

## Stress dan Strategi Coping Remaja Perempuan: Sebuah Fenomena Psikososial di Era Milenial

**Forletus Panggah Utama**  
(Universitas Negeri Semarang)  
Correspondence: forletuspanggahutama@gmail.com

### Article History

Submitted:  
20-08-2019  
Reviewed:  
15-09-2019  
Approved:  
03-11-2019

### Abstract

*This study aims to look at coping strategies in female adolescent, which is a psychosocial phenomenon in the millennial era. The setting of this study was in SMA 1 Wanadadi. This study included quantitative descriptive research with a sample of 200 female adolescent respondents. The results of this study indicate that the coping strategies of female adolescents in SMA 1 Wanadadi are in the good category. Can be analyzed from various aspects, in the aspect of self-activity, female adolescent have a good level of coping strategies in themselves. in the aspect of planning, female adolescent have very good category, as well as in the aspect of seeking social support, female adolescent have a way to find solutions to their problems. Very good results are also seen in the religious aspect, female adolescent have had a good level of surrender for the problems they are experiencing to God, so they have a better life calm. But in some aspects it still shows a low level of coping strategies, in the aspects of self-control and acceptance. self-control and emotions in adolescent girls are still low when there are problems. and they also have not been able to accept sincerely the reality of their lives/problems. The conclusion of this research is that female adolescent in SMA 1 Wanadadi have a good coping strategy. Coping strategies are ways that individuals use to solve problems, overcome changes that occur and threatening situations both cognitively and behavior.*

**Keywords:** *Stress, Coping strategy, Millennial adolescence*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat strategi *coping* pada remaja perempuan, yang merupakan sebuah fenomena psikososial di era millennial. Setting penelitian ini di SMA 1 Wanadadi. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif dengan sampel 200 responden remaja wanita. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi coping remaja perempuan di SMA 1 Wanadadi dalam kategori baik. Dilihat dari berbagai aspek, pada aspek aktivitas diri, remaja perempuan memiliki tingkat strategi *coping* yang baik dalam diri mereka, pada aspek perencanaan, dalam kategori sangat baik, begitu pula dalam aspek mencari dukungan social, remaja perempuan memiliki cara untuk menemukan solusi atas masalah mereka. Hasil yang sangat baik juga terlihat dalam aspek agama, remaja perempuan telah memiliki tingkat kepasrahan yang baik atas masalah yang dialaminya kepada Allah/Tuhan, sehingga memiliki ketenangan hidup yang lebih baik. Namun pada beberapa aspek masih menunjukkan tingkat strategi coping yang kurang, yaitu aspek kontrol diri dan

penerimaan. Remaja perempuan masih kurang dalam mengontrol emosinya ketika menghadapi permasalahan, dan mereka juga belum dapat menerima dengan baik atas kenyataan hidup yang harus dihadapi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa remaja perempuan di SMA 1 Wanadadi memiliki strategi *coping* yang baik. Strategi *coping* merupakan cara yang digunakan individu untuk menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi dan situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku.

**Kata Kunci:** Stress, Strategi Coping, Remaja Millennial

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa dimana transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana dalam fase ini rentan terjadi konflik dalam diri (Sari, R. K., 2016: 612-620). Pada masa remaja ini individu akan mengalami berbagai tekanan dari dalam diri terkait masalah-masalah yang belum pernah dirasakan. Masa remaja sering dikenal dengan istilah masa pemberontakan (Insyiranda, N., & Saleh, A. Y., 2018: 126-137). Pada masa-masa ini, seorang anak yang baru mengalami pubertas seringkali menampilkan beragam gejala emosi, menarik diri dari keluarga, serta mengalami banyak masalah, baik di rumah, sekolah, atau di lingkungan rumah maupun di lingkungan pertemanannya. Kenakalan remaja pada saat ini, seperti yang banyak diberitakan di berbagai media, sudah dikatakan melebihi batas yang sewajarnya. Banyak anak remaja dan anak dibawah umur sudah mengenal rokok, narkoba, *free sex*, tawuran pencurian, dan terlibat banyak tindakan kriminal lainnya yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku di masyarakat dan berurusan dengan hukum (N Unayah, M Sabarisman., 2016: 121-140 ).

Winkel (2004) menyatakan remaja yang memiliki prestasi dalam bidang akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, dari faktor internal adalah intelegensi, sikap siswa, bakat siswa, motivasi siswa, sedangkan faktor eksternal adalah dari lingkungan sosial dan lingkungan non-sosial. masa remaja merupakan saat individu mengalami kesadaran akan dirinya tentang bagaimana pendapat orang lain tentang dirinya (Rosenberg dalam Demo & Seven-Williams, 1984). Kemudian Conger (1977) mengatakan “Pada masa tersebut kemampuan kognitif remaja sudah mulai berkembang, sehingga remaja tidak hanya mampu membentuk pengertian mengenai apa yang ada dalam pikirannya, namun remaja akan berusaha pula untuk mengetahui pikiran orang lain tentang tentang dirinya”.

Remaja juga berpotensi mengalami masalah dari sisi lingkungan sosial dan faktor ini memicu remaja menghadapi sebuah ketegangan atau kecemasan dalam interaksi sosialnya

sehingga mengganggu proses belajar. Banyaknya tuntutan dan berbagai persoalan dalam interaksi social baik dengan teman sebaya, keluarga maupun lingkungan yang lebih luas yang timbul baik dari dalam dan dari luar menyebabkan remaja sangat rentan mengalami stress. Masalah berkaitan dengan sekolah (*schoolrelated stressor*) seringkali menjadi sumber tekanan atau stress yang paling umum ditemukan pada individu usia remaja (LaRue & Herrman, 2008). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh APA pada tahun 2013 ditemukan bahwa sebanyak 80% remaja menyatakan sekolah sebagai sumber stres yang paling signifikan dirasakan dan berasosiasi dengan perilaku yang kurang baik, seperti menolak tanggungjawab di sekolah maupun di rumah, menunda tugas (*prokrastinasi*), bertengkar dengan teman, dan gangguan dalam menjalin hubungan sosial dengan keluarga ataupun teman (Shankar & Park, 2016)

