

## Gambaran Strategi Coping dalam Menghadapi Stres Pada Remaja Kalas 12 IPA SMA Negeri 1 Ngawi

Endri Ekayamti<sup>1</sup>, Marwan<sup>2</sup>, Sesaria Betty Mulyati<sup>3</sup>  
<sup>12</sup>Jurusan Keperawatan, Akper Pemerintah Kabupaten Ngawi  
<sup>3</sup>STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun  
\*Email : [yamti.endrieka@gmail.com](mailto:yamti.endrieka@gmail.com)

### Kata Kunci :

strategi coping,  
stres, remaja

### Abstrak

**Latar belakang** : Remaja rentan mengalami stres akibat beban akademi dan kondisi lingkungan sekitar. Menurut WHO kejadian stres di dunia sangat tinggi mencakup lebih dari 350 juta penduduk dan di Indonesia usia remaja (usia 18 – 23 tahun) memiliki tingkat stres lebih tinggi dengan rata – rata 6,1%. Stres terjadi akibat tekanan yang dapat berakibat buruk apabila tidak mendapat penanganan yang tepat sehingga perlu adanya strategi coping sebagai bentuk pertahanan terhadap stres. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran strategi coping dalam menghadapi stres pada remaja SMA Negeri 1 Ngawi. **Metode** : penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif, dengan populasi sejumlah 250 remaja dan 111 besar sampel remaja secara simple random sampling, analisa data univariat. **Hasil** : didapatkan hasil bahwa remaja SMA Negeri 1 Ngawi kelas 12 IPA menggunakan strategi coping maladaptif 73 siswa (65,8%) dan adaptif 38 siswa (34,2%). **Kesimpulan** : Mayoritas remaja kelas 12 IPA di SMA Negeri Ngawi kelas 12 IPA menggunakan coping maladaptif yang dianggap dapat menyelesaikan masalah dalam waktu singkat.

## Overview of Coping Strategies in Dealing with Stress in Teenagers Class 12 Science SMA Negeri 1 Ngawi

### Key Words:

coping strategies,  
stress, adolescents

### Abstract

**Background:** Adolescents are prone to stress due to the academic burden and environmental conditions. According to WHO, the incidence of stress in the world is very high, covering more than 350 million people and in Indonesia, teenagers (aged 18-23 years) have a higher stress level with an average of 6.1%. Stress occurs as a result of pressure which can be bad if it does not get the right treatment so that a coping strategy is needed as a form of defense against stress. The purpose of this study was to determine the description of coping strategies in dealing with stress in adolescents at SMA Negeri 1 Ngawi. **Methods:** quantitative research with descriptive method, with a population of 250 adolescents and 111 large samples of adolescents by simple random sampling, univariate data analysis. **Results:** The results showed that the 12th grade students of SMA Negeri 1 Ngawi in Science used maladaptive coping strategies 73 students (65.8%) and 38 students (34.2%). **Conclusion:** The majority of adolescents in grade 12 science at

*SMA Negeri Ngawi grade 12 science use maladaptive coping which is considered to be able to solve problems in a short time.*

## 1. LATAR BELAKANG

Stres adalah perasaan tidak nyaman, tertekan dan tidak enak yang di alami seorang individu terhadap tekanan yang tengah di hadapi sehingga menyebabkan adanya rasa takut yang mengarah pada bayangan negatif tentang suatu hal (E. R. Maulida, 2021).

