

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Istilah *Adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 1999). Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (Rumini & Sundari, 2004). Pada masa remaja terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif (Soetjiningsih, 2004). Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang luas mencakup kematangan mental, emosional, spasial dan fisik.

Umumnya beberapa ahli menentukan awal atau permulaan dari masa remaja terjadi pada saat pubertas, sedangkan akhir dari masa remaja terjadi pada saat individu sudah dapat memikul tanggung jawab orang dewasa seperti bekerja dan menikah (Cole, dalam Mulyani, 1984). Menurut Soetjiningsih (2004) masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak yang dimulai saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan usia 20 tahun, yaitu menjelang masa dewasa muda. Pendapat lain dari Monks (1999) menyatakan bahwa remaja adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun yang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa

remaja pertengahan dan 18-21 tahun masa remaja akhir. Pedoman umum remaja di Indonesia menggunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah (Sarwono, 2001).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak dimana terjadi perkembangan pada semua aspek untuk memasuki masa dewasa, diawali dengan terjadinya pubertas dan berakhir pada saat individu mampu mengemban tanggungjawab orang dewasa seperti bekerja dan menikah.

2.1.2 Ciri-ciri Masa Remaja

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan yang dialami oleh setiap individu, sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa ini memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan perkembangan yang lain. Ciri yang menonjol pada masa ini adalah individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang amat pesat, baik fisik, emosional maupun sosial. Hurlock (1999) menyatakan bahwa pada masa remaja ini ada beberapa perubahan yang bersifat universal, yaitu meningkatnya emosi, perubahan fisik, perubahan terhadap minat dan peran, perubahan perilaku, nilai-nilai dan sikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Berikut ini dijelaskan satu persatu perubahan yang terjadi pada masa remaja.

1. Perubahan Fisik

Saat seorang anak memasuki masa pubertas yang ditandai dengan menstruasi pertama pada remaja putri atau pun perubahan suara pada remaja putra, secara biologis ia mengalami perubahan yang sangat besar. Pubertas menjadikan seorang anak memiliki kemampuan untuk berreproduksi.

Saat masa pubertas, kelenjar seseorang menjadi aktif dalam memproduksi dua jenis hormon (*gonadotrophins* atau *gonadotrophic hormones*) yang berhubungan dengan pertumbuhan, yaitu: 1) *Follicle-Stimulating Hormone* (FSH); dan 2). *Luteinizing Hormone* (LH). Pada anak perempuan, kedua hormone tersebut merangsang pertumbuhan *estrogen* dan *progesterone*: dua jenis hormone kewanitaan. Pada anak lelaki, *Luteinizing Hormone* yang juga dinamakan *Interstitial-Cell Stimulating Hormone* (ICSH) merangsang pertumbuhan testostosterone.

Pertumbuhan secara cepat dari hormon-hormon tersebut di atas merubah sistem biologis seorang anak. Anak perempuan akan mendapat menstruasi, sebagai pertanda bahwa sistem reproduksinya sudah aktif. Selain itu terjadi juga perubahan fisik seperti payudara mulai berkembang, berubahnya suara dan tumbuhnya rambut-rambut halus disekitar kemaluan. Sedangkan anak lelaki mulai memperlihatkan perubahan suara, bertambahnya ukuran otot dan ejakulasi pertama yang berhubungan dengan tumbuhnya hormon testostosterone. Bentuk fisik mereka akan berubah secara cepat sejak awal pubertas dan akan membawa mereka pada dunia remaja (Efri, 2007).

2. Perubahan Emosional

Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak. Pada masa ini *mood* (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Hasil penelitian di Chicago oleh Mihaly Csikszentmihalyi dan Reed Larson (1984) menemukan bahwa remaja rata-rata memerlukan hanya 45 menit untuk berubah dari *mood* "senang luar biasa" ke "sedih luar biasa", sementara orang dewasa memerlukan beberapa jam untuk hal yang sama. Emosi remaja yang sangat kuat, tidak terkendali

dan irasional pada umumnya akan terjadi perbaikan dari tahun ke tahun. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah (Efri, 2007; Hurlock 1999).