Banyak remaja yang mengalami tekanan atau stress yang tidak hanya dalam fenomena kenakalan remaja, tetapi juga karena masalah akademis dan non akademis, fenomena ini banyak terjadi di berbagai daerah seperti, stres menghadapi ujian seperti (berita dalam Pos Kota , 7 april 2011) yang menyebutkan Ujian Nasional menjadi sumber stres siswa SMP Negeri Tangerang-Banten, meski para siswa dan siswi telah melakukan serangkaian acara pemantapan mata pelajaran ataupun bimbingan belajar. Kejadian serupa juga terjadi di DKI dalam (Berita Kota) siswa takut dan tertekan mengikuti ujian ulang yang diselenggarakan dikantor DPD. (berita dalam Kota, 6 Mei 2010). Dalam penelitian (Anderson, Craig A. et. Al, 2010) juga menyatakan bahwa kenakalan, sifat agresif remaja yang berlebihan juga disebabkan kerana majunya IT saat ini termasuk kebiasaan nonton video tentang kekerasan. Video ini sangat berdampak secara signifikan dalam mempengaruhi perilaku agresif verbal dan non verbal pada remaja. Beberapa penelitian juga menyatakan bahwa rentan terjadi stress pada masa remaja baik remaja laki-laki maupun perempuan. Penelitian Taufik dan Ifdil (2013) pada 319 siswa SMA di kota Padang ditemukan sebanyak 71,8 % siswa mengalami stress akademik tingkat sedang dan 13% mengalami stres akademik tingkat tinggi. Mekanisme penanganan stres yang belum matang serta kurangnya pengalaman remaja dalam menghadapi situasi yang stresful, dapat membuat stres yang dirasakan oleh remaja semakin tinggi (Herrman, 2005 dalam LaRue & Herrman, 2008). Sebagaimana penelitian dari Siti Nurina Hakim & Betty Amalina Rahmawati Universitas Muhammadiyah Surakarta (2015:368-371) menyatakan bahwa factor keluarga menjadi salah satu factor munculnya masalah yang dialami remaja, penelitian ini

mengkaji bahwa ketidakharmonisan keluarga, yakni pada remaja yang menjadi korban perceraian orang tua, memiliki dampak psikologis yang dialaminya, memicu timbulnya stress dan berpengaruh pada permasalahan akademik di sekolah. Dalam hal ini strategi coping menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi stress yang ditimbulkannya, yakni menggunakan strategi coping yang lebih memfokuskan pada masalah emosi subyek yakni emotion focus coping.

Stres yang terjadi pada siswa tersebut bisa dikatakan sebagai sebuah tekanan yang mempengaruhi perilaku. Artinya siswa tersebut tidak mampu memahami, dan menghadapi stress. Pada dasarnya stress adalah bagian penting yang dibutuhkan dalam kehidupan Terry (dalam Santrock, 2007). Namun dibutuhkan kemampuan individu dalam mengatasi stres (coping stres). Remaja harus bisa beradaptasi, menyesuaikan diri dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya, disinilah remaja harus memiliki strategi Coping.

Menurut Lazarus (1984) Coping adalah strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan coping merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan. Artinya individu harus memiliki upaya terkait perubahan cara berfikir (kognitif), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan yang bertujuan untuk menyelesaikan stres yang dihadapi. Coping yang efektif akan menghasilkan adaptasi. Coping dapat diidentifikasi melalui respon, manifestasi (tanda dan gejala) dan pertanyaan klien dalam wawancara (Keliat, 1999). Coping adalah cara yang dilakukan individu, dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan keinginan yang akan dicapai, dan respons terhadap situasi yang menjadi ancaman bagi diri individu. Berdasarkan definisi di atas maka yang dimaksud Coping adalah cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi dan situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku.

Fokus permasalahan pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran stress yang sering dialami oleh remaja perempuan dan bagaimana strategi coping remaja perempuan. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Wanadadi tahun pelajaran 2018 / 2019. Kriteria sample yang diambil adalah remaja perempuan berusia 14-18 tahun, sebanyak 200 sampel. Instrumen pada penelitian ini peneliti mengadaptasi pada instrumen brief cope test yang sudah melalui perhitungan validitas dan reliabilitas instrument. Metode penelitian yang

digunakan adalah mixed method, yakni dengan mengkombinasikan antara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Azwar (2009: 126) menyebutkan analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data daei variable yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti. Analisis deskriptif kualitatif untuk mengetahui fenomena stress yang dialami remaja perempuan, sedangkan analisis kuantitatif digunakan untuk menghitung skor strategi coping yang dimiliki oleh remaja perempuan.

## **PEMBAHASAN**

### **Siapa Remaja: Mengenal Tugas-Tugas Perkembangan Remaja**

Remaja (*adolescence*) adalah masa perkembangan transisi antara masa anakanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan social emosional. Perubahan secara biologis maksudnya adalah perubahan yang mencakup perkembangan fisik, perubahan secara kognitif maksudnya adalah perubahan yang meliputi pikiran, inteligensi dan bahasa, kemudian perubahan secara emosional maksudnya adalah perubahan dalam berhubungan dengan orang lain, dalam emosi, kepribadian dan dalam konteks sosial (Santrock, 2003).

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejolak. Posisi remaja yang berada diantara anak dan orang dewasa, mengartikan bahwa remaja masih belum mampu menguasai fungsi fisik maupun psikisnya. Remaja berada dalam suatu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang artinya remaja telah tidak lagi memperlihatkan sebagian terbesar sifat-sifat yang dimiliki oleh kanak-kanak, tetapi semakin memperlihatkan benih sifat-sifa7t yang dimiliki oleh orang dewasa. Masa remaja berada pada batas peralihan kehidupan anak dan dewasa. Tubuhnya tampak sudah “dewasa”, akan tetapi bila diperlakukan seperti orang dewasa remaja gagal menunjukkan kedewasaannya. Pengalamannya mengenai alam dewasa masih belum banyak karena ia sering terlihat pada remaja adanya kegelisahan, pertentangan, kebingungan, dan konflik pada diri sendiri (Saputro, K. Z., 2018). Perkembangan fisik dan mentalnya membawa kemampuan-kemampuan baru untuk menemukan dimensi-dimensi baru di dalam hidup (Smet,1994)

Menurut Mappiare (2007) mengatakan bahwa masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun bagi wanita, dan 13-22 tahun bagi pria. Hal ini juga didukung oleh Desmita (2013), bahwa rentang waktu usia remaja dibedakan atas tiga, yaitu 12-15 tahun

merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun merupakan masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.

Di samping remaja memiliki karakteristik khas dari remaja itu sendiri, remaja juga memiliki tugas perkembangan yang harus dilalui sebagai harapan dari masyarakat. Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilakunya. Namun adakalanya tugas-tugas perkembangan tertentu tidak dapat dicapai sehingga dapat berdampak pada penilaian yang kurangmenyenangkan dari lingkungan sosialnya yaitu dianggap kurang atau belum matang yang dapat menumbuhkan konsep diri yang kurang menyenangkan. Di sisi lain, tidak tercapainya tugas perkembangan juga berdampak terhadap penguasaan tugas-tugas perkembangan berikutnya menjadi tidak adekuat sehingga individu dapat tertinggal dari kelompok sebayanya dan semakin memperkuat penilaian lingkungan bahwa dirinya belum matang. Terhadap tugas perkembangan remaja, masyarakat menaruh harapan besar terhadap remaja untuk menjadi generasi penerus bangsa, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial, serta memiliki harapan agar remaja sudah mulai memilih dan mempersiapkan karier di masa depan.

