralaya Utara, mayoritas siswa (58%) mengalami kecemasan sedang, 20% mengalami kecemasan tinggi, dan 22% mengalami kecemasan rendah saat menghadapi ujian akhir sekolah. Studi lain di SMA Gembala Baik menunjukkan bahwa 24,1% siswa mengalami kecemasan sosial moderat, sedangkan 7,6% mengalami kecemasan sosial berat. Di SMA Negeri 27 Bandung, sebagian besar siswa korban cyberbullying (82,9%) mengalami kecemasan ringan. Selain itu, pada sampel siswa kelas 3 di Pacitan selama pandemi ditemukan bahwa lebih dari setengah siswa (51,4%) mengalami kecemasan moderat. Menurut laporan World Health Organization (WHO) pada tahun 2017, kecemasan menjadi salah satu dari dua masalah kesehatan mental dengan angka yang tinggi di kalangan populasi, setelah depresi yang merupakan gangguan mental paling umum. Diperkirakan bahwa gangguan kecemasan memiliki angka prevalensi sekitar 3,4% dari total populasi dunia. Kecemasan yang dialami siswa selama proses pemilihan masuk perguruan tinggi menjadi hal penting untuk diperhatikan karena dapat menimbulkan berbagai dampak yang memengaruhi siswa saat mengikuti seleksi.

Kecemasan pada dasarnya berperan sebagai sinyal yang memberi tahu atau memperingatkan seseorang tentang adanya potensi bahaya, sehingga individu akan mengambil langkah-langkah tertentu untuk menghadapi ancaman tersebut. Ini sesuai dengan penjelasan mengenai kecemasan menurut American Psychology Association yang menjelaskan bahwa kecemasan adalah insting alami seseorang yang muncul untuk menghadapi atau menghindari penyebab kecemasan (melawan atau melarikan diri) saat menghadapi sebuah ancaman atau bahaya. Dalam beberapa kondisi, kecemasan dapat dianggap sebagai respons yang tepat jika mendorong seseorang untuk bertindak menghadapi ancaman, tetapi bisa juga menjadi masalah apabila tingkat kecemasan itu tidak sebanding dengan besarnya ancaman yang ada. Ketika kecemasan muncul secara berlebihan bahkan sangat ekstrem, ini akan mengganggu fungsi tubuh dan aktivitas sehari-hari. Dampak dari

kecemasan pada siswa dapat berupa penurunan prestasi akademis, kurangnya keberanian untuk bersosialisasi, kehilangan nafsu makan, atau bahkan kesulitan tidur saat malam hari. Selain itu, ada juga perilaku yang muncul sebagai reaksi terhadap kecemasan, yang bisa terlihat dalam bentuk tindakan seperti menghindari situasi atau tanda-tanda yang dianggap berbahaya, melarikan diri, mencari perlindungan, mondar-mandir, berbicara atau bergerak berlebihan, atau sebaliknya, bisa juga berupa diam, terpaku, atau mengalami kesulitan dalam berkomunikasi. (Hadi et al., 2025)

Untuk dapat mengikuti proses seleksi di perguruan tinggi negeri dan meningkatkan rasa percaya diri, para siswa pasti memiliki cara-cara untuk mengatasi rasa cemas yang mereka alami. Usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi kecemasan bisa disebut sebagai mekanisme koping yang dalam konteks ini adalah koping kecemasan. Mekanisme koping sendiri adalah metode yang akan dilakukan seseorang untuk mengatasi stres dan perasaan cemas. Proses koping bisa dikenali melalui respons manifestasi (tanda dan gejala) yang dapat dianalisis dari beberapa segi, yaitu sisi fisiologis dan psikologis. Ada beberapa jenis mekanisme koping yang bisa dilakukan, seperti mekanisme koping yang berorientasi pada masalah, yang fokus pada kognisi, dan yang berfokus pada emosi. Mekanisme koping yang efektif akan menghasilkan perilaku yang adaptif, sedangkan yang tidak efektif bisa menimbulkan perilaku maladaptif. Cara-cara untuk menghadapi kecemasan adalah upaya atau strategi yang dilakukan seseorang untuk meredakan, mengatur, dan mengontrol perasaan cemas yang datang. Pada mekanisme mengatasi kecemasan, individu bisa fokus pada elemen-elemen yang terpengaruh oleh kecemasan, contohnya pada aspek fisik, di mana mereka dapat menangani kecemasan dengan mengatur pernapasan, melakukan relaksasi otot, dan meminimalkan konsumsi kafein. Untuk pikiran dan emosi, individu dapat berusaha untuk menantang pikiran yang membuat cemas, mengelola kekhawatiran dalam situasi tertentu, dan mencari solusi masalah. Selain itu, untuk berhasil dalam menghadapi kecemasan, orang juga perlu mengatur perilaku menghindar agar sumber kecemasan dapat diatasi dengan cepat. (Hadi et al., 2025).

Namun, berdasarkan hasil telaah penelitian sebelumnya, penelitian terdahulu umumnya menggunakan instrumen pengukuran koping dan kecemasan yang berbeda, atau dilakukan pada populasi mahasiswa sehingga hasilnya belum sepenuhnya merepresentasikan kondisi psikologis siswa kelas XII. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan mekanisme koping berdasarkan dimensi Brief COPE dengan tingkat kecemasan yang diukur menggunakan ZSAS pada konteks persiapan masuk PTN masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah penelitian tersebut dengan mengkaji hubungan mekanisme koping yang diukur

menggunakan Brief COPE dengan tingkat kecemasan yang diukur menggunakan ZSAS pada siswa kelas XII dalam menghadapi masuk perguruan tinggi negeri.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada remaja siswa kelas XII di SMAN 2 Pamekasan?

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan masalah ini dibuat untuk mencegah terjadinya penyimpangan pokok pembahasan permasalahan sehingga dapat mencapai tujuan dan hasil yang diinginkan.

Batasan masalah dari permasalahan ini yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian ini berfokus pada siswa remaja kelas XII di SMAN 2 Pamekasan
2. Penelitian difokuskan pada mekanisme koping yang digunakan oleh siswa serta tingkat kecemasan yang dialami saat menghadapi proses masuk perguruan tinggi.
3. Penelitian tidak menilai intervensi atau terapi kecemasan, melainkan hanya mengidentifikasi hubungan antara mekanisme koping dan kecemasan.
4. Penelitian hanya dilakukan di lingkungan sekolah dan tidak mencakup siswa dari luar sekolah tersebut.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada remaja siswa kelas XII di SMAN 2 Pamekasan

1.4.2 Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi mekanisme koping pada remaja siswa kelas XII SMAN 2 Pamekasan
- b) Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada remaja siswa kelas XII SMAN 2 Pamekasan
- c) Mengidentifikasi hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada remaja siswa kelas XII SMAN 2 Pamekasan

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait pemahaman mengenai hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada remaja yang sedang menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi profesi keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi atau konseling yang tepat untuk membantu remaja dalam mengembangkan mekanisme koping yang adaptif sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan.

2. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan peneliti dalam melaksanakan penelitian ilmiah, serta memperdalam pemahaman tentang peran mekanisme koping dalam menghadapi kecemasan.

3. Bagi remaja atau siswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi remaja tentang pentingnya mekanisme koping yang adaptif agar mampu mengelola kecemasan secara lebih baik dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Mekanisme Koping

2.1.1 Pengertian

Menurut Greenberger (dalam Hadi et al., 2025), upaya dalam mengatasi kecemasan merupakan serangkaian langkah yang dilakukan individu untuk menurunkan, mengelola, serta mengendalikan perasaan cemas yang dialaminya. Mekanisme koping merujuk pada bentuk-bentuk tindakan spesifik yang digunakan individu dalam menghadapi kondisi stres dan kecemasan. Strategi koping tersebut dapat diidentifikasi melalui respons yang tampak, baik secara fisiologis maupun psikologis, yang dianalisis berdasarkan tanda dan gejala tertentu. Selain itu, mekanisme koping juga dipahami sebagai metode yang dimanfaatkan individu dalam menghadapi berbagai masalah dan perubahan yang berpotensi mengancam kemampuan berpikir maupun perilaku (Nasir & Muhith, 2011 dalam Putri Tamiya et al., 2022).

Mekanisme koping juga dapat diartikan sebagai cara individu dalam melindungi diri dari berbagai perubahan yang bersumber dari dalam maupun luar dirinya. Mekanisme ini berperan sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap tekanan, upaya pemecahan masalah, serta respons terhadap situasi yang dianggap mengancam. Koping mencakup seluruh usaha yang diarahkan pada pengelolaan tekanan, baik melalui penyelesaian masalah secara langsung maupun melalui strategi perlindungan diri (Stuart, 2013). Tindakan atau strategi mental yang digunakan individu untuk meredakan kecemasan juga termasuk dalam mekanisme koping. Oleh karena itu, analisis terhadap mekanisme koping penting dilakukan untuk memahami bagaimana individu bereaksi secara emosional terhadap perubahan peran dan dampaknya dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Koping sendiri dimaknai sebagai usaha individu dalam menghadapi tekanan yang berasal dari faktor internal maupun lingkungan eksternal (Pahebang et al., 2019).

2.1.2 Jenis jenis mekanisme koping

Menurut (Tamiya et al. , 2022) Mekanisme koping terdiri dari dua jenis, yaitu:

1. Mekanisme koping yang adaptif merupakan strategi koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar, dan pencapaian tujuan. Jenis-jenisnya meliputi berdiskusi dengan orang lain, menyelesaikan masalah dengan baik, teknik relaksasi, olahraga seimbang, dan kegiatan yang konstruktif.

2. Mekanisme koping maladaptif adalah strategi koping yang menghalangi fungsi integrasi, menghambat pertumbuhan, mengurangi otonomi, dan cenderung mengendalikan lingkungan.

2.1.3 Faktor faktor mekanisme koping

Mekanisme koping yang diterapkan oleh remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan luar (Ihsan & Wahyuni, 2020).

1. Faktor yang berasal dari dalam diri meliputi usia, jenis kelamin, emosi, dan kognitif.

1) Usia

Usia memiliki dampak signifikan terhadap cara seseorang berpikir dan memecahkan masalah. Dengan bertambahnya usia, individu menjadi lebih dewasa dalam pengambilan keputusan dan manajemen stres.

2) Jenis Kelamin

Remaja di tahap awal umumnya lebih dipengaruhi oleh emosi, sementara remaja di tahap akhir lebih cenderung menggunakan logika dalam pertimbangan mereka. Perbedaan antara jenis kelamin menghasilkan variasi dalam cara seseorang bereaksi terhadap stres. Wanita lebih banyak mengandalkan pendekatan berbasis emosi, seperti menangis, berbagi perasaan, atau mencari dukungan dari orang lain. Sebaliknya, pria lebih sering memilih pendekatan berbasis masalah, seperti mencari solusi yang langsung atau terlibat dalam aktivitas fisik.

3) Emosi

Kemampuan untuk mengontrol emosi sangat mempengaruhi cara seseorang menghadapi masalah. Remaja yang dapat mengatur emosi mereka cenderung mengadopsi metode koping yang adaptif, seperti berpikir positif. Di sisi lain, ketidakstabilan emosi dapat menyebabkan metode koping yang tidak adaptif seperti kemarahan, agresi, atau penghindaran.

4) Kognitif

Remaja yang memiliki kemampuan kognitif yang baik mampu menganalisis masalah secara logis dan memilih strategi koping yang sesuai. Sementara itu, kurangnya kematangan dalam berpikir dapat mengakibatkan reaksi yang tergesa-gesa dan kesalahan dalam menghadapi stres.

2. Sedangkan faktor yang berasal dari luar diri meliputi dukungan sosial, suku budaya, lingkungan, tingkat pendidikan, dan keadaan ekonomi.
 - 1) Dukungan Sosial
Dukungan dari orang tua, sahabat, atau pengajar memberikan rasa nyaman, dorongan, dan pilihan solusi yang berbeda. Remaja yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih memilih cara penanganan yang positif.
 - 2) Suku dan Budaya
Nilai dan norma dalam budaya berpengaruh terhadap cara seseorang mengungkapkan permasalahan. Contohnya, di beberapa budaya, terbuka tentang masalah dianggap positif, sedangkan di budaya lain, menahan diri untuk tidak membicarakannya lebih dianjurkan.
 - 3) Lingkungan
Lingkungan di sekolah, rumah, serta masyarakat memiliki dampak pada tingkat tekanan dan kemampuan menghadapi stres. Lingkungan yang aman dan mendukung akan menghasilkan cara penanganan yang baik, sementara lingkungan yang penuh konflik cenderung menyebabkan cara penanganan yang tidak efektif.
 - 4) Tingkat pendidikan
Dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, seseorang akan memiliki pandangan yang lebih luas dan metode penyelesaian masalah yang lebih baik. Remaja menjadi lebih mampu memahami stres dan mencari solusi yang logis.
 - 5) Kondisi ekonomi
Kondisi ekonomi keluarga dapat berpengaruh pada beban mental yang dialami remaja. Jika keadaan finansial stabil, maka stres lebih mudah dikelola dan dukungan fasilitas lebih baik, sedangkan ekonomi yang kurang mampu dapat meningkatkan stres dan membatasi akses terhadap bantuan.

2.1.4 Alat ukur mekanisme koping

Instrumen Pengukuran Mekanisme Koping atau Alat ukur yang digunakan untuk menilai mekanisme koping adalah sarana untuk memahami bagaimana individu menangani stres dengan menerapkan strategi kognitif, emosional, dan perilaku. Biasanya, proses pengukuran ini dilakukan melalui kuesioner yang telah melalui pengujian terhadap validitas dan

reliabilitasnya, sehingga hasil yang didapatkan dapat menggambarkan sejauh mana efektivitas mekanisme koping seseorang dengan objektif. Adapun instrument yang biasa digunakan yaitu:

1. Ways of Coping Questionnaire (WCQ)

Diciptakan oleh Lazarus dan Folkman pada tahun 1984. Instrumen ini memiliki 66 butir pertanyaan yang bertujuan untuk mengevaluasi pendekatan koping yang dipakai individu dalam menghadapi situasi yang menekan. Instrumen ini meneliti bagaimana seseorang menerapkan strategi penyelesaian masalah, pengendalian diri, mencari dukungan sosial, menghindari masalah, melarikan diri, serta melakukan penilaian ulang secara positif. WCQ dianggap menyeluruh karena mencerminkan proses koping dari berbagai sudut, namun jumlah pertanyaannya yang banyak sering kali menjadi tantangan, terutama untuk responden yang cepat lelah atau memiliki masalah dalam berkonsentrasi.

2. COPE Inventory

Diperkenalkan oleh Carver, Scheier, dan Weintraub pada tahun 1989. Alat ini terdiri dari 60 item dan digunakan untuk menilai strategi koping dalam aspek kognitif maupun perilaku. COPE mengevaluasi teknik koping yang konstruktif seperti active coping, perencanaan, reinterpretasi positif, dan pencarian dukungan, juga teknik yang kurang adaptif seperti penyangkalan, ekspresi emosi berlebihan, penarikan diri, serta penggunaan alkohol atau obat terlarang. Alat ini cukup populer karena jelas memisahkan antara strategi adaptif dan maladaptif, meskipun waktu yang dibutuhkan untuk mengisinya cukup lama.

3. Brief Cope

Sebagai perbaikan, Carver mengembangkan Brief COPE pada tahun 1997 yang merupakan versi lebih ringkas dari COPE Inventory. Instrumen ini terdiri dari 28 item dengan skala Likert empat poin dan banyak digunakan dalam penelitian di bidang keperawatan, psikologi klinis, serta kajian tentang remaja, dan memiliki 14 subskala yaitu ada active coping, Planning, Positive reframing, Acceptance, Humor, Religion, Emotional support, Instrumental support, Self distraction, Denial, Venting, Substance use, Behavioral disengagement, Self blame:

- 1) Active coping
Coping aktif adalah upaya yang sengaja dan terencana untuk menghadapi stres secara langsung dengan tujuan mengurangi dampak dari masalah yang ada. Individu berusaha menemukan solusi, merencanakan tindakan, dan melaksanakan langkah-langkah konkret untuk mengatasi situasi yang menekan.
- 2) Planning
Planning (Perencanaan) merupakan kegiatan untuk menyusun strategi atau langkah-langkah pemecahan masalah secara terstruktur. Individu memikirkan cara yang paling efektif untuk mengatasi tantangan, mengevaluasi pilihan tindakan, dan mengatur prioritas.
- 3) Positive Reframing
Positive Reframing adalah proses mengubah persepsi terhadap masalah dengan pandangan yang optimis. Seseorang berusaha untuk melihat sisi positif dalam situasi sulit dan memandangnya sebagai peluang untuk belajar atau berkembang.
- 4) Acceptance
Acceptance adalah kemampuan untuk menerima kenyataan atau kondisi yang tidak bisa diubah. Individu berupaya untuk berdamai dengan situasi yang ada sehingga dapat mengurangi beban emosional yang dirasakan.
- 5) Humor
Humor merupakan cara coping yang melibatkan penggunaan unsur lucu atau candaan untuk meredakan ketegangan psikologis. Individu berusaha membuat suasana menjadi lebih ringan melalui tawa, humor, atau hal-hal lucu.
- 6) Religion
Religion adalah penggunaan keyakinan spiritual atau praktik ibadah untuk membantu menghadapi kesulitan. Individu mencari kekuatan melalui doa, ritual keagamaan, atau keyakinan kepada Tuhan sebagai bentuk dorongan batin.
- 7) Emotional support
Emotional support berarti mencari bantuan dari orang lain, seperti anggota keluarga, teman, atau pasangan. Dukungan tersebut dapat berupa

perhatian, empati, atau kenyamanan dalam hal psikologis.

8) Instrumental support

Instrumental support adalah usaha untuk mendapatkan bantuan praktis dari orang lain, seperti saran, informasi, atau dukungan fisik yang dapat membantu memecahkan masalah.

