

## DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *COPING STRESS* PADA SISWA SMP

### *SOCIAL SUPPORT AND COPING STRESS STUDENT OF JUNIOR HIGH SCHOOL*

Oleh: Ikhbati Hasni Hanifah, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta  
hasnihanifah24@gmail.com

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan coping stress pada siswa SMP Negeri 3 Tempel. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII dan kelas IX SMP Negeri 3 Tempel yang berjumlah 166 siswa dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan coping stress siswa SMP Negeri 3 Tempel ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi pada variabel *problem focused coping* sebesar 0,639 dan *emotion focused coping* sebesar 0.595 dengan signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ); (2) Dukungan sosial siswa sebanyak (36%) masuk dalam kategori rendah, sebanyak (52%) pada variabel *problem focused coping* masuk dalam kategori sedang, dan sebanyak (39%) siswa pada variabel *emotion focused coping* masuk dalam kategori rendah. Sumbangan efektif dari variabel dukungan sosial kepada masing variabel sebesar sebesar 40.8% terhadap *problem focused coping* dan sebesar 35.4% terhadap *emotion focused coping*.

Kata kunci: dukungan sosial, *coping stress*

#### Abstract

*The research is aimed to knowing about positive correlation between social support and coping stress student of junior high school 3 Tempel. The research was a correlation research by quantitative approach. The sample were 166 students with stratified random sampling technique. The research showed that: (1) There was a positive correlation between social support with coping stress students of junior high school 3 Tempel with coefficient correlation value is 0,639 for problem focused coping and 0.595 for emotion focused coping with significance value of 0,000 ( $< 0,050$ ); (2) Social support most of the student (36%) include low category, problem focused coping most of the student (39%) include medium category, and emotion focused coping most of the student (39%) include low category. Social support contirubuted effectively 40.8% to problem focused coping and 35.4% to emotion focused coping.*

*Keywords: social support, coping stress*

## PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama memiliki siswa dengan rentan usia 13-18 tahun di mana usia tersebut memasuki masa remaja. Menurut Hurlock (2004: 208) masa remaja adalah masa yang penuh dengan berbagai masalah karena pada masa ini akan terjadi krisis identitas atau pencarian identitas. Remaja mulai mencari tahu tentang siapa dirinya, bagaimana mereka bertindak dan menyesuaikan perilaku lingkungan yang dimiliki. Lembaga Penelitian Amerika RAND dalam Wendari (2016;

138) yang menyebutkan bahwa jenjang sekolah menengah merupakan masa kritis bagi remaja awal. Salah satu karakteristik lain dari remaja yaitu melakukan pendekatan diri kepada lingkungan diluar rumah dan belajar pada lingkungan teman sebayanya. Lingkungan sosial di luar rumah menjadi salah satu hal yang mempengaruhi individu dalam pembentukan identitas diri. Pada lingkungan sosial yang dimiliki positif, maka individu akan menjadi seseorang yang baik, patuh dalam norma, tidak membuat kerusakan pada

lingkungan masyarakat yang ada, apabila lingkungan sosial yang dimiliki negatif maka perilaku yang dimunculkan dari remaja tersebut sifatnya negatif dan merusak.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilaksanakan pada tanggal 14 September 2018 – 14 November 2018 peneliti menjumpai siswa yang mengikuti kegiatan belajar mengajar (KBM) sering berpura-pura sakit agar tidak mengikuti pelajaran, siswa mengantuk, lemas dan tidak bersemangat bahkan tertidur. Beberapa siswa yang ditemui peneliti mengaku merasa lelah pulang hingga sore, pelajaran yang sulit dipahami, tugas yang banyak membuat mereka sulit untuk berkonsentrasi, belum lagi mereka yang memiliki jarak rumah yang jauh dari sekolah dan harus bersepeda, setelah pulang sekolah membantu orangtuanya bekerja atau menjaga adiknya di rumah. Hal tersebut membuat mereka merasa tertekan jika harus berangkat sekolah karena tuntutan belajar yang banyak dan tugas rumah yang tidak bisa ditinggalkan disisi lain mereka juga ingin bermain bersama teman-temannya. Beberapa siswa yang memiliki lingkup pertemanan yang kurang baik terkadang melampiaskan rasa tertekannya menghadapi sekolah dengan merokok diam-diam pada saat istirahat di luar lingkungan sekolah. Sehingga masih banyak siswa yang belum mampu menghadapi rasa tertekan yang dialami dan kemampuan *coping stress* yang masih sangatlah kurang.

