

**Hubungan Dukungan Sosial, Kematangan Emosi dan *Coping Stress*
dengan Kecemasan PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) Siswa
pada Kondisi Wabah Covid-19**

Nawafil¹,

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Andik Matulesy²

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Rr. Amanda Pasca Rini³

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan membuktikan hubungan antara dukungan sosial, kematangan emosi dan *coping stress* dengan kecemasan dalam pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini bisa memberikan rekomendasi pada sekolah, khususnya SMP/SMA sederajat untuk meningkatkan dukungan sosial, kematangan emosi dan *coping stress* untuk menurunkan kecemasan siswa dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh di sekolah. Subyek dalam penelitian ini adalah 202 orang siswa SMP/SMA sederajat negeri dan swasta yang mengikuti pembelajaran jarak jauh di Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier ganda. Hasil analisis data yaitu : 1. ada hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan dengan nilai t -3,141 dan sig (p) $0.002 < 0,05$. 2. ada hubungan negatif signifikan antara kematangan emosi dan kecemasan dengan nilai t -5,644 dan sig (p) $0.000 < 0,05$. 3. ada hubungan negatif signifikan antara *coping stress* dan kecemasan dengan nilai t -3,361 dan sig (p) $0.001 < 0,05$. 4. ada hubungan signifikan antara dukungan sosial, kematangan emosi dan *coping stress* dengan kecemasan dengan nilai F 35,365 dan sig (p) $0.000 < 0,05$.

Kata kunci : *Dukungan sosial, kematangan emosi, coping stress, kecemasan, pembelajaran jarak jauh*

Abstract

This study aims to prove the correlation between social support, emotional maturity and stress coping with anxiety in distance learning during the Covid-19 pandemic. The results of this study can provide recommendations to schools, especially junior high / high school equivalents to increase social support, emotional maturity and stress coping to reduce student anxiety in participating in distance learning at school. The subjects in this study were 202 public and private junior high school / high school students participating in distance learning in East Java. This study uses quantitative research methods with data analysis techniques using multiple linear regression analysis. The results of the data analysis are: 1. There is a significant negative relationship between social support and anxiety with a t -value of -3.141 and sig (p) $0.002 < 0.05$. 2. There is a significant negative relationship between emotional maturity and anxiety with a value of t -5.644 and sig (p) $0.000 < 0.05$. 3. There is a significant negative relationship between coping stress and anxiety with a value of t -3.361 and sig (p) $0.001 < 0.05$. 4. There is a significant relationship between social support, emotional maturity and stress coping with anxiety with an F value of 35.365 and sig (p) $0.000 < 0.05$.

Keywords: *Social support, emotional maturity, stress coping, anxiety, distance learning*

PENDAHULUAN

Adanya pandemi Covid-19 di Indonesia, menuntut pemerintah untuk melakukan upaya pencegahan penularan yang lebih luas. *physical distancing* dan *Work From Home* (WFH). Merupakan kebijakan dari pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Menjaga jarak, menghindari kerumunan dan pertemuan dengan banyak orang, merupakan penerapan dari *physical distancing*, sedangkan mengerjakan dan menyelesaikan pekerjaan di rumah masing-masing merupakan penerapan dari *Work From Home* (WFH).

Pembatasan interaksi yang diterapkan oleh pemerintah, menjadi landasan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan untuk mengeluarkan kebijakan meliburkan sekolah dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan / jarak jauh, namun dalam penerapan sistem pembelajaran jarak jauh ini, belum ada kurikulum khusus yang diberlakukan sehingga tidak jarang guru hanya memberikan tugas kepada siswa tanpa memberikan penjelasan yang rinci, sehingga banyaknya tugas yang diberikan guru tersebut menjadi keluhan bagi siswa.