9) Self distraction

Self distraction adalah usaha untuk mengalihkan fokus dari masalah yang sedang dihadapi, misalnya dengan melakukan aktivitas seperti menonton, tidur, bermain, atau hobi. Cara ini digunakan sementara untuk meredakan kecemasan.

10) Denial

Denial (Penyangkalan) adalah penolakan untuk mengakui kenyataan atau masalah yang ada. Individu cenderung menghindari kenyataan karena merasa takut atau tidak siap untuk menghadapi situasi tersebut.

11) Venting

Venting adalah cara untuk meluapkan perasaan melalui keluhan, kemarahan, atau tangisan. Individu mengekspresikan frustrasi mereka untuk mengurangi beban mental, meskipun tidak selalu menyelesaikan persoalan.

12) Substance use

Substance use adalah cara untuk mengatasi stres dengan cara mengonsumsi alkohol, merokok, atau menggunakan obat-obatan. Strategi ini termasuk dalam kategori maladaptif karena dapat memunculkan masalah baru.

13) Behavioral disengagement

Behavioral disengagement adalah kecenderungan untuk menyerah atau mengurangi usaha dalam menghadapi tantangan. Individu merasa putus asa dan menghentikan segala usaha untuk menyelesaikan masalah.

14) Self blame

Self blame (Menyalahkan diri sendiri) adalah kecenderungan untuk menyalahkan diri atas masalah yang terjadi. Strategi ini dapat memunculkan rasa bersalah dan memperburuk keadaan emosional.

Brief COPE mengukur strategi koping yang adaptif seperti active coping, perencanaan, penerimaan, reframing positif, dan pencarian dukungan emosional atau instrumental, serta strategi maladaptif seperti penyangkalan, menyalahkan diri sendiri, penarikan diri secara perilaku, meluapkan emosi, dan penggunaan zat. Kelebihan dari instrumen ini adalah proses pengisian yang cepat dan mudah dipahami, sehingga sangat sesuai untuk responden yang berusia remaja atau pasien di bidang klinis. Akan tetapi, karena memiliki lebih sedikit item, instrumen ini kurang rinci dalam menggambarkan perubahan koping dalam jangka panjang.

4. Adolescent Coping Scale (ACS) yang dikembangkan oleh Frydenberg dan Lewis pada tahun 1993, difokuskan untuk menilai strategi koping pada remaja. Instrumen ini berisi sekitar 80 item yang menilai respons emosional, perilaku, dan kognitif yang diterapkan remaja saat menghadapi tekanan. ACS dinilai sangat sesuai dalam konteks sekolah, meskipun memerlukan adaptasi budaya agar dapat digunakan secara efektif di Indonesia.
5. Jalowiec Coping Scale (JCS) yang diciptakan oleh Jalowiec pada tahun 1984. Alat ini memiliki 60 item dan menilai baik frekuensi maupun efektivitas dari strategi koping yang diterapkan individu. JCS membedakan beberapa gaya koping seperti konfrontatif, optimistik, emotif, menghindar, fatalistik, paliatif, serta dukungan sosial. Kelebihan dari instrumen ini terletak pada detail penilaiannya, namun penggunaan bahasa yang cukup rumit menjadikannya kurang cocok untuk kelompok responden remaja awal yang mungkin memiliki pemahaman emosional yang belum stabil.

Secara umum, alat ukur untuk mekanisme koping terus diperbarui agar dapat memberikan gambaran yang tepat mengenai kemampuan individu dalam menghadapi stres. Dalam studi-studi terbaru, Brief COPE menjadi alat yang paling sering dipakai karena lebih praktis, mudah dimengerti, dan dapat dengan jelas membedakan antara strategi koping yang adaptif dan maladaptif. Oleh karena itu, hal ini sangat sesuai untuk penelitian tentang keterkaitan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan di kalangan remaja. Brief COPE Scale, yang awalnya dikembangkan oleh Carver (1997), telah banyak digunakan untuk menilai bagaimana individu mengelola stres dan kesulitan, dengan

menawarkan pendekatan yang sederhana namun tetap komprehensif dibandingkan skala koping lainnya (Rahayu et al., 2025)

2.2 Konsep Kecemasan

2.2.1 Pengertian

Kecemasan merupakan keadaan psikologis yang ditandai oleh munculnya perasaan takut atau khawatir terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Kondisi ini umumnya muncul sebagai respons individu terhadap situasi yang menimbulkan stres. Secara etimologis, istilah kecemasan atau anxiety berasal dari bahasa Latin *anxious* dan bahasa Jerman *anst*, yang menggambarkan pengalaman emosi negatif yang disertai dengan reaksi fisiologis tertentu. Manifestasi kecemasan dapat berupa perasaan tegang, kekhawatiran berlebihan, serta respons fisik seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan gejala somatik lainnya.

Menurut Kholil Lur Rochman (2010:104) yang dikutip oleh Prihatin Gea W (2024), kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang berkaitan dengan ketegangan mental dan ditandai oleh munculnya pikiran-pikiran yang tidak menentu. Kondisi ini muncul sebagai bentuk respons individu terhadap ketidakmampuan dalam menghadapi permasalahan atau akibat dari kurangnya rasa aman. Ketidakstabilan emosi tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman yang selanjutnya berdampak pada perubahan kondisi fisik maupun mental seseorang.

Kecemasan juga dipahami sebagai pengalaman personal yang bersifat tidak menyenangkan dan sering dikaitkan dengan perasaan ketidaknyamanan yang sulit dikendalikan. Dalam konteks tertentu, kecemasan dapat mengganggu kemampuan individu dalam mengontrol diri, sehingga berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi dirinya sendiri (Prihatin Gea & Paskah Saputra Hulu, 2024).

Secara klinis, kecemasan digambarkan sebagai kondisi yang ditandai oleh rasa takut atau kekhawatiran yang mendalam dan berlangsung terus-menerus, namun tanpa disertai gangguan pada penilaian realitas maupun kerusakan kepribadian. Meskipun dapat memengaruhi perilaku, respons tersebut masih berada dalam batas yang wajar. Kecemasan sering kali muncul dalam bentuk rasa khawatir yang bersifat menyeluruh dan tidak spesifik, disertai perasaan tidak nyaman serta berbagai gejala fisik. Kondisi ini dapat bersifat akut

maupun kronis dan merupakan salah satu komponen utama yang ditemukan pada berbagai gangguan mental.

Manusia memiliki alasan berbeda-beda untuk merasakan kecemasan. Ada orang yang merasa gelisah saat menghadapi ujian, tampil di depan kelas, atau ketika berada di lingkungan baru, sementara yang lain cemas akan hal-hal yang belum mereka alami. Kecemasan, yang sering disebut sebagai *anxietas*, adalah perasaan khawatir atau takut yang disebabkan oleh sesuatu yang tidak pasti. Kecemasan merupakan respon yang wajar terhadap situasi yang dianggap mengancam, tetapi menjadi tidak normal jika reaksi serta kemunculannya tidak sesuai, baik dari segi intensitas ataupun dari tingkat keparahan gejalanya. Setiap orang akan merasakan kecemasan sepanjang hidup mereka. Kecemasan adalah pengalaman yang biasa terjadi pada individu, terutama saat mereka merasa tertekan. Kecemasan bisa muncul secara spontan atau bersamaan dengan gejala dari berbagai gangguan emosional lainnya. Menurut Sarwono, 2017 dalam kutipan (Nugraha,2020), banyak masyarakat Indonesia yang menggabungkan istilah *phobia*, *fear*, dan *anxiety* menjadi satu kata yaitu 'takut', meskipun ketiga istilah tersebut memiliki arti yang berbeda. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *phobia* adalah ketakutan yang tidak rasional terhadap objek atau situasi tertentu (Fieldman 2003, dalam Nugraha 2020), di mana objek yang ditakuti adalah sesuatu yang nyata, tetapi alasan untuk merasa takut tersebut tidak rasional. Ketakutan atau *fear* adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Kecemasan muncul ketika seseorang merasakan kegelisahan yang objeknya tidak bisa dipastikan dan alasannya pun tidak terlalu jelas. Dari penjelasan ini, dapat dibedakan antara *fobia* dan kecemasan; perbedaannya terletak pada objeknya, di mana *fobia* berhubungan dengan objek yang nyata dan jelas, sementara kecemasan tidak memiliki objek yang jelas. Sejalan dengan penjelasan tersebut, kecemasan (*anxiety*) terhadap hal-hal yang tidak jelas merupakan ciri dari kepribadian yang cenderung "was-was" (Dedy Nugraha & Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020).

Berdasarkan uraian dari berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan muncul ketika individu merasakan adanya ancaman, baik secara fisik maupun psikologis, terhadap harga diri, gambaran diri, atau identitas dirinya. Kecemasan merupakan respons psikologis terhadap stres yang ditandai dengan perasaan takut atau ketidaknyamanan yang sumbernya sering kali tidak jelas.

2.2.2 Tingkat kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (dalam Azhari,2021), kecemasan dapat dibagi menjadi empat tingkat yang memiliki karakteristik yang berbeda-beda tergantung pada kemampuan individu dan konteks lingkungan mereka. Berikut adalah tingkatan kecemasan tersebut:

1 Normal

Normal (tidak cemas) adalah kondisi individu yang tidak menunjukkan atau hanya menunjukkan gejala kecemasan minimal, sehingga tidak mengganggu fungsi psikologis maupun aktivitas sehari-hari. Individu dengan tingkat kecemasan normal mampu mengendalikan emosi, berpikir jernih, serta beradaptasi dengan tuntutan dan situasi yang dihadapi secara wajar.

2. Cemas ringan

Cemas yang dianggap wajar dan merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari, yang membuat seseorang lebih waspada dan meningkatkan ketajaman persepsi. Tipe kecemasan ini dapat menjadi motivasi untuk belajar serta mendorong kreativitas dan perkembangan.

- a. Respon fisiologis: kadang mengalami napas cepat, denyut nadi dan tekanan darah meningkat, gejala ringan pada perut, kerutan di wajah, dan gemetar pada bibir, respon kognitif, rentang persepsi menjadi lebih lebar, mampu menerima rangsangan yang kompleks, fokus pada masalah, serta dapat menyelesaikan tantangan dengan baik.
- b. Respon perilaku dan emosi: sulit untuk duduk tenang, tremor halus pada tangan, suara terkadang terdengar lebih keras.

3. Cemas sedang

Kecemasan dapat membantu individu meningkatkan fokus terhadap hal-hal yang dianggap penting serta mengesampingkan informasi yang tidak relevan. Kondisi ini menyebabkan penyempitan persepsi, sehingga perhatian individu menjadi lebih terarah, namun tetap dapat mencakup berbagai aspek apabila diberikan arahan yang tepat.

- a. Respon fisiologis: sering kali merasa napas berat, denyut nadi mengalami peningkatan dan tekanan darah naik, mulut terasa kering, kehilangan nafsu makan, mengalami diare atau sembelit, dan merasa gelisah.

- b. Respon kognitif: ruang persepsi semakin sempit, tidak dapat menerima rangsangan dari luar, fokus kepada hal yang menjadi perhatian, ucapannya terlihat gelisah, dan gerakan tersentak-sentak (seperti meremas tangan), berbicara lebih cepat dan banyak, serta merasa tidak nyaman.
- 4. Cemas berat

Tingkat kecemasan ini sangat membatasi ruang persepsi individu dan lebih cenderung terfokus pada satu detail tertentu, yang menyulitkan untuk memikirkan hal lain. Semua perilaku yang ditunjukkan bertujuan untuk meredakan ketegangan, dan individu memerlukan banyak dukungan untuk dapat memperhatikan area lain.

 - a. Respon fisiologis: sering kali merasakan napas yang pendek, denyut nadi dan tekanan darah meningkat, berkeringat, sakit kepala, dan penglihatan kabur.
 - b. Respon kognitif: persepsi sangat terbatas, tidak mampu menyelesaikan masalah, perilaku dan emosi terlihat, perasaan terancam meningkat, berbicara dengan cepat, mengalami kebuntuan. (Stuart et al., 2016).

2.2.3 Faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut Ramaiah (2003) dalam (Lailatul Muarofah H 2020) , ada tiga faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pada seseorang, yaitu faktor lingkungan, emosi yang tertahan, dan kondisi fisik. Ketiga elemen ini saling berkaitan dan dapat memperburuk tingkat kecemasan jika tidak dikelola dengan baik.

1. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan mencakup keadaan atau situasi eksternal yang dianggap menekan atau berisiko oleh individu tersebut. Lingkungan yang tidak mendukung, tekanan dalam belajar, tuntutan sosial, konflik dalam keluarga, serta suasana belajar atau bekerja yang tidak kondusif dapat memicu timbulnya kecemasan. Ketika seseorang berada dalam kondisi yang penuh tekanan, tubuh akan bereaksi untuk melindungi diri, sehingga dapat muncul gejala seperti ketegangan, kekhawatiran, kegelisahan, dan kesulitan untuk fokus. Oleh karena itu, lingkungan yang negatif atau tidak mendukung menjadi salah satu pemicu utama kecemasan pada individu.

2. Emosi yang Ditekan
Emosi yang tertahan adalah keadaan di mana seseorang menyembunyikan atau menahan perasaan negatif seperti marah, kecewa, sedih, atau ketakutan tanpa mengekspresikannya dengan cara yang sehat. Menekan emosi dalam jangka panjang dapat menyebabkan akumulasi tekanan psikologis yang akhirnya berujung pada kecemasan. Mereka yang suka memendam perasaan cenderung mengalami ketegangan emosional dan sulit mengendalikan reaksi emosi, karena adanya konflik internal yang tak terselesaikan. Ketidakseimbangan emosi ini dapat muncul sebagai keluhan fisik, termasuk sakit kepala, detak jantung yang cepat, kesulitan tidur, dan kecemasan yang berlebihan.
3. Kondisi Fisik
Kondisi fisik seseorang seperti kelelahan, kurang tidur, masalah hormonal, penyakit tertentu, atau situasi kesehatan yang buruk, dapat memperparah kecemasan. Ketika tubuh dalam keadaan tidak sehat, kemampuan individu untuk mengatasi stres pun berkurang. Selain itu, ketidakseimbangan dalam sistem saraf dan hormon seperti adrenalin dan kortisol dapat meningkatkan rasa cemas, detak jantung yang cepat, mual, atau kesulitan bernapas. Dengan begitu, kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh aspek psikologis, tetapi juga sangat berkaitan dengan kondisi fisik dan fungsi tubuh.
4. Kognitif
Dimensi kognitif berpengaruh pada bagaimana remaja memaknai dan menilai keadaan. Pola pikir negatif, kecenderungan untuk menganalisis secara berlebihan, dan pandangan yang berlebihan terhadap kemungkinan ancaman dapat menyebabkan seseorang merasa cemas meskipun situasi tersebut sebenarnya aman. Sikap selalu memikirkan hal terburuk dapat memperburuk reaksi seseorang terhadap stres.
5. Pengalaman masa lalu
Pengalaman masa lalu juga memiliki peran penting. Remaja yang pernah mengalami kegagalan saat ujian, mendapatkan kritik keras, atau memiliki riwayat akademis yang kurang baik biasanya lebih rentan mengalami kecemasan dalam situasi serupa. Kenangan negatif yang belum selesai bisa membentuk pola pikir yang membuat individu merasa tidak mampu menghadapi tantangan.
6. Sosial
Sosial juga memengaruhi munculnya kecemasan. Kesulitan dalam berinteraksi, ketakutan akan penilaian orang lain, atau kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dapat memicu kekhawatiran yang berlebihan. Remaja yang mengalami

kesulitan bersosialisasi atau merasa tidak diterima di lingkungan mereka sering menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

7. Kepribadian

Seperti ambisi untuk sempurna, rendahnya rasa percaya diri, dan kecenderungan untuk mudah khawatir juga dapat meningkatkan peluang terjadinya kecemasan. Individu yang memiliki sikap perfeksionis sering menetapkan standar tinggi untuk diri mereka sendiri, sehingga mereka cenderung merasa cemas saat menghadapi permasalahan.

8. Akademik

Juga menimbulkan beban tersendiri. Banyaknya tugas sekolah, persiapan ujian, dan keinginan untuk diterima di universitas yang diimpikan memaksa remaja berhadapan dengan tekanan tambahan. Selain itu, masalah ekonomi keluarga seperti kekhawatiran akan biaya pendidikan juga meningkatkan tingkat kecemasan, terutama bagi remaja yang berasal dari latar belakang keluarga dengan keuangan terbatas.

9. Teknologi digital dan media

Teknologi digital dan media juga berkontribusi pada peningkatan kecemasan di kalangan remaja. Penetrasi informasi tentang persaingan, keberhasilan orang lain, atau berita-berita buruk dapat memunculkan rasa takut tertinggal atau tidak mampu bersaing. Hal ini membuat remaja semakin rentan terhadap kecemasan saat mereka menghadapi tekanan akademis dan prospek masa depan.

2.2.4 Jenis Jenis kecemasan

Menurut Azhari (2021), kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam tiga jenis, yaitu:

1. Kecemasan rasional

Kecemasan rasional merupakan bentuk ketakutan yang muncul akibat adanya ancaman yang bersifat nyata, misalnya ketika seseorang menantikan hasil ujian. Kondisi ini dianggap wajar dan berperan sebagai bagian dari mekanisme pertahanan dasar individu.

2. Kecemasan irasional

Kecemasan irasional terjadi ketika individu merasakan rasa takut atau cemas pada situasi tertentu yang pada umumnya tidak dipersepsikan sebagai kondisi yang membahayakan.

3. Kecemasan fundamental

Kecemasan fundamental berkaitan dengan pertanyaan mendasar mengenai identitas diri, tujuan hidup, serta arah kehidupan selanjutnya. Jenis kecemasan ini dikenal sebagai

kecemasan eksistensial dan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia.