Masalah yang terjadi pada siswa saat ini juga masih sering dihiraukan dan cenderung dibiarkan tanpa adanya solusi atau pemecahan masalah dengan meminta bantuan dari orang lain, permasalahan yang terjadi tersebut membuat siswa

rentan terkena stres. Hasil analisis Daftar Cek Masalah (DCM) yang telah diambil oleh peneliti juga menunjukkan bahwa dari 166 siswa yang akan dijadikan sampel menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 78 siswa (47%) memiliki masalah yang masuk ke dalam kategori sedang, 74 siswa (45%) memiliki masalah yang masuk ke dalam kategori rendah dan sebanyak 14 siswa (8%) yang memiliki masalah dengan kategori yang tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwasannya setiap siswa memiliki masalah yang dapat memicu stress walaupun dengan tingkat stres yang berbeda. Santrock (2007: 295) menjelaskan bahwasannya stress merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dan menuntut kemampuan coping yang dimiliki. Apabila remaja tidak bisa menangani krisis yang terjadi, tekanan yang didapatkan semakin besar sehingga remaja semakin mudah terkena stress.

Tantangan siswa saat ini juga lebih besar dengan adanya perkembangan teknologi yang semakin canggih dan modern menyebabkan perubahan perilaku dan gaya hidup manusia. Berk (2012: 552) menyatakan bahwa remaja masa kini dalam menghadapi tuntutan dan harapan demikian juga bahaya dan godaan, yang lebih banyak dan kompleks ketimbang generasi yang lalu, walaupun hal tersebut memberi banyak manfaat terutama dalam kemajuan ilmu pengetahuan, namun pada kenyataannya tidak semua hal membawa dampak yang positif, cara hidup dan berperilaku manusia mulai berubah menjadi semakin individualis, dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar. Dampak lain dari permasalahan ini juga berimbas pada kondisi jiwa yang semakin rentan terkena stress, emosi yang tidak stabil, dan depresi yang berkepanjangan.

Dukungan sosial menjadi salah satu cara bagi seseorang dalam meningkatkan pemecahan masalah atau menghadapi masalah yang berfokus pada pengurangan reaksi stres melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan seseorang untuk melakukan *coping stress* (Ruwaida, 2006: 86). Dukungan sosial dapat membantu individu untuk mengatasi stres, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan sosial ini dapat berasal dari dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan dukungan masyarakat.

Permasalahan lain yang terjadi di sekolah yaitu masih rendahnya dukungan sosial dari lingkungan disekitar siswa, seperti pada lingkungan keluarga di mana siswa yang merasa kurang didukung orangtua akibat beban pekerjaan yang banyak di rumah sehingga tidak memiliki waktu yang banyak di rumah untuk melakukan hal-hal yang disukai siswa dan dituntut untuk belajar agar mendapatkan nilai bagus, teman yang tidak bisa menjaga rahasia sehingga mereka tidak mau bercerita dan bertukar pendapat dengan teman jika memiliki masalah, guru bk yang terkadang ikut menyalahkan siswa jika terjadi masalah dan membuat mereka semakin tertekan dengan masalah yang dialami. Dengan adanya permasalahan dukungan sosial tersebut menghambat tercapainya *coping stress* dalam diri siswa sebagai remaja.

Remaja membutuhkan lingkungan yang mau menerimanya, baik keluarga, teman sebaya maupun masyarakat, dengan demikian remaja diharapkan mampu bertanggung jawab secara sosial, dapat mengembangkan kemampuan intelektual dan konsep-konsep yang penting bagi dirinya sehingga dapat mandiri secara emosional. Hal yang sama

juga disampaikan oleh Bromman (dalam Taylor, Peplau, dan Sears, 2009: 555) bahwa dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan.