3. Perubahan Sosial

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah berhubungan dengan penyesuaian sosial. Monks, dkk (1999) menyebutkan dua bentuk perubahan sosial pada remaja yaitu, memisahkan diri dari orang tua dan menuju ke arah teman sebaya. Remaja berusaha melepaskan diri dari otoritas orangtua dengan maksud menemukan jati dirinya. Remaja lebih banyak berada di luar rumah dan berkumpul dengan teman sebayanya dengan membentuk kelompok dan mengekspresikan semua potensi yang dimiliki. Kondisi ini membuat remaja sangat rentan terhadap pengaruh teman dalam hal minat, sikap, penampilan, dan perilaku. Perubahan yang paling menonjol adalah remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja juga harus membuat banyak penyesuaian baru yaitu penyesuaian diri dengan pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial serta nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin (Hurlock, 1999).

4. Perubahan Moral

Salah satu tugas perkembangan penting yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dan kemudian membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa terus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam hukuman seperti yang dialami waktu anak-anak. Remaja diharapkan mengganti konsep-konsep moral yang berlaku khusus dimasa kanak-kanak dengan prinsip moral yang berlaku umum dan merumuskannya ke dalam kode moral yang akan berfungsi sebagai pedoman bagi perilakunya (Hurlock, 1999).

5. Perubahan Kepribadian

Masa awal remaja, anak laki-laki dan perempuan sudah menyadari sifat-sifat yang baik dan buruk, mereka juga menilai sifat-sifat ini sesuai dengan sifat teman-teman mereka. Remaja sadar akan peran kepribadian dalam hubungan-hubungan sosial dan terdorong untuk memperbaiki kepribadiannya dengan cara membaca buku-buku atau tulisan-tulisan mengenai masalahnya dengan harapan meningkatkan dukungan sosial (Hurlock, 1999).

6. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif remaja, dalam pandangan Jean Piaget (seorang ahli perkembangan kognitif) merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasi formal (*period of formal operations*).

Pada periode ini, idealnya para remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam usaha memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak. Kemampuan berpikir para remaja berkembang sedemikian rupa sehingga mereka dengan mudah dapat membayangkan banyak alternatif pemecahan masalah beserta kemungkinan akibat atau hasilnya. Kapasitas berpikir secara

logis dan abstrak mereka berkembang sehingga mereka mampu berpikir multi-dimensi. Para remaja tidak lagi menerima informasi apa adanya, tetapi mereka akan memproses informasi itu serta mengadaptasikannya dengan pemikiran mereka sendiri. Mereka juga mampu mengintegrasikan pengalaman masa lalu dan sekarang untuk ditransformasikan menjadi konklusi, prediksi, dan rencana untuk masa depan. Dengan kemampuan operasional formal ini, para remaja mampu mengadaptasikan diri dengan lingkungan sekitar mereka (Efri, 2007).

2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Erikson (dalam Santrock, 1998), remaja berada dalam fase *identity formation vs diffusion* atau identitas vs kekacauan identitas. Fase ini menandakan bahwa remaja berada pada sebuah tahap dimana mereka mencari tahu siapa mereka dan apa tujuan hidupnya. Remaja akan mencoba untuk beradaptasi dan mengeksplorasi peran baru yang mereka miliki. Jika remaja menggunakan cara eksplorasi yang positif untuk mempelajari perannya maka remaja akan memiliki identitas positif. Sementara apabila dalam mengeksplorasi peran barunya itu remaja mendapat berbagai tekanan dan paksaan dari luar, salah satunya dari orang tua, maka remaja akan berada dalam suatu identitas yang negatif.

Havinghurst (dalam Newman & Newman, 2009) menyebutkan bahwa remaja merupakan masa munculnya berbagai macam perubahan dan memiliki beberapa tugas perkembangan. Tugas perkembangan remaja awal menurut Havinghurst antara lain mencapai hubungan baru yang lebih dewasa dengan teman sebaya baik sejenis maupun berbeda jenis kelamin, menerima peran maskulin maupun feminine, menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuhnya

dengan baik, serta mencapai sisi emosional yang stabil. Sedangkan remaja akhir memiliki tugas perkembangan yang lebih jauh seperti mempersiapkan untuk pernikahan, karir, memiliki nilai sebagai panduan dalam bertindak, serta mencapai tanggung jawab secara sosial untuk bertingkah laku. Tugas perkembangan remaja tersebut perlu untuk dilewati setiap tahapannya. Remaja yang mampu mengerjakan setiap tugas perkembangannya akan menjalani masa remaja dengan baik.

2.2 Konsep Dukungan Sosial Teman Sebaya

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Pierce (dalam Kail & Cavanaugh, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Gottlieb (dalam Smet, 1994) menyatakan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapat karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Saroson (dalam Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial yang dekat dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan, dan bernilai.

