

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasanya antara usia 13-20 tahun (Potter & Perry, 1999). Havinghurst (dalam Newman & Newman, 2009) menyebutkan bahwa remaja merupakan masa munculnya berbagai macam perubahan dan memiliki beberapa tugas perkembangan. Perubahan yang terjadi pada remaja antara lain perubahan fisik, emosional, intelektual, dan moral (Cole, 1963). Sedangkan tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja 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 bertindak laku (Havinghurst dalam Newman & Newman, 2009).

Remaja rentan mengalami stres dalam menjalankan tugas perkembangannya. Rata-rata 25 % remaja mengalami paling sedikit satu peristiwa yang menyebabkan terjadinya stres (Zimmer-Gembeck dan Skinner, 2008). Stres pada remaja dapat terjadi karena remaja tidak dapat menerima perubahan fisik yang dialaminya dengan cepat. Pada saat yang sama, remaja menjadi lebih sibuk sehingga membuat mereka kekurangan tidur yang dapat

mengakibatkan terjadinya stres. Salah satu sumber utama stres lainnya pada remaja adalah hubungannya dengan orang tua, disatu sisi mereka ingin mandiri dan bebas tapi disisi lain mereka juga ingin diperhatikan. Tekanan akademik yang tinggi, dengan adanya keinginan untuk berprestasi dan berusaha untuk tidak gagal juga dapat menyebabkan stres pada remaja (Needleman, 2004). Remaja dengan tingkat stres tinggi memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengkonsumsi narkoba, alkohol, rokok dan perilaku menyimpang lainnya (Chassin, *et al.*, 1996 dalam Blane, *et al.*, 2009). Menurut Sri Wahyuningsih dalam Departemen Sosial (2004) dijelaskan bahwa dari 15.000 kasus narkoba selama dua tahun terakhir, 46% diantaranya dilakukan oleh remaja.

Masing-masing remaja akan melakukan mekanisme koping yang berbeda terhadap stres yang dialaminya. Menurut Keliat (1999) mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam. Cara individu dalam menanggulangi stres bergantung pada sumber koping yang tersedia misalnya, aset ekonomi, bakat dan kemampuan, teknik pertahanan, dukungan sosial dan motivasi. Aset ekonomi atau materi merupakan dukungan sumberdaya berupa uang, barang dan jasa. Sedangkan bakat, kemampuan dan teknik pertahanan berarti keterampilan dalam memecahkan masalah. Sementara itu, dukungan sosial dapat berupa dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang dapat diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya. Dan motivasi merupakan sumberdaya psikologis yang sangat penting karena dapat mempengaruhi keyakinan individu untuk mengatasi stres yang dialami (Ahyar, 2010).

Stuart dan Sundeen (1995) menggolongkan mekanisme koping menjadi dua, yaitu mekanisme koping adaptif dan maladaptif. 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 dianggap sebagai sinyal peringatan dan individu menerima kecemasan itu sebagai tantangan untuk diselesaikan). Sedangkan mekanisme koping maladaptif adalah mekanisme yang menghambat fungsi integrasi, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlebihan/tidak makan, bekerja berlebihan, menghindar (mencegah suatu konflik dengan melakukan pengelakan terhadap solusi).

Dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, seseorang membutuhkan dukungan sosial. Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, rekan kerja dan orang lain (Dimatteo, 1991). Menurut Sarafino (2002), ada lima bentuk dukungan sosial, yaitu: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok. Dukungan sosial dapat membuat seseorang merasa dimiliki dan dicintai ketika ia mengalami stres, percaya diri dan merasa bernilai, terbantu dalam menyelesaikan tugas, mendapatkan saran untuk mengatasi masalah yang membuatnya stres serta diterima dalam kelompok sosialnya (Sarafino, 2002). Menurut Orford (1992) dan Sarafino (2002) ada dua model yang digunakan untuk menjelaskan pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi fisik dan psikologis individu yaitu, melalui model *buffering hypothesis* dan model *main effect hypothesis/direct effect*

hypothesis. Pada model *buffering hypothesis*, dukungan sosial bekerja dengan tujuan untuk memperkecil pengaruh dari tekanan-tekanan atau stres yang dialami individu, dengan kata lain jika tidak ada tekanan atau stres, maka dukungan sosial tidak berguna (Orford, 1992). Sedangkan pada model *main effect hypothesis* atau *direct effect hypothesis*, dukungan sosial memberikan manfaat yang sama baiknya dalam kondisi yang penuh tekanan maupun yang tidak ada tekanan (Sarafino, 2002).

Sumber dukungan sosial yang paling utama bagi remaja adalah teman sebaya. Di masa remaja, kelompok teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat kuat karena remaja cenderung memisahkan diri dari orang tua dan menuju ke arah teman sebayanya (Santrock, 1995; Monks, 2002). Masa remaja merupakan titik rendah dalam hubungan orang tua dan anak, sementara itu penerimaan oleh sebaya sangat penting, sehingga remaja akan berusaha untuk diterima oleh kelompok sosialnya. Berdasarkan survey yang telah dilakukan Ummi (2012) di SMAN 8 Malang didapatkan data berupa masalah yang sering dialami oleh siswa kelas XI yaitu, tidak memiliki banyak teman (2,97%), sulit beradaptasi (18, 49%), sulit untuk berkata tidak pada teman (49,49%), dan tidak bisa memberi penjelasan pada orang lain (12,48%). Data tersebut menunjukkan masalah dalam hubungan sosial sehingga dapat mempengaruhi tingkat dukungan sosial terhadap remaja dalam mengatasi stres yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui “hubungan antara tingkat dukungan sosial teman sebaya dengan jenis mekanisme koping terhadap stres pada remaja di SMAN 8 Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang diangkat adalah “apakah terdapat hubungan antara tingkat dukungan sosial teman sebaya dengan jenis mekanisme koping terhadap stres pada remaja di SMAN 8 Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat dukungan sosial teman sebaya dengan jenis mekanisme koping terhadap stres pada remaja di SMAN 8 Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat dukungan sosial teman sebaya di SMAN 8 Malang.
2. Mengidentifikasi jenis mekanisme koping stres pada remaja di SMAN 8 Malang.
3. Mengidentifikasi korelasi antara tingkat dukungan sosial teman sebaya dengan jenis mekanisme koping terhadap stres pada remaja di SMAN 8 Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberi dasar pengembangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara tingkat dukungan sosial teman sebaya dengan jenis mekanisme koping terhadap stres pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan untuk mengembangkan peran teman sebaya sebagai pemberi dukungan sosial untuk menentukan jenis mekanisme koping yang tepat terhadap stres pada remaja. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian lebih lanjut.