Kesulitan sinyal, keterbatasan kuota internet, penjelasan dari guru yang kurang jelas dan tugas yang banyak dengan batasan waktu yang pendek dalam mengikuti PJJ membuat siswa mengalami kecemasan seperti merasa tertekan dan kebingungan dalam mengerjakan tugas dengan penguasaan materi yang tidak maksimal dan batasan waktu yang pendek, juga merasa khawatir dan takut akan terjadi penurunan kualitas belajar dan hasil belajarnya. Munculnya kecemasan belajar siswa itu akan berdampak negatif pada proses belajar dan perkembangan psikologisnya. Siswa menjadi sulit fokus untuk belajar, akhirnya berdampak pada capaian pembelajaran yang rendah, siswa akan menjadi putus asa karena lambat dalam beradaptasi dengan PJJ, motivasi belajar menjadi rendah. Apabila ini berlangsung terus menerus maka akan berdampak buruk bagi siswa yang merupakan generasi penerus bangsa. Perlu dikaji secara mendalam untuk mencegah terjadinya kecemasan pada siswa dalam menghadapi PJJ. Untuk mengatasi kecemasan belajar siswa, perlu mengetahui hal-hal apa saja yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan pada seseorang.

Berdasarkan penelitian terdahulu ada beberapa faktor yang berperan terhadap kecemasan pada seseorang, salah satunya adalah dukungan sosial (Kotijah, 2018) Kehadiran orang tua atau orang terdekat dalam menjalani PJJ tentunya dapat memberikan dukungan berupa masukan dan empati terhadap masalah yang dihadapi siswa, memberikan bantuan secara langsung berupa fasilitas atau materi yang diperlukan seperti bantuan kuota internet, menyediakan atau meminjamkan media elektronik (Smartphone, Laptop dsb.) sehingga dapat mengurangi beban yang ditanggung siswa, memberikan apresiasi yang positif terhadap langkah-langkah yang

diambil dalam belajarnya. Apabila siswa mempunyai dukungan sosial tersebut maka menunjukkan betapa siswa telah mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar sehingga mudah baginya untuk mengelola kecemasan.

Selain dukungan sosial yang berperan terhadap kecemasan adalah kematangan emosi (Yuliasari, 2017). Kematangan emosi merupakan sumber internal yang membantu individu menghadapi kecemasan. Apabila seseorang sudah mempunyai emosi yang matang, maka ketika menghadapi sebuah masalah, kondisi perasaan atau reaksi perasaannya stabil serta mampu mengendalikan emosinya, ia akan lebih tenang dan sabar dalam menyikapi sebuah permasalahan dan lebih fokus pada pencarian solusi. Jika siswa mempunyai emosi yang matang maka mudah baginya untuk mengelola atau mengurangi tingkat kecemasan ketika menghadapi sebuah permasalahan atau kesulitan.

Sumber internal yang berperan terhadap kecemasan selanjutnya adalah *coping stress* (Yudiati & Rahayu, 2016). Siswa yang mampu melakukan *coping stress* maka untuk mengelola atau mengurangi tingkat kecemasan ketika menghadapi sebuah permasalahan atau kesulitan akan lebih mudah.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan PJJ

Kecemasan merupakan kondisi mental seseorang yang mengalami perasaan tidak baik dengan adanya kekhawatiran dan ketidak nyamanan yang dirasakan oleh seseorang (Hurlock, 1998). Kecemasan adalah perasaan seseorang yang mengalami kekhawatiran, ketakutan dan keprihatinan.

Kecemasan adalah suatu keadaan mental yang tidak tenang karena mengkhawatirkan atau ketakutan akan sesuatu yang belum jelas atau belum terjadi ketika mendapatkan tekanan atau situasi yang tidak baik..

Dukungan Sosial

Baron dkk (2008) dukungan sosial merupakan bantuan yang nyata dari orang terdekat baik berupa perkataan atau tindakan kepada seseorang yang dapat memberikan dampak positif pada tingkah lakunya.