2.2.2 Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat bersumber dari berbagai pihak. Kahn & Antonoucci (dalam Orford, 1992) membagi sumber-sumber dukungan sosial menjadi 3 kategori, yaitu:

1. Sumber dukungan sosial yang berasal dari orang-orang yang selalu ada sepanjang hidupnya, yang selalu bersama dengannya dan mendukungnya. Misalnya: keluarga dekat, pasangan (suami atau istri), atau teman dekat.
2. Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sedikit berperan dalam hidupnya dan cenderung mengalami perubahan sesuai dengan waktu. Sumber dukungan ini meliputi teman kerja, sanak keluarga, dan teman sepergaulan.
3. Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sangat jarang memberi dukungan dan memiliki peran yang sangat cepat berubah. Meliputi dokter atau tenaga ahli atau profesional, keluarga jauh.

Dukungan sosial yang diterima oleh remaja dapat berasal dari siapa saja, namun yang lebih utama adalah dukungan sosial dari teman sebaya karena remaja cenderung memisahkan diri dari orang tua dan menuju ke arah teman sebayanya (Monks, 2004).

2.2.3 Bentuk-bentuk Dukungan Sosial

House (dalam Smet, 1994) membedakan dukungan sosial kedalam empat bentuk, yaitu :

1. Dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu yang bersangkutan.
2. Dukungan penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk individu tersebut, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif individu tersebut dengan orang-orang lain, contohnya dengan membandingkannya dengan orang lain yang lebih buruk keadaannya.
3. Dukungan instrumental, mencakup bantuan langsung, seperti pinjaman uang kepada individu dari orang-orang disekitarnya.
4. Dukungan informatif, mencakup memberikan nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik.

Sedangkan menurut Sarafino (2002), ada lima bentuk dukungan sosial, yaitu:

1. Dukungan emosional

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. Dukungan emosional merupakan ekspresi dari afeksi, kepercayaan, perhatian, dan perasaan didengarkan. Kesiediaan untuk mendengarkan keluhan seseorang akan memberikan dampak positif sebagai sarana pelepasan emosi, mengurangi kecemasan, membuat individu merasa nyaman, tenteram, diperhatikan, serta dicintai saat menghadapi berbagai tekanan dalam hidup mereka.

2. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan penghargaan yang positif untuk individu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif individu dengan individu lain, seperti misalnya perbandingan dengan orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya. Hal seperti ini dapat menambah penghargaan diri. Melalui interaksi dengan orang lain, individu akan dapat mengevaluasi dan mempertegas keyakinannya dengan membandingkan pendapat, sikap, keyakinan, dan perilaku orang lain. Jenis dukungan ini membantu individu merasa dirinya berharga, mampu, dan dihargai.

3. Dukungan instrumental

Merupakan dukungan yang paling sederhana untuk didefinisikan, yaitu mencakup bantuan langsung, dapat berupa jasa, waktu, atau uang. Misalnya pinjaman uang bagi individu atau pemberian pekerjaan saat individu mengalami stres. Dukungan ini membantu individu dalam melaksanakan aktivitasnya.

4. Dukungan informasi

Dukungan informasi mencakup pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran, informasi atau umpan balik. Dukungan ini membantu individu mengatasi masalah dengan cara memperluas wawasan dan pemahaman individu terhadap masalah yang dihadapi. Informasi tersebut diperlukan untuk mengambil keputusan dan memecahkan masalah secara praktis. Dukungan informatif ini juga membantu individu mengambil keputusan karena mencakup mekanisme penyediaan informasi, pemberian nasihat, dan petunjuk.

5. Dukungan kelompok / jaringan sosial

Merupakan dukungan yang dapat menyebabkan individu merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dimana anggota-anggotanya dapat saling berbagi kesenangan dan aktivitas sosial. Misalnya menemani orang yang sedang stres ketika beristirahat atau berekreasi.