William Kay, sebagaimana dikutip Yudrik Jahja (2011, 238) mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah (1) Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya, (2) Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas, (3) Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok, (4) Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya, (5) Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, (6) Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (*weltanschauung*) dan (7) Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan

Mengingat tugas-tugas perkembangan tersebut sangat kompleks dan relatif berat bagi remaja, maka untuk dapat melaksanakan tugas-tugas tersebut dengan baik, remaja masih sangat membutuhkan bimbingan dan pengarahan supaya dapat mengambil langkah yang tepat sesuai dengan kondisinya. Di samping tugas-tugas perkembangan, remaja masih mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang tentu saja menuntut pemenuhan secepatnya sesuai

darah mudanya yang bergejolak. Kebutuhan-kebutuhan tersebut, menurut Edward, sebagaimana dikutip Hafsa, adalah meliputi: (1) kebutuhan untuk mencapai sesuatu, (2) kebutuhan akan rasa superior, ingin menonjol, ingin terkenal, (3) kebutuhan untuk mendapatkan penghargaan, (4) kebutuhan akan keteraturan, (5) kebutuhan akan adanya kebebasan untuk menentukan sikap sesuai dengan kehendaknya, (6) kebutuhan untuk menciptakan hubungan persahabatan, (7) adanya keinginan ikut berempati, (8) kebutuhan mencari bantuan dan simpati, (9) keinginan menguasai tetapi tidak ingin dikuasai, (10) menganggap diri sendiri rendah, (11) adanya kesediaan untuk membantu orang lain, (12) kebutuhan adanya variasi dalam kehidupan, (13) adanya keuletan dalam melaksanakan tugas, (14) kebutuhan untuk bergaul dengan lawan jenis, dan (15) adanya sikap suka mengkritik orang lain. Intensitas kebutuhan-kebutuhan di atas tidak semua sama antara individu yang satu dengan yang lain, karena kondisi pribadi yang berbeda, situasi lingkungan yang berlainan, dan ada individu yang ingin segera kebutuhannya terpenuhi, namun kenyataannya banyak yang tidak terpenuhi. Dari uraian ini nampak bahwa tugas perkembangan dan kebutuhan merupakan sesuatu yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan remaja. Apabila tugas dan kebutuhan dapat terpenuhi, maka membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya. Sebaliknya apabila gagal, maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan periode-periode berikutnya.

#### **Stress di Kalangan Remaja: Mengurai Problematika Psikososial Remaja Millennial**

Seorang individu termasuk remaja terkadang mengalami masalah yang sulit untuk diselesaikan. Dalam rentang kehidupan manusia, masa rentan terhadap stress adalah remaja (Papalia, 2004) dalam keseharian ada banyak pekerjaan, tantangan, dan tuntutan yang harus dijalani. Tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan tugas, laporan, ujian maupun masalah pribadi yang harus diselesaikan. Untuk berhasil menghadapi tekanan, remaja membutuhkan *coping stress* yang baik agar gangguan psikofisiologis tidak terjadi dan dengan demikian tidak akan mengganggu motivasi belajar di sekolah. *Coping stress* yang sesuai mengarahkan remaja untuk berhasil menghadapi.

Ketidak berhasilan individu menghadapi masalah atau stresor mengakibatkan gangguan psikofisiologis yaitu perubahan fungsi tubuh, munculnya reaksi yang maladaptif, menjadi tidak bergairah, tidak bersemangat, sehingga dapat mempengaruhi kesehatannya

(Clercq dan Smet, 2005). Untuk berhasil menghadapi tekanan, remaja membutuhkan *coping stress* yang baik agar gangguan psikofisiologis tidak terjadi. *Coping stress* yang sesuai mengarahkan remaja untuk berhasil menghadapi.

Remaja sangat rentan terjadinya konflik, karena masa ini merupakan masa-masa sulit dan labil. Menurut Sidik Jatmika (2010: 10-11), kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus; yakni:

- a. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bisa menjauhkan remaja dari keluarganya.
- b. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.
- c. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
- d. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua.

Beberapa kesulitan atau bahaya yang rentan dialami kaum remaja antara lain (Mayasari, N., 2019):

- a. Variasi kondisi kejiwaan. Suatu saat mungkin ia terlihat pendiam, cemberut, dan mengasingkan diri, tetapi pada saat yang lain terlihat sebaliknya, periang, berseri-seri dan yakin. Perilaku yang sulit ditebak dan berubah-ubah ini bukanlah sesuatu yang abnormal. Hal ini hanyalah perlu diperhatikan dan menjadi kewaspadaan bersama manakala telah menjerumuskan remaja dalam kesulitan-kesulitan di sekolah atau kesulitan dengan teman-temannya.
- b. Rasa ingin tahu seksual dan coba-coba. Hal ini merupakan sesuatu yang normal dan sehat. Rasa ingin tahu seksual dan bangkitnya rasa birahi adalah normal dan sehat. Ingat, perilaku tertarik pada seks sendiri juga merupakan ciri yang normal pada

perkembangan masa remaja. Rasa ingin tahu seksual dan birahi jelas menimbulkan bentuk-bentuk perilaku seksual.

- c. Membolos.
- d. Perilaku anti sosial, seperti suka mengganggu, berbohong, kejam dan menunjukkan perilaku agresif. Penyebabnya mungkin bermacam-macam dan banyak tergantung pada budayanya. Akan tetapi, penyebab yang mendasar adalah pengaruh buruk teman, dan pendisiplinan yang salah dari orangtua, terutama bila terlalu keras atau terlalu lunak – dan sering tidak ada sama sekali.
- e. Penyalahgunaan obat bius.
- f. Psikosis, bentuk psikosis yang paling dikenal orang adalah *skizofrenia* (setengah gila hingga gila beneran).