Beberapa permasalahan yang ada membuat peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *coping stress* pada siswa SMP Negeri 3 Tempel.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu dukungan sosial dengan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Tempel yang beralamat di Jalan Gendol, Pondok Rejo, Tempel, Sleman, Yogyakarta pada bulan Agustus 2019.

### **Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII dan kelas IX SMP Negeri 3 Tempel tahun ajaran 2019/2020, dengan jumlah 308 siswa. Penentuan sampel didasarkan pada tabel *Isaac* dengan melakukan pembulatan populasi sebanyak 290, maka jumlah sampel yang akan digunakan sebanyak 166 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*.

## **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Data yang diambil dalam penelitian ini mengenai dukungan sosial dengan coping stress yang terdiri dari problem focused coping dan emotional focused coping. Skala yang digunakan pada skala dukungan sosial yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Smet (1994: 136) yang meliputi aspek dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan penilaian, sedangkan skala coping stress dikembangkan berdasarkan aspek-aspek problem focused coping dan emotion focused coping yang dikemukakan oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1989: 267-270). Aspek problem focused coping terdiri dari *active coping*, *planning*, *surpression of competing activities*, *restraint coping*, dan *seeking of instrumental support*, sedangkan aspek emotion focused coping terdiri dari *seeking of emotional support*, *positive reinterpretation*, *acceptance*, *denial*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan metode angket dengan jenis skala likert yang dimodifikasi. Penentuan nilai mengacu pada distribusi jawaban responden dan skor yang digunakan yaitu skor 1-4 dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Item pernyataan pada skala tersebut hanya terdiri dari pernyataan mendukung (*Favourable*). Skala dukungan sosial memiliki 40 pernyataan, skala *problem focused coping* terdiri dari 22 pernyataan, sedangkan *emotion focused coping* terdiri dari 24 pernyataan.

## **Teknik Analisis Data**

Data yang terkumpul kemudian diolah sesuai dengan hipotesis dan tujuan penelitian yang dilakukan yaitu mencari hubungan atau korelasi. Sebelum uji korelasi dilakukan data yang diperoleh dianalisis terlebih dahulu menggunakan uji prasyarat analisis dan uji hipotesis.

### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan guna mengetahui apakah nilai perbedaan yang diteliti memiliki distribusi normal atau tidak normal. Penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan *Software APSW Statistic version 18*. Penentuan data yang diteliti berdistribusi normal atau tidak dengan mengikuti kaidah ketentuan apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka nilai residual data berdistribusi normal.

### **b. Uji Linearitas**

Uji ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang linear antara variabel satu dengan variabel yang lain. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *Software APSW Statistic version 18* dengan asumsi jika nilai signifikansi ( $p$ ) lebih besar dari 0,05 maka hubungan antara kedua variabel linear dan sebaliknya apabila signifikansi ( $p$ ) lebih kecil dari 0,05 maka hubungan antara kedua variabel tidak linear.

### **c. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan analisis data menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan ketentuan apabila nilai signifikan ( $p$ ) lebih kecil dari 0,05 maka  $H_a$  dinyatakan diterima  $H_0$  dinyatakan ditolak dan sebaliknya, jika nilai signifikan ( $p$ ) lebih besar dari 0,05 maka  $H_a$

dinyatakan ditolak dan  $H_0$  diterima. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

$H_a$  : Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan coping stress pada siswa SMP Negeri 3 Tempel.