Menurut Muyasaroh (2020), kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam tiga jenis, yaitu:

1. Kecemasan neurosis
Kecemasan neurosis merupakan perasaan takut yang muncul akibat adanya ancaman yang tidak jelas. Kondisi ini bersumber dari ego dan timbul sebagai respons terhadap dorongan internal individu.
2. Kecemasan realistik
Kecemasan realistik diartikan sebagai perasaan tidak nyaman yang berkaitan dengan adanya kemungkinan bahaya yang nyata, meskipun bentuk ancamannya tidak selalu dapat dijelaskan secara rinci.
3. Kecemasan moral
Kecemasan moral terjadi akibat konflik antara ego dan superego. Pada masa perkembangan, khususnya ketika superego mulai terbentuk pada usia sekitar lima hingga enam tahun, individu dapat mengalami kecemasan yang berasal dari ketegangan antara kebutuhan diri dan tuntutan nilai atau norma yang berlaku.

2.2.5 Aspek aspek pada kecemasan

- 1 Perilaku berupa gelisah, gemetar, bicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, lari dari masalah, waspada, dan ketegangan fisik.
- 2 Kognitif berupa menurunnya konsentrasi, kurang perhatian, mudah lupa, menurunnya kreativitas, menurunnya produktivitas, kebingungan, hiperatensi, takut kehilangan kendali, gejala negatif, dll.
- 3 Emosional berupa ketidaksabaran, kegugupan, kegelisahan, kegelisahan, kegugupan, kewaspadaan, kegelisahan, kekhawatiran, mati rasa, rasa bersalah, malu, dll (Amalia et al., 2023).

2.2.6 Alat ukur kecemasan

Dalam mengukur tingkat kecemasan terdapat beberapa macam skala yang dapat digunakan, yaitu sebagai berikut Menurut (Mc Dowell et al., 2018) :

1. Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)
Zung Self-Evaluation Anxiety (ZSAS) ditulis oleh W.W.K. dikembangkan. Instrumen ini dikembangkan pada dan mempunyai cakupan yang sama dengan instrumen Anxiety Status Inventory (ASI). Terdapat 20 item kuesioner, termasuk 5 item gejala afektif dan 15 gejala kecemasan fisik (McDowell, 2006). Berikut rangkuman klasifikasi pertanyaan survei. Alat yang digunakan

dalam penelitian ini adalah Zung Self-Rating Anxiety (ZSAS) yang dikembangkan oleh Nasution dkk. (2013) diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Pengukuran data pada instrumen dilakukan dengan menggunakan skala likert. Di bawah ini adalah cara penghitungan skor dan skala Likert yang digunakan. Sedangkan hasil yang diperoleh dari pengukuran skor kecemasan dapat dilihat dengan kategori sebagai berikut:

Tabel 2.1 Kategori Hasil Survei Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)

Kategori hasil kuesioner ZSAS	Kecemasan
Normal	<45
Ringan	45-59
Sedang	60-74
Berat	≥75

Sumber ; Nasution et al., 2013

Skala Kecemasan Penilaian Diri Zung ini Instrumen ini digunakan penelitian ini karena merupakan instrumen standar dan sering digunakan untuk mengukur gambaran psikologis kecemasan. Gauge ini juga diterjemahkan menjadidalam bahasa Indonesia. Instrumen ini digunakan sebanyak kali dalam penelitian yang berbeda (Wiwi Mardiah, 2022).

2. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Kecemasan dapat dinilai dengan menilai tingkat kecemasan menggunakan alat ukur HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). HARS adalah instrument atau alat ukur yang menilai kecemasan yang didasarkan pada gejala yang dialami oleh individu yang mengalami kecemasan. Berdasarkan HARS, seseorang yang mengalami kecemasan menunjukkan satu tanda gejala. Setiap aspek yang dievaluasi diberikan lima tingkat penilaian mulai dari 0 (tidak ada gejala) hingga 4 (parah). Skala ini diperkenalkan oleh Max Hamilton pada tahun 1959 dan saat ini digunakan sebagai acuan dalam mengukur kecemasan, terutama dalam penelitian klinis. Validitas dan reliabilitas skala HARS telah terbukti tinggi dalam mengukur kecemasan dalam studi klinis, yaitu 0,93 dan 0,97. Hal ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan HARS menyajikan hasil yang dapat dipercaya dan valid. Skala HARS yang dirujuk (Hamilton Anxiety Rating Scale) (Nursalam, 2013) mengevaluasi ketakutan dan terdiri dari 14 item sebagai berikut:

- 1) Kecemasan, perasaan tidak nyaman, ketakutan terhadap pikiran sendiri, mudah marah.
- 2) Merasa gelisah, cemas, menggigil, mudah teralihkan, dan lelah.
- 3) Ketakutan: Takut gelap, takut kepada orang asing, takut sendirian, dan takut terhadap hewan besar.
- 4) Gangguan tidur: kesulitan tidur, terbangun malam hari, kurang tidur, mimpi buruk.
- 5) Masalah ingatan: Penurunan daya ingat, lupa, dan sulit berkonsentrasi.
- 6) Depresi: kehilangan minat, berkurangnya rasa senang terhadap hobi, kesedihan, perasaan buruk sepanjang hari.
- 7) Gejala fisik: nyeri dan kekakuan otot, gigi menggertak, suara bergetar, kejang otot.
- 8) Gejala sensorik: kesemutan, penglihatan buram, wajah kemerahan atau pucat, kelemahan.
- 9) Gejala kardiovaskular: Detak jantung cepat, nyeri dada, denyut nadi yang keras, hilangnya detak jantung sesaat.
- 10) Gangguan pernapasan: dada terasa sesak, kesulitan bernapas, perlu napas dalam yang sering, sesak napas.
- 11) Gejala saluran pencernaan: kesulitan menelan, konstipasi, berat badan turun, mual dan muntah, nyeri perut sebelum dan sesudah makan, serta rasa hangat di perut.
- 12) Gejala saluran urogenital: sering berkemih, tidak bisa menahan untuk BAK.
- 13) Tanda vegetatif: mulut kering, mudah berkeringat, wajah kemerahan, rambut tubuh berdiri, pusing atau sakit kepala.
- 14) Sikap saat wawancara: gelisah, jari-jari bergetar, alis berkerut, wajah tegang, peningkatan tonus otot, dan pernapasan cepat serta pendek.

Menurut Nur Asni (2014), penilaian ketakutan dilakukan dengan memberikan skor kategori:

- 0 = Tidak ada gejala sama sekali
- 1 = Salah satu gejala muncul
- 2 = Sedang/gejala muncul setengahnya
- 3 = Berat/lebih dari setengah gejala ada
- 4 = Sangat berat, semua gejala ada

Penilaian tingkat kecemasan tersebut dilakukan dengan menjumlahkan skor dari item 1 hingga 14, dengan ketentuan sebagai berikut:

- a). Skor di bawah 6 = tidak ada kecemasan.
- b). Skor antara 7 sampai 14 = kecemasan ringan.
- c). Skor antara 15 sampai 27 = kecemasan sedang.

d). Skor di atas 27 = kecemasan berat. (Anggeriani et al. , 2022).

3. Preschool Anxiety Scale (PAS)

Kuesioner Skala Kecemasan Pra-Sekolah (PAS) dirancang untuk menilai tingkat kecemasan anak secara menyeluruh dengan memperhatikan reaksi emosional, fisik, dan perilaku mereka saat menerima suntikan. Alat ukur ini menggunakan skala kategori untuk mengelompokkan tingkat kecemasan, dari sangat rendah hingga sangat tinggi. Validitas dan reliabilitas alat ini telah diuji, memastikan bahwa data yang diperoleh akurat dan konsisten. Informasi dikumpulkan dengan cara memberikan kuesioner PAS kepada orang tua dan melalui pengamatan langsung sebelum dan sesudah penerapan teknik distraksi yang melibatkan menonton film kartun. Tak hanya itu, data mengenai jenis kelamin, usia, urutan anak, dan riwayat perawatan juga diambil untuk memahami latar belakang dari masing-masing subjek dalam analisis (Renca Latifah et al. , 2025).

4. Children Manifest Anxiety Scale (CMAS)

Janet Taylor menemukan skala kecemasan anak manifest. CMAS terdiri dari lima puluh pertanyaan yang harus dijawab oleh peserta dengan "ya" atau "tidak" sesuai dengan kedaannya. dengan menambahkan tanda (O) ke kolom jawaban yang menunjukkan "ya" dan tanda () ke kolom yang menunjukkan "tidak".

5. Screen For Child Related Disorder (SCARED)

Instrumen SCARED merupakan alat ukur yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan pada anak dan remaja, yang terdiri atas 41 butir pertanyaan dan dirancang untuk mengidentifikasi berbagai bentuk gangguan kecemasan. Instrumen ini mencakup lima aspek penilaian, yaitu gangguan panik sebanyak 13 pertanyaan, gangguan kecemasan umum 9 pertanyaan, kecemasan terkait perpisahan 8 pertanyaan, kecemasan sosial 7 pertanyaan, serta penghindaran sekolah yang signifikan sebanyak 4 pertanyaan (Hayat, 2025).

6. The Pediatric Anxiety Rating Scale (PARS)

PARS digunakan sebagai alat ukur kecemasan pada anak dan remaja usia 6–17 tahun. Instrumen ini memuat dua bagian utama, yakni daftar gejala dan penilaian tingkat keparahan. Evaluasi keparahan dilakukan berdasarkan gejala yang muncul selama satu minggu terakhir, kemudian tujuh item keparahan digunakan untuk menentukan skor total PARS. Instrumen ini banyak digunakan pada pasien dengan gangguan kecemasan, termasuk fobia dan panik (Mc Dowell et al., 2018).

2.2.7 Upaya untuk mengurangi kecemasan

Berdasarkan hasil intervensi, terapi perilaku kognitif membantu subjek mengurangi pikiran negatif dan mengurangi gejala kecemasan seperti cemas, mudah tersinggung, khawatir, gelisah, dan sulit berkonsentrasi. Mengurangi gejala kecemasan (Hirsch et al., 2019). Terapi Perilaku Kognitif merupakan bentuk psikoterapi terstruktur yang berorientasi pada pemecahan masalah dan bertujuan untuk menurunkan gejala psikologis, seperti kecemasan, melalui perubahan pola pikir, keyakinan maladaptif, serta bias dalam pemrosesan informasi yang keliru yang menjadi karakteristik gangguan emosional. Salah satu teknik yang digunakan dalam terapi ini adalah restrukturisasi kognitif, yaitu upaya untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang berperan dalam gangguan emosional, menilai kebenarannya, dan mengubahnya menjadi pola pikir alternatif yang lebih adaptif. Terapi Perilaku Kognitif merupakan pendekatan psikoterapi berbasis teori dan bukti empiris yang telah banyak diterapkan dalam penanganan gangguan mental terkait emosi, termasuk gangguan kecemasan, serta telah melalui evaluasi ketat dalam berbagai uji klinis (Haikal, 2022).

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Pengertian

Istilah remaja berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang memiliki arti tumbuh atau berkembang menuju tahap yang lebih matang. Dalam perkembangannya, konsep masa remaja tidak hanya merujuk pada perubahan fisik, tetapi juga mencakup kematangan aspek psikologis, emosional, sosial, dan mental. Berdasarkan pandangan Piaget, masa remaja merupakan fase psikologis ketika individu mulai berperan dan berintegrasi dalam kehidupan sosial secara luas. Pada tahap ini, remaja tidak hanya mampu berpikir setara dengan orang dewasa, tetapi juga dapat menyelesaikan permasalahan dengan cara yang serupa.

Masa remaja dipahami sebagai periode transisi yang menandai perpindahan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Proses peralihan ini tidak sekadar menunjukkan perubahan dari kondisi sebelumnya, melainkan juga menggambarkan kesinambungan pengalaman masa lalu yang memengaruhi keadaan saat ini dan masa mendatang. Ketika individu beranjak dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, mereka membawa pengalaman masa kecil sekaligus mempelajari keterampilan baru sebagai bagian dari proses penyesuaian diri. Remaja merupakan individu yang mulai memasuki fase dewasa, belajar membedakan antara benar dan salah, mengenal lawan jenis, membangun

hubungan sosial, serta menerima identitas diri yang telah dianugerahkan Oleh Allah sekaligus mengembangkan potensi yang dimilikinya (Helmaliah et al., 2024).

1.3.2 Ciri ciri remaja

Seperti dalam setiap tahap penting dalam kehidupan, masa remaja memiliki ciri khas yang membedakannya dari periode sebelumnya dan setelahnya. Masa remaja selalu dilihat sebagai waktu yang penuh dengan tantangan, baik bagi para remaja maupun orangtua mereka. Tantangan ini muncul dari perilaku tertentu yang biasanya muncul selama masa remaja, seperti: Remaja mulai menyatakan tentang kebebasan yang mereka miliki dan hak untuk mengekspresikan pendapat mereka sendiri. Di fase ini, remaja biasanya mulai mengeksplorasi diri mereka agar dapat tampil di depan umum, termasuk mengungkapkan pandangan mereka. Ini sering kali menyebabkan ketegangan dan perselisihan, serta bisa menjauhkan remaja dari keluarga mereka. Remaja lebih rentan terpengaruh oleh teman-teman mereka dibandingkan saat mereka masih kecil. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh dari orangtua semakin berkurang. Remaja sering menunjukkan perilaku dan minat yang berbeda bahkan bertentangan dengan nilai dan kesenangan keluarga. Seorang remaja merasa lebih keren jika mereka mengikuti tren modern dan sesuai dengan perkembangan zaman. Contoh umum termasuk cara berpakaian, gaya rambut, dan jenis musik yang mereka sukai, semua harus yang terbaru. Remaja mengalami transformasi fisik yang signifikan, baik dalam pertumbuhan maupun dalam hal seksualitas. Masa remaja adalah fase krusial dalam hidup karena banyak perubahan terjadi dalam aspek fisik dan mental. Rasa ketertarikan seksual yang mulai muncul bisa terasa menakutkan dan membingungkan, serta menyebabkan rasa bersalah dan frustrasi. Remaja sering kali menjadi sangat percaya diri, dan kecenderungan ini, bersamaan dengan emosinya yang biasanya meningkat, membuat mereka sulit menerima nasihat dan panduan dari orangtua. Hal ini disebabkan karena selama masa remaja, emosi seseorang bisa sangat berubah-ubah, sehingga penting bagi remaja untuk mampu mengendalikan perasaannya dengan baik (Jihad, et al., 2023).

2.4 Konsep Perguruan Tinggi

2.4.1 Pengertian

Pendidikan merupakan unsur penting dalam kehidupan yang perlu dipersiapkan melalui keberadaan sumber daya akademik yang berkualitas. Dalam pelaksanaan, pengembangan, serta penciptaan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni, perguruan tinggi berperan sebagai institusi penyelenggara pendidikan sekaligus lembaga ilmiah. Oleh karena itu, perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk menyelenggarakan proses pendidikan secara sistematis dan terarah agar selaras dengan tujuan pendidikan nasional. Dengan demikian, perguruan tinggi menjadi jenjang terakhir dalam sistem pendidikan formal yang bertujuan menghasilkan alumni yang mempunyai keterampilan serta kompetensi yang baik yang tak hanya sekedar unggul dalam bidang akademik saja sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat umum.

Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan lanjutan setelah pendidikan menengah yang diselenggarakan oleh berbagai bentuk institusi, seperti universitas, institut, politeknik, akademi, maupun sekolah tinggi, yang menawarkan program pendidikan diploma, sarjana, magister, doktor, serta profesi atau spesialis. Perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang mencakup kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat, dengan tujuan menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi ilmiah, profesionalisme, dan etika yang baik. Di Indonesia, perguruan tinggi negeri (PTN) dikelola oleh pemerintah dan berada di bawah pengawasan negara, sehingga memiliki tanggung jawab publik dalam menjamin mutu, aksesibilitas, serta pemerataan pendidikan tinggi. Sebagai lembaga strategis dalam pembangunan nasional, perguruan tinggi berperan dalam pengembangan sumber daya manusia melalui proses pembentukan pengetahuan, peningkatan keterampilan, serta penguatan karakter dan kapasitas profesional mahasiswa (N. Amalia, 2024).

2.5 Definisi variabel

1. Mekanisme coping

Mekanisme coping dalam penelitian ini adalah strategi yang digunakan siswa kelas 12 SMA untuk menghadapi stres dan tekanan terkait proses masuk perguruan tinggi. Mekanisme coping dibatasi pada dua kategori utama, yaitu coping adaptif (problem-focused dan emotion-focused) serta coping maladaptif (menghindar dan penyangkalan).

2. Kecemasan

Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah respon emosional siswa kelas 12 yang berupa perasaan khawatir, takut, tegang, dan gelisah dalam menghadapi proses seleksi masuk perguruan tinggi. Kecemasan dibatasi pada gejala fisik, psikologis, dan perilaku sesuai indikator teori kecemasan.

3. Remaja

Remaja dalam penelitian ini adalah individu berusia 16–18 tahun yang berada pada tahap akhir perkembangan remaja dan sedang menempuh pendidikan kelas 12 SMA di SMAN 2 Pamekasan. Kelompok ini dipilih karena mereka sedang menghadapi masa transisi menuju perguruan tinggi yang berpotensi memunculkan stres dan kecemasan.