Di era generasi milenial ini remaja sekarang semakin berkembang pesat karena memang teknologi juga sangat berperan penting bagi kehidupan di era ini. Teknologi yang saat ini digandrungi oleh para remaja yakni berupa *gadget* telah menghipnotis para manusia di dunia ini. Penggunaan *gadget* juga sangat berpengaruh bagi perkembangan psikologis anak terutama usia dini dan juga usia remaja. Banyak sekali konten-konten yang mendidik ada pula konten yang berbau negatif. Kenakalan remaja di era ini cukup memprihantinkan di lihat dari perkembangannya banyak sekali video yang memperlihatkan seorang anak remaja perempuan berhura-hura berpesta dengan menghisap rokok dan masih banyak video kenakalan yang saat ini masih terbilang sangat memprihatinkan. Kenyataannya masih banyak ditemukan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh remaja. Perkembangan zaman dan teknologi yang semakin canggih di era global ini memunculkan banyak permasalahan dalam masyarakat. Beberapa problematika psikososial sering terjadi di masa remaja. Dan khususnya pada remaja. Munculnya berita tentang kenakalan remaja seperti kasus pelecehan seksual, perkosaan, tawuran antar pelajar, narkoba, maupun kriminalitas yang melibatkan remaja menjadi berita yang marak terjadi dan dipublikasikan di media cetak maupun media elektronik

Kasus-kasus konflik social seperti kenakalan remaja tidak lagi menjadi suatu fenomena yang baru. Kenakalan mendapatkan perhatian khusus sejak terbentuknya peradilan anak-anak nakal (*juvenile court*) pada tahun 1899 di Illinois Amerika Serikat. Kenakalan remaja bagaikan fenomena gunung es yang semakin ditelesik semakin kompleks

permasalahannya. Semakin berkembang teknologi dan arus informasi yang semakin mudah untuk diakses akan membawa dampak negatif yang cukup besar di berbagai lapisan masyarakat. Hal ini juga berdampak terhadap semakin banyaknya kasus kenakalan remaja yang ada di Indonesia.

Secara psikologis, Kasus-kasus social seperti kenakalan remaja merupakan wujud dari konflik-konflik yang tidak terselesaikan dengan baik pada masa kanak-kanak maupun remaja para pelakunya. Seringkali didapati bahwa ada trauma dalam masa lalunya, perlakuan kasar dan tidak menyenangkan dari lingkungannya, maupun trauma terhadap kondisi lingkungannya seperti kondisi ekonomi yang membuatnya merasa rendah diri. Namun pada kenyataannya orang cenderung langsung menyalahkan, menghakimi, bahkan menghukum pelaku kenakalan remaja tanpa mencari penyebab, latar belakang dari perilakunya tersebut.

Konflik-konflik yang tidak terselesaikan dengan baik ini merupakan sumber utama pemicu stress di kalangan remaja. Sarafino (dalam Smet, 1994), mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Everly dan Giardano (dalam Munandar, 2001), mengemukakan beberapa gejala-gejala stres. Menurut mereka stres akan mempunyai dampak pada suasana hati, otot kerangka, dan organ-organ dalam badan, gejala-gejala stres tersebut yaitu:

- a. Gejala-gejala suasana hati, yaitu menjadi *overexcited*, cemas, merasa tidak pasti, sulit tidur pada malam hari, menjadi sangat tidak enak dan gelisah, menjadi gugup.
- b. Gejala-gejala otot kerangka, yaitu jari-jari dan tangan gemetar, tidak dapat duduk diam atau berdiri di tempat, mengembangkan gerakan tidak sengaja, kepala mulai sakit, merasa otot menjadi tegang atau kaku, menggagap jika berbicara.
- c. Gejala-gejala organ-organ dalam badan, yaitu perut terganggu, merasa jantung berdebar, menghasilkan banyak keringat, merasa kepala ringan atau akan pingsan, mengalami kedinginan, wajah menjadi panas, mulut menjadi kering, mendengar bunyi berdering dalam kuping.

### ***Coping Stress: antara Remaja Laki-Laki dan Perempuan***

Folkman & Lazarus (1988) mendefinisikan *coping* adalah segala usaha kognitif dan tingkah laku individu untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransikan tuntutan-tuntutan yang melebihi kemampuan adaptasi individu. Tuntutan tersebut dapat berasal dari lingkungan atau dari dalam diri individu. Sedangkan menurut Sarafino (1994) *coping* adalah proses dimana individu berusaha untuk mengatasi kesenjangan yang dipersepsikan antara tuntutan dan sumber daya yang dinilai dalam situasi yang menimbulkan stres. *Coping* berusaha untuk memperlemah efek dari tuntutan yang timbul akibat stres. Dari penjabaran diatas peneliti mendefinisikan *coping* sebagai usaha-usaha yang dilakukan individu untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransi tuntutan-tuntutan yang timbul akibat stres.

Lahey (2007) membagi *coping* kedalam 2 kategori yaitu *effective coping* dan *ineffective coping*. *Effective coping* adalah suatu upaya untuk menghilangkan sumber dari stres atau mengontrol reaksi yang dihasilkan oleh stres tersebut, sedangkan *ineffective coping* adalah upaya untuk menghilangkan ketidaknyamanan yang dihasilkan oleh stres namun tidak memberikan solusi jangka panjang atau bahkan dapat memperburuk keadaan

Ada beberapa faktor yang juga dapat mempengaruhi keputusan pemilihan strategi *coping* (Lazarus, Folkman & Pearlin dalam Francis, 2002), yaitu :

1. Jenis Kelamin. Pada penelitian Lazarus, Folkman & Pearlin dalam Francis (2002) mengatakan bahwa ada perbedaan dalam perilaku mengatasi stres antara pria dan wanita. Wanita lebih cenderung pada perilaku *coping* yang fokusnya pada emosi. Sedangkan pria lebih cenderung pada perilaku yang berpusat pada masalah.
2. Usia. Pada penelitian Folkman & Lazarus dalam Francis (2002) terhadap subyek dengan rentang usia pertengahan (45-65 tahun) tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan di dalam perilaku penanganan stres. Tetapi penelitian yang dilakukan Pearlin dan Schooler dalam Francis (2002) terhadap subyek dengan rentang usia 18 sampai 65 tahun menunjukkan hasil yang berbeda antara golongan yang lebih muda dengan yang lebih tua (namun mereka tidak menjelaskan bagaimana penggolongan dari pembagian usia yang dipakai).
3. Pendidikan. Pada penelitian Billing dan Moss dalam Francis (2002) menemukan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang lebih baik, lebih memilih pada perilaku *coping*

yang berpusat pada masalah. Sebaliknya individu yang mempunyai tingkat pendidikan yang lebih rendah lebih memilih menggunakan perilaku *coping* yang berpusat pada emosi.

