

BAB VI**PEMBAHASAN****6.1 Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Remaja di SMAN 8****Malang**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, yaitu sebanyak 92 orang (49,5%), sisanya 83 orang (44,6%) dengan tingkat dukungan sosial sedang dan 11 orang (5,9%) dengan tingkat dukungan sosial rendah. Dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini diukur melalui lima komponen yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan kelompok.

Dukungan emosional dalam penelitian ini ditunjukkan dengan bagaimana respon teman sebaya ketika seseorang mengalami masalah, yaitu melalui empati, kepedulian dan perhatian yang diberikan. Hasil analisa data didapatkan 76,34% untuk dukungan emosional. Masing-masing nilai untuk parameter dukungan emosional adalah sebagai berikut; turut bahagia atas prestasi teman 75,7%, berusaha menenangkan teman ketika mendapat nilai yang buruk dalam ujian 70%, menanyakan keberadaan/kabar ketika teman tidak masuk 75,4%, tidak mengabaikan keluhan teman 87%, dan memperhatikan kata-kata yang disampaikan teman 73,5%.

Dukungan penghargaan ditunjukkan dengan pujian atas prestasi atau keberhasilan yang diperoleh seseorang atau tidak mengganggu ketika ujian. Pada

penelitian ini, didapatkan hasil dukungan penghargaan sebesar 73,43%. Masing-masing nilai untuk parameter dukungan penghargaan adalah sebagai berikut; mendukung teman untuk belajar giat sebelum ujian 72,8%, tidak mengganggu atau menyontek teman ketika ujian 66,5%, dan berterimakasih atas bantuan teman 80,9%.

Dukungan instrumental ditunjukkan dengan bantuan berupa pinjaman uang, barang atau jasa dari teman sebaya ketika seseorang membutuhkan bantuan. Analisa data menunjukkan nilai sebesar 87,63% untuk dukungan instrumental. Masing-masing nilai untuk parameter dukungan instrumental adalah sebagai berikut; bersedia meminjamkan uang pada teman 78%, tidak menghindari ketika teman membutuhkan bantuan 92,7%, bersedia meminjamkan peralatan sekolah 87,6%, membantu mengerjakan tugas sekolah saat teman mengalami kesulitan 81,4%, dan bersedia mengajari teman tentang pelajaran yang belum dimengerti 91%.

Dukungan informasi ditunjukkan dengan nasihat, petunjuk dan umpan balik yang didapatkan seseorang dari teman sebayanya ketika ia mengalami masalah. Pada penelitian ini didapatkan hasil sebesar 76,38% untuk dukungan informasi. Masing-masing nilai untuk parameter dukungan informasi adalah sebagai berikut; memberi nasihat ketika teman mengalami masalah 73,5%, memberi komentar/pendapat ketika teman mengalami masalah 87,6%, memberi petunjuk mengenai orang-orang yang dapat membantu menyelesaikan 68,4%, dan memberikan respon/umpan balik atas masalah yang diceritakan teman 76%.

Sedangkan dukungan kelompok ditunjukkan dengan penerimaan di dalam kelompok dan saling berbagi antar anggotanya. Hasilnya didapatkan

88,1% untuk dukungan kelompok. Masing-masing nilai untuk parameter dukungan kelompok adalah sebagai berikut; menerima dan menjadikan teman bagian dari kelompok 86%, tidak mengucilkan teman 94,7% dan saling berbagi dan mendukung dalam kelompok 83,5%.