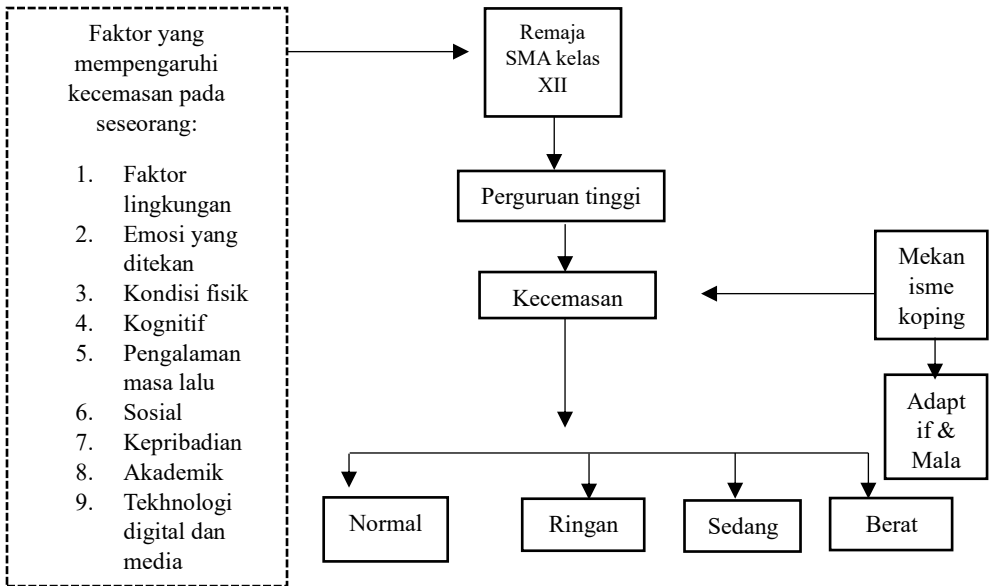
2.6 Hasil penelitian sebelumnya

Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu

Judul, Penulis, Tahun	Metode	Hasil	Novelty
Overview of Anxiety and Coping Methods of High School Students Facing State University Selection (Addini Nurilma Hadi & Zaenal Abidin, 2025)	D: Kualitatif deskriptif S: 3 Partisipan (usia 17-18 tahun) V: Fokus penelitian: Gambaran kecemasan dan mekanisme coping siswa SMA menghadapi seleksi PTN I: Wawancara mendalam (in-depth interview) A: Analisis data Miles & Huberman (reduksi, penyajian data, Kesimpulan).	Penelitian menemukan bahwa kecemasan siswa dipicu oleh kurangnya keyakinan diri, kekhawatiran masa depan, kurangnya dukungan sosial, kelelahan fisik, serta perasaan sedih dan takut. Strategi coping yang digunakan antara lain: tetap belajar, berpikir rasional, menangis, melakukan relaksasi, melakukan aktivitas menyenangkan, serta menarik diri sesekali untuk menenangkan diri.	Penelitian ini menghasilkan gambaran mendalam mengenai dinamika kecemasan siswa SMA pada proses seleksi PTN dan menunjukkan variasi mekanisme coping berdasarkan aspek kognitif, sosial, emosional, dan fisik. Penelitian bersifat kualitatif sehingga memberikan pemahaman detail mengenai pengalaman personal siswa selama persiapan seleksi PTN.
Kecemasan Siswa SMA terhadap Perubahan Seleksi SBMPTN menjadi SNBT Tahun 2023	D: Deskriptif kuantitatif S: 156 siswa kelas 12 SMAN 1 Sumedang (bukan	Mayoritas siswa mengalami kecemasan ringan (92,9%), sedangkan kecemasan sedang	Penelitian ini fokus pada kecemasan akibat perubahan sistem seleksi SBMPTN → SNBT, bukan hanya kecemasan menghadapi ujian biasa.

Judul, Penulis, Tahun	Metode	Hasil	Novelty
—Azzahra Hidayat, Nuryani & Lindasari (2023)	siswa SNBP) V: Variabel Tunggal : Tingkat kecemasan siswa menghadapi perubahan SBMPTN ke SNBT I: Kuesioner Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) 20 item A: Analisis univariat (distribusi frekuensi).	(7,1%). Perubahan sistem seleksi PTN menjadi SNBT menimbulkan kecemasan karena perubahan materi tes, persaingan, dan tekanan untuk adaptasi.	Ini merupakan topik baru tahun 2023 adanya regulasi SNPMB terbaru.
Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Mekanisme Koping dalam Menghadapi Ujian di SMAN 1 Giri Tahun 2022 — Anita Dwi Ariyani, Masroni, Ni Kadek Ayu Ristiani (2022)	D: Non-eksperimen, studi korelasi (cross-sectional) S: 172 siswa kelas 12 SMAN 1 Giri, purposive sampling V:Independent: Tingkat kecemasan Dependent: Mekanisme koping I: Kuesioner HARS & Brief COPE A: Uji Chi-Square menggunakan SPSS 25	Mayoritas siswa memiliki kecemasan sedang (39%), kecemasan ringan (32%), kecemasan parah (23%). Mekanisme koping sebagian besar maladaptif (51%). Terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan mekanisme koping ($p = 0,006$).	Penelitian ini menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan mekanisme koping menghadapi ujian, belum banyak diteliti di SMAN 1 Giri, serta memakai dua instrumen psikologis (HARS & Brief COPE) secara bersamaan untuk mengukur keterkaitan variabel.

2.7 Kerangka Konsep



Keterangan:

: Yang diteliti

: Yang tidak diteliti

: Yang berhubungan

Gambar 2.1 Kerangka konsep Hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada remaja SMA kelas XII dalam menghadapi masuk perguruan tinggi di SMAN 2 Pamekasan.

Kerangka konsep pada penelitian ini menggambarkan hubungan antara variabel bebas yaitu mekanisme koping dengan variabel terikat yaitu tingkat kecemasan pada remaja SMA kelas XII dalam menghadapi masuk perguruan tinggi. Remaja kelas XII menjadi fokus penelitian karena berada pada masa transisi menuju pendidikan tinggi dan menghadapi tekanan akademik serta ketidakpastian masa depan, yang dapat menimbulkan kecemasan.

Mekanisme koping digambarkan sebagai kemampuan individu dalam mengelola stres atau masalah psikologis yang muncul akibat kondisi tertentu. Dalam kerangka konsep ini, mekanisme koping dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu adaptif dan maladaptif. Mekanisme koping adaptif adalah strategi yang konstruktif seperti menerima keadaan, mencari dukungan, berpikir positif, dan memecahkan masalah. Sementara itu, mekanisme koping maladaptif merupakan strategi yang tidak efektif dan dapat memperburuk kondisi kecemasan, seperti menghindar, menyalahkan diri sendiri atau orang lain, dan perilaku destruktif.

Mekanisme koping tersebut berpengaruh terhadap tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi empat kategori, yaitu ringan, sedang, berat, dan panik. Semakin baik mekanisme koping adaptif yang digunakan remaja, maka tingkat kecemasan cenderung berada pada tingkat ringan atau sedang. Sebaliknya, penggunaan mekanisme koping maladaptif dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan berat hingga panik.

Kerangka konsep ini juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti yaitu lingkungan, emosi yang ditekan, kondisi fisik, kognitif, pengalaman masa lalu, sosial, kepribadian, akademik, teknologi digital dan media sebagaimana dijelaskan oleh Ramaiah (2003) dalam Lailatul et al., 2020. Faktor-faktor tersebut menjadi variabel yang mempengaruhi kecenderungan remaja mengalami kecemasan ketika menghadapi situasi akademik yang menekan, termasuk proses pemilihan dan persiapan masuk perguruan tinggi negeri.

2.8 Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai pernyataan sementara yang dirumuskan sebagai tanggapan awal terhadap permasalahan atau pertanyaan penelitian dan masih memerlukan pengujian secara empiris (Zaki & Saiman, 2021). Hipotesis ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada remaja SMA kelas XII yang menghadapi masuk perguruan tinggi, maka penelitian ini terdapat hipotesis sebagai berikut :

- H₀: Tidak ada hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada remaja SMA kelas XII yang menghadapi masuk perguruan tinggi.
- H₁: Ada hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada remaja SMA kelas XII yang menghadapi masuk perguruan tinggi.

BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian merupakan serangkaian tahapan yang ditempuh dalam upaya memperoleh kebenaran ilmiah. Proses tersebut diawali dari pemikiran awal yang melahirkan rumusan masalah, kemudian disusun hipotesis awal yang didukung oleh temuan penelitian sebelumnya, hingga data dapat diolah dan dianalisis untuk menghasilkan suatu kesimpulan (Sahir, 2022). Pada bab ini akan membahas tentang beberapa aspek yaitu : 1) Desain penelitian; 2) Kerangka kerja; 3) Desain pengambilan sampel; 4) Identifikasi variabel; 5) Definisi operasional; 6) Pengumpulan data dan analisa data; 7) Etika penelitian; 8) Keterbatasan.

3.1 Desain/ Rancangan

3.1.1 Desain penelitian berdasarkan pendekatan

Desain penelitian merupakan suatu rencana atau kerangka kerja yang disusun untuk menjawab permasalahan penelitian, menguji hipotesis, serta mengendalikan variabel atau fokus yang diteliti (Takdir et al., n.d.). Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif, mengingat data yang diperoleh berbentuk angka dan dianalisis dengan menggunakan prosedur statistik. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji hubungan antara mekanisme koping dan tingkat kecemasan pada siswa.

Menurut Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang berlandaskan pada paradigma positivisme dan dikategorikan sebagai metode ilmiah karena memenuhi prinsip empiris, objektif, terukur, rasional, serta sistematis. Metode ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan pada populasi dan sampel tertentu, dengan pengumpulan data melalui instrumen penelitian dan analisis data yang dilakukan secara kuantitatif atau statistik.

3.1.2 Desain penelitian berdasarkan tujuan penelitian

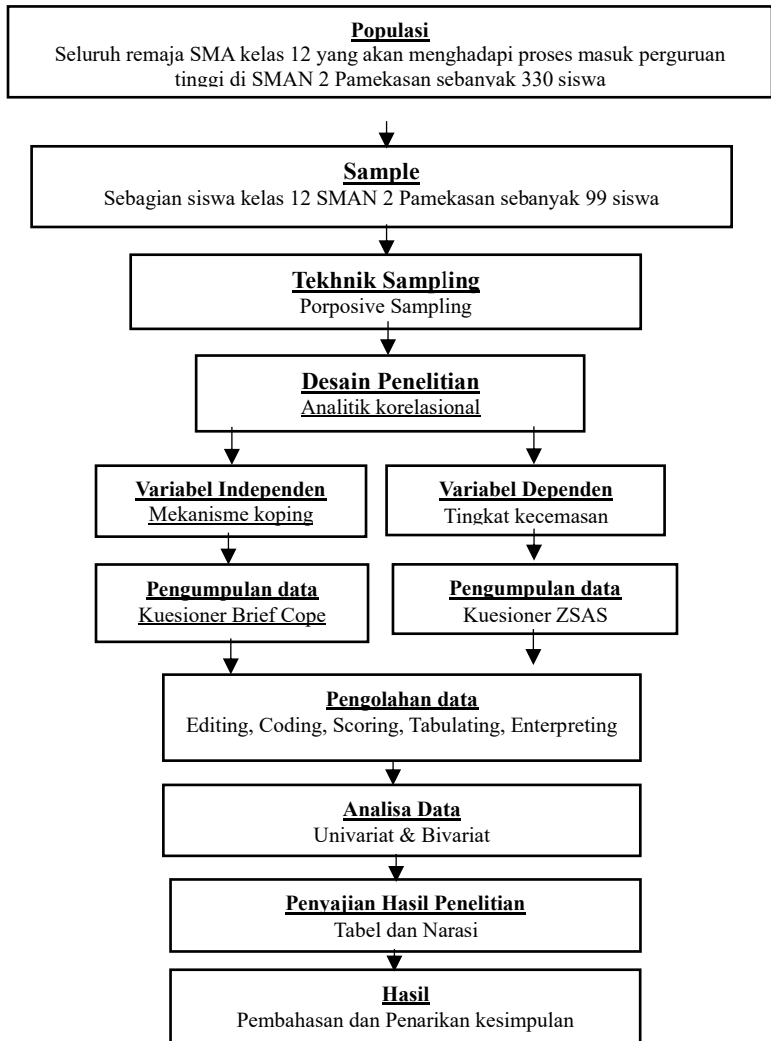
Penelitian ini termasuk dalam penelitian analitik korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara mekanisme koping sebagai variabel independen dan kecemasan sebagai variabel dependen pada siswa remaja SMA kelas 12 yang sedang menghadapi proses masuk perguruan tinggi. Penelitian analitik digunakan karena penelitian tidak hanya menggambarkan fenomena, tetapi juga menguji ada atau tidaknya hubungan antar variabel melalui analisis statistik.

3.1.3 Desain penelitian berdasarkan waktu penelitian

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, Cross sectional adalah jenis penelitian yang menganalisis risiko dan dampak melalui pengamatan, dengan tujuan untuk mengumpulkan

data secara serentak atau dalam satu waktu. Penelitian ini harus dipublikasikan agar peneliti memahami bahwa ada metode yang memungkinkan pengambilan data dilakukan hanya sekali. (Abduh et al., 2022). Pada desain ini, data mengenai mekanisme coping dan tingkat kecemasan pada siswa remaja SMA kelas 12 dikumpulkan secara bersamaan pada saat penelitian berlangsung. Desain cross-sectional digunakan karena sesuai untuk mengetahui hubungan antar variabel dalam waktu yang relatif singkat dan efisien, tanpa perlu melakukan pengamatan berulang terhadap subjek.

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3.1 Kerangka kerja Hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada remaja siswa kelas XII dalam menghadapi masuk perguruan tinggi negeri di SMAN 2 Pamekasan.

3.3 Populasi, sampel dan sampling

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu yang memiliki karakteristik tertentu sesuai fokus penelitian (Vionalita, 2020). Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari seluruh siswa kelas 12 di SMAN 2 Pamekasan yang sedang bersiap mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi negeri, dengan jumlah 330 siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 12 yang sedang mempersiapkan diri menghadapi masuk perguruan tinggi negeri di SMAN 2 Pamekasan sebanyak 330 siswa.

3.3.2 Sampel

Menurut Vionalita (2020), sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu, yang dipilih melalui proses sampling, dan akan dijadikan objek penelitian untuk kemudian diambil kesimpulannya. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian siswa kelas 12 di SMAN 2 Pamekasan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan peneliti. Berdasarkan hasil seleksi melalui teknik purposive sampling pada 4 kelas yang terpilih, didapatkan jumlah sampel akhir sebanyak 99 siswa yang ingin melanjutkan ke PTN.

3.3.3 Sampling

Teknik sampling merupakan metode pemilihan sampel dari populasi yang sesuai dengan tujuan penelitian (Vionalita, 2020). Teknik sampel yang dipakai yakni purposive sampling, yaitu penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan pertimbangan peneliti (Sugiyono, 2020). Kriteria tersebut yaitu:

Kriteria Inklusi merupakan karakteristik yang harus ada pada setiap individu dalam populasi yang dipilih (Habibi & Artha Glory Romey Manurung, 2023) meliputi:

1. Siswa yang kelas XII yang akan melanjutkan ke perguruan tinggi
2. Siswa/i kelas XII, Berusia 15-18 tahun
3. Aktif bersekolah pada tahun ajaran penelitian berlangsung
4. Bersedia menjadi responden, dapat membaca dan memahami instrumen kuesioner secara mandiri.

Sedangkan untuk kriteria eksklusi Kriteria eksklusi adalah langkah untuk menyingkirkan individu yang sudah memenuhi kriteria inklusi dari diskusi karena berbagai alasan. Meliputi :

1. Siswa yang tidak melanjutkan ke perguruan tinggi
2. Siswa dengan gangguan kognitif atau disabilitas yang menghambat pemahaman dan pengisian kuesioner

3. Siswa yang tidak hadir pada saat penelitian berlangsung
4. Siswa dengan kondisi kesehatan yang terganggu pada saat pengisian kuesioner.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih beberapa kelas yang mengikuti persiapan seleksi masuk perguruan tinggi, sehingga dianggap paling sesuai untuk menjadi sampel penelitian.

3.4 Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan unsur atau komponen penelitian yang diteliti untuk menghasilkan kesimpulan. Variabel dalam penelitian menurut Hayati et al., 2023 ini meliputi:

Variabel bebas atau independen adalah variabel yang memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain, yaitu variabel dependen. Dalam penelitian ini, variabel independennya adalah mekanisme coping. Sementara itu, variabel terikat atau dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas. Pada penelitian ini, variabel dependen yang diteliti adalah kecemasan.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan penjelasan yang memberikan gambaran kepada peneliti mengenai cara pengukuran variabel yang digunakan dalam penelitian (Setyawan, 2021).

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Hubungan Mekanisme Coping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja siswa kelas XII dalam menghadapi masuk perguruan tinggi negeri di SMAN 2 Pamekasan

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Mekanisme coping	Mekanisme coping adalah respon atau strategi yang digunakan siswa untuk mengatasi stres atau	Indikator berdasarkan BRIEF COPE: 1. Active coping 2. Planning 3. Positive reframing 4. Acceptance 5. Humor 6. Religion	Kuesioner BRIEF COPE (28 item), menggunakan skala Likert 1-4	Nominal	Skoring BRIEF COPE: 1 = Tidak pernah dilakukan 2 = Jarang dilakukan n

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
	tekanan saat menghadapi proses masuk perguruan tinggi negeri	7. 7.Emotional support 8. Instrumental support 9. Self-distractio 10. Denial 11. Venting 12. Substance use 13. Behavioral disengagement 14. Self-blame			3 = Kadang dilakukan 4 = Sering dilakukan. Kategori koping adaptif : jika skor total responden $\geq$ nilai median (61), koping maladaptif : jika skor total responden $<$ nilai median (61).
Tingkat kecemasan	Tingkat kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai dengan kekhawatiran, ketegangan, dan gejala fisik yang	Berdasarkan ZSAS: 1. Gejala afektif (tegang, khawatir, takut) 2. Gejala kognitif (sulit konsentrasi, pikiran negatif) 3. Gejala somatik	Kuesioner Zung Self Anxiety Scale (20 item), skala likert 1-4	Ordinal	Skoring ZSAS: 1= Tidak pernah 2= Kadang-kadang 3 = Cukup sering 4 = Sangat sering

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
	dirasakan siswa saat menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi negeri.	Uantung berdebar, gemetar, sakit kepala, sulit tidur) 4. Gejala perilaku (gelisah, menghindar)			Total skor dikonversi menjadi Anxiety Index (AI) = $(\text{skor total} \times 1,25)$ Kategori kecemasan: Normal = 20-44 Cemas ringan = 45-59 Cemas Sedang = 60-74 Cemas Berat = 75-80 Setelah dikonversi kategori kecemasan menjadi: Normal = <45 Ringan = 45-59 Sedang = 60-74 Berat = ≥ 75

3.6 Pengumpulan dan Analisis Data

3.6.1 Pengumpulan data

1. Proses pengumpulan data

- 1) Peneliti mengajukan permohonan surat izin penelitian kepada Ketua Jurusan Keperawatan Program Studi D3 Keperawatan Politeknik Negeri Madura sebagai persyaratan administratif sebelum pelaksanaan penelitian.
- 2) Setelah mendapatkan surat izin penelitian dari kampus, peneliti menyerahkan surat tersebut kepada Kepala Sekolah SMAN 2 Pamekasan untuk memperoleh izin melakukan penelitian di lingkungan sekolah.
- 3) Peneliti melakukan koordinasi dengan Wakil Kepala Sekolah bidang Kesiswaan dan Guru Bimbingan Konseling untuk menentukan jadwal pelaksanaan penelitian serta menetapkan kelas XII sebagai sasaran penelitian.
- 4) Peneliti memberikan penjelasan kepada calon responden (siswa kelas XII yang memenuhi kriteria inklusi) mengenai tujuan, manfaat, metode penelitian, serta kerahasiaan data responden.
- 5) Peneliti meminta kesediaan siswa untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan memberikan informed consent sebagai bentuk persetujuan mengikuti penelitian.
- 6) Setelah responden menyatakan kesediaannya, peneliti membagikan dua instrumen penelitian, yaitu: Brief COPE untuk menilai mekanisme koping. Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) untuk menilai tingkat kecemasan melalui link via WhatsApp.
- 7) Peneliti mendampingi responden selama pengisian kuesioner untuk memastikan setiap butir pertanyaan dipahami dengan baik tanpa memengaruhi jawaban responden.
- 8) Setelah pengisian selesai, peneliti mengumpulkan kembali semua kuesioner dan memeriksa kelengkapan data untuk selanjutnya dilakukan proses pengolahan dan analisis.