4. Faktor Situasional. Merupakan faktor yang sedang terjadi pada saat itu. Apa yang dialami pada saat itu, bagaimana lingkungan sekitar, hubungan dengan hal lain misalnya situasi dalam keluarga, keadaan kantor dan lainnya. Moss dalam Francis (2002) mengatakan bahwa situasi yang berbeda akan menimbulkan strategi *coping* yang berbeda pula.
5. Penilaian terhadap situasi yang ada. Dalam penilaian mengenai segala situasi yang dapat diubah dengan tujuan mengurangi atau mengatasi tuntutan yang ada maka individu akan mengambil strategi *coping* yaitu *problem focused coping*. Sedangkan penilaian terhadap situasi yang diluar kontrol individu dan bersifat alami atau merupakan bagian dari proses maka strategi *coping* yang diambil adalah *emotion focused coping*.

Tiap remaja baik laki-laki maupun perempuan dituntut untuk mampu mengatasi stres yang mereka alami karena menurut Handoko (1987) tiap orang mempunyai toleransi yang berbeda terhadap berbagai situasi stres. Banyak orang yang mudah sedih karena peristiwa ringan. Di lain pihak, banyak orang lain yang dingin dan tenang (*calm*) terutama karena mereka mempunyai kepercayaan diri atas kemampuannya untuk menghadapi stres.

Pada umumnya wanita lebih menggunakan perasaan dari pada logika dalam menghadapi suatu masalah. Wanita lebih rentan terhadap *stress*. Billings dan moos (dalam Pramadi & Lasmono, 2003) menemukan bahwa wanita lebih banyak menggunakan *coping* dengan tujuan untuk meredakan ketegangan emosi yang muncul, dan laki-laki lebih berorientasi pada penyelesaian masalah

Bila dibandingkan dengan teori, hasil penelitian diatas terdapat perbedaan. Menurut (Elizabeth Hurlock, 1997), perbedaan mekanisme koping yang digunakan pada laki-laki dengan perempuan disebabkan oleh faktor fisiologi, dimana kecenderungan perempuan lebih menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada emosi sedangkan laki-laki menggunakan mekanisme koping fokus problem. Pada mekanisme koping yang berfokus pada problem akan menghasilkan mekanisme koping konstruktif dan mekanisme koping yang berfokus pada emosi akan menghasilkan mekanisme koping yang destruktif, karena akan mengedepankan perasaan dari pada pemecahan masalah.

Menurut pendapat Weiten dalam (Yusuf, 2004), coping konstruktif memiliki ciri sebagai berikut: menghadapi masalah secara langsung, mengevaluasi alternatif secara rasional dalam upaya memecahkan masalah, menilai atau mempersepsikan situasi stress didasarkan kepada pertimbangan yang rasional, mengendalikan diri (*self control*) dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Shavelson & Roger (1982) menyatakan bahwa konsep diri terbentuk dan berkembang berdasarkan pengalaman dan inteprestasi dari lingkungan, penilaian orang lain, atribut, dan tingkah laku dirinya. Kemudian bagaimana orang lain memperlakukan individu dan apa yang dikatakan orang lain tentang individu akan dijadikan acuan untuk menilai dirinya sendiri (Mussen dkk, 1994)

Mekanisme coping destruktif seperti melarikan diri dari kenyataan atau situasi stress yang bentuknya seperti sikap apatis, kehilangan semangat atau perasaan tidak berdaya, minum-minuman keras atau mengkonsumsi obat-obatan terlarang, mencela diri sendiri atau menilai negatif diri sendiri, agresif yaitu berbagai perilaku yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, memanjakan diri sendiri dengan perilaku berlebihan seperti makan yang enak- enak, merokok, minum-minuman keras, menghabiskan uang untuk berbelanja, serta mekanisme pertahanan diri yang bentuknya seperti menolak kenyataan dengan cara melindungi diri dari suatu kenyataan yang tidak menyenangkan dengan cara seperti seorang perokok mengatakan bahwa rokok merusak kesehatan hanya teori belaka, berfantasi, intelektualisasi.

Coping dibagi menjadi dua bagian, yaitu memfokuskan pada pemecahan masalah dan memfokuskan pada emosi. Jenis-jenis Coping yang memfokuskan pada masalah berupa: Keaktifan diri, adalah suatu tindakan yang mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau untuk memperbaiki akibat yang ditimbulkan, dengan kata lain bertambahnya usaha seseorang untuk melakukan Coping, antara lain dengan bertindak langsung. Perencanaan, adalah memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres, contohnya dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah apa yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah. Kontrol diri, adalah individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetensi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru, menunggu sehingga layak untuk melakukan suatu tindakan dengan mencari alternative lain. Mencari dukungan sosial, adalah mencari nasehat, pertolongan, informasi, dukungan moral, empati, dan pengertian. Sedangkan Coping yang memfokuskan pada emosi, yaitu berupa: Mengingkari, adalah suatu tindakan atau pengingkaran terhadap suatu

masalah. Penerimaan diri, adalah suatu situasi yang penuh dengan tekanan sehingga keadaan ini memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut. Religius, adalah sikap individu untuk menenangkan dan menyelesaikan masalah-masalah secara keagamaan.

Lahey (2007) membagi *effective coping* kedalam beberapa tindakan, yaitu:

1. *Removing stress*. Upaya yang dapat dilakukan untuk menghilangkan stres adalah menghilangkan sumber dari stres tersebut. Namun, tidak semua kasus dapat menggunakan tindakan ini. Dalam hal ini diperlukan analisis mendalam mengenai apa yang menjadi sumber stres sesungguhnya. Apabila hal tersebut tidak dilakukan, maka pengambilan keputusan terkadang hanya menyelesaikan masalah terbesar saja, dan justru akan menimbulkan masalah baru. Seperti contoh ketika seorang pegawai mendapatkan pekerjaan yang sangat membebani sehingga memicu stres maka cara untuk menghilangkan stres menggunakan *removing stress* adalah berdiskusi dengan teman kerja untuk menurunkan tekanan dari pekerjaan tersebut.
2. *Cognitive coping*. Kognitif sangat berkaitan dengan reaksi terhadap kejadian yang memicu stres. Salah satu metode yang efektif untuk menghilangkan stres adalah merubah cara berpikir atau cara pandang terhadap kejadian yang memicu stres atau dapat pula dikatakan dengan selalu berpikiran positif. Sebagai contoh adalah ketika seseorang menghadapi cobaan yang berat, maka orang tersebut harus berpikir positif dengan cara mengintrospeksi diri mereka dan juga mengambil hikmah dari apa yang mereka alami sebagai pengalaman berharga dimasa depan.
3. *Managing stress reaction*. Ketika sumber dari stres secara realistis tidak dapat diubah atau bahkan dihilangkan, maka strategi  *coping* yang efektif adalah mengatur psikologis kita dan reaksi psikologis terhadap stres. Seperti contoh saat seseorang memutuskan untuk memulai bisnis baru, maka ia tidak dapat menghilangkan stres yang akan ditimbulkan dari dimulainya bisnis baru tersebut (rugi, pesaing, kesulitan mendapatkan pasar). *Coping* yang dapat dilakukan adalah mengatur reaksinya terhadap stres. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah mengatur waktu sebaik mungkin untuk kegiatan relaksasi.