Berdasarkan data di atas, dukungan kelompok memiliki nilai paling tinggi yaitu sebesar 88,1%. Dukungan kelompok merupakan dukungan yang dapat menyebabkan individu merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dimana anggota-anggotanya dapat saling berbagi kesenangan dan aktivitas sosial (Sarafino, 2002). Dukungan kelompok memiliki nilai tertinggi karena pada remaja akan cenderung membentuk kelompok-kelompok sosial yang biasanya terbentuk atas berbagai kesamaan dimana dalam kelompok ini mereka dapat saling berbagi dan mendukung. Selain itu, pada tahap tumbuh kembang yang sama, remaja cenderung mengalami masalah yang sama, sehingga mereka akan lebih mudah memahami kondisi yang dialami oleh temannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Murni (2009) yang mengatakan bahwa dukungan kelompok sebaya adalah suatu dukungan yang didapat atau diberikan oleh orang yang pernah atau juga sedang mengalami hal yang sama. Dengan adanya dukungan kelompok, remaja tidak merasa sendiri dalam menghadapi masalah-masalahnya.

Dukungan instrumental memiliki nilai tertinggi kedua setelah dukungan kelompok yaitu sebesar 87,63%. Dukungan instrumental ada ketika seseorang memberikan bantuan langsung seperti uang, barang atau jasa kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Dukungan instrumental mendapatkan nilai tertinggi kedua karena dukungan ini merupakan aspek dukungan sosial yang paling sederhana untuk didefinisikan sehingga mudah untuk dikenali dan

dipenuhi ketika seseorang membutuhkannya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Setyaji (2011) yang berjudul *Hubungan Dukungan Sosial: Teman Sebaya dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Keperawatan* terhadap 91 mahasiswa yang hasilnya menunjukkan bahwa dukungan emosional dan dukungan instrumental lebih dominan dalam menyebabkan tingginya dukungan sosial teman sebaya.

Tinggi rendahnya dukungan sosial yang diterima individu ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sarafino (2006) yang menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi apakah seseorang akan menerima dukungan sosial atau tidak. Faktor yang pertama adalah dari penerima dukungan (*recipient*). Seseorang tidak akan menerima dukungan sosial dari orang lain jika ia tidak suka bersosialisasi, tidak suka menolong orang lain, dan tidak ingin orang lain tahu bahwa ia membutuhkan bantuan. Beberapa orang terkadang tidak asertif untuk memahami bahwa ia sebenarnya membutuhkan bantuan dari orang lain, atau merasa bahwa ia seharusnya mandiri dan tidak mengganggu orang lain, atau merasa tidak nyaman saat orang lain menolongnya, atau tidak tahu kepada siapa dia harus meminta pertolongan. Faktor yang kedua adalah dari pemberi dukungan (*providers*). Seseorang terkadang tidak memberikan dukungan sosial kepada orang lain ketika ia sendiri tidak memiliki sumberdaya untuk menolong orang lain, atau tengah menghadapi stres, harus menolong dirinya sendiri, atau kurang sensitif terhadap sekitarnya sehingga tidak menyadari bahwa orang lain membutuhkan dukungan darinya.

6.2 Jenis Mekanisme Koping Terhadap Stres pada Remaja di SMAN 8 Malang

Seseorang yang menghadapi masalah atau stressor akan membentuk respon berupa mekanisme koping. Dalam penelitian ini mekanisme koping merupakan bentuk usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh individu untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungannya. 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. Mekanisme koping dapat dibagi menjadi dua yaitu mekanisme koping adaptif dan mekanisme koping maladaptif. Mekanisme koping adaptif merupakan mekanisme yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Sedangkan mekanisme koping maladaptif adalah mekanisme yang menghambat fungsi integrasi, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan (Stuart & Sundeen, 1995).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 101 siswa (54,3%) memiliki mekanisme koping yang maladaptif, sedangkan yang memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 85 siswa (45,7%). Nilai yang didapat untuk mekanisme koping adaptif yang dilakukan siswa adalah 77,9% dengan parameter sebagai berikut; membahas masalah bersama orang lain teman atau keluarga 74,5%, merencanakan tindakan untuk mengatasi masalah 71,2%, giat bekerja dan berkumpul dengan teman 80,1%, lebih