2.2.4 Pengaruh Dukungan Sosial

Dukungan sosial akan mempengaruhi individu tergantung pada ada atau tidaknya tekanan dalam kehidupan individu. Tekanan tersebut dapat berasal dari individu itu sendiri atau dari luar dirinya. Untuk menghindari gangguan baik secara fisik dan psikologis individu membutuhkan orang lain disekitarnya untuk memberi dukungan guna memperoleh kenyamanan. Menurut Sarafino (2006), ada dua model teori untuk mengetahui bagaimana dukungan sosial ini bekerja dalam diri individu, yaitu:

1. *The Buffering Hypothesis*

Melalui model *buffering hypothesis*, dukungan sosial mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis individu dengan melindunginya dari efek negatif yang timbul dari tekanan-tekanan atau stres yang dialami individu dan pada kondisi yang tekanannya lemah atau kecil, dukungan sosial tidak bermanfaat. Menurut teori ini, dukungan sosial melindungi individu dari efek negatif tingkat stres yang tinggi, yaitu dengan dua cara berikut:

- a. Ketika individu menghadapi stresor yang kuat, seperti krisis keuangan, maka individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi menjasi kurang melihat situasi tersebut sebagai situasi yang penuh stres, bila dibandingkan dengan individu dengan tingkat dukungan sosial yang rendah. Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi berharap bahwa seseorang yang dikenal individu akan menolong individu tersebut.

- b. Dukungan sosial dapat merubah respon seseorang terhadap respon seseorang terhadap stresor yang telah diterima sebelumnya. Sebagai contoh, individu dengan dukungan sosial yang tinggi mungkin memiliki seseorang yang dapat memberikan solusi terhadap masalah individu, atau melihat masalah tersebut sebagai sesuatu yang tidak terlalu penting, atau membuat individu dapat menemukan titik terang dari masalah tersebut.

2. *The Main Effect Hypothesis/Direct Effect Hypothesis*

Model *main effect hypothesis/direct effect hypothesis* menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis individu dengan adanya ataupun tanpa tekanan, dengan kata lain seseorang yang menerima dukungan sosial dengan atau tanpa adanya tekanan ataupun stres akan cenderung lebih sehat.

Dalam penelitian ini, model kerja yang digunakan untuk menjelaskan pengaruh dari dukungan sosial adalah model *buffering hypothesis*.

2.2.5 Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Atwater (1983), hubungan sebaya adalah hubungan antara remaja pada usia yang sama seperti yang terlihat di lingkungan sekolah dan lingkungan sosial. Menurut Santrock (2003), dalam konteks perkembangan anak, teman sebaya adalah anak-anak dengan usia atau tingkat kedewasaan yang kurang lebih sama. Dari kedua definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa teman sebaya adalah suatu bentuk hubungan pada remaja yang memiliki usia dan tingkat kedewasaan yang sama, baik di lingkungan sekolah ataupun lingkungan rumah.

Perkembangan individu pada masa remaja, kelompok teman sebaya memiliki peran yang sangat penting bagi perkembangan remaja baik secara

emosional maupun secara sosial. Buhrmester (dalam Papalia, 2008) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman, panduan moral, tempat bereksperimen, dan *setting* untuk mendapatkan otonomi serta independensi dari orang tua. Salah satu peran dari teman sebaya yaitu berupa pemberian dukungan sosial. Dukungan sosial dari teman sebaya yaitu dukungan yang diterima dari teman sebaya yang berupa bantuan baik secara verbal maupun non verbal. Bagi remaja, hubungan teman sebaya merupakan bagian yang paling besar dalam kehidupannya (Barker & Wright, dalam Santrock, 2003). Pada penelitian yang lain selama satu minggu, remaja muda laki-laki dan perempuan menghabiskan waktu 2 kali lebih banyak dengan teman sebaya daripada waktu dengan orang tuanya (Condry, Simon, & Bronffenbrenner, dalam Santrock, 2003).

Atwater (1983) menjelaskan mengenai beberapa fungsi teman sebaya sebagai berikut:

1. Teman sebaya membantu individu dalam melakukan suatu transisi dari orientasi keluarga menuju orientasi teman sebaya. Dalam proses perkembangan remaja, proses ini dimulai ketika remaja berinisiatif untuk tidak terlalu bergantung pada keluarga, tetapi mulai mencari kemandirian dengan cara mendapatkan perasaan emosional secara aman melalui teman-temannya.
2. Teman sebaya memberikan keuntungan bagaimana caranya membina suatu hubungan yang baik dengan orang lain dan hal ini akan berguna di masa yang akan datang.
3. Teman sebaya berfungsi sebagai kelompok referensi dimana mereka akan berperan dalam menilai perilaku seseorang apakah baik atau buruk.