Seseorang bisa menjadi lebih percaya diri dalam menjalani kehidupannya dengan mendapatkan dukungan sosial berupa pemberian motivasi, saran yang baik dan perhatian dari keluarga, teman dekat dan lingkungan sekitar.

Kematangan Emosi

Piaget (2002), Kemampuan individu dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya dengan baik, merupakan definisi dari kematangan emosi. Seseorang yang memiliki kematangan emosi ia tidak akan mudah terpengaruh oleh stimulus yang didapatkan dari luar ataupun dalam dirinya sendiri.

Walgito (2004). Bertambahnya usia seseorang diharapkan emosinya juga akan lebih matang, tetapi pada kenyataannya tidak semua orang bertambah usia maka emosinya juga akan bertambah matang.

Maka kematangan emosi adalah perkembangan emosi seseorang telah sampai pada kedewasaan, sehingga lebih tepat dalam mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang dapat diterima.

Coping Stress

Coping stress adalah usaha seseorang dalam menghadapi dan mengatasi stress dengan menggunakan sumberdaya yang dimilikinya (Lazarus & Folkman, 1984).

Sarafino (2006) *coping stress* adalah mengelola kesenjangan antara kemampuan dan usaha seseorang untuk mengatasi terjadinya stress.

Coping stress merupakan suatu usaha seseorang untuk berfikir dan bertindak dalam menanggapi atau menghadapi suatu keadaan yang menekan dan dianggap melampaui batas kemampuannya.

METODE PENELITIAN

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa yang sedang mengikuti PJJ (pembelajaran jarak jauh) pada 6 sekolah yaitu : SMPN 1 Ganding = 35 siswa, SMPN 1 Guluk-Guluk = 117 siswa, MTs. Raudlatul Iman Gadu Barat = 53 siswa, MA. Raudlatul Iman Gadu Barat = 38 siswa, SMK Raudlatul Iman Gadu Barat = 59 siswa, dan SMP Syaichona Cholil Balikpapan = 298 siswa, maka jumlah akumulasi siswa sebanyak 562 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 202 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Alasan peneliti menggunakan teknik ini karena subyek penelitian berjenjang/bertingkat baik dari segi usia dan jenjang pendidikan yaitu SMP dan SMA/ sederajat. Pengambilan datanya menggunakan lembar kuesioner dan *google formulir* mulai tanggal 11 Oktober 2020 sampai 18 November 2020, alasan peneliti menggunakan *google formulir* disebabkan karena pelaksanaan penelitian ini saat terjadi pandemi *Corona Virus Disease 19* (Covid-19). Sebaran skala penelitian berjumlah 213 yang dianalisa 202 sisanya 11 tidak dianalisa karena tidak memenuhi kriteria.

Setelah dilakukan uji indeks diskriminasi Item skala kecemasan sebanyak empat putaran diperoleh 23 Item yang valid dari 100 Item dengan koefisien diskriminasi Item atau *index corrected* total item correlation yang bergerak antara 0.303 sampai dengan 0.722. Hasil validitas skala kecemasan terdapat dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Item Skala Kecemasan PJJ

No	Aspek-aspek	Pernyataan		Total Item
		F	UF	
1	Aspek psikologis	37,	2,24,38,40,	5
2	Aspek somatik	41,43,45,47,49,	46,48,66,68	13
		55,61,69,73		
3	Aspek fisik	85,87,89,91,97,		5
TOTAL		15	8	23

Hasil uji reliabilitas skala kecemasan menunjukkan *koefisien alpha cronbach* 0.898 mendekati 1.00 artinya skala kecemasan memiliki reliabilitas yang sangat memuaskan (Azwar, 2011). Berikut adalah hasil uji reliabilitas skala kecemasan dalam penelitian ini:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan PJJ

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,898	23

Sumber: SPSS for windows v.22

Setelah dilakukan uji indeks diskriminasi Item skala dukungan sosial sebanyak tiga putaran diperoleh 18 Item yang valid dari 48 Item dengan koefisien diskriminasi Item atau *index corrected* total item correlation yang bergerak antara 0.325 sampai dengan 0.721. Hasil validitas skala dukungan sosial terdapat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Item Skala Dukungan Sosial

