



PROSIDING
Konferensi Nasional
Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia

**Hubungan Strategi Coping Stress dengan Motivasi Belajar pada Siswa SMAN 96
Jakarta Barat dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi**

Humairo Ummu Syarifah
Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia
humairo.elok16@gmail.com

Irma Safitri
Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia
irma.safitri@unusia.ac.id

Rakimin
Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia
rakiminaljawiy@unusia.ac.id

Abstrak

Sejak bulan Maret 2020, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemendikbud RI) mulai menerapkan sistem pembelajaran jarak jauh di seluruh segmen pendidikan akibat adanya pandemi Covid-19 di Indonesia. Sistem pembelajaran jarak jauh memberikan dampak stres serta menurunnya motivasi belajar pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara strategi coping stres dengan motivasi belajar pada siswa SMAN 96 Jakarta Barat dalam pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Teknik sampling yang digunakan yaitu *accidental sampling* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 249 siswa di SMAN 96 Jakarta Barat. Alat ukur strategi coping yang digunakan yaitu berasal dari teori Lazarus & Folkman dengan dimensi *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Sedangkan pada alat ukur motivasi belajar, digunakan teori dari Sadirman dengan dimensi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Berdasarkan hasil analisis *pearson product moment correlation* didapatkan hubungan positif yang signifikan antara strategi coping dengan motivasi belajar pada siswa SMAN 96 Jakarta Barat dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,709$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Selain itu peneliti melakukan analisis hubungan antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping* terhadap motivasi belajar siswa dengan perolehan nilai r pada *problem focused coping* terhadap motivasi belajar sebesar $0.719 > r$ tabel 0.126 hasil ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan. Selain itu diketahui nilai r pada *emotion focused coping* sebesar $0.450 > r$ tabel 0.126 hasil ini juga menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara *emotion focused coping* terhadap motivasi belajar. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *problem focused*

coping terhadap motivasi belajar memiliki nilai korelasi yang lebih besar dibandingkan dengan hubungan antara *emotion focused coping* terhadap motivasi belajar.

Kata Kunci: Strategi *Coping Stress*, Motivasi Belajar, Pembelajaran Jarak Jauh, Covid-19.

Pendahuluan

Sejak bulan Maret 2020, Kemendikbud RI mulai memberlakukan sistem pembelajaran jarak jauh yang bertujuan untuk mencegah penyebaran Pandemi Covid-19. Perubahan sistem pembelajaran ini membawa dampak buruk bagi orangtua ataupun siswa itu sendiri. Akibatnya banyak siswa yang menyampaikan bahwa dirinya kesulitan dan merasa tidak bahagia menjalani pembelajaran jarak jauh.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), Retno Listyarti sebagai Komisioner Bidang Pendidikan KPAI mengatakan survei ini dibuat setelah KPAI menerima ratusan aduan dari siswa yang mengaku tidak bahagia dalam menjalani pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi. Menurutnya, sebanyak 50,4% dari 246 pengaduan online berasal dari siswa sekolah menengah atas (SMA). Keluhan yang disampaikan oleh siswa ini menunjukkan adanya tekanan yang dapat membuat siswa menjadi stres sehingga proses pembelajaran menjadi tidak efektif.

Psikolog menggunakan istilah stres untuk menggambarkan tekanan atau tuntutan atas individu untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan lingkungannya. Menurut Lazarus (1984) ia mengatakan bahwa Stres adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, seperti pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, ataupun sulit tidur.

Dampak negatif yang muncul akibat stress tersebut dapat mempengaruhi aktifitas individu dalam melakukan banyak hal. Individu menjadi sulit untuk berkonsentrasi dan malas dalam melakukan sesuatu karena adanya perasaan tertekan, sehingga individu menjadi sulit untuk mengontrol diri. Begitu pula sama halnya dalam kegiatan belajar. Saat belajar individu memerlukan kemampuan berpikir dan konsentrasi yang tinggi. Jika individu tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar maka dapat membuat individu kesulitan dalam memahami pelajaran, tidak fokus serta membuat individu kehilangan motivasi belajarnya.

Untuk mengatasi stress ataupun mengurangi tingkat stress, individu biasanya akan melakukan *Coping*. *Coping* adalah rangkaian usaha yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan atau beban internal maupun eksternal yang dinilai memberatkan individu dan melebihi sumber daya atau kekuatan individu. Lazarus dan Folkman membagi strategi *Coping* menjadi dua yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara Strategi *Coping Stress* dengan motivasi belajar serta melihat hubungan masing-masing dari Strategi *Coping Stress* dengan motivasi belajar. Adapun Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara Strategi *Coping Stress* dengan motivasi belajar pada siswa SMA selama pembelajaran jarak jauh.