Ambarwati et al., (2017) menerangkan bahwa menurut WHO (world health organization) kejadian stres di dunia mencakup lebih dari 350 juta penduduk. Prevalensi tingkat stres di Amerika berdasarkan generasi tercatat bahwa Gen Z (usia 18 – 23 tahun) memiliki tingkat stres lebih tinggi daripada generasi lainnya dengan rata – rata 6,1% sedangkan pada generasi lain seperti 5,6% untuk generasi milenium (usia 24-41 tahun), 5,2% untuk generasi X (usia 42-55 tahun), 4,0% untuk boomer (usia 56-74 tahu), dan 3,3% untuk orang dewasa dengan usia lebih dari 75 tahun. Di Indonesia tercatat bahwa total penduduk yang mengalami gangguan mental emosional pada usia di atas 15 tahun sekitar 706.688 orang. Remaja dengan rentang usia 15 – 24 tahun tercatat sebesar 157.695 penduduk tercatat mengalami gangguan mental emosional. Sedangkan di Jawa Timur sendiri tercatat sebesar 6,8% penduduk yang mengalami gangguan mental emosional (Kementerian

Kesehatan RI, 2018). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penilti di SMA Negeri 1 Ngawi pada tanggal 15 desember 2021 melalui wawancara secara online pada 5 siswa didapatkan hasil bahwa semuanya mengaku mengalami stres yang paling banyak diakibat oleh akademik seperti materi yang sulit dipahami, hubungan antar teman, dan tugas yang diberikan. 1 siswa mengatakan memilih coping untuk jalan bersama teman, sedangkan 4 siswa lainnya mengatakan bahwa mereka lebih sering menggunakan *coping* dengan menonton film/drama yang disukai sebagai cara untuk menurunkan stres yang tengah dihadapi.

Secara umum krisis identitas yang di alami remaja adalah salah satu pemicu terjadinya stres. Beban akademi yang mengharuskan remaja masuk kedalam persaingan untuk mendapatkan nilai lebih dalam wawasan, hubungan antar teman dan guru, juga lingkungan sekolah turut menyumbang tekanan kepada remaja, selain itu remaja juga dihadapkan dengan kondisi sosial ekonomi, hubungan dengan oran tua maupun keluarga, dan masalah lain yang tidak terduga turut menekan emosi dan keadaan psikis remaja. Stres yang tidak segera terselesaikan akan berpengaruh pada kondisi fisik maupun psikologi. Dampak

negatif dari stres berupa rasa cemas, mudah marah, sulit fokus, dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik seperti sakit kepala, dada, jantung, dan lainnya. Dampak negatif tersebut memerlukan adanya coping stres dalam penanganannya. *Coping* stres adalah tindakan atau perilaku seseorang untuk menghadapi, menanggulangi, mengurangi, atau bahkan menghilangkan tekanan stress (Ambarsarie et al., 2019).

Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh Utama, (2019) yang dilakukan pada remaja putri di SMA N 1 Wanadadi mengemukakan hasil bahwa strategi coping yang dimiliki mayoritas remaja putri di SMA N 1 Wanadadi tergolong baik dikarenakan aktivitas untuk menyibukkan diri pada kegiatan sekolah banyak dilakukan oleh remaja putri di SMA N 1 Wanadadi. Penelitian yang dilakukan oleh (Topan & Ernungtyas, 2020) yang dilakukan pada siswa SMA menunjukkan hasil bahwa menonton drama Korea dan *variety show* dapat meningkatkan suasana hati karena dianggap mendidik, memiliki alur yang menarik, tidak

membosankan, dan penonton merasa terhubung dengan alur cerita yang seakan sesuai dengan kehidupan. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran *coping* terhadap remaja.

## 2. METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah para remaja kelas 12 IPA di SMA Negeri 1 Ngawi dengan jumlah 250. Sampel penelitian sebanyak 111 remaja dengan variabel independen yaitu strategi *coping* dalam menghadapi stres pada remaja. Teknik sampling menggunakan *probability* dengan teknik “*Simple Random Sampling*”.

Alat ukur.

Instrument penelitian dengan kuisioner tertutup menggunakan skala likert yang diadopsi dari penelitian Rahayu, (2014) berisi 16 pernyataan tentang strategi *coping* stres dan disebar menggunakan *google form*. Analisa data univariat dengan hasil di dapat menggunakan pengukuran statistik SPSS.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Tabel 1.1. Distribusi karakteristik responden berdasar jenis kelamin dan aktivitas fisik di SMA Negeri 1 Ngawi (n=111).