3.6.2 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan sarana yang dimanfaatkan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan selama pelaksanaan penelitian (Sahir, 2022). Pada penelitian berjudul “Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan”, instrumen yang digunakan yaitu:

1. Instrumen Mekanisme Koping

Pengukuran mekanisme koping dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner Brief COPE yang diperkenalkan oleh Carver pada tahun 1997. Brief COPE

termasuk instrumen baku yang dirancang untuk mengidentifikasi strategi koping individu saat menghadapi kondisi stres. Instrumen ini berbentuk kuesioner tertutup dengan skala Likert, di mana responden memilih salah satu jawaban yang telah disediakan. Kuesioner Brief COPE mencakup beberapa dimensi strategi koping, antara lain problem-focused coping, emotion-focused coping, dan dysfunctional coping. Setiap item memiliki pilihan jawaban berbentuk skala (misalnya: tidak pernah, jarang, sering, sangat sering) untuk menilai seberapa sering responden menggunakan strategi koping tersebut. Seluruh jawaban kemudian diberi skor sesuai pedoman penskoran Brief COPE dan dijumlahkan untuk memperoleh nilai mekanisme koping.

2. Instrumen Tingkat Kecemasan

Mekanisme koping pada penelitian ini diukur dengan memanfaatkan kuesioner Brief COPE yang dikembangkan oleh Carver pada tahun 1997. ZSAS adalah alat ukur yang banyak dimanfaatkan dalam penilaian tingkat kecemasan dengan pendekatan skala Likert. Kuesioner ini juga berbentuk kuesioner tertutup, di mana responden memilih tingkat kesesuaian pernyataan terhadap kondisi dirinya. ZSAS terdiri dari item pernyataan yang menggambarkan gejala kecemasan fisik maupun psikologis. Setiap jawaban diberi skor sesuai pedoman penskoran ZSAS, kemudian dihitung total skor untuk menentukan tingkat kecemasan, seperti:

- 1) Normal
- 2) Cemas ringan
- 3) Cemas sedang
- 4) Cemas berat

3. Lembar Observasi / Identitas Responden

Selain dua instrumen utama, penelitian ini juga menggunakan lembar observasi untuk mencatat data identitas responden seperti:

- 1) Jenis Kelamin
- 2) Kelas
- 3) Usia

3.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Senin, 26 Januari 2026 di SMAN 2 Pamekasan.

3.6.4 Pengolahan Data

Menurut (Widodo et al., 2023), pengolahan data terdiri dari empat tahapan yaitu:

1. *Editing*

Editing merupakan proses pengolahan data yang dilakukan untuk menelaah kembali serta memperbaiki kelengkapan dan ketepatan data yang diperoleh dari jawaban kuesioner (Widodo et al., 2023). Kuesioner yang telah diisi oleh responden diperiksa kembali oleh peneliti satu persatu untuk memastikan apakah responden sudah mengisi kuesioner dengan benar sesuai dengan instruksi yang terdapat di kuesioner.

2. *Coding*

Coding merupakan tahapan pengolahan data yang bertujuan untuk mengonversi data yang diperoleh dari responden, yang semula berbentuk pernyataan atau kalimat, menjadi data numerik atau kode tertentu (Widodo et al., 2023). Coding data umum dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Data Umum Responden (Variabel Independen / Karakteristik Subjek)

- a. Jenis Kelamin:
 - Laki Laki = 1
 - Perempuan =2
- b. Kelas :
 - XII A1 = 1
 - XII A2 =2
 - XII A3 =3
 - XII B1 = 4
- c. Usia (Tahun)
 - 15 Tahun =1
 - 16 Tahun =2
 - 17 Tahun =3
 - 18 Tahun =4

2) Data Khusus (Variabel Utama Penelitian)

- a. Mekanisme Koping (Variabel X)

Mekanisme koping dikodekan berdasarkan hasil scoring kuesioner menjadi kategori tingkat koping.

 - Baik (Adaptif) =1
 - Kurang (Maladaptif) =2
- b. Tingkat Kecemasan (Variabel Y)

Tingkat kecemasan dikodekan berdasarkan hasil scoring skala kecemasan menjadi kategori :

 - Normal =1
 - Kecemasan Ringan =2
 - Kecemasan Sedang =3
 - Kecemasan Berat =4

3. *Scoring*

Scoring adalah proses memberikan skor atau poin pada data yang perlu diberikan skor. Setelah data dari kuesioner terkumpul, maka peneliti akan memberikan skor untuk masing masing data yaitu :

1) Mekanisme Koping (Menggunakan Kuesioner Brief Cope)

Brief cope berisi beberapa item yang menilai strategi koping adaptif dan maladaptif. Setiap pertanyaan menggunakan skala Likert 1-4.

Skor untuk setiap item :

Tidak pernah =1

Jarang =2

Sering =3

Sangat sering =4

Lalu skor jawaban pada kuesioner diinterpretasikan sebagai berikut :

a. Baik (Adaptif) → jika skor total responden $\geq$ nilai median (61)

b. Kurang (Maladaptif) → jika skor total responden $<$ nilai median (61)

2) Tingkat Kecemasan (Menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale / ZSAS)

ZSAS memiliki 20 item dengan skor 1-4 untuk setiap pertanyaan

Skor item :

Tidak pernah =1

Kadang kadang =2

Sering =3

Hampir selalu =4

Setelah dijumlahkan → Skor mentah (20-80).

Skor mentah $\times 1,25$ = Index score (25-100).

Lalu, Interpretasi Tingkat Kecemasan (Berdasarkan ZSAS)

Normal = <45

Cemas Ringan = 45-59

Cemas sedang = 60-74

Cemas berat = ≥ 75

4. *Tabulating*

Tabulating merupakan suatu cara tertentu untuk menggambarkan jawaban dari responden (Widodo et al., 2023). Tabulasi data pada penelitian ini adalah menyajikan jumlah skor hasil jawaban dari responden terkait mekanisme koping dan tingkat kecemasan dalam bentuk tabel.

5. *Enterpretating*

Hasil dari penelitian “Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan” akan diinterpretasikan ke bentuk persentase dengan menggunakan rumus yaitu :

$$P = \frac{\sum f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Jumlah persentase

f = Jumlah frekuensi responden pada kategori tertentu (misalnya koping baik, kecemasan sedang, dll)

n = Jumlah responden keseluruhan/ nilai skor maksimal

Persentase yang diperoleh kemudian digunakan untuk mengetahui sebaran kategori mekanisme koping dan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII. Hasil tersebut akan disajikan menggunakan skala data kuantitatif menurut Arikunto (2019) sebagai berikut:

- | | |
|--------------|----------------------|
| 1) 100% | = Seluruh |
| 2) 76% – 99% | = Hampir seluruh |
| 3) 51% – 75% | = Sebagian besar |
| 4) 50% | = Setengah |
| 5) 26% – 49% | = Hampir setengahnya |
| 6) 1% – 25% | = Sebagian kecil |
| 7) 0% | = Tidak satupun |

3.6.5 Analisa Data

1. Analisis univariat

Menurut Widodo et al. (2023), analisis univariat adalah analisis yang dilakukan pada variabel tunggal atau variabel yang tidak dikaitkan dengan variabel lain.

Pada penelitian berjudul “Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan”, analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase pada masing-masing variabel, yaitu:

- 1) Mekanisme koping (variabel independen), yang diukur menggunakan kuesioner Brief COPE.
- 2) Tingkat kecemasan (variabel dependen), yang diukur menggunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS).

Penyajian analisis univariat disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk mengetahui gambaran umum masing-masing variabel.

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat merupakan metode analisis yang digunakan untuk menelaah hubungan antara dua variabel. Dalam penelitian ini, analisis bivariat diterapkan untuk mengidentifikasi hubungan antara mekanisme coping dan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square (χ^2). Pengujian hubungan antar variabel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji Chi-Square. baik berskala nominal maupun ordinal (Sugiyono, 2020). Menurut Dahlan (2021), uji Chi-Square bertujuan untuk menguji hubungan atau perbedaan proporsi antar kategori variabel, bukan untuk melihat kekuatan atau arah hubungan.

Interpretasi hasil uji Chi-Square meliputi:

1) Melihat nilai signifikansi (p-value)

Jika nilai p-value (sig) < 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme coping dengan tingkat kecemasan.

Jika nilai p-value (sig) > 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme coping dengan tingkat kecemasan.

2) Melihat distribusi frekuensi pada tabel silang (crosstab)

Tabel silang digunakan untuk mengetahui gambaran distribusi mekanisme coping (adaptif dan maladaptif) terhadap kategori tingkat kecemasan (misalnya: ringan, sedang, berat).

Analisis statistik pada analisis bivariat dilakukan menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Yang dimana merupakan aplikasi yang digunakan untuk mengolah dan menganalisis data sehingga menghasilkan output berupa tabel, grafik, dan informasi statistik yang diperlukan sesuai kebutuhan penelitian (Handayani et al., 2023).

3.7 Etika Penelitian

Menurut Widodo et al. (2023), etika penelitian adalah prinsip moral yang mencakup norma dan sopan santun yang harus diterapkan oleh peneliti agar proses penelitian tidak merugikan responden serta tetap memperhatikan kebiasaan dan kesepakatan yang berlaku di masyarakat. Pada penelitian berjudul “Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan”, peneliti menerapkan prinsip-prinsip etik sebagaimana dijelaskan oleh Haryani & Setyobroto (2022), yaitu:

1. Respect for person (other)
Prinsip ini bertujuan untuk menghormati hak setiap orang untuk mengambil keputusan sesuai dengan keinginan dirinya sendiri serta melindungi kelompok rentan dari penyalahgunaan.
2. Beneficence and Non Maleficence
Prinsip ini bertujuan untuk memberikan manfaat bagi orang lain yang terlibat serta meminimalisir risiko yang tidak diinginkan.
3. Prinsip etika keadilan (Justice)
Prinsip ini bertujuan untuk memastikan agar setiap orang mendapatkan hak yang sama.
Etika penelitian terdiri dari 3 aspek yaitu :
4. Informed concent
Informed concent adalah persetujuan yang diberikan oleh responden kepada peneliti untuk terlibat dalam penelitian setelah dilakukan penjelasan maksud dan tujuan penelitian oleh peneliti (Tamher et al., 2022).
5. Anonymity
Anonymity adalah salah satu cara menajag privasi responden dengan cara tidak mencantumkan nama responden (Laila Nur Maghfiroh & Amri Hana Muhammad, 2024).
6. Confidentiality
Confidentially adalah peneliti akan menjamin kerahasiaan informasi yang diberikan oleh informan, sehingga informasi yang didapat hanya dapat di akses oleh pihak - pihak yang berwenang (Chairiyah, 2021).

3.8 Keterbatasan Penelitian

1. Jumlah Sampel Terbatas
Penelitian ini hanya menggunakan 99 responden yang memenuhi kriteria inklusi, sehingga hasilnya mungkin belum bisa digeneralisasi untuk seluruh populasi yang lebih luas.
2. Metode Pengumpulan Data Self-Report
Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh responden. Hal ini memungkinkan adanya bias subjektif, misalnya responden mungkin menilai kecemasan atau mekanisme koping mereka lebih rendah atau tinggi dari kenyataannya.
3. Waktu Pengumpulan Data yang Singkat
Kuesioner diisi dalam periode tertentu sehingga kondisi psikologis responden bisa dipengaruhi oleh situasi sementara saat pengisian (misal sedang stres karena ujian atau kegiatan lain), sehingga hasilnya tidak selalu mencerminkan kondisi jangka panjang.
4. Variabel Terbatas
Penelitian ini hanya mengkaji hubungan mekanisme koping dan tingkat kecemasan tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kecemasan, seperti dukungan sosial, kondisi kesehatan mental sebelumnya, atau lingkungan keluarga.
5. Tidak Mengukur Efektivitas Koping Secara Langsung
Penelitian ini hanya melihat jenis mekanisme koping yang digunakan, tetapi tidak menilai seberapa efektif mekanisme tersebut dalam menurunkan kecemasan secara real-time.

BAB 4 HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Bab ini memaparkan hasil penelitian yang diperoleh melalui proses pengumpulan data menggunakan kuesioner pada responden yang memenuhi kriteria inklusi. Penyajian hasil penelitian mencakup gambaran umum lokasi penelitian, hasil analisis data umum, hasil analisis data khusus, serta hasil pengujian statistik menggunakan uji *Chi-Square*.

4.1.1 Deskripsi/ gambaran umum tempat penelitian

1. Data Geografi

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Pamekasan yang beralamat di Jl. Jokotole No. 234, Panggung, Barurambat Timur., Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan, Provinsi Jawa Timur. Sekolah ini merupakan sekolah negeri yang berada di lingkungan perkotaan pamekasan dan mudah dijangkau oleh masyarakat sekitar. Secara geografis, lokasi sekolah mendukung kegiatan belajar mengajar.

2. Data demografi

Responden pada penelitian ini adalah siswa kelas XII SMAN 2 Pamekasan yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Responden berasal dari beberapa kelas, yaitu XII A1, XII A2, XII A3 dan XII B1. Sedangkan untuk Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan kelas.

4.1.2 Hasil penelitian data umum

1. Distribusi Responden berdasarkan Jenis kelamin

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMAN 2 Pamekasan Tahun 2026

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki laki	40	40,4%
Perempuan	59	59,6%
Total	99	100%

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 59 orang (59,6%), sedangkan Hampir setengahnya responden berjenis kelamin laki laki yaitu 40 orang (40,4%).

2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas di SMAN 2 Pamekasan Tahun 2026

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
XII A1	28	28,3%
XII A2	26	26,3%
XII A3	22	22,2%
XII B1	23	23,2%
Total	99	100%

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa hampir setengahnya responden berasal dari kelas XII A1 yaitu 28 orang (28,3%), sedangkan sebagian kecil responden berasal dari kelas XII A3 yaitu 22 (22,2%).

3. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Usia di SMAN 2 Pamekasan Tahun 2026

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
15 tahun	0	0%
16 tahun	1	1,0%
17 tahun	37	37,4%
18 tahun	61	61,6%
Total	99	100%

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa responden sebagian besar berusia 18 tahun yaitu 61 (61,6%), sedangkan tidak satupun responden berusia 15 tahun 0 (0%).

4.1.3 Hasil penelitian data khusus

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Mekanisme Koping Siswa kelas XII di SMAN 2 Pamekasan Tahun 2026

No	Mekanisme Koping	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Adaptif	59	58,4%
2	Maladaptif	40	39,6%
Total		99	100%

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, menunjukkan bahwa dari 99 responden, sebagian besar memiliki mekanisme koping adaptif yaitu 59 (58,4%), sedangkan hampir setengahnya responden memiliki mekanisme koping maladaptif yaitu 40 (39,6%).

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII di SMAN 2 Pamekasan Tahun 2026

No	Tingkat kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	22	21,8%
2	Cemas Ringan	61	60,4%
3	Cemas sedang	15	14,9%
4	Cemas berat	1	1,0%
Total		99	100%

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, menunjukkan bahwa dari 99 responden, sebagian besar responden mengalami Cemas Ringan yaitu 61 responden (60,4%), sedangkan sebagian kecil responden mengalami Cemas Berat yaitu 1 responden (1,0%).