Kajian Literatur

Pengertian Stres

Biasanya, stres didefinisikan sebagai stimulus atau respons. Definisi stimulus fokus pada peristiwa-peristiwa di lingkungan seperti bencana alam, kondisi berbahaya, penyakit atau diberhentikan dari pekerjaan. Sedangkan definisi respons, yang lazim dalam biologi dan kedokteran, merujuk pada keadaan stres; orang tersebut memiliki reaksi terhadap stres, berada dibawah tekanan dan sebagainya.

Pengertian *Coping* Stres

Untuk dapat mengatasi berbagai tuntutan yang dapat memicu terjadinya stress, individu melakukan *Coping* Stres. Lazarus dan Folkman (1998) mendefinisikan *Coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku individu yang terus berubah untuk mengelola tuntutan yang dinilai memberatkan atau melebihi sumber daya individu tersebut. *Coping* dalam hal ini harus dipandang sebagai upaya untuk mengelola tuntutan yang menekan terlepas dari bagaimana hasilnya, karena sesungguhnya tidak ada strategi *Coping* yang dianggap lebih baik atau lebih buruk, sehingga *Coping* yang efektif adalah yang memungkinkan individu untuk mentolerir, meminimalkan, menerima atau mengabaikan apa yang tidak dapat dikuasai.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) terdapat dua fungsi strategi *Coping* yang biasanya membantu individu dalam menghadapi stres, pertama strategi *Coping* yang berfokus pada masalah yaitu *coping* yang diarahkan untuk mengelola atau mengubah masalah yang menyebabkan distress dan yang kedua adalah strategi *Coping* berfokus pada emosi yaitu *coping* yang diarahkan untuk mengatur respons emosional terhadap masalah tersebut.

Lazarus dan Folkman membagi Strategi *Coping* berfokus pada masalah menjadi tiga kelompok yaitu :

- *Confrontative coping*
Menggambarkan usaha untuk mengubah situasi atau keadaan, meskipun usaha tersebut memiliki tingkat resiko yang harus diambil. Confrontative Coping menantang langsung (konfrontasi) sumber masalah agar keadaan dapat berubah.
- *Planful problem-solving*
Menggambarkan usaha yang dilakukan untuk mengubah situasi atau keadaan dengan cara melakukan pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah.
- *Seeking social support*
Merupakan usaha-usaha yang dilakukan untuk mencari bantuan dari orang lain berupa informasi tentang sumber masalah, mendapatkan dukungan nyata dan juga dukungan emosional.

Lazarus dan Folkman (1984) membagi strategi Coping berfokus emosi menjadi lima jenis, yaitu :

- *Self controlling*
Menggambarkan usaha-usaha yang dilakukan untuk mengendalikan perasaan atau tindakan. Dengan self controlling, dilakukan pembatasan atau regulasi baik dari perasaan maupun tindakan.
- *Escape avoidance*
yaitu berpikir dengan penuh harapan dan berusaha untuk menghindar atau melarikan

diri dari masalah yang dihadapi dengan cara mencari kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan penyelesaian masalah.

- *Accepting responsibility*
Merupakan usaha yang menimbulkan dan meningkatkan kesadaran akan peranan diri dalam suatu masalah, dan kemudian berusaha menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
- *Positive reappraisal*
Menggambarkan usaha-usaha yang dilakukan untuk menciptakan makna yang positif dengan cara memfokuskan pada perkembangan pribadi.
- *Distancing*
Menggambarkan usaha-usaha yang dilakukan untuk melepaskan diri dari sumber stres atau masalah serta menciptakan pandangan positif.