4. Teman sebaya membantu individu dalam menentukan identitas personalnya.

Menurut Papalia, *et al.*, (2001), kelompok teman sebaya dapat mempengaruhi pertimbangan dan keputusan seorang remaja tentang perilakunya. Ia mengemukakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber referensi utama bagi remaja dalam hal persepsi dan sikap yang berkaitan dengan gaya hidup. Sahabat/teman-teman juga dapat memberikan saran-saran yang bermanfaat untuk mengatasi stres. Dukungan teman sebaya pada dasarnya adalah tindakan menolong yang diperoleh melalui hubungan interpersonal dan peran teman sebaya dalam penyesuaian sosial salah satunya berupa pemberian dukungan sosial (Yettie, 2004).

2.2.6 Pengukuran Tingkat Dukungan Sosial

Menurut Sarason, *et al.*, (1987), ada tiga bentuk pengukuran dukungan sosial, yaitu:

1. *Social Embeddedness*

Pada pengukuran dengan cara ini, dukungan sosial yang diterima individu diukur dari jumlah hubungan atau interaksi yang dijalin individu dengan orang-orang disekitarnya. Individu yang memiliki hubungan yang lebih banyak dinilai memiliki dukungan sosial yang besar. Dengan demikian, bentuk pengukuran ini tidak memandang kualitas interaksi yang terjalin.

2. *Enacted Social Support*

Ciri khas dari bentuk pengukuran ini adalah bahwa dukungan sosial yang diterima seseorang didasarkan pada frekuensi tingkah laku dukungan yang diterima individu. Sehingga secara konkret yang diukur adalah berapa jumlah orang yang memberi dukungan dan berapa banyak dukungan tersebut diberikan. Seperti halnya dengan pengukuran yang pertama, bentuk

pengukuran ini juga tidak melihat dukungan sosial dari sudut persepsi individu penerima dukungan.

3. *Perceived Social Support*

Procidano (1992, dalam McCaskill, J. W. & Lakey, Brian 1992) secara singkat menyebutkan bahwa *perceived social support* adalah evaluasi subjektif dari kualitas dukungan yang diterima dan didapatkan. Bentuk pengukuran ini didasarkan pada kualitas dukungan sosial yang diterima, sebagaimana yang dipersepsikan individu penerima dukungan. Semakin kuat seseorang merasakan dukungan, semakin kuat kualitas dukungan yang diterima. Sehingga dapat terjadi seseorang mempersepsikan dukungan sosial yang diterimanya kurang, padahal individu tersebut memiliki jaringan sosial yang banyak. Sebaliknya, individu bisa mempersepsikan dukungan sosial yang diterima lebih besar dari pada yang sebenarnya diberikan oleh sumbernya.

Bentuk pengukuran dengan menggunakan *enacted social support* dan *embedded social support* memiliki keterbatasan. Individu yang dihadapkan pada kesulitan hidup yang lebih besar tentu akan dilihat menerima dukungan sosial yang lebih besar dari pada individu dengan kesulitan yang relative lebih kecil. Mereka yang mampu menghadapi situasi yang sulit akan menjadi penerima dukungan sosial yang lebih kecil. Hal tersebut tidak dapat mencerminkan kecukupan kualitas dukungan yang diterima oleh tiap individu.

Berbeda dengan kedua pengukuran tersebut, pengukuran dengan berdasarkan pada *perceived social support* menganggap bahwa dukungan yang dirasakan individu memang benar-benar ditemukan dalam diri mereka.

Pengukuran dengan cara ini lebih mampu mengindikasikan penyesuaian yang baik pada diri individu (Sarason, *et al.*, 1987). Sejalan dengan hal ini, Sarafino (1997) mengemukakan bahwa efektifitas dukungan tergantung dari penilaian individu. Dukungan akan menjadi efektif apabila dukungan tersebut dinilai adekuat oleh individu penerima.

Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini digunakan bentuk pengukuran dukungan sosial dengan menilai persepsi individu penerima dukungan sosial (*perceived social support*).

2.3 Konsep Stres dan Mekanisme Koping Remaja

2.3.1 Pengertian Stres

Menurut Hans Selye (1950, dalam Hawari, 2008) yang dimaksud dengan stres adalah respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Sementara itu menurut Lazarus dan Folkman (dalam Morgan, 1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan, dan sebagainya) atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan koping. Sedangkan Spielberger & Reheiser (2009) menyatakan bahwa stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya obyek-obyek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya.