Lahey (2007) membagi *ineffective coping* kedalam beberapa tindakan, yaitu:

1. *Withdrawal*. Sering kali kita menghadapi stres dengan hanya menghindar atau lari dari kenyataan. Kita lebih sering menghilangkan stres dengan bersenang-senang. Hal tersebut hanya akan menghilangkan stres dalam jangka pendek atau bersifat sementara. Sebagai contoh ketika seorang pelajar mengalami stres akibat mata pelajaran yang sulit,

maka ia akan menghindarinya dengan cara bermain *video game*. Seharusnya ia menghadapi stres tersebut dengan belajar atau dengan mengikuti pelajaran tambahan diluar sekolah.

2. *Aggression*. tindakan *aggression* adalah tindakan agresif yang merupakan reaksi terhadap stres.
3. *Self medication*. Strategi *coping* ini lebih fokus kepada penggunaan tembakau, alkohol dan obat-obatan untuk meredam reaksi emosi terhadap stres. Bagi sebagian orang mengkonsumsi alkohol dapat mengurangi kecemasan, namun sama sekali tidak menghilangkan penyebab dari stres, bahkan sering kali menciptakan masalah-masalah baru dalam dunia kerja, kesehatan atau bahkan hubungan antar sesama.

*Defence mechanisms*. *Coping* mekanisme pertahanan didefinisikan sebagai ego pembentukan pertahanan seseorang terhadap tekanan yang membuat tidak nyaman. Ketika kejadian yang membuat stres terjadi, maka secara lahiriah manusia akan membuat suatu pertahanan agar kondisi dirinya tetap nyaman. Dalam hal ini penggunaan pertahanan lebih kepada yang bersifat negatif atau hanya bersifat sementara. Ketika seorang murid dituntut untuk memperoleh nilai yang baik, maka ia membentuk suatu pertahanan diri dengan melakukan kecurangan-kecurangan seperti mencari kunci jawaban, mencari bocoran soal, menyogok pengawas. Tentu hal tersebut akan membuat murid aman dari tekanan, namun hal tersebut akan membawa dampak buruk dimasa yang akan datang.

### **Tingkat *Coping Stress* Pada Remaja Perempuan**

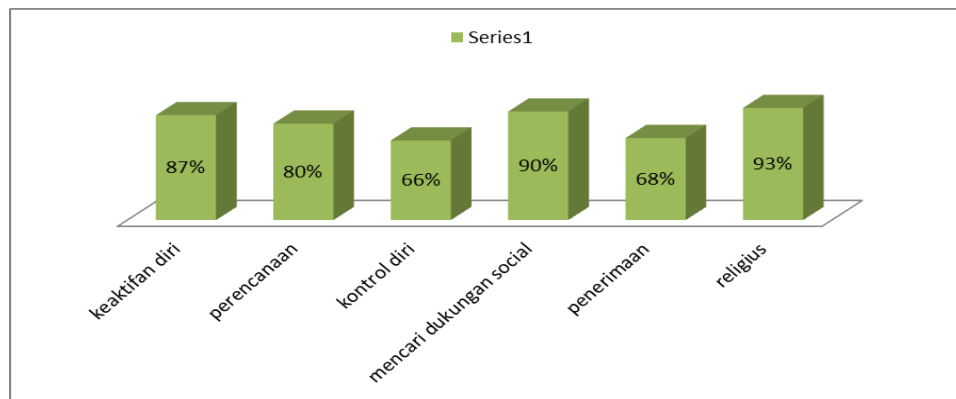
Hasil penelitian ini merupakan data yang diambil pada 15 s/d 18 April 2019 di SMA Negeri 1 Wanadadi pada 200 responden remaja perempuan. instrument yang digunakan adalah *brief cope test* yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu. Sedangkan indicator yang diangkat dalam menggambarkan strategi *coping* terdiri dari (1) keaktifan diri, (2) perencanaan, (3) kontrol diri, (4) mencari dukungan social, (5) penerimaan, dan (6) religius. Secara lebih luas, diperoleh hasil strategi *coping* pada remaja perempuan yakni sebagai berikut.

1. Pada indikator keaktifan diri diperoleh bahwa remaja perempuan memiliki nilai presentase 87% yang artinya remaja perempuan telah memiliki coping yang baik dalam diri mereka, ini dikarenakan mayoritas remaja perempuan di SMA Negeri 1 Wanadadi memiliki aktivitas untuk menyibukan diri pada kegiatan sekolah, sehingga tidak

dipungkiri hasil penelitian menunjukkan presentase yang tinggi pada indikator keaktifan diri.

2. Pada indikator perencanaan diperoleh bahwa remaja perempuan di SMA Negeri 1 Wanadadi memiliki presentase 80% yang berarti remaja perempuan dapat mengerti dan mencari perencanaan pemecahan masalah pada diri mereka.
3. Pada indikator kontrol diri diperoleh bahwa remaja perempuan di SMA Negeri 1 Wanadadi memiliki presentase 66% dimana ini berarti bahwa remaja perempuan masih kurang bias mengontrol diri mereka dalam menghadapi permasalahan, hal ini disebabkan karena remaja perempuan terdapat dalam fase perbahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa.
4. Pada indikator mencari dukungan sosial diperoleh bahwa remaja perempuan memiliki presentase 90%, yang artinya mereka telah memiliki cara untuk mencari pemecahan masalah melalui dukungan sosial berupa mencari nasehat kepada orang lain dan mengkomunikasikan permasalahan kepada orang lain.
5. Pada indikator penerimaan pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Wanadadi memiliki presentase 68 %, ini artinya remaja perempuan belum dapat menerima kenyataan yang akan terjadi jika terjadi suatu masalah, belum dapat menerima konsekuensi yang akan diperoleh dengan perilakunya.
6. Pada indikator religius pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Wanadadi diperoleh presentase 93%, yang artinya remaja perempuan mayoritas mereduksi masalah yang ada di dalam diri mereka dengan cara berserah diri kepada Tuhan dan berdoa.