Faktor-Faktor Coping Stres Strategi

Ada enam faktor utama yang mempengaruhi individu dalam memilih strategi *Coping* yaitu sebagai berikut :

- Usia
Penelitian yang dilakukan oleh Pearlin dan Cooper terhadap partisipan usia 18-65 tahun, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hasil yang berbeda antara kelompok umur yang lebih muda dengan kelompok usia yang lebih tua dalam memilih strategi *Coping*.
- Jenis Kelamin
Vingerhouts dan Van Heck (1990) mereka mengeksplor perbedaan jenis kelamin dalam memilih strategi *coping* untuk mengatasi masalah dan menemukan bahwa pria cenderung melakukan strategi *coping* berfokus pada masalah sedangkan perempuan lebih memilih strategi *coping* berfokus pada emosi seperti menyalahkan diri sendiri, mencari dukungan sosial, dan juga *wishful thinking*.
- Sosial-demografis
Sejumlah studi menghasilkan adanya hubungan antara status sosial ekonomi dan tingkat pendidikan dengan pemilihan strategi *coping*. Individu dengan tingkat pendidikan tinggi dan status ekonomi yang tinggi cenderung menggunakan strategi *coping* berfokus masalah. Demikian sebaliknya, individu dengan tingkat pendidikan tinggi dan status sosial ekonomi yang rendah cenderung menggunakan strategi *coping* berfokus emosi.
- Situasi
Penilaian terhadap situasi dan kemampuan yang dimiliki individu merupakan sumber stres sehingga mempengaruhi pemilihan strategi *coping*. Ketika individu merasa situasi yang dihadapi masih dapat diatasi, maka strategi *coping* yang dipilih cenderung *coping* berfokus pada masalah dan ketika situasi dirasakan sudah tidak dapat diatasi maka cenderung menggunakan *coping* berfokus emosi.
- Kepribadian
Faktor kepribadian seperti *locus of control* dapat mempengaruhi pemilihan strategi *coping*. Individu dengan karakteristik *locus of control* internal meyakini

bahwa mampu mengendalikan sendiri apa yang terjadi terhadap dirinya melalui tingkah laku sehingga cenderung menggunakan *coping* berfokus masalah. Sebaliknya individu dengan *locus of control* eksternal cenderung menggunakan *coping* berfokus emosi dalam menghadapi situasi yang menekan.

- Dukungan Sosial

Coping dapat lebih efektif ketika individu mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial tersebut berupa pemenuhan kebutuhan informasi dan dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitar.

Motivasi Belajar

Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Berawal dari kata “motif” itu, maka *motivasi* dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/mendesak.

Dalam kegiatan belajar, motivasi merupakan daya penggerak yang menjamin terjadinya kelangsungan kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang diinginkan dapat terpenuhi. Untuk dapat belajar dengan baik di perlukan proses dan motivasi yang baik. Jika siswa tidak menyelesaikan tugas karena bosan maka dia kekurangan motivasi. Jika siswa menghadapi tantangan dalam penelitian dan menuliskan makalah namun dia tetap terus berjuang dan mengatasi rintangan, maka siswa tersebut mempunyai motivasi yang besar. Berdasarkan jenisnya motivasi dapat dibagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari dalam diri sendiri dan tidak dipengaruhi oleh sesuatu di luar dirinya karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu yang menjadi aktif atau berfungsi, tidak perlu dirangsang dari luar. Contohnya adalah seorang siswa yang membaca kembali buku pelajaran di rumah karena memang betul-betul ingin tahu dan sadar akan pentingnya belajar. Adapun indikator yang masuk dalam kategori motivasi intrinsik diantaranya yaitu : 1) mempunyai minat terhadap sesuatu, 2) memiliki kebutuhan untuk mencapai tujuan, 3) adanya rasa senang saat mengerjakan suatu hal, 4) serta memiliki rasa ingin tahu terhadap sesuatu.

Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang berasal dari luar yang dapat aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar, timbul dalam diri seseorang karena pengaruh dari rangsangan di luar perbuatan yang dilakukannya. Sebagai contoh seseorang belajar karena tahu besok paginya akan ada ujian dan mengharapkan mendapat nilai tinggi sehingga bisa dipuji oleh orang lain.

Indikator yang masuk dalam kategori motivasi ekstrinsik diantaranya yaitu : 1) berharap mendapatkan pujian atau hadiah dari orang lain, 2) tekanan sosial seperti pengaruh teman sebaya, 3) dan juga adanya hukuman memberi pengaruh dalam melakukan sesuatu.