menyukai bercerita dengan teman dari pada keluarga 67,7%, mencari informasi 80,5%, berusaha mendapatkan perhatian dan dukungan 66,4%, selalu memiliki keyakinan positif 89,2%, menerima kenyataan 84,3%, meningkatkan aktifitas ibadah 86% dan menghilangkan perasaan tertekan 79%. Sedangkan nilai yang didapat untuk mekanisme koping maladaptif yang dilakukan siswa adalah 19,4% dengan parameter sebagai berikut; menolak kenyataan 12,6%, menyerah dan tidak ingin lagi 12,2%, sering melamun dan tidur 31%, bergurau untuk melupakan masalah atau membuat lelucon tentang masalah yang dialami 57,1%, menggunakan zat-zat untuk merilekskan pikiran 1,6% dan meningkatkan konsumsi rokok 1,9%.

Selain dibagi menjadi adaptif dan maladaptif, koping dapat dibagi dalam dua jenis, yaitu koping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan koping berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) (Huffman, 1994). Koping berfokus emosi merupakan koping yang dilakukan untuk mengabaikan stresor, mengatasi stresor sementara dan tidak dapat menyelesaikan masalah. Sementara koping berfokus pada masalah lebih menekankan pada usaha untuk menyelesaikan masalah secara tuntas untuk menghentikan stresor. Mekanisme koping seseorang akan berubah sesuai dengan pertambahan usia dan koping emosional semakin meningkat sesuai dengan tingkatan sekolah. Sedangkan mekanisme koping berfokus pada masalah lebih banyak dilakukan oleh individu yang lebih dewasa (Frydenberg, 2008).

Berdasarkan data di atas, sebagian besar siswa memiliki mekanisme koping yang maladaptif bukan karena mereka melakukan hal-hal yang termasuk dalam mekanisme koping maladaptif, tetapi lebih disebabkan karena mereka kurang melakukan hal-hal yang termasuk dalam mekanisme koping adaptif.

Kegiatan yang termasuk dalam mekanisme koping adaptif namun jarang dilakukan oleh siswa antara lain adalah merencanakan tindakan untuk menyelesaikan masalah, datang ke pemuka agama, psikolog, atau orang yang lebih mengerti masalah yang dialami, lebih menyukai bercerita pada teman dari pada keluarga dan berusaha mendapatkan perhatian, dukungan dan bantuan dari seseorang. Sedangkan hal-hal yang termasuk dalam mekanisme koping maladaptif dan sering dilakukan oleh siswa adalah sering melamun dan tidur, serta membuat lelucon tentang masalah yang dialami. Mekanisme koping yang dilakukan siswa diatas termasuk dalam koping yang berfokus pada emosi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Herwina (2006) yang berjudul *Sumber stres, strategi koping dan tingkat stres pada remaja awal dan madya* yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja menggunakan koping berfokus emosi dalam mengatasi stresnya. Remaja lebih memilih untuk mengatasi stres dengan melakukan hal-hal menyenangkan yang bersifat sementara agar dapat melupakan stres yang dirasakan.

Remaja yang menggunakan mekanisme koping berfokus emosi ini dapat terjadi karena menurut Kaslow (2000), proses kognitif *negative self-schemas* membuat remaja memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan membuat remaja merasa tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan setiap masalah yang terjadi dalam hidupnya. Remaja lebih sering menghadapi stres dengan cara mengabaikan stresornya. Mengabaikan masalah dengan menghindar, mengalihkan, dan penolakan adalah strategi koping yang tidak produktif (Frydenberg, 2008). Koping yang paling sering dilakukan remaja ketika berhadapan dengan stres adalah mendengarkan musik, menonton televisi, berolahraga, dan berkumpul bersama teman. Strategi itu dikatakan strategi

koping yang tidak produktif karena tidak ada usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah atau mengurangi stres.