Lazarus (1984) menjelaskan bahwa stres juga diartikan sebagai:

1. Stimulus, yaitu stres merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan *stressor*.

2. Respon, yaitu stres merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul dapat secara fisiologis, seperti: jantung berdebar, gemetar dan pusing, serta psikologis, seperti: takut, cemas, sulit berkonsentrasi dan mudah tersinggung.
3. Proses, yaitu stres digambarkan sebagai suatu proses dimana individu secara aktif dapat mempengaruhi dampak stres melalui strategi tingkah laku, kognisi maupun afeksi.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu sehingga individu akan bereaksi secara fisiologis maupun secara psikologis dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri terhadap situasi tersebut.

2.3.2 Reaksi Terhadap Stres

1. Aspek Biologis

Walter Canon (dalam Sarafino, 1994) memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam. Ia menyebut reaksi tersebut sebagai *fight-or-flight response* karena respon fisiologis mempersiapkan individu untuk menghadapi atau menghindari situasi yang mengancam tersebut. *Fight-or-flight response* menyebabkan individu dapat berespon dengan cepat terhadap situasi yang mengancam. Akan tetapi apabila *arousal* yang tinggi terus menerus muncul dapat membahayakan kesehatan individu.

Selye (Sarafino, 1994) mempelajari akibat yang diperoleh bila stressor terus menerus muncul. Ia kemudian mengemukakan istilah *General*

Adaptation Syndrome (GAS) yang terdiri dari dari rangkaian tahapan reaksi fisiologis terhadap *stressor*:

a. *Alarm Reaction*

Tahapan pertama ini mirip dengan *fight-or-flight response*. Pada tahap ini *arousal* yang terjadi pada tubuh organisme berada di bawah normal yang untuk selanjutnya meningkat diatas normal. Pada akhir tahap ini, tubuh menindungi organisme terhadap stresor. Tapi tubuh tidak dapat mempertahankan intensitas *arousal* dari *alarm reaction* dalam waktu yang sangat lama.

b. *Stage of Resistance*

Arousal masih tinggi, tubuh masih terus bertahan untuk melawan dan beradaptasi dengan stresor. Respon fisiologis menurun, tetapi msih tetap lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi normal.

c. *Stage of Exhaustion*

Respon fisiologis masih terus berlangsung. Hal ini dapat melemahkan system kekebalan tubuh dan menguras energi tubuh. Sehingga terjadi kelelahan pada tubuh. Stresor yang terus terjadi akan mengakibatkan penyakit dan kerusakan fisiologis dan dapat menyebabkan kematian.

2. Reaksi Psikologis

Reaksi psikologis terhadap stres dapat meliputi:

a. Kognisi

Stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif. Stesor berupa kebisingan dapat menyebabkan defisit kognitif pada anak-anak

(Cohen dkk dalam Sarafino, 1994). Kognisi juga dapat berpengaruh dalam stres. Braum (dalam Sarafino, 1994) mengatakan bahwa individu yang terus menerus memikirkan stresor dapat menimbulkan stres yang lebih parah terhadap stresor.

b. Emosi

Emosi cenderung terkait dengan stres. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional (Maslach, Schachter & Singer, Scherer dalam Sarafino, 1994). Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, *phobia*, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan rasa marah (Sarafino, 1994).

c. Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat menjadi berperilaku positif maupun negatif. Bencana alam dapat membuat individu berperilaku lebih kooperatif, dalam situasi lain, individu dapat mengembangkan sikap bermusuhan (Sherif & Sherif dalam Sarafino, 1994). Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif (Donnerstein & Wilson dalam Sarafino, 1994).

2.3.3 Faktor-faktor Penyebab Stres pada Remaja

Needleman (2004) mengemukakan beberapa sumber stres yang dialami remaja, yaitu:

1. *Biological stress*

Umumnya perubahan fisik pada remaja terjadi sangat cepat, dari umur 12-14 tahun pada remaja perempuan dan antara 13 dan 15 tahun pada

remaja laki-laki. Tubuh remaja berubah sangat cepat sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Pada saat yang sama, remaja menjadi lebih sibuk di sekolah, bekerja dan bersosialisasi, sehingga mengurangi waktu tidur yang dapat menyebabkan stres.

2. *Family stress*

Salah satu sumber utama stres pada remaja adalah hubungannya dengan orang tua, karena remaja merasa bahwa mereka ingin mandiri dan bebas, tapi di lain pihak mereka juga ingin diperhatikan.

3. *School stress*

Tekanan dalam masalah akademik seperti keinginan untuk mendapat nilai yang tinggi, keberhasilan dalam bidang olah raga dan usaha untuk tidak gagal dapat menjadi penyebab stres pada remaja.