Unsur-Unsur Motivasi Belajar

Dimiyati dan Mudjiyono mengemukakan beberapa unsur yang memengaruhi motivasi dalam belajar diantaranya yaitu :

- Cita-cita atau aspirasi siswa
Cita-cita akan memperkuat semangat belajar dan mengarahkan perilaku belajar, disamping itu cita-cita akan memperkuat motivasi belajar intrinsik maupun ekstrinsik.
- Kemampuan siswa
Keinginan seorang anak perlu diiringi kemampuan dan kecakapan dalam mencapainya. Misalnya keinginan untuk membaca perlu dibarengi kemampuan anak mengenal dan mengucapkan huruf. Dengan kemampuan pengucapan huruf maka akan memperkuat anak untuk belajar membaca lebih dalam lagi.
- Kondisi siswa
Kondisi jiwa yang meliputi kondisi jasmani dan rohani dapat mempengaruhi motivasi belajar. Seseorang yang sedang sakit, marah, lapar akan mengganggu perhatian belajar. Sebaliknya seorang yang sehat, gembira akan mudah dalam berkonsentrasi dalam belajar.
- Kondisi lingkungan siswa
Lingkungan siswa dapat berupa keadaan alam, tempat tinggal, teman sebaya dan kehidupan sosial bermasyarakat. Dengan lingkungan yang aman, bersih indah dan tertib akan memperkuat motivasi belajar siswa.

Pembelajaran Jarak Jauh (E-Learning)

Seiring dengan perkembangan zaman dan era globalisasi yang ditandai dengan pesatnya produk dan pemanfaatan teknologi informasi, maka konsepsi penyelenggaraan pembelajaran telah bergeser pada upaya perwujudan pembelajaran modem. E-Learning merupakan aplikasi Internet yang dapat menghubungkan antara pendidik dan peserta didik dalam sebuah ruang belajar online. Pembelajaran elektronik atau e-learning telah dimulai pada tahun 1970-an, tetapi mulai bersifat komersial dan berkembang pesat sejak periode 1990-an.

Pembelajaran jarak jauh yang dilakukan oleh seluruh segmen pendidikan di Indonesia mulai dari TK, SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi sebagian besar menggunakan metode pembelajaran melalui Google Classroom, Zoom Meeting, Whatsapp Video Call, ataupun pemberian materi dengan mengirimkan video pembelajaran dan juga tugas secara langsung kepada siswa-siswinya.

Adapun kelebihan dan kekurangan dari pembelajaran jarak jauh diantaranya yaitu :

Kelebihan Pembelajaran Jarak Jauh

Tersedianya fasilitas pembelajaran online membuat guru dan siswa dapat berkomunikasi dengan mudah melalui fasilitas internet tanpa dibatasi oleh jarak, ruang dan waktu; Siswa dapat belajar atau mengulang materi pembelajaran setiap saat dan dimana saja; Jika siswa membutuhkan informasi tambahan yang berkaitan dengan bahan pelajaran yang dipelajarinya, siswa dapat memperolehnya melalui internet dengan mudah.

Kekurangan Pembelajaran Jarak Jauh

Kurangnya interaksi antar guru dan siswa ataupun antar siswa sendiri sehingga kurangnya

interaksi ini dapat memperlambat terbentuknya values dalam pembelajaran; Kecenderungan mengabaikan aspek akademik dan sosial, sebaliknya mendorong tumbuhnya aspek bisnis/komersial; Proses pembelajarannya cenderung kearah pelatihan daripada pendidikan.

Metodologi

Desain Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pola hubungan antar variabel. Pada penelitian korelasional, peneliti tidak melakukan manipulasi terhadap variabel independen. Peneliti hanya melakukan observasi dan pengukuran terhadap variabel-variabel yang memang sudah terjadi secara alamiah.

Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X, XI dan XII di SMAN 96 Jakarta Barat. Adapun sampel penelitian ini berjumlah 249 siswa yang berasal dari populasi itu sendiri. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, sehingga siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

Definisi Operasional Variabel

Berikut adalah definisi operasional dari masing-masing variabel independen maupun variabel dependen dalam penelitian ini:

Variabel Independen (X) : Strategi Coping Stress

Lazarus dan Folkman (1984) membagi dua fungsi strategi *Coping* yang biasanya membantu individu dalam menghadapi stres, pertama strategi *Coping* yang berfokus pada masalah yaitu *Coping* yang diarahkan untuk mengelola atau mengubah masalah yang menyebabkan distress diantaranya *Confrontative Coping*, *Planful problem-solving*, dan *Seeking social support*. Kedua, strategi *Coping* berfokus pada emosi yaitu *Coping* yang diarahkan untuk mengatur respons emosional terhadap masalah tersebut diantaranya *Self controlling*, *Escape avoidance*, *Accepting responsibility*, *Positive reappraisal*, dan *Distancing*.