4.1.4 Hasil Uji Statistik

Tabel 4.6 Tabulasi silang Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII di SMAN 2 Pamekasan Tahun 2026

Mekanisme Koping	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Total	<i>p</i> -value
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Adaptif	13 (22,0%)	35 (59,3%)	10 (16,9%)	1 (1,7%)	59 (100%)	0.773
Maladaptif	9 (22,5%)	26 (65,0%)	5 (12,5%)	0 (0,0%)	40 (100%)	
Total	22 (22,2%)	61 (61,6%)	15 (15,2%)	1 (1,0%)	99 (100%)	

Sumber : Data Hasil SPSS (2026)

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 59 responden dengan koping adaptif, sebagian besar memiliki kecemasan ringan (59,3%). Demikian pula pada 40 responden dengan koping maladaptif, sebagian besar juga memiliki kecemasan ringan (65,0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,773$ yang berarti tidak terdapat hubungan bermakna secara statistik karena nilai $p > 0,05$. maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada siswa di SMAN 2 Pamekasan.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Deskripsi Mekanisme Koping Siswa Kelas XII SMAN 2 Pamekasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 99 responden siswa kelas XII SMAN 2 Pamekasan, ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki mekanisme koping adaptif yaitu sebanyak 59 responden (58,4%). Hal ini selaras dengan teori Stuart (2016) yang menyatakan bahwa mekanisme koping merupakan segala usaha yang diarahkan pada penanggulangan stres, di mana koping maladaptif merupakan respon yang cenderung menghindari dan tidak konstruktif. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Ifdil dkk (2018) yang mengungkapkan bahwa individu pada masa remaja akhir seringkali menggunakan koping yang tidak efektif saat menghadapi tekanan akademik yang berlebihan. Selain itu, menurut Lazarus & Folkman, koping maladaptif dapat terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan jauh melampaui sumber daya yang mereka miliki untuk mengatasinya. Jika dikaitkan dengan teori Yusuf (2022), mekanisme koping dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian dan faktor eksternal seperti dukungan keluarga. Peneliti berasumsi bahwa siswa yang memiliki koping maladaptif di SMAN 2 Pamekasan kemungkinan besar merasa "sendirian" dalam menghadapi tekanan seleksi PTN, sehingga mereka melakukan tindakan menghindari. Stuart menekankan bahwa koping maladaptif adalah bentuk kegagalan dalam beradaptasi yang dapat menurunkan otonomi individu. Hal ini terbukti dari banyaknya siswa yang memilih untuk tidak menghadapi masalah secara langsung (menunda belajar atau terlalu banyak bermain gadget sebagai pelarian). Menurut asumsi peneliti, tingginya angka koping adaptif di SMAN 2 Pamekasan ini berkaitan erat dengan kematangan emosional siswa dalam menghadapi transisi ke perguruan tinggi. Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar siswa cenderung mampu mengelola ekspektasi dari lingkungan secara positif, sehingga mereka memilih strategi yang fokus pada penyelesaian masalah daripada sekadar mencari pelarian. Dominasi persentase koping adaptif ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan problem-focused coping sudah terbentuk dengan baik, yang kemungkinan didukung oleh lingkungan sekolah yang kondusif dalam memberikan arahan dan bimbingan yang tepat bagi siswa kelas XII..

4.2.2 Deskripsi Kecemasan Siswa Kelas XII SMAN 2 Pamekasan

Hasil penelitian terkait tingkat kecemasan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XII termasuk dalam kategori cemas ringan, yaitu 61 responden (60,4%). Fenomena ini sejalan dengan pernyataan Hartono (2020) yang menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan was-was atau kekhawatiran yang samar-samar yang muncul akibat ketidakpastian situasi masa depan. Pengukuran menggunakan instrumen ZSAS (Zung Self-Rating Anxiety Scale) pada penelitian ini mencakup gejala fisik seperti jantung

berdebar dan gemetar, serta gejala psikis seperti rasa takut dan panik. Menurut Kaplan & Sadock (2022), kecemasan pada remaja seringkali merupakan manifestasi dari ketakutan akan kegagalan dalam memenuhi standar sosial dan akademik. Menurut Stuart (2021), kecemasan memiliki tingkatan yang berbeda; kecemasan ringan dapat meningkatkan persepsi, namun jika sudah masuk tingkat sedang (seperti yang dialami 15 responden), individu mulai mengabaikan hal-hal penting di sekitarnya dan fokus hanya pada hal yang membuatnya cemas. Peneliti berpendapat bahwa dominasi tingkat cemas ringan merupakan respon normal yang menandakan siswa memiliki kewaspadaan tinggi menghadapi seleksi perguruan tinggi. Namun, peneliti juga menilai bahwa keberadaan 14,9% siswa dengan cemas sedang dan 1,0% cemas berat tidak boleh diabaikan. Peneliti berasumsi bahwa gejala fisik dan psikis yang dirasakan siswa di SMAN 2 Pamekasan ini jika tidak segera dikelola dapat mengganggu efektivitas belajar mereka, terutama saat mendekati waktu ujian masuk perguruan tinggi yang sebenarnya.

4.2.3 Deskripsi Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII SMAN 2 Pamekasan

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,773$ yang berarti tidak terdapat hubungan bermakna secara statistik karena nilai $p > 0,05$. maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada siswa di SMAN 2 Pamekasan. Secara lebih terperinci, data tabulasi silang menunjukkan bahwa pada responden dengan koping adaptif, sebagian besar berada pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 35 responden (59,3%), sedangkan sebagian kecil terdapat 1 responden yang berada pada kategori kecemasan berat (1,7%). Sementara itu, pada responden dengan koping maladaptif, sebagian besar juga berada pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 26 responden (65,0%), sedangkan tidak satupun responden berada pada kategori kecemasan berat (0%). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi tingkat kecemasan antara siswa yang menggunakan koping adaptif maupun maladaptif cenderung serupa, dengan sebagian besar berada pada kategori ringan. Hal tersebut sejalan dengan teori yang diperkuat oleh Sunaryo (2020) yang menyatakan bahwa koping dan kecemasan adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan; koping yang tidak efektif (maladaptif) akan selalu memicu peningkatan kecemasan. Menurut Stuart (2021), individu yang tidak mampu menggunakan koping adaptif akan kehilangan mekanisme pertahanannya, sehingga stresor masuk langsung ke dalam sistem psikis dan berubah menjadi kecemasan yang menetap. Hal ini juga didukung pendapat Kaplan & Sadock (2022) bahwa remaja adalah kelompok yang sangat rentan karena mereka sedang berada dalam masa transisi mencari identitas diri. Yusuf (2022) menjelaskan bahwa koping dan kecemasan adalah hubungan timbal balik; kecemasan yang tidak teratasi akan merusak kemampuan koping, dan koping yang buruk akan memperparah kecemasan. Peneliti menyimpulkan bahwa di SMAN 2 Pamekasan, koping maladaptif seperti "melamun" atau

"menghindari tugas" justru menjadi bumerang yang meningkatkan ketakutan siswa akan kegagalan ujian.

Menurut asumsi peneliti, mekanisme koping dan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMAN 2 Pamekasan merupakan dua hal yang berkembang secara independen. Peneliti menyimpulkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, yang ditunjukkan oleh nilai p yang besar (0,773), mengindikasikan bahwa tinggi atau rendahnya kecemasan siswa tidak serta-merta ditentukan oleh strategi koping yang mereka pilih. Peneliti meyakini bahwa tingkat kecemasan siswa lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal lain di luar mekanisme koping, seperti kesiapan akademik, dukungan sosial, atau kematangan usia responden yang sebagian besar sudah menginjak 18 tahun. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa meskipun intervensi untuk mengubah koping maladaptif menjadi adaptif tetap penting untuk kesehatan mental secara umum, hal tersebut tidak secara langsung menjadi penentu utama dalam mereduksi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi seleksi perguruan tinggi.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian mengenai hubungan antara mekanisme koping dan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMAN 2 Pamekasan dalam menghadapi seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri, dapat disusun beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar memiliki mekanisme kopingnya adaptif pada remaja siswa kelas XII di SMAN 2 Pamekasan,
2. Sebagian besar tingkat kecemasannya ringan pada remaja siswa kelas XII di SMAN 2 Pamekasan.
3. Tidak terdapat hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMAN 2 Pamekasan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

5.2.1 Bagi profesi Keperawatan

Diharapkan bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, agar dapat memberikan asuhan keperawatan psikososial yang tepat bagi remaja. Perawat komunitas atau perawat sekolah dapat berperan dalam memberikan edukasi kesehatan mental mengenai cara mengatasi kecemasan dengan instrumen ZSAS sebagai alat deteksi dini, serta membantu siswa mengembangkan mekanisme koping yang konstruktif untuk menjaga stabilitas emosional mereka selama masa akademik.

5.2.2 Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian ini dengan menelusuri faktor-faktor lain yang belum diteliti namun berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan, seperti dukungan keluarga, motivasi intrinsik, maupun kondisi ekonomi. Selain itu, penggunaan jumlah sampel yang lebih besar serta cakupan wilayah yang lebih luas disarankan agar temuan penelitian dapat dikembangkan dan memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik pada masa mendatang.

5.2.3 Bagi Siswa SMAN 2 Pamekasan

Diharapkan para siswa dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, terutama dalam mengelola strategi koping yang adaptif. Mengingat sebagian besar siswa dalam penelitian ini masih memiliki koping maladaptif (63,6%), siswa disarankan untuk proaktif mencari dukungan sosial, melakukan manajemen waktu yang baik, serta menerapkan teknik relaksasi mandiri untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan saat menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Amalia, N., & Penelitian dan Pengembangan Universitas Djuanda, S. (2024). *TRIDHARMA PERGURUAN TINGGI UNTUK MEMBANGUN AKADEMIK DAN MASYARAKAT BERPRADABAN* (Vol. 3).
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Anggeriani, R., Marlisa Rahmadayanti, A., Rahma, M., Prodi III Kebidanan, D. D., Prodi, D. S., & Abdurrahman Palembang, S. (2022). KECEMASAN AKSEPTOR KB SUNTIK SELAMA PANDEMI COVID DI PMB LISMARINI PALEMBANG. In *Jurnal Kesehatan Abdurrahman Palembang* (Vol. 11, Issue 1).
- Azzahra Hidayat, R., Nuryani, R., & Wulan Lindasari, S. (2023). KECEMASAN SISWA SMA TERHADAP PERUBAHAN SELEKSI SBMPTN MENJADI SNBT TAHUN 2023. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Issue 2).
- Dedy Nugraha, A., & Sunan Kalijaga Yogyakarta, U. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1).
- Habibi, R., & Artha Glory Romey Manurung. (2023). SLR Systematic Literature Review: Metode Penilaian Kinerja Karyawan Menggunakan Human Performance Technology. *Journal of Applied Computer Science and Technology*, 4(2), 100–107. <https://doi.org/10.52158/jacost.v4i2.511>
- Hadi, A. N., Abidin, Z., Info, A., & Artikel, R. (2025). Overview of Anxiety and Coping Methods of High School Students Facing State University Selection Gambaran Kecemasan dan Metode Coping Siswa SMA Menghadapi Seleksi Perguruan Tinggi Negeri. *Jurnal Imiah Psikologi*, 13, 128–135. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i1>
- Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>
- Hayat, B. (2025). Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Validitas dan Reliabilitas SCARED Berbahasa Indonesia Menggunakan Model Rasch. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2). <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i2.8074>
- Hayati, S., Andre Saputra, L., & Tinggi Ilmu Akuntansi Nasional, S. (n.d.). Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada Cv. Jaya Anugrah.

- In *Business Management* (Vol. 2, Issue 1).
<https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/Bisnis>
- Lailatul Muarofah Hanim, & Sa'adatul Ahlas. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48.
<https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Pada, P., Remaja Helmaliah, M., Parham, P. M., Sari, P. N., Mahyuddin, U., & Kunci, K. (n.d.). *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024*.
- Prihatin Gea, W., & Paskah Saputra Hulu Sekolah Tinggi Teologi Ukumene Jakarta, M. (2024). *Mengatasi Kecemasan dalam Perspektif Jean Paul Sartre*. 2(4), 1–11. <https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i4.478>
- Putri Tamiya, A., Wahyuni, S., & Hasneli Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Y. N. (2022). Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Pada Masa Pandemi Covid-19. *JKEP*, 7(1).
- Rahayu, D., Hardiansyah, Yogi Wulandari, P., Wahyuni, H., & Abidin, Z. (2025). Adaptation of the Brief Cope Scale for Indonesian Female Domestic Violence Survivors: A Culturally-Informed Process Using ITC Guidelines. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 12(1), 201–212. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i1.748>
- Renca Latifah, Dwi Ambarwati, & Fitri Anggraeni. (2025). Implementasi Teknik Distraksi Audiovisual Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Prosedur Injeksi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Manajemen Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(4), 187–192.
<https://doi.org/10.35968/yvb4wt76>
- Takdir, M., Rustam Efendy Rasyid, H., & Arifin, F. (n.d.). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA FOCUSKY DI MASA COVID-19 TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN AGAMA ISLAM SISWA KELAS XI SMA MUHAMMADIYAH RAPPANG.
<https://jurnal.umsrappang.ac.id/jtp/index>

LEMBAR PERMOHONAN DAN PERSETUJUAN UNTUK MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth. Calon partisipan, saya adalah mahasiswa Jurusan Kesehatan Program Studi D3 Keperawatan Politeknik Negeri Madura, sedang melaksanakan pembuatan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Siswa KelasXII Dalam Menghadapi seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan".

Seluruh Informasi dan data yang saya peroleh dijamin kerahasiaannya dan hanya disampaikan untuk kepentingan ilmiah tanpa menyebutkan data pribadi rekan-rekan secara langsung.

Demikian saya sampaikan, besar harapan saya rekan-rekan berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian karya tulis ilmiah ini. Jika rekan-rekan tidak berkenan, saya terima keputusan ini tanpa mengurangi rasa hormat saya, namun jika rekan-rekan berkenan, saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. Semoga seluruh niat baik responden mendapat balasan terbaik dari Tuhan, serta dipermudah segala urusannya dan dilancarkan rezekinya.

Hormat saya,
Sampang, 2026

Savira Farendita Fajrianti
NRP. 33412301028

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Inisial Responden:

Saya telah membaca dan memahami lembar permohonan menjadi responden, selanjutnya menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden sesuai dengan ketentuan dan syarat yang berlaku.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Responden,
Pamekasan, 2026

Inisial :

Lampiran 2 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 3488/PL34.1/DV.01.18/2025
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

24 November 2025

Kepada
Yth. Kepala Sekolah SMAN 2 Pamekasan

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Savira Farendita Fajrianti
NRP : 33412301028
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Pengambilan Data Awal Penelitian
Judul TA : Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan.

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah diandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSSE

Lampiran 3 Surat Balasan Dari Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 2 PAMEKASAN

Jalan Jokotole Nomor 234, Barurambat Timur, Pademawu, Pamekasan, Jawa Timur 69321
Telp. (0324) 322133, Laman sman2pamekasan.sch.id, Pos-el sman2pmksn@gmail.com

SURAT KETERANGAN OBSERVASI
Nomor : 400.3.8.3/667/101.6.23.2/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **H. MOH. ARIFIN, S.Pd, M.Pd**
NIP : 19680608 199001 1 002
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda (IV/c)
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 2 Pamekasan

Menerangkan bahwa :

Nama : **SAVIRA FARENDITA FAJRIANTI**
NRP : 33412301028
Perguruan Tinggi : Politeknik Negeri Madura (**POLTERA**)
Program Studi : D3 Keperawatan
Semester : 5 (Lima)
Keperluan : Pengambilan Data Awal Penelitian
Judul TA : Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMA Negeri 2 Pamekasan

Mahasiswa diatas telah melaksanakan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI)

Pada hari Sabtu Tanggal 29 November 2025 di SMA Negeri 2 Pamekasan.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana Mestinya.



Pamekasan, 10 Desember 2025
Kepala Sekolah

H. MOH. ARIFIN, S.Pd, M.Pd
NIP. 19680608 199001 1 002

Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 0091/PL34.1/DV.01.18/2026
Perihal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

20 Januari 2026

Kepada
Yth. Kepala Sekolah SMAN 2 Pamekasan

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Savira Farendita Fajrianti
NRP : 33412301028
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Permohonan Izin Melakukan Penelitian
Judul TA : Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan.

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah disandartakan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSSE.

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER *THE BRIEF COPE*

Petunjuk pengisian :

1. Bacalah pertanyaan dan pernyataan berikut dengan baik.
2. Anda sebagai responden diperbolehkan bertanya kepada peneliti, jika ada pertanyaan atau pernyataan yang tidak dimengerti.
3. Lengkapilah identitas terlebih dahulu.
4. Berikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran anda
5. Jumlahkan skor total dari semua pertanyaan / pernyataan.
6. Keterangan :

Tidak Pernah	: skor 1
Kadang-Kadang	: skor 2
Sering	: skor 3
Sangat Sering	: skor 4
7. Keterangan total skor
Koping Adaptif = ≥ 61
Koping Maladaptif = < 61
8. Selamat mengisi dan terima kasih atas kerjasamanya

KUESIONER *THE BRIEF COPE*

Nama Inisial :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :

No	Pertanyaan		TP	KK	S	SS
1.	Saya melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan pikiran					
2.	Saya berupaya tetap fokus untuk menyelesaikan masalah					
3.	Saat sedang mendapatkan masalah, saya mengatakan pada diri saya bahwa "Ini tidak nyata"					
4.	Ketika sedang memiliki masalah, saya meminum alcohol atau menggunakan obat-obatan untuk membuat saya merasa lebih baik					
5.	Saya mendapatkan dukungan emosional dari orang lain saat sedang memiliki masalah					
6.	Saya sudah menyerah untuk menyelesaikan masalah yang tengah saya hadapi					
7.	Ketika saya memiliki masalah, saya mengambil tindakan untuk membuat situasi menjadi lebih baik					
8.	Saya menolak untuk percaya bahwa saya sedang menghadapi masalah					
9.	Ketika saya memiliki masalah, saya menceritakannya					
10.	Saat sedang memiliki, saya mendapatkan bantuan dan nasehat dari orang lain					

11.	Saya menggunakan obat-obatan atau meminum alkohol untuk membantu saya melalui masalah yang tengah saya hadapi					
12.	Ketika memiliki masalah, saya mencoba untuk melihat masalah tersebut dari sudut pandang yang berbeda untuk membuatnya					
13.	Saya mengancam diri saya, atas masalah yang tengah saya hadapi					
14.	Saya mencoba membuat strategi untuk menyelesaikan masalah yang tengah saya hadapi					
15.	Ketika memiliki masalah, saya mendapatkan kenyamanan dan pengertian dari seseorang					
16.	Saya sudah menyerah untuk menyelesaikan masalah yang saya miliki					
17.	Saya mencari hal baik atas permasalahan yang tengah saya hadapi					
18.	Saya menjadikan masalah saya sebagai bahan tertawaan					
19.	Saya melakukan sesuatu agar tidak terlalu memikirkan masalah yang sedang saya hadapi					
20.	Saya telah menerima kenyataan bahwa saya sedang memiliki masalah					
21.	Saat memiliki masalah, saya mengekspresikan perasaan negatif saya					
22.	Ketika memiliki masalah, saya berusaha untuk menemukan kenyamanan dalam agama atau keyakinan spiritual					

23.	Saat mendapatkan masalah, saya berusaha mendapatkan saran atau bantuan dari orang lain untuk mengatasinya					
24.	Saya belajar untuk menerima masalah yang saya miliki					
25.	Saya telah berpikir keras terkait langkah apa yang harus diambil untuk mengatasi masalah yang tengah saya hadapi					
26.	Saya menyalahkan diri saya atas masalah yang tengah saya hadapi					
27.	Saat memiliki masalah, saya berdoa dan beribadah					
28.	Saya membuat lelucon tentang masalah yang sedang saya hadapi					
	TOTAL					

Sumber: Instrumen Brief COPE diadaptasi dari Carver (1997).