No	Aspek-aspek	Pernyataan		Total item
		F	UF	
1	Dukungan emosional	5,7	2,6	4
2	Dukungan penghargaan	13,15,17	12,14,20	6
3	Dukungan instrumental	23	22,30	3
4	Dukungan informative	33,37	34,42	4
5	Dukungan jaringan sosial	45		1
TOTAL		9	9	18

Hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial menunjukkan *koefisien alpha cronbach* 0.888 mendekati 1.00 artinya skala dukungan sosial memiliki reliabilitas yang sangat memuaskan (Azwar, 2011). Berikut adalah hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial dalam penelitian ini:

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,888	18

Sumber: SPSS for windows v.22

Setelah dilakukan uji indeks diskriminasi Item skala kematangan emosi sebanyak tiga putaran diperoleh 32 Item yang valid dari 48 Item dengan koefisien diskriminasi Item atau *index corrected total item correlation* yang bergerak antara 0.323 sampai dengan 0.715. Hasil validitas skala kematangan emosi terdapat dalam tabel berikut ini:

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Item Skala Kematangan Emosi

No	Aspek-aspek	Pernyataan		Total item
		F	UF	
1	Dapat menerima keadaan dirinya maupun orang lain	1,3,5	2,4,6,8	7
2	Tidak bersifat <i>impulsive</i>	11,13,15	12,14,16	6
3	Dapat mengontrol emosinya.	17,21,23	18,20,22	6
4	Sabar, pengertian, dan mempunyai toleransi yang baik.	25,27,29	26,28,	5
5	Tidak mudah putus asa dan menghadapi masalah dengan penuh pertimbangan	39,43,45	40,42,44 ,46,48	8
TOTAL		15	17	32

Hasil uji reliabilitas skala kematangan emosi menunjukkan koefisien alpha cronbach 0.933 mendekati 1.00 artinya skala dukungan sosial memiliki reliabilitas yang sangat memuaskan (Azwar, 2011). Berikut adalah hasil uji reliabilitas skala kematangan emosi dalam penelitian ini:

Tabel 6. Uji Reliabilitas Skala Kematangan Emosi

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,933	32

Sumber: SPSS for windows v.22

Setelah dilakukan uji indeks diskriminasi Item skala *Coping Stress* sebanyak tiga putaran diperoleh 10 Item yang valid dari 30 Item dengan koefisien diskriminasi Item atau *index corrected total item correlation* yang bergerak antara 0.344 sampai dengan 0.710. Hasil validitas skala *Coping Stress* terdapat dalam tabel berikut ini:

Tabel 7. Hasil Uji Validitas Item Skala *Coping Stress*

No	Aspek-aspek	Pernyataan		Total item
		F	UF	
1	Mencari dukungan sosial	1,3		2
2	Memahami kembali secara positif	7,9,11	8	4
3	Penerimaan	13		1
4	Pengingkaran			0
5	Pengalihan ke agama	25,27	30	3
TOTAL		8	2	10

Hasil uji reliabilitas skala *Coping Stress* menunjukkan koefisien alpha cronbach 0.936 mendekati 1.00 artinya skala dukungan sosial memiliki reliabilitas yang sangat memuaskan (Azwar, 2011). Berikut adalah hasil uji reliabilitas skala kematangan emosi dalam penelitian ini:

Tabel 8. Uji Reliabilitas Skala *Coping Stress*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,816	10

Sumber: SPSS for windows v.22

HASIL ANALISIS DATA

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dengan analisis regresi linier berganda yang menggunakan media *Statistic Package for Social Science for Windows (SPSS) versi 22.0* maka diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Korelasi Simultan

Nilai probabilitas F hitung (sig.) yang diperoleh adalah 0,000 lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, maka bisa disebutkan bahwa ada hubungan secara bersamaan antara dukungan sosial, kematangan emosi dan *coping stress* dengan kecemasan PJJ siswa. Semakin rendahnya dukungan sosial dan kematangan emosi serta *coping stress* pada seorang siswa, maka akan semakin tinggi Kecemasan dalam belajar yang dialaminya, dengan demikian maka hipotesis yang menyebutkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan kematangan emosi serta *coping stress* dengan kecemasan PJJ siswa (H_1) diterima. Sebagaimana hasil pengujian regresi linier ganda di bawah ini.