Variabel Dependen (Y) : Motivasi Belajar

Berdasarkan sifatnya motivasi dapat dibagi menjadi dua yaitu pertama motivasi intrinsik yang terdiri dari 1) mempunyai minat terhadap sesuatu, 2) memiliki kebutuhan untuk mencapai tujuan, 3) adanya rasa senang saat mengerjakan suatu hal, 4) serta memiliki rasa ingin tahu terhadap sesuatu. Kedua motivasi ekstrinsik yang terdiri dari 1) berharap mendapatkan pujian atau hadiah dari orang lain, 2) tekanan sosial seperti pengaruh teman sebaya, 3) dan juga adanya hukuman memberi pengaruh dalam melakukan sesuatu.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala strategi *coping stress* dan skala motivasi belajar. Peneliti menyusun skala strategi *coping stress* berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang terdiri dari delapan indikator yaitu *confrontative coping*, *planful problem-solving*, *seeking social support*, *self controlling*, *escape avoidance*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, dan juga *distancing*. Kuesioner ini berbentuk model skala likert dengan rentang pilihan jawaban: Tidak pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering dan Selalu. Instrumen ini terdiri dari 40 item pernyataan yang menggambarkan masing masing indikator.

Sedangkan skala motivasi belajar peneliti susun berdasar teori Sadirman yang terdiri dari dua dimensi yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Indikator motivasi intrinsik adalah : a) mempunyai minat terhadap sesuatu, b) memiliki kebutuhan untuk mencapai tujuan, c) adanya rasa senang saat mengerjakan suatu hal, d) serta memiliki rasa ingin tahu terhadap sesuatu. Indikator untuk motivasi ekstrinsik diantaranya yaitu: 1) berharap mendapatkan pujian atau hadiah dari orang lain, 2) tekanan sosial seperti pengaruh teman sebaya, 3) dan juga adanya hukuman memberi pengaruh dalam melakukan sesuatu. Kuesioner ini menggunakan skala likert dengan rentang pilihan jawaban: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Instrumen ini terdiri dari 30 item pernyataan dengan 2 jenis pernyataan didalamnya yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Uji Coba Instrumen

Uji coba instrument penelitian menjadi penting dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur benar-benar mengukur apa yang hendak diukur (*valid*) dan dapat mengukur sesuatu secara konsisten dari waktu ke waktu (*reliabel*). Melalui hasil analisis statistik dengan menggunakan SPSS versi 24, diperoleh item-item yang layak untuk digunakan dalam penelitian ini. Berikut adalah tabel hasil uji validitas dan reliabilitas dari alat ukur strategi *coping stress* dan motivasi belajar.

Tabel.1 Hasil Uji Coba Reliabilitas Instrumen Strategi *Coping Stress*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.915	38

Tabel 2. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen Strategi *Coping Stress*

No	Strategi <i>Coping</i>	Indikator	Item gugur	Item Valid	Jumlah
1	Problem Focused <i>Coping</i>	Confrontative <i>Coping</i>	25	1, 9, 17, 33	5
		Planful problem-solving	-	2, 10, 18, 26, 34	5
		Seeking social support	-	3, 11, 19, 27, 35	5
		Self controlling	4, 36	12, 20, 28	5

2	Emotion Focused <i>Coping</i>	Escape avoidance	5, 21, 37	13, 29	5
		Accepting responsibility	-	6, 14, 22, 30,	4
		Positive reappraisal	-	7, 15, 23, 31, 38	5
		Distancing	24	8, 16, 32	4
		Total Item		7	31

Tabel 3. Hasil Uji Coba Reliabilitas Instrumen Motivasi Belajar

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.823	40

Tabel 4. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen Motivasi Belajar

No.	Motivasi Belajar	Indikator	Item Gugur	Item Valid	Jumlah
1	Intrinsik	Minat	1	15, 22, 32, 4, 18, 25, 34	8
		Kebutuhan	2	3, 17, 24, 35, 16, 23, 33	8
		Kenikmatan	8, 19, 40	5	4
		Ingin tahu	-	7, 9	2
2	Ekstrinsik	Pujian atau Hadiah	14	6	2
		Tekanan Sosial	11, 20, 36, 10, 30, 38	28, 26	8
		Hukuman	39, 21	13, 27, 31, 12, 29, 37	8
Total			14	26	40

Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini peneliti menggunakan SPSS Statistics 24 sebagai alat pengolah data dan teknik statistik yang digunakan diantaranya yaitu analisis Statistik Deskriptif, dan analisis Korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil

Gambaran Umum Partisipan

Penyebaran kuesioner ini dilakukan secara online menggunakan google form melalui guru BK dan disebar kepada sampel penelitian yaitu siswa-siswi SMAN 96 Jakarta Barat yang terdiri dari kelas X, XI dan kelas XII baik jurusan IPA maupun jurusan IPS. Data partisipan yang diolah dalam gambaran umum ini diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, masalah-masalah apa saja yang dihadapi partisipan selama menjalani pembelajaran jarak jauh, gambaran motivasi belajar partisipan serta gambaran strategi *Coping* partisipan .