Strategi *coping* pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Wanadadi dapat digambarkan dalam gambar 1 berikut:



Gambar 1. Strategi  *coping*  pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Wanadadi

Hasil di atas menunjukkan bahwa strategi  *coping*  yang dimiliki oleh remaja perempuan di SMA Negeri 1 Wanadadi dalam kategori baik dengan prosentase rata-rata 81 %. Walaupun dalam teori Hurlock (2005) bahwa menyatakan bahwa kecenderungan perempuan lebih menggunakan mekanisme coping yang berfokus pada emosi sedangkan laki-laki menggunakan mekanisme coping fokus problem. Namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi coping yang dimiliki remaja perempuan di SMA Negeri 1 Wanadadi dalam kondisi baik. Artinya tidak selamanya perempuan selalu menggunakan perasaan dari pada logika dalam menghadapi masalah, sebagaimana yang diungkapkan oleh Billings dan moos (dalam Pramadi & Lasmono, 2003) bahwa wanita lebih banyak menggunakan  *coping*  dengan tujuan untuk meredakan ketegangan emosi yang muncul, dan laki-laki lebih berorientasi pada penyelesaian masalah.

Perempuan di era millennial saat ini sudah memiliki kemajuan dalam berfikir dan bersikap, artinya ada beberapa kondisi saat ini yang bisa kita analisa bahwa coping perempuan saat ini sudah mengalami perubahan, diantaranya dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : pertama semakin maju dan berkembangnya zaman, maka pola pikir perempuan semakin maju pula dimana bila mereka mempunyai masalah dari pada duduk melamun dan menangis lebih baik mencari alternatif penyelesaian masalah, kedua stress yang dialami siswa ketika di sekolah seperti dalam menghadapi ulangan akhir semester atau ujian kelulusan justru memacu siswa untuk  *survive*  dan memiliki semangat untuk mencapai kelulusan dengan hasil yang maksimal.

Walaupun remaja perempuan millennial saat ini sudah berkemajuan dalam berfikir, namun jika kita kaji lebih dalam pada aspek kontrol diri dan penerimaan masih berada

dalam kondisi kurang, dalam hal ini remaja perempuan masih membutuhkan *support system* yang baik di lingkungan terdekatnya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Agustina Ekasari dan Suhertin Yuliyana (2012) bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan teman sebaya dan kontrol diri dengan kemampuan coping stress pada remaja. Menurut Goldfried dan Merbau (2010) menyatakan bahwa kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif (Synder dan Gangestad 2010). Jika remaja memiliki kontrol diri yang rendah, maka remaja tidak bisa mengontrol perilaku dengan baik, tidak bisa mengontrol kognitif atau cara berpikir yang baik, tidak bisa mengambil keputusan dan tindakan untuk penyelesaian suatu masalah yang terjadi. Sebaliknya jika remaja memiliki kontrol diri yang tinggi maka remaja akan mampu mengontrol kognitifnya dengan baik, sehingga dapat mengambil keputusan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi remaja. Shavelson & Roger (1982) menyatakan bahwa konsep diri terbentuk dan berkembang berdasarkan pengalaman dan inteprestasi dari lingkungan, penilaian orang lain, atribut, dan tingkah laku dirinya. Kemudian bagaimana orang lain memperlakukan individu dan apa yang dikatakan orang lain tentang individu akan dijadikan acuan untuk menilai dirinya sendiri (Mussen dkk, 1994).

Remaja yang memiliki tingkat kontrol diri yang baik akan mampu menangani masalah-masalah yang ada pada dirinya, lingkungan, teman sebaya, keluarga bahkan organisasi yang diikuti oleh remaja. Dalam hal ini akan membantu proses coping stress yang lebih baik dimana yang menjadi sumber stressor akan di jadikan peningkat semangat. Dan bergaul dengan teman sebaya merupakan bantuan dari seseorang yang kemudian diberikan kepada orang lain yang berusia lebih kurang sama, dimana dukungan tersebut bertujuan memberikan motifasi atau menimbulkan minat dalam diri seseorang ketika melakukan kegiatan (Widiastuti, 2004).

Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa individu pada usia remaja memiliki dorongan yang kuat untuk menjadi lebih mandiri dan tidak lagi bergantung pada kedua orangtua (Somerville, Jones, & Casey, 2010; Verboom, Verhulst, Sijtsema, & Pennix, 2014). Pada usia remaja, individu mulai melakukan pencarian otonomi

yang terwujud salah satunya dalam proses pengambilan keputusan secara mandiri (Seiffge-Krenke, I., Aunola, K., & Nurmi, J. E., (2009). Pada usia remaja ini, pengawasan orangtua lebih berkurang dan anak memiliki dorongan untuk melakukan berbagai hal secara bebas (Seiffge-Krenke & Pakalniskiene, 2011). Namun demikian, orangtua dapat berperan dalam proses negosiasi dengan anak dalam membuat keputusan. Selain itu, Saat menghadapi sekolah, penelitian menunjukkan bahwa remaja lebih menerapkan *coping* yang bersifat fungsional, yaitu *active* dan *internal* dibandingkan dengan *withdrawal* (Seiffge-Krenke, 1990; Gelhaar, Seiffge Krenke, Borge, Cicognani, Loncaric, Macek, & Metzke, 2007; Seiffge-Krenke, Aunola, & Nurmi, 2009). Remaja yang emosinya matang, akan memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari emosi/suasana hati ke suasana hati yang lain, demikian pula sebaliknya (Fadhilah, N., 2017:111-130)

## **SIMPULAN**

*Coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan. Artinya individu harus memiliki upaya terkait perubahan cara berfikir (kognitif), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan yang bertujuan untuk menyelesaikan stres yang dihadapi. *Coping* yang efektif akan menghasilkan adaptasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *coping* yang dimiliki oleh remaja perempuan di SMA Negeri 1 Wanadadi dalam kategori baik dengan prosentase rata-rata 81%. Walaupun dalam teori Hurlock (2005) bahwa menyatakan bahwa kecenderungan perempuan lebih menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada emosi sedangkan laki-laki menggunakan mekanisme koping fokus problem. Namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *coping* yang dimiliki remaja perempuan di SMA Negeri 1 Wanadadi dalam kondisi baik, artinya tidak selamanya perempuan selalu menggunakan perasaan dari pada logika dalam menghadapi masalah, namun perempuan juga menggunakan akal dan logika dalam strategi penyelesaian masalah yang terbaik bagi dirinya.

Dari enam indikator strategi *coping* yakni (1) keaktifan diri, (2) perencanaan, (3) kontrol diri, (4) mencari dukungan social, (5) penerimaan, dan (6) religius. Hasilnya semua dalam kondisi baik kecuali pada aspek control diri dan penerimaan. Pada aspek control diri

remaja perempuan di SMA Negeri 1 Wanadadi memiliki presentase 66%, artinya remaja perempuan masih kurang bisa mengontrol diri mereka dalam menghadapi permasalahan, sedangkan pada aspek penerimaan memiliki presentase 68%, artinya remaja perempuan belum dapat menerima kenyataan yang akan terjadi jika terjadi suatu masalah, belum dapat menerima konsekuensi yang akan diperoleh dengan perilakunya.