6.3 Analisis Hubungan antara Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Jenis Mekanisme Koping Terhadap Stres pada Remaja di SMAN 8 Malang

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 31,2 % (58 orang) dengan tingkat dukungan sosial teman sebaya tinggi memiliki mekanisme koping yang adaptif dan sebanyak 18,3% (34 orang) memiliki mekanisme koping yang maladaptif. Pada tingkat dukungan sosial teman sebaya yang sedang didapatkan sebanyak 13,4% (25 orang) memiliki mekanisme koping yang adaptif dan sebanyak 31,2% (58 orang) memiliki mekanisme koping yang maladaptif. Sedangkan pada kategori tingkat dukungan sosial teman sebaya rendah didapatkan 1,1% (2 orang) memiliki mekanisme koping maladaptif dan 4,8% (9 orang) memiliki mekanisme koping maladaptif.

Hasil analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank* untuk melihat ada tidaknya korelasi antara kedua variabel. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 dengan nilai alpha (α) < 0,05 yang menunjukkan bahwa korelasi antara tingkat dukungan sosial teman sebaya dengan jenis mekanisme koping terhadap stres adalah signifikan. Nilai korelasi *Spearman Rank* (p) sebesar 0,445 yang menunjukkan bahwa korelasi (p) positif dan memiliki keeratan yang sedang. Arah korelasi yang positif berarti semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin adaptif mekanisme koping yang digunakan dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini berkaitan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Ismi (2013) dengan judul *Hubungan Tingkat Dukungan Keluarga dengan Mekanisme Koping Individu pada Pasien Kusta Rawat Jalan di RS Kusta Kediri* yang dilakukan pada 55 responden, dimana terdapat hubungan antara tingkat dukungan keluarga dan mekanisme koping individu. Penelitian lain oleh Rinanti (2013) yang berjudul *Hubungan antara Dukungan (Sosial) Suami dan Mekanisme Koping Ibu Selama Menyusui di Posyandu Anggrek PKK RW 04 Kelurahan Ketawanggede* pada 27 responden juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan suami dengan mekanisme koping ibu selama menyusui. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Ahyar (2010) bahwa dukungan sosial merupakan salah satu sumber koping selain kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan materi.

Dukungan kelompok paling berpengaruh terhadap mekanisme koping yang digunakan oleh siswa dibandingkan keempat jenis dukungan sosial lainnya. Dari hasil penelitian didapatkan nilai 88,1% untuk dukungan kelompok. Menurut Kementerian Hukum dan HAM tahun 2011 dalam Buku Saku Dukungan Sebaya di Lapas dan Rutan bahwa dengan adanya dukungan kelompok sebaya yang baik, individu merasa tidak sendiri dalam menghadapi suatu masalah sehingga akan timbul motivasi dalam diri individu tersebut untuk berbuat sesuatu yang baik pada dirinya dalam rangka mencapai suatu kepuasan dan tujuan. Seperti halnya pada remaja yang mengalami masalah dan mendapatkan dukungan yang baik dari kelompok sebayanya, mereka akan mendapatkan kekuatan positif dan motivasi untuk dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik.

Dukungan instrumental juga sangat mempengaruhi mekanisme koping remaja disamping dukungan kelompok. Dari hasil penelitian didapatkan nilai 87,63% untuk dukungan instrumental. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ganda (2001) bahwa terciptanya dukungan instrumental yang baik dapat memberikan dampak yang positif. Dampak nyata yang dirasakan oleh penerima dukungan adalah mereka dapat memanfaatkan fasilitas yang telah diberikan oleh pemberi dukungan. Ketika dukungan instrumental ini dipenuhi, maka sumber koping yang dimiliki individu akan semakin bertambah sehingga dapat mempengaruhi mekanisme kopingnya agar menjadi adaptif.