Tabel 5. Gambaran Karakteristik Partisipan

Karakteristik		N	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	84	33.7%
	Perempuan	165	66.3%
Usia	15	16	6.4%
	16	132	53.0%
	17	87	34.9%
	18	12	4.8%
	19	2	0.8%
Jumlah Total N		249	100%

Tabel 6. Gambaran Masalah Partisipan Selama PJJ

Kategori Masalah	N	Presentase
Masalah dengan tugas sekolah yang banyak	175	70.3%
Masalah dalam memahami pelajaran	163	65.5%
Masalah dengan teman atau keluarga dirumah	44	17.7%
Jaringan internet yang buruk dan kuota yang minim	20	8.0%
Lainnya	20	8.0%

Tabel 7. Gambaran Motivasi Belajar Siswa

Hasil Skor			
	Motivasi Belajar	Motivasi Intrinsik	Motivasi Ekstrinsik
Mean	81	54	27
Min	40	26	14
Max	101	68	33

Melalui hasil ini dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar partisipan jika dipresentasikan sebesar 75%. Bila dilihat berdasarkan indikatornya motivasi intrinsik berkontribusi lebih besar yaitu sekitar 50% sedangkan motivasi ekstrinsik berkontribusi sebesar 25% pada motivasi belajar siswa selama menjalani pembelajaran jarak jauh.

Tabel 8. Gambaran Strategi *Coping* Partisipan

Hasil Skor				
Strategi <i>Coping</i>				
	Mean	Min	Max	Presentase
<i>Strategi Coping</i>	100	75	124	78%
<i>Problem Focused Coping</i>	43	20	56	33%
<i>Emotion Focused Coping</i>	58	43	68	45%

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *emotion focused coping* menyumbangkan skor yang lebih besar yaitu sekitar 45% dari pada *problem focused coping* yaitu 33% dari total presentase strategi *Coping* sebesar 78%.

Hubungan Strategi *Coping* Stress dengan Motivasi Belajar

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Strategi *Coping* Stress Terhadap Motivasi Belajar

Correlations			
		Strategi Coping	Motivasi Belajar
Strategi Coping	Pearson Correlation	1	.709**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	249	249
Motivasi Belajar	Pearson Correlation	.709**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	249	249

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan pada tabel output diatas diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara strategi *Coping* dengan motivasi belajar yaitu sebesar $0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara strategi *Coping* dengan motivasi belajar. Kemudian jika dilihat berdasarkan nilai *pearson correlations* diketahui nilai r hitung untuk hubungan strategi *Coping* dengan motivasi belajar adalah sebesar $0.709 > r$ tabel 0.126 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang kuat antara strategi *Coping* dengan motivasi belajar. Hal ini berarti hipotesis alternatif yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dengan motivasi belajar **diterima** dan hipotesis null **ditolak**. Karena nilai r hitung dalam analisis ini bernilai positif, hal ini menunjukkan bahwa semakin baik strategi *Coping* maka

semakin tinggi pula motivasi belajar pada siswa.

Hubungan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* Terhadap Motivasi Belajar pada Partisipan

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* Terhadap Motivasi Belajar

Correlations		Problem Focused Coping	Emotion Focused Coping	Motivasi Belajar
Problem Focused Coping	Pearson Correlation	1	.561**	.719**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	249	249	249
Emotion Focused Coping	Pearson Correlation	.561**	1	.450**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	249	249	249
Motivasi Belajar	Pearson Correlation	.719**	.450**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	249	249	249

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan pada tabel output diatas dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) pada *problem focused coping* dan *emotion focused coping* terhadap motivasi belajar masing-masing sebesar $0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat korelasi yang signifikan antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping* terhadap motivasi belajar. Kemudian jika dilihat berdasarkan nilai *pearson correlations*, diketahui nilai r pada *problem focused coping* terhadap motivasi belajar sebesar $0.719 > r$ tabel 0.126 hasil ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan. Selain itu diketahui nilai r pada *emotion focused coping* sebesar $0.450 > r$ tabel 0.126 hasil ini juga menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara *emotion focused coping* terhadap motivasi belajar. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *problem focused coping* terhadap motivasi belajar memiliki nilai korelasi yang lebih besar dibandingkan dengan hubungan antara *emotion focused coping* terhadap motivasi belajar.

