

## STRATEGI COPING PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 WANADADI

Forletus Panggah Utama  
Pascasarjana Universitas Negeri Semarang  
Email : [forletuspanggahutama@gmail.com](mailto:forletuspanggahutama@gmail.com)

### Abstract :

Coping strategies are ways that individuals use to solve problems, overcome changes that occur and threatening situations both cognitively and behavior. Young women are a phase where a woman undergoes a process from childhood to adulthood. This study aims to look at coping strategies for girl adolscence 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 self-activity of girl adolscence has good coping in themselves, the planning aspects of girl adolscence have very good planning, the self-control of girl adolscence is still lacking, seeking social support for young women is very good and has ways to find solutions to problems , in the aspect of acceptance of young adolescents, they have not yet been able to accept the reality that will occur if a problem occurs, the religious aspects of the majority of girl adolscence are very good and can reduce the problems in their dir by surrendering to God and praying. The conclusion of this research is that girl adolscence in SMA 1 Wanadadi have a good coping strategy.

**Keyword** : Strategi *Coping*, Remaja Putri, Tugas Perkembangan Remaja

|   |  |
|---|--|
|  | Received : 2019-07-04 Published : 2019-08-30.  |
|  | This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License                   |
|   | Website: <a href="http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus">http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus</a> |

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana dalam fase ini terdapat konflik yang ada dalam diri. Pada masa remaja ini individu akan mengalami berbagai tekanan dari dalam diri terkait masalah-masalah yang belum pernah dirasakan. Pada remaja putri fase ini sangat berat untuk dijalani, karena terdapat berbagai perubahan fisik yang dulunya anak-anak berangsur menjadi dewasa. Perubahan-perubahan inilah yang akan menjadi permasalahan bagi remaja putri. Remaja putri harus bisa beradaptasi, menyesuaikan diri dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya, disinilah remaja putri harus memiliki strategi koping.

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.

Lahey (2007) membagi *effective coping* kedalam beberapa tindakan, yaitu: *removing stress dan cognitive coping*. *Removing stress* adalah 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.

Sedangkan *cognitive coping* 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.

Ada beberapa faktor yang juga dapat mempengaruhi keputusan pemilihan strategi *coping* (Lazarus, Folkman & Pearlin dalam Francis, 2002), yaitu : jenis kelamin, usia, pendidikan dan faktor situasional. 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*.

*Coping* dibagi menjadi dua bagian, yaitu memfokuskan pada pemecahan masalah dan memfokuskan pada emosi. Jenis-jenis koping 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 koping, 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 koping 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. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui strategi coping pada remaja putri di SMAN 1 Wanadadi tahun pelajaran.

## **METODE**

Desain penelitian ini menggunakan model deskriptif kuantitatif, analisis data kuantitatif adalah suatu cara untuk mengolah data yang diperlukan dalam suatu penelitian sehingga data yang diperoleh harus diloah, diatur, diringkas, serta dianalisis terlebih dahulu agar dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian dalam bentuk kuantitatif sehingga memungkinkan untuk dianalisis secara statistic. Azwar (2009: 126) menyebutkan analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data daei variable yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X, XI, XII di SMA Negeri 1 Wanadadi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria yang diambil adalah remaja putri berusia 14-18

tahun, dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 200 remaja putri di SMA Negeri 1 Wanadadi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpuln data dilakukan 15 April sampai dengan 18 April 2019 di SMA Negeri 1 Wanadadi dengan jumlah sampel 200 responden remaja putri. Dari hasil penelitian dapat dilihat hasil strategi koping pada remaja putri di SMA Negeri 1 Wanadadi pada indikator keaktifan diri diperoleh bahwa remaja putri memiliki nilai presentase 87% yang artinya remaja putri telah memiliki coping yang baik dalam diri mereka, ini dikarenakan mayoritas remaja putri di SMA Negeri 1 Wanadadi memiliki aktivitas untuk menyibukan diri pada kegiatan sekolah, sehingga tidak dipungkiri hasil penelitian menunjukkan presentase yang tinggi pada indicator keaktifan diri.

Pada indikator perencanaan diperoleh bahwa remaja putri di SMA Negeri 1 Wanadadi memiliki presentase 80% yang berarti remaja putri dapat mengerti dan mencari perencanaan pemecahan masalah pada diri mereka. Pada indikator kontrol diri diperoleh bahwa remaja putri di SMA Negeri Wanadadi memiliki presentase 66% dimana ini berarti bahwa remaja putri masih kurang bisa mengotrol diri mereka dalam menghadapi permasalahan, hal ini disebabkan karena remaja putri terdapat dalam fase perbahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa.

Pada indikator mencari dukungan sosial diperoleh bahwa remaja putri 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. Pada indikator penerimaan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Wanadadi memiliki presentase 68 %, ini artinya remaja putri belum dapat menerima kenyataan yang akan terjadi jika terjadi suatu masalah, belum dapat menerima konsekuensi yang akan diperoleh dengan perilakunya. Pada indikator religious pada remaja putri di SMA Negeri 1 Wanadadi diperoleh presentase 93%, yang artinya remaja putri mayoritas mereduksi masalah yang ada di dalam diri mereka dengan cara berserah diri kepada Tuhan dan berdoa.

Dari pembahasan hasil penelitian dapat diperoleh gambaran remaja putri dalam menggunakan berbagai macam strategi coping. Apabila remaja tidak menggunakan coping strategi yang efektif bisa menyebabkan individu melakukan tindakan yang tidak efektif juga. Lahey (2007) membagi ineffective coping kedalam beberapa tindakan, yaitu: *Withdrawal*, *aggression*, *self meditacation*, dan *Defence mechanisms*. 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, ini yang dinamakan *withdrawal*. Sedangkan yang dimaksud dengan tindakan *aggression* adalah tindakan agresif yang merupakan reaksi terhadap stres.

Strategi coping *self meditation* lebih fokus kepada penggunaan tembakau, alkohol dan obat-obatan untuk meredakan 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.

*Coping defence mechanisms* 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.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* pada remaja putri di SMA N 1 Wanadadi sebagai berikut: memiliki aktivitas positif dalam pemecahan masalah, belum dapat mengontrol emosi dan mencari pemecahan masalah menggunakan bantuan dari orang lain atau berkonsultasi dengan pihak lain. Selain itu, remaja putri di SMA N 1 Wanadadi belum bisa menerima segala konsekuensi yang terjadi pada pemecahan masalah yang dihadapi namun selalu melibatkan Tuhan dan selalu berdoa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, S. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- 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.
- Lahey, B. (2007). *Psychology An Introduction (9th Edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. Toronto: John Wiley & Sons, Inc