4. *Peer stress*

Remaja yang tidak diterima oleh teman-temannya biasanya akan mempunyai harga diri yang rendah dan cenderung tertutup. Beberapa remaja akan melakukan hal-hal negatif seperti merokok, minum alkohol dan menggunakan obat terlarang agar dapat diterima oleh teman-temannya. Beberapa remaja merasa bahwa alkohol, rokok dan obat-obatan terlarang dapat mengurangi stres, namun secara psikologis hal itu justru akan meningkatkan stres.

5. *Social stress*

Remaja kurang mendapat tempat pada pergaulan orang dewasa, karena remaja tidak diberikan kebebasan mengungkapkan pendapat mereka sehingga remaja kurang dapat mengaktualisasikan diri dalam lingkungan sosialnya dengan baik.

2.3.4 Pengertian Mekanisme Koping

Mekanisme koping adalah berbagai usaha yang dilakukan individu untuk menanggulangi stres yang dihadapinya (Stuart & Sundeen, 1995). Menurut Keliat (1999), mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam. Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman (1984), mekanisme koping merupakan suatu perubahan yang konstan dari usaha kognitif dan tingkah laku untuk menata tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai hal yang membebani atau melebihi sumberdaya individu.

Mekanisme koping terbentuk melalui proses belajar dan mengingat, yang dimulai sejak awal timbulnya stresor dan saat mulai disadari dampak stresor tersebut. Kemampuan belajar ini tergantung pada kondisi eksternal dan internal, sehingga yang berperan bukan hanya bagaimana lingkungan membentuk stresor tetapi juga kondisi tempramen individu, persepsi serta kognisi terhadap stresor tersebut.

Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa mekanisme koping adalah reaksi individu ketika menghadapi suatu tekanan atau stres dan cara individu tersebut untuk menanggulangi stres yang dihadapinya serta dipengaruhi oleh kondisi eksternal dan internal individu.

2.3.5 Sumber Koping

Cara individu menanggulangi stres juga amat bergantung pada sumber yang tersedia dan pembatasan-pembatasan yang menghambat penggunaan sumber koping dalam konteks peristiwa tertentu.

Individu dapat mengatasi stres dengan menggerakkan sumber koping di lingkungannya. Sumber-sumber koping terdiri dari aset ekonomi, kemampuan

dan bakat, teknik pertahanan, dukungan sosial, dan motivasi. Sementara itu menurut Ahyar (2010), sumber koping dapat berasal dari kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial dan materi.

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. Sementara itu keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe : *problem-solving focused coping*.

Pada sisi lain keterampilan juga menjadi salah satu sumber koping, yaitu keterampilan memecahkan masalah dan keterampilan sosial. Keterampilan memecahkan masalah meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat. Sedangkan keterampilan sosial meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

Dukungan sosial dan materi juga merupakan sumber koping. Dukungan sosial meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang dapat diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya. Sedangkan materi merupakan dukungan sumber daya berupa uang, barang dan jasa.

2.3.6 Penggolongan Mekanisme Koping

Menurut Stuart dan Sundeen (1995) mekanisme koping dapat digolongkan menjadi 2 (dua) yaitu:

1. Mekanisme koping adaptif

Mekanisme koping adaptif merupakan mekanisme yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif (kecemasan yang dianggap sebagai sinyal peringatan dan individu menerima peringatan dan individu menerima kecemasan itu sebagai tantangan untuk diselesaikan).

2. Mekanisme koping maladaptif

Mekanisme koping maladaptif adalah mekanisme yang menghambat fungsi integrasi, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlebihan / tidak makan, bekerja berlebihan, menghindar dan aktivitas destruktif (mencegah suatu konflik dengan melakukan pengelakan terhadap solusi).

2.3.7 Cara Pengukuran Mekanisme Koping

Pengukuran mekanisme koping dapat dilakukan dengan menggunakan skala koping Carver dan Lee (1998), yaitu:

1. Koping adaptif, yang ditunjukkan dengan:

- a. Membahas masalah bersama teman atau keluarga.
- b. Berencana mencari solusi, merencanakan tindakan untuk mengatasi masalah, datang ke pemuka agama, psikolog, atau orang yang lebih mengerti masalah tersebut.