Variabel	n	Persentase (%)
Jenis Kelamin :		
Laki – Laki	39	35,1%
Perempuan	72	64,9%
Usia :		
Remaja awal (12 – 15 tahun)	0	0%
Remaja tengah (16 – 18 tahun)	70	63,1%
Remaja akhir (19 – 21 tahun)	41	36,9%

<b>Aktivitas fisik yang dilakukan :</b>		<b>88,3%</b>
Positif	98	11,7%
Negatif	13	
<b>Jumlah</b>	<b>111</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel 1.1 di atas didapatkan hasil yaitu responden paling banyak berjenis kelamin perempuan sejumlah 72 (64,9%) responden. Usia responden paling banyak berada pada rentan usia remaja tengah (usia 16 – 18 tahun) sejumlah 70 (63,1%) responden. Aktivitas yang dilakukan saat stres yang dipilih paling banyak yaitu dengan melakukan kegiatan positif sebesar 88,3% responden.

Tabel 1.2 Distribusi coping stress Adaptif dan Maladaptif remaja SMA Negeri 1 Ngawi (n=111).

Coping	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Adaptif	38	34,2%
Maladaptif	73	65,8%
Total	111	100,0%

Tabel 1.2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan coping yang maladaptif, yaitu sebesar 73 (65,8%) responden. Sedangkan sisanya menggunakan coping adaptif sebesar 38 (34,2%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sejumlah 72 siswa (64,9%) dan 39 siswa (35,1%) berjenis kelamin laki – laki. Menurut penelitian Sutjiato, dkk (2015) dalam

penelitian Ambarwati et al., (2017) menjelaskan perempuan lebih mengedepankan perasaannya dalam menghadapi masalah dibandingkan dengan laki – laki yang menggunakan akal untuk menyelesaikan masalah. Ambarwati et al., (2017) menyatakan Laki – laki dinilai lebih aktif dan bereksplorasi lebih tinggi dibanding perempuan sehingga perempuan cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi. Kondisi hormon oksitosin, estrogen, dan hormone seks juga ikut mempengaruhi tingkat stres pada perempuan yang lebih tinggi (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Mayoritas reponden berada dalam rentan usia remaja tengah ( 15 – 18 tahun ) berjumlah 71 siswa ( 64,0% ). Tingkatan usia berpengaruh pada tingkat toleransi dalam menghadapi stres. Semakin dewasa usia biasanya akan menunjukkan kematangan jiwa, dalam arti bahwa usia dewasa dianggap mampu mengontrol stres karena dapat mengendalikan emosi dan berpikir rasional (Zaimatun & Hartini, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Palar et al., (2021) yang menyatakan bahwa di usia 19 tahun terdapat 19 orang responden yang mengalami stres dan usia 21 tahun yang mengalami stres lebih rendah yaitu 13 reponden. Usia mempengaruhi tingkat stress seseorang dikarenakan semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin banyak pengalaman dan kematangan seseorang dalam

menghadapi persoalan yang muncul. Tingkat stres dianggap semakin menurun seiring dengan tingkatan usia yang semakin tinggi.

Tingkat usia yang semakin dewasa dianggap memiliki banyak pengalaman, pengetahuan, dan tingkat kematangan baik secara emosi maupun psikologi. Umumnya usia dewasa akan lebih baik dalam menangani masalah sehingga mempermudah dalam pengatasan stres yang dialami (Oktaviana et al., 2021). Pada usia remaja lebih rentan mengalami stres dikarenakan pada usia tersebut tergolong labil dalam emosi maupun cara berpikir. Remaja cenderung menggunakan kesenangan dalam menangani stres tanpa memikirkan dampak jangka panjang. Pada usia remaja memiliki pengalaman yang terbatas sehingga kurang mantap dalam pengambilan keputusan. Semakin bertambah usia, maka pengalaman yang dimiliki semakin banyak sehingga dalam mengatasi tekanan seseorang akan memikirkan jangka panjang daripada kesenangan sesaat.