Gambaran Dimensi Strategi *Coping Stress* pada Partisipan

Tabel 11. Gambaran Strategi *Coping* Berdasarkan Jenis Kelamin

Strategi <i>Coping</i>	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	Perempuan
<i>Problem Focused Coping</i>	74%	77%
<i>Confrontative Coping</i>	78%	82%
<i>Planful Problem Solving</i>	77%	76%
<i>Seeking Social Support</i>	67%	74%
<i>Emotion Focused Coping</i>	83%	86%
<i>Self Controlling</i>	83%	86%
<i>Accepting responsibility</i>	87%	91%
<i>Positive Reappraisal</i>	87%	90%
<i>Distancing</i>	79%	87%
<i>Escape Avoidance</i>	68%	65%

berdasarkan jenis kelamin, dapat dilihat dari tabel output diatas bahwa pada laki-laki strategi *Coping* yang paling sering digunakan yaitu *accepting responsibility* dan *positive reappraisal* sebesar 87% sedangkan strategi *Coping* yang paling sedikit digunakan yaitu *seeking social support* sebesar 67%. Pada perempuan strategi yang paling sering digunakan yaitu *accepting responsibility* sebesar 91% dan strategi yang paling sedikit digunakan yaitu *escape avoidance* yaitu sebesar 65%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam strategi *Coping* perempuan lebih mendominasi skor dibandingkan dengan laki-laki.

Diskusi

Pada masa pandemi siswa diharuskan untuk menjalani pembelajaran jarak jauh secara online dari rumah masing-masing. Situasi ini memberikan banyak tekanan kepada siswa sehingga siswa menjadi stres dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar. Faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa yaitu kondisi kesehatan (baik jasmani ataupun rohani) dan juga kondisi lingkungan siswa. Dalam penelitian ini ditemukan banyak masalah yang akhirnya mempengaruhi motivasi belajar pada siswa, diantaranya yaitu masalah dengan banyaknya tugas sekolah, masalah dalam memahami pelajaran, masalah dengan kondisi lingkungan yang tidak nyaman serta masalah dengan kesehatan siswa yaitu siswa sering merasakan pusing dan juga sakit mata akibat terlalu lama berada di depan layar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adhetya dkk yang hasil penelitiannya menunjukkan adanya penurunan motivasi belajar karena faktor kondisi lingkungan belajar yang kurang efektif.

Dalam penelitian ini juga ditemukan presentase skor motivasi belajar pada siswa yang cenderung cukup bagus, berbeda dengan hasil penelitian Adhetya dkk yang menunjukkan penurunan skor dan rendahnya motivasi belajar. Peneliti mengaitkan perbedaan ini dengan teori Syle tentang fase *General Adaptation Syndrome (GAS)* yaitu tahapan reaksi tubuh yang terjadi saat individu mengalami tekanan atau stres yang tinggi. Pada penelitian Adhetya dkk, ia melaksanakan penelitian pada bulan Mei sampai dengan bulan Juni tahun 2020, dimana masa ini merupakan permulaan sistem pembelajaran jarak jauh berlangsung sehingga para siswa masih berada di tahap peringatan (*alarm*) yaitu kondisi terkejut sementara dimana resistensi terhadap stres dan penyakit mengalami penurunan hingga ke bawah batas normal. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dilakukan selama bulan November tahun 2020, dimana pada masa ini siswa sudah mulai beradaptasi dan memasuki tahap resistensi yaitu aktifitas endokrin dan sistem saraf simpatis tidak setinggi pada tahap peringatan sehingga stres yang dialami siswa sudah mulai menurun dan dapat beradaptasi lebih baik dibandingkan dengan saat permulaan sistem pembelajaran jarak jauh berlangsung.

Saat individu merasakan stres akibat berbagai masalah yang muncul, individu harus melakukan *Coping* agar tetap bisa fokus dan semangat dalam melakukan aktifitasnya. Dalam penelitian ini ditemukan hasil adanya korelasi positif yang signifikan antara strategi *Coping* dengan motivasi belajar pada siswa selama menjalani pembelajaran jarak jauh. Hasil korelasi positif ini menunjukkan bahwa semakin baik siswa melakukan *Coping* stres maka semakin meningkat pula motivasi belajarnya. Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Prayascitta dari USM Surakarta, yang menunjukkan

bahwa *Coping* stres dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 32,7% terhadap motivasi belajar pada remaja yang orangtuanya bercerai.