KUESIONER TINGKAT KECEMASAN
Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS)

Nama Inisial :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :

PETUNJUK

Skor :

- 1 = Tidak pernah
- 2 = Kadang kadang
- 3 = Cukup Sering
- 4 = Sangat sering

Total skor :

Normal = <45

Ringan = 45-59

Sedang = 60-74

Berat = ≥ 75

No	Gejala kecemasan	Tidak pernah	Kadang kadang	Cukup sering	Sangat sering
1.	Saya merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya				
2.	Saya merasa takut tanpa alasan sama sekali				
3.	Saya mudah marah atau merasa panik				
4.	Saya merasa seperti jatuh terpisah dan akan hancur berkeping keping				
5.	Saya merasa bahwa semuanya baik baik saja dan tidak ada hal buruk akan terjadi				
6.	Lengan dan kaki saya gemetaran				
7.	Saya terganggu oleh nyeri kepala,				

	leher, dan nyeri punggung				
8.	Saya merasa lemah dan mudah lelah				
9.	Saya merasa tenang dan duduk diam dengan mudah				
10.	Saya merasa jantung saya berdebar debar				
11.	Saya merasa pusing tujuh keliling				
12.	Saya telah pingsan atau merasa seperti itu				
13.	Saya dapat bernafas dengan mudah				
14.	Saya merasa jari jari tangan dan kaki mati rasa dan kesemutan				
15.	Saya terganggu oleh nyeri lambung atau gangguan pencernaan				
16.	Saya sering buang air kecil				
17.	Tangan saya biasanya kering dan hangat				
18.	Wajah saya terasa panas dan merah merona				
19.	Saya mudah tertidur dan istirahat dengan baik				
20.	Saya mimpi buruk				

Jumlah nilai angka (Score)

Sumber: Instrumen Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) diadaptasi dari Zung (1971).

Lampiran 6 Tabulasi Data Umum dan Data Khusus

Data Umum

Tabel : Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada remaja siswa kelas XII dalam menghadapi masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan

Data Umum				
No	Inisial	Jenis Kelamin	Kelas	Usia
1	B.R.M	2	3	4
2	A	1	3	4
3	D.P	2	3	4
4	A.Z	1	3	3
5	M.A.M	1	3	3
6	M.Q	2	3	3
7	A	1	3	4
8	S.A	1	3	3
9	R.A	2	3	3
10	K.Q.W	1	3	4
11	F.S	2	3	3
12	D.D.A	2	3	3
13	D.M.A	2	3	3
14	R.S.G.I	2	3	4
15	S.A.R	2	3	3
16	F.A	2	3	4
17	P.I.K	2	3	4
18	W.L.N.A	2	3	4
19	A.R.P.I.P	2	3	4
20	N.R.R	1	3	3
21	P.D.N.S	2	3	4
22	S	1	3	3
23	N.T.W	2	2	4
24	J.R	2	2	4
25	F.F	1	2	4
26	H.A	1	2	4
27	M.N.A	1	2	3
28	N.A.P	2	2	4
29	U.M.P	2	2	3
30	A.M.W	1	2	3

Data Umum				
No	Inisial	Jenis Kelamin	Kelas	Usia
31	A.M.A	1	2	3
32	M.T.D.P	1	2	4
33	U.S	2	2	4
34	Z.W	2	2	3
35	F.K	2	2	4
36	R.S	2	2	3
37	G.A.R	2	2	2
38	F.S	2	2	4
39	R.A	2	2	3
40	A.M	2	2	3
41	K.H.N	2	2	4
42	N.A	1	2	4
43	D.I.P	2	2	4
44	I.N	1	2	3
45	L.K.S	2	2	3
46	Z.M	2	2	3
47	N.A.R	2	2	4
48	A.A	2	2	4
49	G.A.	2	1	4
50	Z.M	1	1	4
51	A.U.S	2	1	4
52	F.S	2	1	4
53	A.S.M.Z	1	1	3
54	A.F.U	1	1	3
55	M.A.S	2	1	4
56	B.A.D	1	1	4
57	Z.S	1	1	4
58	G.P	2	1	4
59	Y.A.P	1	1	3
60	A	2	1	4
61	D.S.I	2	1	3
62	M.D.D	1	1	4
63	M.H.R	1	1	4
64	M.F.I	1	1	4
65	I.Z	2	1	4

Data Umum				
No	Inisial	Jenis Kelamin	Kelas	Usia
66	K.T.C	1	1	4
67	N.S.A	2	1	4
68	A.M	1	1	4
69	S.A.P	1	1	4
70	S.M.D	2	1	3
71	R.R	2	1	4
72	F.N.A	2	1	4
73	D.C	2	1	3
74	A.N.I	2	1	4
75	I.Y.S	2	1	4
76	R	1	1	4
77	A.F.M	1	4	4
78	P.A.S	2	4	4
79	R.C	1	4	3
80	A.R.A	1	4	4
81	M.A.F	1	4	3
82	A.U.F	1	4	3
83	V.A.S	2	4	3
84	S.D.R.D	2	4	3
85	B.S	2	4	4
86	C.D.R	2	4	3
87	A.P.P	1	4	4
88	H.A	2	4	4
89	S.S	2	4	4
90	F.R	2	4	4
91	A.D	2	4	4
92	F.A.W	1	4	4
93	N.K	2	4	3
94	M.F.F	1	4	4
95	A.A	2	4	4
96	S.A.F	1	4	3
97	M.Y.F	1	4	3
98	S.M	2	4	4
99	A	1	4	4

Keterangan :

Jenis Kelamin :

Laki laki : 1

Perempuan : 2

Kelas :

XII A1 : 1

XII A2 : 2

XII A3 : 3

XII B1 : 4

Usia :

15 tahun : 1

16 tahun : 2

17 tahun : 3

18 tahun : 4

Data Khusus

Tabel : Mekanisme Koping Pada Siswa SMAN 2 Pamekasan 2026

No	Data Khusus																												Total	Kategori	Cod
	Mekanisme Koping																														
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28			
1	3	3	1	1	2	1	4	1	4	3	1	2	2	3	1	1	3	1	3	1	1	1	2	3	3	2	4	1	58	Maladaptif	2
2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	48	Maladaptif	2
3	3	2	2	1	1	1	4	2	2	2	1	2	1	3	2	1	3	1	3	2	1	4	3	3	4	2	4	1	61	Adaptif	1
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	Maladaptif	2
5	2	4	1	1	2	1	4	2	2	4	1	2	2	4	3	1	4	1	2	2	1	4	3	3	2	2	1	2	63	Adaptif	1
6	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	37	Maladaptif	2
7	2	4	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	2	3	2	2	2	3	3	1	3	1	53	Maladaptif	2

No	Data Khusus																											Total	Kategori	Cod	
	Mekanisme Koping																														
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27				P28
8	2	3	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	3	4	4	1	2	2	4	2	1	4	4	58	Maladaptif	2
9	3	3	2	1	2	1	3	2	2	2	1	3	1	2	2	1	3	1	3	3	1	3	3	4	3	3	4	2	64	Adaptif	1
10	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	53	Maladaptif	2
11	3	3	1	1	2	1	3	1	2	3	1	3	1	3	3	1	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	4	1	62	Adaptif	1
12	3	4	2	1	1	1	4	1	1	2	1	4	1	4	2	1	4	1	2	2	1	2	2	3	3	2	4	1	60	Maladaptif	2
13	3	4	2	1	3	1	4	3	2	4	1	3	1	3	3	4	4	3	3	1	1	1	3	4	3	2	4	1	72	Adaptif	1
14	3	2	1	1	3	1	3	1	3	3	1	3	1	3	3	1	4	3	4	3	2	3	4	4	4	2	4	2	72	Adaptif	1
15	3	4	1	1	3	1	3	3	2	4	1	3	2	3	4	1	3	2	3	3	1	4	3	3	3	3	4	2	73	Adaptif	1
16	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	107	Adaptif	1
17	4	4	3	1	2	1	3	2	4	4	1	3	1	3	4	2	4	1	3	3	1	1	4	4	4	3	4	2	76	Adaptif	1

No	Data Khusus																											Total	Kategori	Cod		
	Mekanisme Koping																															
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27				P28	
18	2	4	3	1	1	1	3	2	3	4	1	3	1	2	3	2	4	1	3	2	1	1	4	4	4	2	4	2	68	Adaptif	1	
19	2	3	4	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58	Maladaptif	2	
20	2	2	2	1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	2	2	1	3	2	1	4	3	3	2	2	2	3	3	2	1	54	Maladaptif	2
21	2	2	3	2	1	1	2	3	1	2	2	1	2	2	4	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	3	2	4	1	57	Maladaptif	2
22	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	2	4	1	2	49	Maladaptif	2
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	Maladaptif	2
24	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	66	Adaptif	1
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	Maladaptif	2

No	Data Khusus																											Total	Kategori	Cod		
	Mekanisme Koping																															
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27				P28	
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	Maladaptif	2		
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	Maladaptif	2		
28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	Maladaptif	2		
29	2	2	3	1	1	2	1	3	1	1	2	1	3	1	3	2	1	2	2	1	4	2	2	2	3	3	1	4	2	56	Maladaptif	2
30	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	61	Adaptif	1	
31	1	1	1	3	1	1	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	Maladaptif	2	
32	3	3	4	3	1	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	70	Adaptif	1
33	3	3	3	1	1	3	2	3	1	2	2	1	3	1	2	2	2	3	1	3	2	1	4	1	4	4	2	4	1	62	Adaptif	1
34	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	61	Adaptif	1

No	Data Khusus																											Total	Kategori	Cod	
	Mekanisme Koping																														
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27				P28
35	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2	60	Maladaptif	2
36	2	3	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	3	3	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	3	1	55	Maladaptif	2
37	2	3	1	1	2	2	3	1	2	2	1	4	1	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	1	3	1	61	Adaptif	1
38	3	3	1	1	2	2	3	2	1	2	1	3	1	3	1	2	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	4	3	63	Adaptif	1
39	3	2	2	1	2	1	3	3	1	2	1	2	2	2	2	1	3	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	4	64	Adaptif	1
40	2	3	1	1	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	1	3	1	57	Maladaptif	2
41	3	4	4	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	78	Adaptif	1
42	3	4	2	1	4	1	4	2	2	3	1	4	2	4	3	1	2	1	2	3	2	4	3	4	4	2	4	1	73	Adaptif	1
43	2	3	2	1	1	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	62	Adaptif	1
44	3	3	1	1	2	1	3	2	3	2	1	3	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	2	2	3	2	4	2	55	Maladaptif	2

No	Data Khusus																											Total	Kategori	Cod	
	Mekanisme Koping																														
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27				P28
45	3	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	3	1	1	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	58	Maladaptif	2
46	2	2	1	1	1	1	2	1	4	3	1	2	1	2	3	1	3	2	2	2	2	3	4	4	3	2	4	3	62	Adaptif	1
47	3	3	2	1	3	1	4	4	2	3	1	2	3	4	4	1	3	1	4	3	1	2	3	4	3	2	4	2	73	Adaptif	1
48	3	3	2	1	3	1	3	1	2	3	1	2	2	3	3	2	2	1	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	66	Adaptif	1
49	4	4	3	1	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	3	83	Adaptif	1
50	3	4	1	1	2	1	3	1	2	2	1	3	1	4	2	1	3	1	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	61	Adaptif	1
51	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	4	4	2	3	2	61	Adaptif	1
52	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	69	Adaptif	1
53	3	3	2	1	3	1	3	3	4	3	1	3	1	3	3	1	4	1	3	2	1	1	2	3	3	2	4	2	66	Adaptif	1
54	4	2	2	1	1	1	2	2	2	4	1	2	1	4	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	57	Maladaptif	2
55	3	3	1	1	1	1	2	2	3	2	1	3	1	3	2	1	3	1	3	3	2	2	2	4	3	2	4	2	61	Adaptif	1

No	Data Khusus																												Total	Kategori	Cod
	Mekanisme Koping																														
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28			
56	3	3	2	1	1	1	3	2	1	3	1	2	1	2	3	1	3	1	1	3	1	3	3	3	2	2	4	1	57	Maladaptif	2
57	3	2	2	1	3	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	61	Adaptif	1
58	2	3	3	1	1	1	2	4	1	1	1	3	1	2	1	1	2	4	1	3	1	3	1	1	1	1	3	4	53	Maladaptif	2
59	4	4	2	1	1	1	4	1	1	2	1	2	1	4	1	1	3	1	3	2	1	4	2	4	4	1	4	1	61	Adaptif	1
60	3	3	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	3	2	2	4	2	62	Adaptif	1
61	2	4	2	1	2	1	4	1	2	2	1	4	2	4	2	1	3	2	4	2	2	4	2	3	4	2	3	2	68	Adaptif	1
62	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	42	Maladaptif	2
63	4	4	2	1	2	1	4	3	2	4	1	4	3	4	1	1	3	2	4	3	2	4	2	4	4	2	4	2	77	Adaptif	1
64	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	1	60	Maladaptif	2
65	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	2	65	Adaptif	1

No	Data Khusus																											Total	Kategori	Cod	
	Mekanisme Koping																														
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27				P28
66	2	3	2	1	1	1	4	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	3	3	3	2	4	2	57	Maladaptif	2
67	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	4	1	51	Maladaptif	2
68	2	3	1	1	2	1	3	1	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	3	2	1	2	2	3	3	2	3	1	53	Maladaptif	2
69	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	53	Maladaptif	2
70	4	3	2	1	2	1	2	2	3	4	1	2	1	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	4	1	61	Adaptif	1
71	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	1	3	1	3	2	1	4	1	3	2	2	4	2	3	3	1	4	2	62	Adaptif	1
72	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	70	Adaptif	1
73	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	3	1	3	3	1	3	1	2	3	1	4	3	3	3	1	4	2	61	Adaptif	1
74	3	3	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	3	1	3	2	2	3	2	4	2	3	2	2	3	2	61	Adaptif	1
75	3	4	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	3	4	2	4	2	4	3	3	4	2	68	Adaptif	1

No	Data Khusus																											Total	Kategori	Cod	
	Mekanisme Koping																														
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27				P28
76	4	4	2	1	2	1	3	1	3	3	1	3	2	3	2	1	2	1	4	3	2	2	3	3	3	3	4	1	67	Adaptif	1
77	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	1	3	1	3	3	2	4	4	88	Adaptif	1
78	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	102	Adaptif	1
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	Maladaptif	2
80	4	2	1	2	4	1	2	4	2	2	3	2	3	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4	2	1	4	78	Adaptif	1
81	2	3	4	1	1	1	4	1	2	2	1	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	1	2	3	4	2	4	2	66	Adaptif	1
82	3	4	3	1	2	1	4	2	1	2	1	4	1	4	2	1	4	1	2	4	2	4	2	4	3	2	4	1	69	Adaptif	1
83	3	3	4	1	2	2	3	3	3	2	1	4	2	3	4	2	3	2	4	4	2	4	2	3	3	3	4	2	78	Adaptif	1
84	2	3	1	1	1	1	3	1	3	3	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	57	Maladaptif	2
85	2	3	2	1	2	1	4	2	2	4	1	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	69	Adaptif	1

No	Data Khusus																											Total	Kategori	Cod	
	Mekanisme Koping																														
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27				P28
86	3	4	1	1	2	1	3	1	2	3	1	3	1	3	2	2	3	1	3	3	1	3	2	3	3	3	4	1	63	Adaptif	1
87	2	1	3	1	2	1	3	1	2	3	4	1	2	2	1	3	1	3	2	1	2	1	3	3	1	1	4	1	55	Maladaptif	2
88	3	4	2	1	2	1	4	1	2	2	1	3	2	4	2	1	4	2	2	4	3	3	2	3	4	2	4	1	69	Adaptif	1
89	3	4	3	1	2	1	3	1	2	2	1	4	1	3	2	1	4	1	3	3	1	4	3	4	4	1	4	1	67	Adaptif	1
90	2	3	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	4	2	1	2	4	2	2	4	1	56	Maladaptif	2
91	3	3	1	1	3	1	4	1	2	2	1	3	1	3	2	1	3	1	3	2	1	3	3	3	3	1	4	1	60	Maladaptif	2
92	3	3	2	1	3	1	4	2	2	3	1	4	1	3	3	1	3	1	3	1	2	3	3	3	3	1	3	1	64	Adaptif	1
93	4	3	1	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	4	2	4	3	3	2	1	4	2	61	Adaptif	1
94	2	3	1	1	3	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	4	3	4	3	3	2	1	4	2	61	Adaptif	1
95	3	2	1	1	2	2	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	4	2	2	2	2	4	2	62	Adaptif	1

No	Data Khusus																												Total	Kategori	Cod
	Mekanisme Koping																														
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28			
96	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	106	Adaptif	1	
97	3	3	2	1	2	1	2	1	4	2	1	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	4	2	60	Maladaptif	2
98	4	3	1	1	1	2	4	1	3	4	1	3	1	3	3	1	4	1	4	3	2	4	4	3	3	2	4	1	71	Adaptif	1
99	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	57	Maladaptif	2

Keterangan :

Tidak pernah =1

Kadang Kadang =2

Sering =3

Sangat Sering =4

Koping Adaptif =1

Koping Maladaptif =2

No	Mekanisme Koping	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Adaptif	59	58,4%%
2	Maladaptif	40	39,6%
Total		99	100%