Fransisca & Chris, (2020) menerangkan bahwa menonton film, interaksi dengan musik, menghabiskan waktu bersama dengan teman/keluarga, olah raga, membaca, makan, berdoa, dan melakukan hobby, dan lainnya dianggap efektif dalam menurunkan tingkat stres sehingga dapat disebut sebagai aktivitas yang positif. F. Maulida, (2021) menjelaskan bahwa aktivitas yang bersifat

menghibur seperti, menonton, mendengarkan musik, mengobrol, jalan-jalan (baik sendiri maupun bersama teman), dan sebagainya dapat menyita waktu sehingga jika tidak bijak dalam melakukan manajemen waktu yang tepat akan berdampak pada terhambatnya aktivitas lain dan dapat digolongkan kedalam perilaku negatif. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa remaja kelas 12 IPA SMA Negeri 1 Ngawi mayoritas melakukan kegiatan positif berupa menonton film/drama, mendengarkan musik, kumpul bersama teman, melakukan hobby (olah raga, membaca, menari), dan melakukan kegiatan agama sebesar 88,3%. Kegiatan positif yang dilakukan adalah upaya yang dilakukan sebagai pengalihan dari *stressor* yang dihadapi. Pengukuran aktivitas fisik memiliki keterbatasan dalam hal penggolongan dikarenakan peneliti tidak melakukan penelitian lebih lanjut mengenai durasi kegiatan yang dilakukan dan aktivitas yang dilakukan saat melakukan perkumpulan bersama teman.

Gambaran strategi *coping* yang digunakan remaja kelas 12 IPA SMA Negeri 1 Ngawi dalam menghadapi stres mayoritas menggunakan strategi *coping* maladaptif yakni sejumlah 73 siswa (65,8%). Hal ini sesuai dengan penelitian Hernawati, (2021) dimana remaja yang menggunakan mekanisme *coping* maladaptif sebesar 38 responden (53,5%) dari 71 orang responden.

*Coping* dalam pandangan Haber dan Runyon (1984) adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dinilai dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres (Maryam, 2017). Rhadiyah et al., (2007) menemukan bahwa sebanyak 56,2% remaja menggunakan mekanisme *coping* maladaptif karena keadaan remaja yang cenderung labil dalam pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah yang ada sehingga masalah tidak terselesaikan bahkan berkelanjutan. Ciptiasrini & Putri, (2019) menyatakan bahwa 54,3% remaja lebih menggunakan mekanisme *coping* maladaptif dalam mengatasi tingkat kecemasan pada awal perkembangan seksualitas. Mekanisme *coping* yang biasa dilakukan yaitu menangis, makan, tidur, tertawa, merokok, berkhayal, memaki, membatasi diri dengan orang lain, dan mengurangi kontak mata dengan orang lain. Nisak, (2017) menjelaskan bahwa mekanisme *coping* yang dipilih dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, dan dukungan emosional.

Hasil penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan strategi *coping* terbanyak yang digunakan yaitu strategi *coping* maladaptif berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunalia et al., (2021) yang dilakukan pada mahasiswa,

menjabarkan bahwa penggunaan mekanisme *coping* terbanyak yaitu *problem focused coping* atau *coping* yang adaptif. Penggunaan mekanisme adaptif dalam menghadapi persoalan atau tekanan yang muncul karena pemilihan mekanisme *coping* yang salah akan berdampak fisik, emosi, perilaku maupun kognitif seseorang sehingga menimbulkan terganggunya hubungan interpersonal. Oktaviana et al., (2021) menerangkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang diteliti menggunakan mekanisme *coping* adaptif sejumlah 82% mahasiswa. Pemilihan mekanisme *coping* yang efektif akan mengarah pada adaptif dan mekanisme *coping* yang tidak efektif akan mengarah pada maladaptif. Penggunaan mekanisme *coping* adaptif menawarkan solusi bagi jangka panjang sedangkan *coping* maladaptif dinilai tidak efektif dan justru cenderung memperburuk tingkat kecemasan seseorang (Ekayamti, 2020).