Remaja yang memiliki tingkat kontrol diri yang baik akan mampu menangani masalah-masalah yang ada pada dirinya, lingkungan, teman sebaya, keluarga bahkan organisasi yang diikuti oleh remaja. Dalam hal ini akan membantu proses coping stress yang lebih baik dimana yang menjadi sumber stressor akan di jadikan peningkat semangat. Dan bergaul dengan teman sebaya merupakan bantuan dari seseorang yang kemudian diberikan kepada orang lain yang berusia lebih kurang sama, dimana dukungan tersebut bertujuan memberikan motivasi atau menimbulkan minat dalam diri seseorang ketika melakukan kegiatan

Simpulan memuat ringkasan uraian atau jawaban sistematis dari masalah yang dikaji. Bagian ini menjadi penegasan akhir dari hasil dan pembahasan yang disajikan pada bagian sebelumnya dan dapat juga berisi rekomendasi penulis untuk penelitian selanjutnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, Mohammad. dan Mohammad Asrori. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Anderson, Craig A. et. al. (2010). “Violent Video Game Effects on Aggression, Empathy, and Prosocial Behavior in Eastern and Western Countries: A Meta-Analytic Review”, *Psychological Bulletin*, 2(136), American Psychological Associatio
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Billings, AG., & Moos, RH. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 46(1), 877-891
- Conger, J.J. (1977). *Adolescent and Youth*. New York: Harper and Row Publishers Inc.
- Clercq, L, D., Smet, B. (2005). *Psikologi Kesehatan: Suatu Pendahuluan*. Universitas Katholik Sukgijapranata
- Demo, D.H. & Seven-Williams, R.C. (1984). Development Changing and Stability In Adolescent Self Concept. *Journal of Development Psychology*. 2(6), 1100-1110
- Djiwandono, Sri Esti Wuryani. (2008). *Psikologi Pendidikan, Edisi Revisi*. Jakarta: Grasindo.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *SOUL. Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 55-66.
- Fadhilah, N. (2017). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Islami untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal Penelitian*, 14(1): 111-130.

- Folkman, S., & Lazarus, R. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Francis, S. C. (2002). Gambaran Coping Stres Pada Pengungsi Timor-Timur Yang Tinggal di Nusa Tenggara Timur. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Gelhaar, T., Seiffge-Krenke, I., Borge, A., Cicognani, E., Cunha, M., Loncaric, D., Macek, P., Steinhausen, H & Metzke, C. W. (2007). Adolescent coping with everyday stressors: A seven-nation study of youth from central, eastern, southern, and northern Europe. *European Journal of Developmental Psychology*. 4(2), 129-156
- Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S., (2001). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*, Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Handoko, T.H. (1987). *Manajemen personalia dan sumberdaya manusia (edisi kedua)* BPFE Yogyakarta
- Holahan, C. J & Moss, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality & Social Psychology*. 52 (5), 946-95.
- Hurlock, E.B., (1997). *Perkembangan Anak, Jilid I* (ed. Ke-6). Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E.B. (2005). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (ed. Ke-5). Jakarta: Erlangga
- Insyiranda, N., & Saleh, A. Y. (2018). Hubungan antara Coping terkait Stres Sekolah dan Persepsi Keterlibatan Orangtua pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(2), 126-137.
- Jahja, Yudrik, (2011) *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana
- Lahey, B. (2007). *Psychology An Introduction (9th Edition)*. New York: McGraw-Hill.
- LaRue, D. E., & Herrman, J. W. (2008). Adolescent stress through the eyes of high-risk teens. *Pediatric nursing*, 34(5), 375.
- Mappiare, A., (2000). *Psikologi Remaja*, Surabaya: Bina Usaha.
- Mayasari, N. (2019). *Perilaku Menyimpang Pada Remaja Di Desa Tanjung Pandan Kecamatan Bangunrejo Kabupaten Lampung Tengah. Doctoral Dissertation*. UIN Raden Intan Lampung.
- Monks, F.J. dan AMP Roney, (2006), *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagian*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Munandar, A. S. (2001). *Psikologi industri & organisasi*. Depok: Universitas Indonesia
- Mussen, P.H., Conger, J.J., Kagan, J & Huston, C.A.(1994). *Perkembangan dan Kepribadian Anak*. (terjemahan). Edisi Enam. Jakarta: Arcan
- N Unayah, M Sabarisman,(2016). Fenomena Kenakalan Remaja Dan Kriminalitas The Phenomenon Of Juvenile Delinquency and Criminality, *Jurnal Sosio informa*, 1(2), 212-140
- Papalia. (2001). *Human Development (8th ed)*. Boston : McGraw-hill
- Pramadi, A., Lasmono, H, K. (2003). Coping Stres Pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Jurnal: Anima*, 18(4).
- Putra, R. P., & Ariana, A. D. (2016). Gambaran Strategi Coping Stress pada Remaja Korban Cyberbullying. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 5(1), 1.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.

- Sarafino, E. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. Toronto: John Wiley & Sons, Inc
- Sari, R. K. (2016). Kecenderungan perilaku compulsive buying (pembelian kompulsif) pada masa remaja akhir di Samarinda. *Psikoborneo*, 4(3): 612-620.
- Seiffge-Krenke, I., & Shulman, S. (1990). Coping style in adolescence: A crosscultural study. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 21(3), 351-377.
- Seiffge-Krenke, I., Aunola, K., & Nurmi, J. E., (2009). Changes in Stress Perception and Coping During Adolescence: The Role of Situational and Personal Factors, *Child Development*, 80(1), 259 – 279.
- Seiffge-Krenke I., & Pakalniskiene, V. (2011). Who shapes whom in the family: Reciprocal links between autonomy support in the family and parents' and adolescents' coping behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(8), 983-995.
- Shankar, N. L., & Park, C. L. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School & Educational Psychology*. 4(1), 5-9
- Siti Hafsah Budi Argiati, . Perilaku Agresif Ditinjau dari Persepsi Pola Asuh Authoritarian, Asertivitas dan Tahap Perkembangan Remaja Pada Anak Binaan Lembaga Pemasyarakata Anak Kutoarjo, Jawa Tengah, *Tesis*, hlm. 75-76.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Shavelson, B., J. & Roger, B. (1982). Self Concept: The Interplay of Theory Methods. *Journal of educational Psychology*, 72(1), 3-17
- Taufik, T., & Ifdil, I. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150