Tabel 9. Hasil Regresi Linier Ganda

ANOVA ^a						
Model		<i>Sum of Squares</i>	df	<i>Mean Square</i>	F	Sig.
1	Regression	8155,672	3	2718,557	35,365	0,000 ^b
	Residual	15220,709	198	76,872		
	Total	23376,381	201			

Sumber: SPSS for windows v.22

2. Korelasi Parsial

Hasil nilai probabilitas t hitung dukungan sosial adalah 0,002 yang lebih kecil dari 0,05, maka bisa dikatakan dukungan sosial mempunyai korelasi signifikan terhadap kecemasan PJJ siswa, dukungan sosial mempunyai korelasi negatif signifikan terhadap Kecemasan PJJ Siswa pada taraf keyakinan 95%, dengan demikian maka hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan PJJ Siswa (H_2) diterima.

Adapun nilai probabilitas t hitung dari kematangan emosi adalah 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, maka bisa dikatakan kematangan emosi mempunyai korelasi signifikan terhadap kecemasan PJJ siswa, kematangan emosi mempunyai korelasi negatif signifikan terhadap kecemasan PJJ Siswa pada taraf keyakinan 95%. dengan demikian maka hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kematangan emosi dengan kecemasan PJJ siswa (H_3) diterima.

Begitu juga nilai probabilitas t hitung *coping stress* adalah 0,001 yang lebih kecil dari 0,05, maka bisa dikatakan *coping stress* mempunyai korelasi signifikan terhadap kecemasan PJJ siswa, *coping stress* mempunyai korelasi negatif signifikan terhadap kecemasan PJJ siswa pada taraf keyakinan 95%. Maka dengan demikian hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara *coping stress* dengan kecemasan PJJ siswa (H_4) diterima.

**Tabel 10. Hasil Uji Regresi Linier Ganda (Uji T)
Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	124,344	6,478		19,196	0,000
DukSos	-,309	,098	-,221	-3,141	0,002
KemEmosi	-,181	,032	-,336	-5,644	0,000
CopStres	-,552	,164	-,243	-3,361	0,001

Sumber: SPSS for windows v.22

3. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi merupakan proporsi hubungan seluruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dilihat pada nilai *Adjusted R-Square* atau *R-Square*.

Tabel 11. Hasil Regresi Linier Ganda

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,591 ^a	0,349	0,339	8,768

Sumber: SPSS for windows v.22.0

Nilai *Adjusted R-Square* adalah 0,339, maka bisa dikatakan proporsi hubungan dukungan sosial, kematangan emosi dan *coping stress* dengan kecemasan PJJ siswa sebesar 33,9%. Artinya, Dukungan Sosial, Kematangan Emosi dan *Coping Stress* memiliki proporsi hubungan terhadap Kecemasan PJJ Siswa sebesar 33,9%. sedangkan sisanya 66,1% (100% - 33,9%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada di dalam model regresi linier.

PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan (Hurlock, 1998). sehingga kecemasan dapat mengganggu ketenangan dan konsentrasi seseorang dalam melakukan aktivitasnya, termasuk juga pada siswa yang sedang mengikuti PJJ (pembelajaran jarak jauh) pada saat wabah Covid-19, ketika perasaan dan konsentrasi siswa mulai terganggu maka akan berdampak pada kualitas belajarnya sehingga memungkinkan hasil belajar yang dicapai tidak sesuai harapan, maka upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah ataupun mengatasi terjadinya kecemasan pada siswa yaitu dengan mengetahui faktor apa saja yang berperan/mempengaruhi kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian ini ada dua faktor yang berperan terhadap kecemasan yaitu: faktor internal (kematangan emosi dan *coping stress*) dan faktor eksternal (dukungan sosial).

