

Pelatihan Strategi Koping Pada Remaja di SMAN 1 dan SMKN 2 Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2018

I Nengah Sumirta^{1k}; I Wayan Candra¹; IGA Harini¹

¹Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jurusan Keperawatan

Email Penulis Korespondensi (^k): mirtakumara@gmail.com

Abstract

Teenagers is of a transition period with various changes either physical, psikososial and spiritual. Teenagers have not been able to meguasai or control maximally physical function and psikososialnya so that various problem was due to developments as use of alcohol , premarital sex , behavior violence, drug use, pregnancy does not desired , etc .This situation peru received the attention of various parties. The purpose of this activity is give the ability to youth to choose a koping effective in solving the problems faced by, so that they become adolescent that is tough and not a quitter when faced with particularly difficult a problem .Methods used is training , the targets were a sman 1 and smkn 2 sukawati kabupaten gianyar, were 40 people .Results showing that teenagers before it was given training strategi koping, teenagers greater use of emotional focused coping namely 27 people (67,5 %). The capability of teenagers having given training in koping choose a most effective to deal with in life sehari-hari .From the statistical analysis indicated the $p = 0,000$ classifiable focused either on coping or emotional focused coping.

Keyword: Adolescent, Coping Strategy.

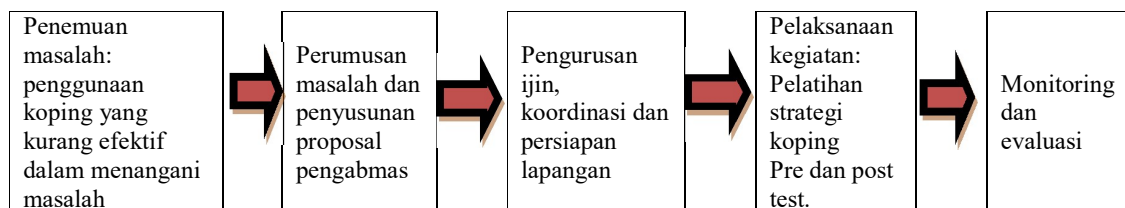
PENDAHULUAN

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja sering mengalami berbagai masalah dalam kehidupannya seperti remaja dalam kondisi tertekan sering mengalami stress, kebimbangan, kemurunagn, sakit kepala dan sakit perut (Hall & Torres, 2002; Jas Laile Suzana Jaafar, 1996). Syaqiqul Muhib (2015) menyatakan bahwa kenakalan remaja terkait dengan sekolah bisa dalam bentuk copy paste, tidur dikelas, nyontek, ngobrol, tidak bawa buku, tidak mengerjakan PR, tidak belajar. Kenakalan remaja di masyarakat bisa dalam bentuk kebut-kebutan dijalan, penyalahgunaan narkotika, hubungan seks pra nikah, geng motor, tawuran, bolos sekolah, seks bebas, dll (Suhana Ningrat, 2017). Kusuma Dewi (2016) tentang hubungan kemandirian dengan strategi koping pada siswa SMK disebutkan bahwa ada hubungan signifikan antara kemandirian dengan strategi koping pada siswa SMK Perbedaan pemilihan

dan penggunaan strategi koping berpengaruh terhadap perbedaan tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh remaja wanita di SMA, hasil *t test* yang signifikan yaitu t hitung = -2,383 dan t tabel = 1,984 dengan p -value = 0,019 ($< 0,05$). Strategi koping yang efektif dalam mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh adalah *problem focused coping*, dengan nilai rata-rata yang lebih kecil yaitu 53,1389 dibandingkan nilai rata-rata kelompok *emotional focused coping* yaitu 56,1791. Bentuk strategi koping yang paling banyak dipilih dan digunakan oleh subjek adalah *emotional focused coping* yaitu 65,09%, sedangkan subjek yang menggunakan *problem focused coping* sebesar 34,91% (Gannis Eka Pramita Sari, 2010). Wibawa dan Nugrahaeni (2013) menyatakan ada hubungan antara gaya hidup sehat dan tingkat stres pada kelompok strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang tergolong ke dalam hubungan yang sangat kuat dan penggunaan *problem focused coping* lebih efektif dibandingkan *emotion focused coping* hubungannya antara gaya hidup sehat dengan tingkat stres siswa. Penelitian Rubin (dalam Weiten dan Liyod, 1997) pria lebih cenderung untuk memilih *problem focused coping* sedangkan wanita memilih *emotion focused coping*. Ferlis B. Bullare Bahari, Balan Rathakrishnan, Rosnah Ismail (2009) dalam penelitiannya menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara sumber stres keseluruhan dan stres yang dialami pelajar universiti. Rumusan masalahnya adalah apakah dengan pelatihan strategi koping, remaja di SMAN 1 dan SMKN 2 Sukawati Kabupaten Gianyar dapat memilih strategi koping yang efektif dalam memecahkan masalahnya? Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Remaja mampu memilih strategi koping yang efektif dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Kegiatan pelatihan ini bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam memilih strategi koping yang efektif dalam menangani masalah yang ditemui di kehidupan sehari-hari, serta membentuk remaja yang tangguh dan tidak mudah menyerah ketika dihadapkan pada suatu masalah.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kerangka pemecahan masalah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, disajikan dalam gambar berikut.