- c. Giat bekerja, berkumpul dengan teman, meningkatkan hobi.
 - d. Lebih menyukai bercerita pada teman dari pada keluarga.
 - e. Mencari informasi dari buku, internet, meminta saran pada teman, keluarga.
 - f. Berusaha mendapatkan perhatian, dukungan dan bantuan dari seseorang.
 - g. Selalu memiliki keyakinan positif bahwa masalah yang terjadi akan dapat diselesaikan.
 - h. Menerima kenyataan, bahwa masalah telah terjadi dan nyata dalam kehidupan yang dijalani.
 - i. Meningkatkan aktifitas ibadah.
 - j. Menghilangkan perasaan tertekan.
2. Koping maladaptif, yang ditunjukkan dengan:
- a. Menolak kenyataan.
 - b. Menyerah dan tidak ingin lagi menyelesaikan masalah.
 - c. Sering melamun, tidur.
 - d. Membuat lelucon tentang masalah yang dialami.
 - e. Penggunaan alkohol dan penyalahgunaan obat-obatan.
 - f. Merokok yang berlebihan.

2.4 Hubungan Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Mekanisme Koping Terhadap Stres pada Remaja

Mekanisme koping terdiri atas usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan untuk mengatur hubungan eksternal dan internal tertentu yang membatasi sumber daya seseorang. Mekanisme koping terbentuk melalui proses belajar dan mengingat. Belajar yang dimaksud adalah kemampuan menyesuaikan diri

(adaptasi) pada pengaruh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi koping adalah dukungan sosial (Nursalam, 2007).

Koping merupakan proses pemecahan masalah dimana seseorang mempergunakannya untuk mengelola kondisi stres. Dengan adanya penyebab stres (stresor) individu akan secara sadar atau tidak sadar bereaksi untuk mengatasi masalah tersebut. Mekanisme koping untuk beradaptasi terhadap stres juga merupakan faktor penentu yang penting dalam kesejahteraan manusia (Keliat, 1998).

Selama rentang kehidupan manusia, masa yang rentan terhadap stres adalah masa remaja (Papalia, 2001). Dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres atau tekanan, remaja membutuhkan dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan sosialnya (Papalia, 2001). Dalam usahanya untuk memperoleh dukungan sosial, remaja melakukan interaksi tertentu yang membuatnya selalu berhubungan dengan lingkungan sosialnya (Cobb, 2001).

Perkembangan individu pada masa remaja, kelompok teman sebaya memiliki peran yang sangat penting bagi perkembangan remaja baik secara emosional maupun secara sosial. Buhrmester (dalam Papalia, 2008) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman, panduan moral, tempat bereksperimen, dan *setting* untuk mendapatkan otonomi serta independensi dari orang tua. Salah satu peran dari teman sebaya yaitu berupa pemberian dukungan sosial. Dukungan sosial dari teman sebaya yaitu dukungan yang diterima dari teman sebaya yang berupa bantuan baik secara verbal maupun non verbal. Bagi remaja, hubungan teman sebaya merupakan bagian yang paling besar dalam kehidupannya (Barker & Wright, dalam Santrock, 2003). Penelitian yang lain selama satu minggu,

menunjukkan remaja muda laki-laki dan perempuan menghabiskan waktu 2 kali lebih banyak dengan teman sebaya daripada waktu dengan orang tuanya (Condry, Simon, & Bronffenbrenner, dalam Santrock, 2003). Teman sebaya merupakan sumber status, persahabatan dan rasa saling memiliki yang penting dalam situasi sekolah. Di sekolah, remaja biasanya menghabiskan waktu bersama-sama paling sedikit selama enam jam setiap harinya. Sistem dukungan sering kali diperlukan untuk bertahan terhadap stres (Santrock, 2003).

Menurut Papalia (2001), kelompok teman sebaya dapat mempengaruhi pertimbangan dan keputusan seorang remaja tentang perilakunya. Ia mengemukakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber referensi utama bagi remaja dalam hal persepsi dan sikap yang berkaitan dengan gaya hidup. Greenberg dan Baron (dalam Atwater, 1993), menambahkan bahwa memiliki sahabat pada saat-saat sulit dapat membuat individu melihat stres yang dialaminya tidak terlalu mengancam. Sahabat/teman-teman juga dapat memberikan saran-saran yang bermanfaat untuk mengatasi stres. Oleh karena itu, disinilah peran teman sebaya diperlukan untuk membantu remaja yang sedang mengalami stres untuk memilih jenis mekanisme koping yang efektif. Koping yang efektif menempati tempat yang *central* terhadap ketahanan tubuh dan adanya penolakan tubuh terhadap gangguan yang bersifat fisik, psikis, sosial maupun spiritual. Apabila mekanisme koping berhasil, maka orang tersebut akan dapat beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi (Nursalam, 2003).