Strategi *Coping* yang paling sering digunakan partisipan dalam penelitian ini yaitu *emotion focused Coping* khususnya pada indikator *accepting responsibility* dan *positive reappraisal*. Berdasarkan faktor yang mempengaruhi individu dalam memilih strategi salah satunya yaitu faktor situasi, dimana ketika individu merasa situasi yang dihadapi masih dapat diatasi maka strategi *Coping* yang dipilih cenderung *problem focused Coping* dan ketika situasi dirasakan sudah tidak dapat diatasi maka cenderung menggunakan *emotion focused Coping*. Dalam penelitian ini situasi menekan yang dihadapi partisipan adalah sistem pembelajaran jarak jauh, karena siswa tidak dapat mengubah sistem pembelajaran ini, maka siswa menghadapi stresnya dengan menggunakan *emotion focused Coping* agar motivasi belajarnya kembali meningkat. Sedangkan jika dilihat skor berdasarkan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Artinya seluruh siswa memiliki skor strategi *Coping* dan motivasi belajar yang cenderung sama.

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil analisis penelitian ini, yaitu gambaran strategi *Coping* pada partisipan yang paling besar memiliki kontribusi yaitu *emotion focused Coping* khususnya pada indikator *accepting responsibility* dan *positive reappraisal*. Kedua adalah gambaran motivasi belajar pada partisipan selama menjalani pembelajaran jarak jauh memiliki presentase skor yang cukup bagus dengan skor motivasi intrinsik lebih besar dibandingkan skor motivasi ekstrinsik. Ketiga adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara strategi *Coping* stres terhadap motivasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik strategi *Coping* maka semakin meningkat pula motivasi belajar pada partisipan.

Referensi

- Cahya Pusphita, Farras. (2018). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, *Jurnal Majority*, Vol. 7, No. 3.
- Cahyani, Adhetya. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 3, No. 01.
- Daniel Damaledo, Yandri. *Ketahui Protokol Kesehatan Penanganan Corona COVID-19*, <https://tinyurl.com/y5l4okge>, diakses 10 Juli 2020.
- Darmawan, Dr. Deni. (2014). *Pengembangan E-Learning Teori dan Desain*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Firdausya, Ihfa. *Survei KPAI: Mayoritas Siswa tak Senang Pembelajaran Jarak Jauh*. <https://tinyurl.com/y2phal2r> diakses 10 Juli 2020.
- Fedorowicz A.E. 1995. *Children's Coping Questionnaire (CCQ) : Development and Factor Structure*. <https://tinyurl.com/y3ck6ldt> diunduh pada 21 September 2020 pukul 21.37 WIB
- Folkman, Richard S. Lazarus & Susan. *Stress, appraisal, and Coping*. New York: Springer Publisher, 1984.
- Gitiyarko, Vincentius. (2020). *SE Mendikbud tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Selama Pandemi Covid-19*, <https://tinyurl.com/y6tyf3c6> diakses 10 Juli 2020.

- Hidayat, Avit. *Siswa Tak Menyukai Belajar Jarak Jauh*, <https://tinyurl.com/y3yf7fzd> diakses 10 Juli 2020.
- Hurlock, Elizabeth B. (1991). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- King, Laura A. (2017). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kompri, M.Pd.I. (2019). *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kumar, Ranjit. (2011). *Research methodology a step by step guide for beginners*. London: SAGE Publications.
- Nanang Suprayogi, Muhamad. (2011). Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional, *Jurnal Psikologi*, Fakultas Psikologi, Bina Nusantara University, Vol. 2, No. 1.
- Nevid, Jeffrey S. (2017). *Psikologi Konsepsi dan Aplikasi*. Bandung: Nusa Media.
- Rahman, Agus Abdul. (2017). *Metode penelitian psikologi langkah cerdas menyelesaikan skripsi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Richard S. Lazarus, Susan Folkman. (1984). *Stress, appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Sadirman, A.M. (2010). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Smith, Edward P. Sarafino & Timothy W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. United States: John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono, Prof. Dr. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparmo, Ludwig. (2018). *Manajemen Stres agar Tidak Stres*. Jakarta: CV. Campustaka.