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas, maka dapat disimpulkan hasil diantaranya sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden adalah siswa kelas 12 IPA di SMA Negeri 1 Ngawi yang memiliki persentase jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan rentang usia terbanyak yaitu remaja tengah (usia 16-18 tahun) dan aktivitas fisik terbanyak yang digunakan adalah aktivitas positif.

2. Remaja kelas 12 IPA di SMA Negeri 1 Ngawi lebih banyak menggunakan strategi *coping* maladaptif.

### 3. REFERENSI

- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2019). Strategi Coping Stress Pada GEenerasi Z. In U. Yahya (Ed.), *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). the Description of Stres Levels Incollege Student. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40–47.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Ciptiasrini, U., & Putri, A. K. (2019). Sosial Budaya, Koping dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Remaja Kelas VII di SMPN 276. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 103–112. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.383>
- Ekayamti, E. (2020). Anxiety And Coping Mechanism Of The Final Semester Nursing Students In The Situation Of Covid-19. *Journal Of Vocational Nursing*, 4(1), 162–170. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://sersc.org/journals/index.php/IJAST/article>
- Fransisca, M., & Chris, A. (2020). Hubungan tingkat stres pada kelompok individu yang bernyanyi rutin dan tidak bernyanyi. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 150–155.
- Hernawati, H. N. (2021). *Hubungan Tingkat Stres, Mekanisme Koping Dengan Perilaku Agresif Remaja Di SMK PGRI 3 Salatiga*. Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Magelang. [http://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=25064&keywords=](http://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=25064&keywords=)
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 53(9), 181–222. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Maryam, S. (2017). Stres Keluarga: Model Dan Pengukurannya. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(2), 335–343. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i2.920>
- Maulida, E. R. (2021). *Coping Stress Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Semester (Studi Kasus Pada Mahasiswa Prodi BK FKIP UPS Tegal Tahun 2020/2021)*. 0283, 1–84.
- Maulida, F. (2021). Hubungan Antara Intensitas Menonton Seri Drama Korea Dan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Uin Sunan Ampel Surabaya. *Skripsi UIN SUNAN AMPEL SURABAYA*.

- Nisak, C. (2017). Hubungan Dukungan Emosional Teman Sebaya Dengan Mekanisme Koping Pada Remaja Perempuan Di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember. In *Digital Repository Universitas Jember*.
- Oktaviana, S., Maimunah, S., & Ekayamti, E. (2021). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat III Akper Pemkab Ngawi yang akan Melaksanakan Praktik Klinik pada Masa Pandemi. *E-Journal Cakra Medika*, 8(2), 16. <https://doi.org/10.55313/ojs.v8i2.73>
- Palar, M., Sondakh, R. C., Joseph, W. B. S., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 10(6), 55–61.
- Rahayu, F. (2014). Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping yang Digunakan Siswa- Siswi Akselerasi SMA Negeri 2 Kota Tangerang Selatan. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, 1–101.
- Rhadiyah, M., Nauli, F. A., Studi, P., Keperawatan, I., & Riau, U. (2007). Hubungan mekanisme koping dengan perilaku agresif remaja. *Repository University of Riau*, 1–9.
- Topan, D. A., & Ernungtyas, N. F. (2020). Preferensi Menonton Drama Korea pada Remaja. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 3(1), 37–48. <http://journal.moestopo.ac.id/index.php/pustakom>
- Utama, F. (2019). Strategi Coping Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Wanadadi. *Jurnal Fokus Konseling*, 5(2), 130–134.
- Yunalia, E. M., Ayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Stres akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 869–878. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8559>
- Zaimatun, N., & Hartini, S. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Koping Orang Tua Yang Memiliki Anak Tuna Grahita Di Sekolah Luar Biasa Negeri Kaliwungu Kudus. *Prosiding HEFA (Health Events For All)*, 162–169.