Sasaran berjumlah 40 orang dari SMAN 1 dan SMKN 2 Sukawati Gianyar. Metode kegiatan dilakukan dengan Pelatihan. Evaluasi kegiatan dengan pre dan post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Identitas peserta pelatihan disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Sasaran Pengabdian Kepada Masyarakat di SMAN 1 dan SMKN 2 Sukawati Kabupaten Gianyar tahun 2018

Uraian	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	19	47.5
Perempuan	21	52.5
Umur		
14 tahun	11	27.5
15 tahun	13	32.5
16 tahun	16	40.0
Kelas		
X	12	30.0
XI	12	30.0
XII	16	40.0
Jumlah	40	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa identitas peserta menurut jenis kelamin tertinggi perempuan sebanyak 21 orang (52.5%), menurut umur terbanyak 16 tahun yaitu 16 orang (40.0%) dan menurut kelas terbanyak kelas IX yaitu 16 orang (40.0%).

Hasil Pengukuran tentang strategi koping disajikan dalam tabel 2 dan 3

Tabel 2. Hasil Pre Test Strategi Koping Remaja di SMAN 1 dan SMKN 2 Sukawati Kabupaten Gianyar tahun 2018

Nomor Responden	Skore Strategi Koping		Nomor Responden	Skore strategi koping	
	<i>Problema Focused Coping</i>	<i>Emotional Focused Coping</i>		<i>Problema Focused Coping</i>	<i>Emotional Focused Coping</i>
1	82	91	21	88	86
2	80	90	22	98	88
3	80	90	23	98	90
4	88	90	24	96	92
5	98	88	25	96	98
6	88	98	26	98	96
7	82	88	27	94	90
8	84	89	28	90	90
9	86	89	29	88	88
10	90	89	30	90	90
11	90	92	31	90	90
12	84	86	32	88	80
13	80	88	33	88	90
14	88	90	34	90	90
15	86	80	35	90	90
16	90	80	36	88	92
17	95	82	37	88	88
18	90	85	38	90	86
19	90	85	39	90	92
20	98	85	40	92	92

Tabel 2 menunjukkan skor pre test *Problema Focused Coping* skor terendah adalah 80 dan tertinggi 98 kemudian pada *Emotional Focused Coping* skor terendah 80 dan tertinggi 98

Tabel 3
 Hasil Post Test Strategi Koping Remaja di SMAN 1 dan SMKN 2 Sukawati
 Kabupaten Gianyar tahun 2018

No Responden	Nilai Strategi koping		No Responden	Nilai Strategi koping	
	<i>Problema Focused Coping</i>	<i>Emotional Focused Coping</i>		<i>Problema Focused Coping</i>	<i>Emotional Focused Coping</i>
1	81	91	21	88	86
2	81	90	22	98	92
3	81	90	23	98	92
4	89	92	24	96	92
5	98	90	25	96	98
6	90	98	26	98	98
7	82	88	27	94	94
8	84	89	28	88	92
9	86	89	29	88	90
10	90	89	30	90	92
11	90	92	31	90	92
12	84	86	32	88	86
13	80	88	33	88	94
14	88	90	34	90	92
15	86	80	35	90	96
16	90	80	36	88	92
17	95	82	37	88	90
18	90	85	38	90	90
19	90	85	39	90	96
20	98	85	40	92	96

Tabel 3 menunjukkan skor post test pada *Problema Focused Coping* skor terendah adalah 81 dan tertinggi 102 kemudian pada *Emotional Focused Coping* skor terendah 80 dan tertinggi 100. Jenis strategi koping remaja yang digunakan dalam memecahkan masalah disajikan dalam tabel 4.

Tabel 4. Jenis Strategi Koping Remaja di SMAN 1 dan SMKN 2 Sukawati Kabupaten Gianyar, Tahun 2018

Jenis Strategi Koping	f	%	Ket
<i>Problema Focused Coping</i>	13	32.5	
<i>Emotional Focused Coping</i>	27	67.5	
<i>Jumlah</i>	40	100.0	

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memilih strategi koping jenis *Emotional focused coping* yaitu sebesar 27 orang (67.5%). Uji statistik menggunakan *Paired samples t-test* karena sebaran data berdistribusi normal. Hasil yang diperoleh adalah: pada