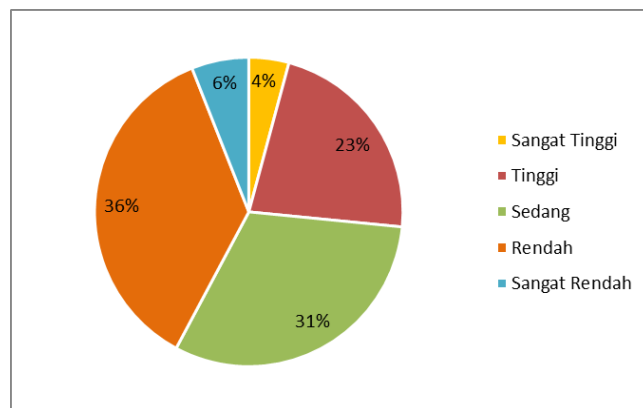
$H_0$  : Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan coping stress pada siswa SMP Negeri 3 Tempel.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Deskripsi Variabel Dukungan Sosial

Data penelitian pada variabel Dukungan Sosial terdiri dari 45 butir pernyataan. Skala penelitian ini menggunakan skala likert dengan menggunakan rentan skor 1 sampai dengan 4 untuk masing-masing jawaban atas butir pernyataan. Pernyataan yang digunakan pada variabel Dukungan Sosial hanya merupakan pernyataan *favorable* saja, sehingga jawaban tertinggi memiliki skor 4 dan jawaban terendah memiliki skor 1.

Diketahui bahwa  $n_{max}$  variabel dukungan sosial sebesar 179  $n_{min}$  101 yang menghasilkan mean ideal (Mi) sebesar 140 dengan standar deviasi (SDi) sebesar 13. Jumlah subyek terbanyak masuk pada kategori rendah sejumlah 60 siswa (36,1%), dan diurutan terakhir pada kategori sangat tinggi dengan jumlah 7 siswa (4,2%). Adapun data variabel dukungan sosial tersebut, dapat digambarkan dalam diagram lingkaran berikut:

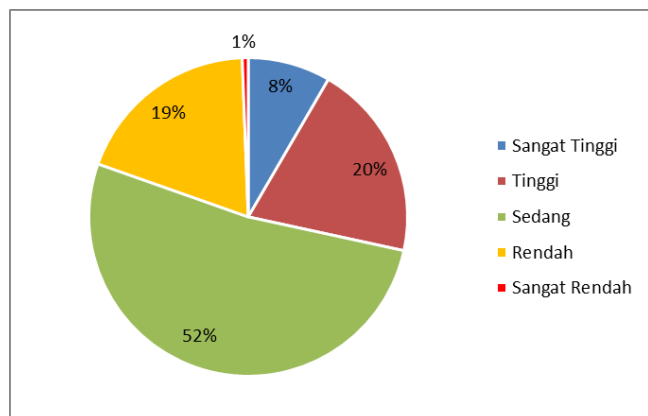


**Gambar 1.** Diagram Lingkaran Variabel Dukungan Sosial

### 2. Deskripsi Variabel Problem Focused Coping

Data penelitian pada variabel *problem focused coping* terdiri dari 22 butir pernyataan. Skala penelitian ini menggunakan skala likert dengan menggunakan rentan skor 1 sampai dengan 4 untuk masing-masing jawaban atas butir pernyataan. Pernyataan yang digunakan hanya menggunakan pernyataan *favorable* saja, sehingga jawaban tertinggi memiliki skor 4 dan jawaban terendah memiliki skor 1. Jumlah responden sebanyak 166 siswa yang terdiri dari siswa kelas VIII dan kelas IX SMP Negeri 3 Tempel.

Diketahui bahwa  $n_{max}$  variabel dukungan sosial sebesar 88  $n_{min}$  42 yang menghasilkan mean ideal (Mi) sebesar 65 dengan standar deviasi (SDi) sebesar 8. Jumlah subyek terbanyak masuk pada kategori rendah sejumlah 60 siswa (36,1%), dan diurutan terakhir pada kategori sangat tinggi dengan jumlah 7 siswa (4,2%). Adapun data variabel dukungan sosial tersebut, dapat digambarkan dalam diagram lingkaran berikut:

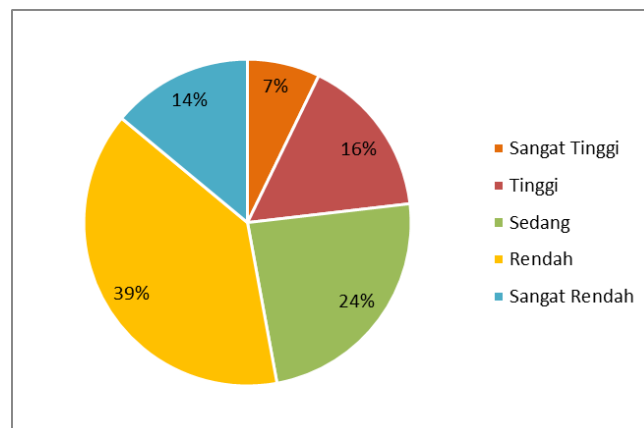


**Gambar 2.** Diagram Lingkaran Variabel *Problem Focused Coping*

### 3. Deskripsi Variabel Emotion Focused Coping

Data penelitian pada variabel *emotion focused coping* terdiri dari 18 butir pernyataan. Skala penelitian ini menggunakan skala likert dengan menggunakan rentan skor 1 sampai dengan 4 untuk masing-masing jawaban atas butir pernyataan. Pernyataan yang digunakan hanya menggunakan pernyataan *favorable* saja, sehingga jawaban tertinggi memiliki skor 4 dan jawaban terendah memiliki skor 1. Jumlah responden sebanyak 166 siswa yang terdiri dari siswa kelas VIII dan kelas IX SMP Negeri 3 Tempel

Diketahui bahwa  $n_{max}$  variabel dukungan sosial sebesar 96  $n_{min}$  55 yang menghasilkan mean ideal ( $M_i$ ) sebesar 76 dengan standar deviasi ( $SD_i$ ) sebesar 7. Jumlah subyek terbanyak masuk pada kategori rendah sejumlah 60 siswa (36,1%), dan diurutan terakhir pada kategori sangat tinggi dengan jumlah 7 siswa (4,2%). Adapun data variabel dukungan sosial tersebut, dapat digambarkan dalam diagram lingkaran berikut:



**Gambar 3.** Diagram Lingkaran Variabel *Emotion Focused Coping*

### 4. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang dianalisis menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan *Software APSW Statistic version 18* menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,069 ( $p = 0,069$ ) yang menyatakan bahwa nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

### 5. Uji Linearitas

Diketahui hasil analisis menunjukkan Signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,572 yang menunjukkan bahwasannya nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ( $> 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara dukungan sosial dengan *coping stress*.

### 6. Uji Hipotesis

#### a. Dukungan Sosial Dengan *Problem Focused Coping*

Nilai r hitung untuk variabel dukungan sosial dengan *problem focused coping* adalah 0.639, tanda positif berarti hubungan yang terjadi adalah hubungan positif. Nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti lebih dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif

antara dukungan sosial dengan *problem focused coping*. Hasil tersebut mengartikan kenaikan dukungan sosial akan diikuti kenaikan *problem focused coping* ataupun sebaliknya.

#### b. Dukungan Sosial Dengan *Emotion Focused Coping*

Nilai r hitung untuk variabel dukungan sosial dengan *emotion focused coping* adalah 0.595, tanda positif berarti hubungan yang terjadi adalah hubungan positif. Nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti lebih dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *emotion focused coping*. Hasil tersebut mengartikan kenaikan dukungan sosial akan diikuti kenaikan *emotion focused coping* ataupun sebaliknya.

Koefisien determinasi diperoleh dengan cara mengkuadratkan nilai  $r$  menggunakan teknik *product moment*. Berdasarkan tabel 15 dan tabel 16 diperoleh masing-masing nilai  $r$  sebesar 0.639 dan 0.595, sehingga koefisien determinasi sebesar 40.8% dan 35.4% dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan pada *problem focused coping* sebesar 40.8% dan pada *emotion focused coping* sebesar 35.4%.