Berdasarkan analisis yang dilakukan didapatkan hasil yang menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial, kematangan emosi dan *coping stress* dengan kecemasan PJJ siswa, maka secara bersama-sama atau simultan dukungan sosial, kematangan emosi dan *coping stress* berperan terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh atau daring pada saat kondisi Covid-19. Dukungan Sosial sebagai faktor eksternal, sedangkan kematangan emosi dan *coping stress* sebagai faktor internal, dengan demikian dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, kematangan emosi dan *coping stress* pada diri siswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh atau daring.

Hasil analisis data melalui korelasi parsial pada uji hipotesis kedua (H_2) diperoleh korelasi negatif yang signifikan pada dukungan sosial dengan kecemasan siswa dalam pembelajaran jarak jauh. Hubungan negatif dukungan sosial dengan kecemasan siswa menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial pada siswa secara proporsional akan menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh. Semakin rendahnya dukungan sosial pada siswa akan meningkatkan kecemasan siswa dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh. Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Kotijah (2018). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara langsung antara dukungan sosial dengan kecemasan.

Dukungan orang tua, saudara dan teman sangat dibutuhkan oleh siswa saat mengikuti pembelajaran jarak jauh, maka perlu kiranya untuk meningkatkan dukungan tersebut baik dukungan secara tidak langsung berupa doa, menjadi pendengar yang baik, juga dukungan secara langsung berupa materi yang dibutuhkan oleh siswa (fasilitas dan media belajar), motivasi dan

bahkan menjadi fasilitator yang membantu mengkomunikasikan hal-hal yang menjadi permasalahan bagi siswa dengan pihak terkait baik dengan guru ataupun pengelola sekolah, karena siswa SMP/SMA/Sederajat rata-rata berusia 12 sampai 19 tahun yang menurut Soetjiningsih (2004) masih tergolong usia remaja dimana usia remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa sehingga membutuhkan pendampingan dan dukungan dari orang sekitarnya, dengan adanya dukungan tersebut maka siswa akan merasakan adanya perhatian dan tempat mengadu atau berkeluh kesah di saat menghadapi masalah dan mudah untuk mencari jawaban dari permasalahan yang dihadapi sehingga rasa tertekan, ketidaknyamanan, kekhawatiran dan kebingungan siswa berkurang atau bahkan tidak terjadi sehingga kecemasan siswa dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh menjadi berkurang.

Selanjutnya pada uji hipotesis ketiga (H_3) dalam penelitian ini diperoleh korelasi negatif signifikan antara kematangan emosi dengan kecemasan siswa dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh. Korelasi negatif kematangan emosi dengan kecemasan siswa menunjukkan bahwa semakin tinggi kematangan emosi pada siswa secara proporsional akan menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh. Semakin rendahnya kematangan emosi pada siswa akan meningkatkan kecemasan siswa dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yuliasari & Wahyuningsih (2017). Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara kematangan emosi dan kecemasan.