Meskipun ada hubungan yang signifikan antara tingkat dukungan sosial teman sebaya dengan jenis mekanisme koping terhadap stres, namun nilai korelasi yang didapat relatif kecil yaitu hanya sebesar 0,445. Hal ini ditunjukkan dengan meskipun sebagian besar siswa (49,5%) memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, tetapi sebagian besar siswa (54,3%) malah memiliki mekanisme koping yang maladaptif. Nampaknya hal ini disebabkan karena mekanisme koping tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan sosial, tetapi juga faktor lain, seperti kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan materi yang juga turut mempengaruhi mekanisme koping individu dalam mengatasi masalah.

Konsep koping sangat penting bagi individu yang mengalami stres, sehingga sangat perlu kemampuan untuk dapat mengatasinya dan kemampuan koping untuk beradaptasi terhadap stres merupakan faktor penentu yang penting dalam kesejahteraan manusia (Keliat, 1998). Sistem pendukung seperti teman sebaya yang mendengarkan dan memberikan nasihat dan dukungan emosional akan sangat bermanfaat bagi individu yang mengalami stres. Hal tersebut

dibuktikan oleh hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara tingkat dukungan sosial teman sebaya dengan jenis mekanisme koping terhadap stres pada remaja di SMAN 8 Malang yang menunjukkan hubungan positif.

6.4 Implikasi Terhadap Keperawatan

6.4.1 Perkembangan Teori Keperawatan Komunitas

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu asuhan keperawatan komunitas melalui edukasi yang diberikan perawat pada siswa mengenai pentingnya peran teman sebaya dalam memberikan dukungan sosial untuk membentuk mekanisme koping yang adaptif. Edukasi ini dapat diberikan melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), dimana perawat bekerjasama dengan pihak sekolah terutama guru Bimbingan Konseling (BK), sehingga dapat memperbaiki prestasi belajar siswa.

6.4.2 Perkembangan Praktik Keperawatan Komunitas

Berdasarkan hasil penelitian yaitu adanya hubungan antara tingkat dukungan sosial teman sebaya dengan jenis mekanisme koping terhadap stres, maka perlu adanya kebijakan dari pihak sekolah untuk melakukan skrining mengenai jenis mekanisme koping pada siswa di SMAN 8 Malang. Skrining dapat dilakukan dengan bantuan dari perawat pada awal penerimaan siswa baru. Hasil skrining mengenai jenis mekanisme koping ini dapat digunakan untuk merencanakan kegiatan *peer education* di sekolah untuk mengembangkan mekanisme koping siswa agar menjadi lebih adaptif. Penggunaan mekanisme koping yang adaptif dapat memperbaiki prestasi belajar siswa.

Untuk pihak orangtua, meskipun pada masa remaja anak akan lebih dekat dengan teman-temannya tetapi orang tua sebaiknya tetap memberikan teladan, memberikan rasa aman dan percaya pada anak, meningkatkan kedekatan dan keharmonisan, memberikan penghargaan positif, dukungan emosi dan mengekspresikannya dengan tepat akan membantu meningkatkan mekanisme koping anak.

6.5 Keterbatasan Penelitian

- a. Tidak dikendalikannya sumber koping lainnya seperti aspek ekonomi, bakat dan kemampuan, teknik pertahanan dan motivasi sehingga kemungkinan variabel-variabel tersebut mempengaruhi hasil penelitian.
- b. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional study* dengan metode kuantitatif dimana pengukuran variabelnya hanya satu kali saja sehingga hanya bisa mengetahui kondisi dari responden pada saat itu saja dan kurang dapat mengeksplorasi bentuk perasaan yang dialami oleh responden. Oleh karena itu tetap memerlukan metode yang bersifat kualitatif.
- c. Selain itu, karena kuesioner mekanisme koping yang digunakan tidak reliabel dan tidak dapat mengidentifikasi mana pernyataan yang termasuk dalam koping berfokus masalah atau koping berfokus emosi maka perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan instrumen untuk mengukur mekanisme koping yang lebih baik dan reliabel.