Problema Focused Coping nilai $p = 0,00$ lebih kecil dari $p = 0,05$ dan pada *Emotional Focused Coping* nilai $p = 0,00$ lebih kecil dari $p = 0,05$. Ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Strategi koping merupakan aktivitas-aktivitas spesifik yang dilakukan oleh individu dalam bentuk kognitif dan perilaku, baik disadari maupun tidak oleh individu, yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi ancaman-ancaman yang ditimbulkan oleh masalah internal maupun eksternal dan menyesuaikan dengan kenyataan kenyataan negatif, mempertahankan keseimbangan emosi dan *self image* positif, serta meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain. Tanumidjojo dkk (2004) menyatakan bahwa penggunaan *emotional focused coping* akan lebih banyak digunakan atau sesuai untuk mengatasi stres yang diakibatkan kondisi-kondisi yang tidak dapat diubah, atau yang sudah menemui jalan buntu atau kondisi di luar kekuatan individu yang mampu menimbulkan trauma. Conradt dkk. (2008), bentuk strategi koping yang aktif lebih sesuai apabila digunakan dalam menghadapi situasi yang tingkatnya di bawah kontrol, dan tidak sesuai untuk situasi yang tidak terkontrol, dalam hal ini seperti seseorang yang memiliki tingkat stres yang tinggi akan mengurangi kemampuan seseorang untuk memilih dan melakukan koping yang efektif. Cohen dan Lazarus (Folkman, 1984) menyebutkan tujuan perilaku coping adalah untuk mengurangi kondisi lingkungan yang menyakitkan, menyesuaikan dengan peristiwa-peristiwa atau kenyataan-kenyataan yang negatif, mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan *self image* yang positif, serta untuk meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain. Baron & Byrne (1991) menyatakan bahwa *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolelir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. Brannon & Feist (2009) mengatakan koping yang berpusat pada emosi dapat menjadi efektif dalam beberapa situasi, yaitu dalam keadaan stres yang tidak dapat dihindarkan dan usaha untuk mencari jalan keluar untuk membuat perasaan nyaman merupakan pilihan yang tepat. Lazarus (1984) menyatakan bahwa *emotion focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Hal ini berarti kedua jenis strategi koping, memiliki sisi positif dan berguna bila dilakukan pada kondisi dan situasi yang tepat.

Pelatihan diidentikkan dengan belajar karena ada proses berubah dari tidak tahu menjadi tahu, tidak mau menjadi mau atau tidak mampu menjadi mampu, untuk dalam merubah perilaku perlu diadakan pelatihan baik yang bersifat merubah aspek kognitif, afektif maupun psikomotorik. Mulyadi (2007), Dewantari (2009), menyatakan bahwa pelatihan yang efektif memberikan dampak terhadap kemampuan individu dalam memilih hal terbaik bagi dirinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penilaian sebelum diberikan pelatihan strategi coping, remaja lebih banyak menggunakan *emotional focused coping* yaitu 27 orang (67,5%) dan *problema focused coping* sebanyak 13 orang (32,5%). Meningkatnya kemampuan remaja setelah diberikan pelatihan dalam memilih strategi coping yang paling efektif untuk menangani masalah dalam kehidupan sehari-hari. Ini ditunjukkan dari hasil analisis yang menunjukkan nilai $p = 0,000$ baik pada *problema focused coping* maupun pada *emotional focused coping*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Krisna Wibawa, Nugrahaeni Widiyasavitri. 2013. *Hubungan antara gaya hidup dengan tingkat stress siswa kelas XII SMA Negeri di Denpasar berdasarkan strategi coping stress*. JurnaL Psikologi Udayana 2013. Vol 1 No 1, 138-150.
- Brannon, L. & Feist, J. (2009). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. Diakses dari <http://books.google.co.id> pada tanggal 7 Juni 2016).
- Dinda Agustin Kusuma Dewi. 2016. *Hubungan kemandirian Dengan Strategi Coping Pada siswa SMK*. Ejournal Psikologi fisip unmul.ac.id ISSN 2477-2674
- Hall, A.S., & Torres, I. (2002). *Partnerships in preventing adolescent stress: Increasing self-esteem, coping, and support through effective counseling*. *Journal of Mental Health Counseling*, 24(2), 97-110.
- Jas Laile Suzana Jaafar. (1996). *Psikologi kanak-kanak dan remaja*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Plunckett, S.C., Radmacher, K.A., & Moll-Phanara, D. (2000). *Adolescent life events, stress and coping: A comparison of communities and genders*. *Professional School Counseling*, 3, 356-366.
- Putri Prayascitta. 2010. *Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial Dengan motivasi belajar remaja yang Orangnya bercerai*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Rahmad Ridha (2015) Remaja dan Permasalahannya.dalam <http://nad.bkkbn.go.id/Lists/Artikel/DispForm.aspx?ID=1444> (diakses tanggal 30 Nopember 2017)
- Safaria, T. & Saputra, N. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Syaqiqul Muhib . 2015. Ini Dia Kenakalan Remaja di Sekolah. Dalam <http://www.youngnesia.com/2015/02/ini-dia-kenakalan-remaja-di-sekolah.html>.(diakses tanggal 28 Nopember 2017)
- Suhana Ningrat, 2017. Contoh Kenakalan Remaja, dalam http://www.academia.edu/7069083/Contoh_Kenakalan_Remaja) diakses tanggal 28 Nopember 2017.
- Wisnu Sri Hertinjung. 2010. *Penguasaan diri sebagai karakter unggul melalui koping aktif (studi kasus pada anak korban kekerasan seksual)*. Fakultas Psikologi Universits Muhamadiyah Surakarta.