Apabila seseorang sudah mempunyai emosi yang matang, maka ketika menghadapi sebuah masalah, kondisi perasaan atau reaksi perasaannya stabil serta mampu mengendalikan emosinya, ia akan lebih tenang dan sabar dalam menyikapi sebuah permasalahan dan lebih fokus pada pencarian solusi. Jika siswa mempunyai emosi yang matang maka mudah baginya untuk mengelola atau mengurangi tingkat kecemasan ketika menghadapi sebuah permasalahan atau kesulitan. maka untuk memiliki kematangan emosi perlu adanya hubungan sosial yang baik dengan keluarga, teman dan lingkungan, juga adanya pendidikan secara bertahap dan pengalaman dalam menjalani pahit manisnya kehidupan, dalam hal ini juga tidak terlepas dari peran orang tua dan guru untuk memberikan pendidikan dan bimbingan karakter sejak dini dan menjadi contoh yang baik dalam menjalani kehidupan. Maka memiliki kematangan emosi tidaklah terwujud dalam waktu yang singkat seperti halnya dukungan sosial, tetapi perlu waktu dan ketelatenan dari pihak yang terkait dalam hal ini bisa orang tua atau guru.

Selanjutnya pada uji hipotesis keempat (H_4) dalam penelitian ini diperoleh korelasi negatif signifikan antara *Coping Stress* dengan Kecemasan Siswa dalam menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh. Korelasi negatif *Coping Stress* dengan Kecemasan Siswa menunjukkan bahwa semakin tinggi *Coping Stress* pada siswa secara proporsional akan menurunkan tingkat

kecemasan siswa dalam menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh. Begitu juga sebaliknya semakin rendah *Coping Stress* pada siswa maka akan meningkatkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh. Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Yudiati & Rahayu (2016). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan pada *coping stress* dengan kecemasan.

Coping Stress adalah usaha seseorang dalam menghadapi dan mengatasi stress dengan menggunakan sumberdaya yang dimilikinya (Lazarus & Folkman, 1984). Kemampuan siswa untuk memecahkan masalah yang dihadapinya dengan melakukan suatu tindakan yang berdasarkan pemahaman yang benar dari hasil interaksi persepsi dan pengetahuan pada saat stres atau ketegangan datang, merupakan bentuk dari pengaplikasian *coping stress*. Siswa yang mampu melakukan *coping stress* maka untuk mengelola atau mengurangi tingkat kecemasan ketika menghadapi sebuah tekanan atau kesulitan akan lebih mudah, dikarenakan siswa telah mampu memahami dan mencari jalan keluar dari tekanan atau kesulitan yang dihadapinya itu. Smet (1994), faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* adalah: kondisi fisik, karakteristik kepribadian, variabel sosial-kognitif, dan hubungan dengan lingkungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan fisik, kematangan emosi dan dukungan sosial berperan terhadap kemampuan *coping stress* seseorang dalam hal ini adalah siswa, oleh karena itu ketiga variabel independen dalam penelitian ini mempunyai keterkaitan atau integritas antara satu sama lain, yaitu: dukungan sosial berperan terhadap kematangan emosi, dukungan sosial dan kematangan emosi berperan terhadap *coping stress*. Maka penting sekali ketiga variabel tersebut untuk dimiliki oleh siswa dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh sehingga mampu untuk mencegah atau menurunkan kecemasan pada dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*, Edisi 3. Yogyakarta: Pusaka Pelajar
- _____. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pusaka Pelajar.
- Baron, R. A. & Donn B. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. (1998). *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta : Erlangga
- Kotijah, S. (2018). Model dukungan sosial untuk menurunkan kecemasan perempuan menopause di Kecamatan Diwer Kabupaten Jombang. *Tesis*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
- Lazarus, R, S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Piaget, J. (2002). *Tingkat Perkembangan Kognitif*. Jakarta, Gramedia.
- Sarafino, E, P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Soetjiningsih, (2004). *Buku Ajar: Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- Walgito, B. (2004). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yudiati, A, E, dan Rahayu, E. (2016). Hubungan Antara Coping Stres Dengan Kecemasan Pada Orang-Orang Pengidap Hiv/Aids Yang Menjalani Tes Darah Dan Vct (Voluntary Counseling Testing). *Jurnal Psikodimensia* Volume 15 / 2.
- Yuliasari, Hesty & Wahyuningsih, Hepi. (2017). Kematangan emosi dan kecemasan menghadapi persalinan pertama pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi Jambi*, 2(1).