Tabel Kecemasan SMAN 2 Pamekasan 2026

No	Data Khusus																				Total Skor	Skor Konversi	Kategori	Cod
	Kecemasan																							
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20				
1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	1	4	3	51	64	Cemas Sedang	3
2	4	4	1	1	4	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	1	48	60	Cemas Sedang	3
3	2	2	2	1	3	1	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	3	1	3	2	36	45	Cemas Ringan	2
4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	45	56	Cemas Ringan	2
5	2	2	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	34	43	Normal	1
6	1	1	4	1	4	1	3	3	2	1	4	1	1	3	3	2	1	1	4	2	43	54	Cemas Ringan	2
7	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	1	1	1	1	2	3	2	4	2	42	53	Cemas Ringan	2
8	3	1	3	1	3	1	2	3	3	2	1	1	1	2	2	3	4	1	4	3	44	55	Cemas Ringan	2

No	Data Khusus																				Total Skor	Skor Konversi	Kategori	C od
	Kecemasan																							
	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P1 5	P1 6	P1 7	P1 8	P1 9	P2 0				
9	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3	1	2	2	47	59	Cemas Ringan	2
10	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	4	1	2	3	3	2	3	2	43	54	Cemas Ringan	2
11	2	1	2	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	3	3	1	2	2	33	41	Normal	1
12	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2	39	49	Cemas Ringan	2
13	4	3	4	3	1	2	3	4	2	1	1	2	1	2	1	4	2	2	1	1	44	55	Cemas Ringan	2
14	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	3	2	1	2	36	45	Cemas Ringan	2
15	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	1	3	4	4	3	2	1	2	52	65	Cemas Sedang	3
16	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	1	1	1	4	59	74	Cemas Sedang	3
17	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	4	2	3	2	37	46	Cemas Ringan	2
18	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	4	1	3	2	36	45	Cemas Ringan	2
19	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	1	2	2	2	3	1	3	2	40	50	Cemas Ringan	2
20	4	4	4	2	3	3	2	3	4	3	3	1	3	1	2	2	2	3	4	1	54	68	Cemas Sedang	3

No	Data Khusus																				Total Skor	Skor Konversi	Kategori	Cod
	Kecemasan																							
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20				
21	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	43	54	Cemas Ringan	2
22	2	2	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	4	2	33	41	Normal	1
23	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	45	56	Cemas Ringan	2
24	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	44	55	Cemas Ringan	2
25	2	1	1	2	3	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	3	1	3	2	34	43	Normal	1
26	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	45	56	Cemas Ringan	2
27	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	45	56	Cemas Ringan	2
28	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	44	55	Cemas Ringan	2
29	2	2	1	1	2	1	4	4	1	1	2	1	1	2	1	2	2	3	1	1	35	44	Normal	1
30	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	4	1	2	2	34	43	Normal	1
31	1	1	1	1	4	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	1	1	1	33	41	Normal	1
32	4	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	1	2	50	63	Cemas Sedang	3

No	Data Khusus																				Total Skor	Skor Konversi	Kategori	Cod
	Kecemasan																							
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20				
33	3	3	3	1	3	2	2	3	1	2	1	1	1	3	2	3	3	1	1	3	42	53	Cemas Ringan	2
34	2	1	3	2	3	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	3	2	35	44	Normal	1
35	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	41	51	Cemas Ringan	2
36	2	2	4	1	2	2	2	3	3	2	1	1	1	3	1	3	3	2	2	2	42	53	Cemas Ringan	2
37	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	30	38	Normal	1
38	2	1	3	2	2	2	4	3	2	2	3	1	1	3	1	3	3	1	3	2	44	55	Cemas Ringan	2
39	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	49	61	Cemas Sedang	3
40	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	4	3	36	45	Cemas Ringan	2
41	2	3	4	2	3	3	3	2	1	3	3	1	3	3	4	2	3	1	3	2	51	64	Cemas Sedang	3
42	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	34	43	Normal	1
43	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	1	3	2	42	53	Cemas Ringan	2
44	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	4	2	3	2	35	44	Normal	1

No	Data Khusus																				Total Skor	Skor Konversi	Kategori	Cod
	Kecemasan																							
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20				
45	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	47	59	Cemas Ringan	2
46	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	1	2	1	2	3	1	2	3	43	54	Cemas Ringan	2
47	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	1	1	3	3	2	2	2	1	2	40	50	Cemas Ringan	2
48	2	2	3	2	2	2	3	4	2	2	2	1	1	2	2	3	3	1	3	2	44	55	Cemas Ringan	2
49	2	1	3	1	2	1	3	4	2	2	1	1	1	3	1	2	3	1	1	3	38	48	Cemas Ringan	2
50	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	30	38	Normal	1
51	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	2	3	3	62	78	Cemas Berat	4
52	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	1	3	3	2	3	1	2	2	49	61	Cemas Sedang	3
53	2	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	1	4	3	2	1	2	39	49	Cemas Ringan	2
54	2	1	3	2	4	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	35	44	Normal	1
55	2	1	1	1	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3	3	3	3	2	36	45	Cemas Ringan	2
56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	40	50	Cemas Ringan	2

No	Data Khusus																				Total Skor	Skor Konversi	Kategori	Cod
	Kecemasan																							
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20				
57	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1	2	2	4	3	2	3	2	46	58	Cemas Ringan	2
58	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1	2	29	36	Normal	1
59	2	1	2	1	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	4	1	2	2	33	41	Normal	1
60	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	1	1	3	2	3	1	1	2	2	42	53	Cemas Ringan	2
61	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	41	51	Cemas Ringan	2
62	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	4	1	3	2	37	46	Cemas Ringan	2
63	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	3	1	3	2	31	39	Normal	1
64	2	2	3	2	3	3	2	4	1	3	3	1	1	3	3	2	3	2	3	2	48	60	Cemas Sedang	3
65	2	2	3	1	3	2	2	2	3	1	1	2	1	2	2	3	3	2	1	2	40	50	Cemas Ringan	2
66	2	2	2	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	4	1	3	2	34	43	Normal	1
67	2	2	3	1	3	1	4	1	4	2	3	1	1	3	2	3	4	1	4	1	46	58	Cemas Ringan	2
68	2	1	2	1	3	1	1	2	4	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	39	49	Cemas Ringan	2

No	Data Khusus																				Total Skor	Skor Konversi	Kategori	Cod
	Kecemasan																							
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20				
69	2	4	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	46	58	Cemas Ringan	2
70	2	2	2	1	2	2	2	4	1	2	1	1	1	3	2	2	3	1	1	2	37	46	Cemas Ringan	2
71	1	2	2	1	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	32	40	Normal	1
72	3	2	3	1	3	2	4	2	3	2	4	1	1	3	3	3	3	2	2	3	50	63	Cemas Sedang	3
73	2	3	3	1	3	1	1	1	4	1	1	2	1	3	1	2	4	1	4	2	41	51	Cemas Ringan	2
74	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	4	3	2	2	2	45	56	Cemas Ringan	2
75	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	4	3	2	2	2	45	56	Cemas Ringan	2
76	2	1	3	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	38	48	Cemas Ringan	2
77	2	3	1	2	1	2	1	3	2	2	1	4	4	2	2	1	3	2	3	2	43	54	Cemas Ringan	2
78	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	3	53	66	Cemas Sedang	3
79	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	4	1	44	55	Cemas Ringan	2
80	1	2	2	2	2	4	4	4	1	1	4	3	1	2	1	1	3	1	1	2	42	53	Cemas Ringan	2

No	Data Khusus																				Total Skor	Skor Konversi	Kategori	Cod
	Kecemasan																							
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20				
81	2	1	2	2	3	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	3	3	1	1	3	35	44	Normal	1
82	3	2	3	1	1	2	4	2	1	3	1	1	2	3	1	3	2	2	1	2	40	50	Cemas Ringan	2
83	3	2	4	2	3	2	4	3	3	2	4	2	1	3	2	3	2	2	2	3	52	65	Cemas Sedang	3
84	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	33	41	Normal	1
85	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	44	55	Cemas Ringan	2
86	3	2	2	3	3	3	4	3	1	2	1	1	3	2	4	2	3	2	3	2	49	61	Cemas Sedang	3
87	2	2	3	4	3	2	3	2	3	1	3	1	4	2	3	2	4	2	2	4	52	65	Cemas Sedang	3
88	4	4	3	2	3	1	4	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	1	2	2	47	59	Cemas Ringan	2
89	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	1	1	2	2	4	2	1	1	2	38	48	Cemas Ringan	2
90	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	2	3	3	1	2	2	39	49	Cemas Ringan	2
91	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	44	55	Cemas Ringan	2
92	2	1	3	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	4	1	2	2	37	46	Cemas Ringan	2

No	Data Khusus																				Total Skor	Skor Konversi	Kategori	Cod
	Kecemasan																							
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20				
93	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	34	43	Normal	1
94	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3	4	1	1	2	34	43	Normal	1
95	3	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1	2	2	3	3	2	2	3	47	59	Cemas Ringan	2
96	2	3	1	2	2	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	3	3	1	3	2	37	46	Cemas Ringan	2
97	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	37	46	Cemas Ringan	2
98	2	1	1	2	3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	4	4	3	1	1	2	38	48	Cemas Ringan	2
99	2	1	3	1	1	1	3	1	1	2	2	1	1	3	2	3	4	1	2	2	37	46	Cemas Ringan	2

Keterangan :

Tidak Pernah =1

Kadang kadang =2

Sering =3

Sangat sering =4

Normal =1

Cemas ringan =2

Cemas sedang =3
 Cemas berat =4

No	Tingkat kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	22	21,8%
2	Cemas Ringan	61	60,4%
3	Cemas Sedang	15	14,9%
4	Cemas Berat	1	1,0%
	Total	99	100%

Lampiran 7 Tabulasi Hasil

Tabulasi Hasil

Keterangan Mekanisme Koping

No	Mekanisme Koping	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Adaptif	59	58,4%
2	Maladaptif	40	39,6%
Total		99	100%

Keterangan Kecemasan

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Normal	22	21,8%
2	Cemas Ringan	61	60,4%
3	Cemas Sedang	15	14,9%
4	Cemas Berat	1	1,0%
Total		99	100%

Lampiran 8 Lembar Dokumentasi Penelitian







Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Cod_Koping * Cod	99	97.1%	3	2.9%	102	100.0%

Cod_Koping * Cod Crosstabulation

			Cod				Total
			Normal	Ringan	Sedang	Berat	
Cod_Koping	Adaptif	Count	13	35	10	1	59
		% within Cod_Koping	22.0%	59.3%	16.9%	1.7%	100.0%
	Maladaptif	Count	9	26	5	0	40
		% within Cod_Koping	22.5%	65.0%	12.5%	0.0%	100.0%
Total	Count		22	61	15	1	99
	% within Cod_Koping		22.2%	61.6%	15.2%	1.0%	100.0%

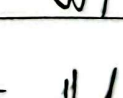
Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	1.116 ^a	3	.773
Likelihood Ratio	1.480	3	.687
N of Valid Cases	99		

a. 2 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .40.

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Savira Farendita Fajrianti
 NRP : 33412301028
 Program Studi : D3 Keperawatan
 Pembimbing I : Ns. Suraying, S.Kep., M.Kep.
 Judul Tugas Akhir : Hubungan mekanisme coping dengan tingkat kecemasan pada remaja siswa kelas XII dalam menghadapi masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1.	Rabu 24/09/2025	Konsultasi judul	ACC	
2.	Selasa 07/10/2025	Konsultasi bab 1	Masalah dipertajam	
3.	Selasa 14/10/2025	Bab 1	Revisi pada fenomena masalah	
4.	Kamis 20/11/2025	Bab 1	ACC	
5.	Kamis 04/12/2025	Bab 2 dan Bab 3	Acc bab 2, revisi bab 3	
6.	Rabu 10/12/2025	Bab 3	ACC	
7	Jum'at 30/01/2026	Konsul bab 4 dan bab 5	Revisi pada uji statistik, tabulasi, dan pembahasan pada bab 4	
8	Senin 02/02/2026	Konsul bab 4 dan bab 5	Revisi pada bagian hasil uji statistik, referensi ditambah pada pembahasan bab 4	

9	Rabu 04/02/2026	Konsul bab 4 dan bab 5	ACC	
---	--------------------	---------------------------	-----	--

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Pembimbing I


Ns. Lailatul Hafidhah, S.Kep., M.Kes
 NIPPPK. 198502022025212061


Ns. Suraying, S.Kep., M.Kep.
 NIP. 197807182014061003

Lampiran II Lembar Konsultasi Pembimbing II

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Savira Farendita Fajrianti
NRP : 33412301028
Program Studi : D3 Keperawatan
Pembimbing II : Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
Judul Tugas Akhir : Hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada remaja siswa kelas XII dalam menghadapi masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1.	Kamis 04/12/2025	Konsul bab 1,2,3	Revisi bab 2 dan 3	
2	Kamis 15/01/2026	Konsul bab 1,2,3	Revisi pada bagian cara menentukan sampel	
3	Kamis 15/01/2026	Konsul bab 1,2,3	ACC	
4	Kamis 05/02/2026	Konsul bab 4 dan bab 5	Revisi deskripsi tabel data umum dan data khusus, Tambahkan bagian keterbatasan penelitian	
5	Kamis 05/02/2026	Konsul bab 4 dan bab 5	ACC	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Pembimbing II



Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
NIPPPK. 198302022025212061



Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
NIPPPK. 198302022025212061

LEMBAR REVISI TUGAS AKHIR

Nama : Savira Farendita Fajrianti
 NRP : 33412301028
 Program Studi : D3 Keperawatan
 Penguji I : Ns. Endang Fauziyah Susilawati, M.Kep.
 Judul Tugas Akhir : Hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pada remaja siswa kelas XII dalam menghadapi masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Penguji
1.	Rabu 24/12/2025	Revisi setelah sidang proposal	Perbaikan pada latar belakang, perbaikan pada Tujuan penelitian, Perbaikan pada kerangka kerja, Perbaikan pada sampel	
2.	Kamis 08/01/2026	Revisi setelah sidang proposal	Acc proposal	
3.	Selasa 24/02/2026	Revisi setelah seminar proposal	Perbaikan pada jumlah sampel, tabulasi dan abstrak	
4.	Rabu 25/02/2026	Revisi setelah seminar hasil	Acc Tugas Akhir	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Penguji I



Ns. Lailatul Hamidah, S.Kep., M.Kes.
NIPPPK. 198502022025212061



Ns. Endang Fauziyah Susilawati M.Kep.
NIP. 197411292000122002

LEMBAR REVISI TUGAS AKHIR

Nama : Savira Farendita Fajrianti
 NRP : 33412301028
 Program Studi : D3 Keperawatan
 Penguji II : Ns. H. Nindawi, S.Kep., M.M., M.Kes.
 Judul Tugas Akhir : Hubungan mekanisme coping dengan tingkat kecemasan pada remaja siswa kelas XII dalam menghadapi masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Penguji
1.	Rabu 24/12/2025	Revisi setelah sidang proposal	Perbaikan penulisan, Perbaikan pada definisi operasional, Perbaikan pada bab 2 tingkat kecemasan	
2.	Rabu 24/12/2025	Revisi setelah sidang proposal	ACC proposal	
3.	Senin 23/02/2026	Revisi setelah seminar hasil	Perbaikan pada abstrak, kategori pada kuesioner, dan penulisan	
4.	Senin 23/02/2026	Revisi setelah seminar hasil	Acc tugas akhir	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Penguji II



Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
NIPPPK. 198802022025212061



Ns. H. Nindawi, S.Kep., M.M., M.Kes.
NIP. 197001241997031004

LEMBAR REVISI TUGAS AKHIR

Nama : Savira Farendita Fajrianti
NRP : 33412301028
Program Studi : D3 Keperawatan
Penguji III : Ns. Arif Rahman Hakim, S.Kep., M.S.
Judul Tugas Akhir : Hubungan mekanisme coping dengan tingkat kecemasan pada remaja siswa kelas XII dalam menghadapi masuk Perguruan Tinggi Negeri di SMAN 2 Pamekasan

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Penguji
1.	Selasa 06/01/2026	Revisi setelah sidang proposal	Perbaikan latar belakang, Perbaikan penulisan, Perbaikan pada instrumen penelitian, Perbaikan pada skala di definisi operasional, Perbaikan pada uji statistik	
2	Selasa 06/01/2026	Revisi setelah sidang proposal	Acc Proposal	
3.	Kamis 26/02/2026	Revisi setelah seminar hasil	Perbaikan pada tabel tabulasi silang	
4.	Selasa 03/03/2026	Revisi setelah seminar hasil	Acc tugas akhir	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Penguji III



Ns. Lailatul Haridah, S.Kep., M.Kes.
NIP. 198502022025212061



Ns. Arif Rahman Hakim, S.Kep., M.S.
NIP. 199110212024061002

BIODATA PENULIS



Savira Farendita Fajrianti dilahirkan di Pamekasan, 14 April 2004. Anak dari Bapak Jamal Basah dan Ibu Muslimah. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Penulis mulai menuntut ilmu di TK AL-Karomah pada tahun (2009-2011), melanjutkan ke Sekolah Dasar Negeri Montok 1 Pamekasan pada tahun (2011-2017), lalu melanjutkan ke SMPN 1 Larangan Pamekasan pada tahun (2017-2020), dan melanjutkan ke SMAN 2 Pamekasan pada tahun (2020-2023). Pada tahun 2023 alhamdulillah penulis dapat melanjutkan menuntut ilmu di perguruan tinggi negeri yaitu Politeknik Negeri Madura

Jurusan Kesehatan Prodi D3 Keperawatan.

KTI SAVIRA FARENDITA FAJRIANTI.pdf

ORIGINALITY REPORT

3%

SIMILARITY INDEX

4%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

scholar.unand.ac.id

Internet Source

1%

2

jurnal.unimus.ac.id

Internet Source

1%

3

Aditya Dedy Nugraha. "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam", IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology, 2020

Publication

1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On