## PEMBAHASAN

Dukungan sosial memberikan kontribusi terhadap *coping stress* baik pada *problem focused coping* maupun pada *emotion focused coping* siswa. Hubungan antara variabel dukungan sosial dengan variabel *coping stress* menunjukkan hubungan yang positif di mana kenaikan variabel dukungan sosial juga diikuti kenaikan variabel *coping stress*, begitu pula sebaliknya di mana

penurunan variabel dukungan sosial diikuti dengan penurunan variabel *coping stress*.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat dukungan sosial yang dimiliki siswa SMP Negeri 3 Tempel masuk dalam kategori rendah. Rendahnya dukungan sosial menjadi hal penting yang harus diperhatikan dengan melihat kehidupan saat ini dalam mengatasi masalah yang kompleks. Perlu adanya peningkatan dukungan sosial yang meliputi dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan diperlukan dengan adanya kerjasama yang baik antara orangtua, guru, dan individu yang bersangkutan dalam meningkatkan kualitas dukungan sosial menjadi hal yang diperlukan untuk menghadapi dan mempersiapkan penanganan yang dapat dilakukan pada masalah yang terjadi. Hal ini telah dijelaskan oleh Schwarzer (2003: 2) yang menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada fungsi dan kualitas hubungan sosial, seperti persepsi ketersediaan bantuan atau dukungan yang benar-benar diterima.

Analisis data penelitian menunjukkan bahwa *coping stress* baik *problem focused coping* maupun *emotion focused coping* dapat dipengaruhi oleh hubungan sosial karena adanya keterkaitan pada masing-masing variabel. Hal ini juga disampaikan oleh Sarafino (2000: 144) bahwa tidak semua orang mampu melakukan *coping stress* sendiri, sehingga intervensi dalam coping stress perlu dilakukan. Jika siswa tidak bisa mengatasi kesulitan yang dihadapinya, individu rentan terkena *stress* salah satunya stress akademik.

*Problem focused coping* memiliki hubungan yang positif pada variabel dukungan sosial hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Amelia Riani (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *problem focused coping*. Hipotesis menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *problem focused coping* atau sebaliknya dapat dibuktikan. Begitu juga dengan variabel *emotion focused coping* memiliki hubungan yang positif pada variabel dukungan sosial walaupun tidak semua aspek *emotion focused coping* berdampak positif pada dukungan sosial terdapat satu aspek yang berhubungan negatif terhadap dukungan sosial yaitu aspek *denial*. Selain dukungan sosial ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi coping stress. Hal ini dijelaskan oleh Lazarus & Folkman (1984: 159) yang menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi coping stress antara lain; kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, ketrampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial dan materi.

Pada variabel *problem focused coping* masuk dalam kategori sedang, rendahnya dukungan sosial yang dialami siswa juga diikuti *problem focused coping* yang rendah. Lakey & Cohen (dalam Yasin & Dzulkifli, 2011: 111) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan memberikan kontribusi pada usaha-usaha coping yang berfokus pada masalah. Aspek tertinggi dalam *problem focused coping* yaitu pada aspek perencanaan, perencanaan terdiri dari penyelesaian masalah yang meliputi strategi untuk bertindak, dan upaya yang akan dilakukan dalam menangani masalah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* dapat mendukung perkembangan individu siswa dalam mengatasi masalah yang dapat memicu timbulnya stress. Meskipun mungkin

tampak bahwa *problem focused coping* akan lebih menguntungkan pada coping stress, namun hal ini tidak selalu terjadi. *Emotion focused coping* juga menjadi salah satu faktor pendukung *coping stress*.

Secara umum *emotion focused coping* terdiri menjadi dua kategori yaitu *emotion focused coping* aktif dan penghindaran *emotion focused coping*. Menurut Lazarus & Folkman (1985) *emotion focused coping* aktif seperti membangun kembali yang umumnya disebut strategi regulasi emosi adaptif sedangkan *avoidant emotion focused coping* seperti gangguan di mana seseorang mencoba untuk menghindari stresor yang dianggap maladaptif. Pada salah satu aspek *emotion focused coping* yaitu aspek *denial* merupakan aspek *avoidant emotion focused coping* di mana aspek tersebut merupakan aspek negatif. Aspek tertinggi pada *emotion focused coping* yaitu pada *turning of religion*. *Emotion focused coping* berhubungan dengan cara mengendalikan diri, kembali ke kepercayaan atau agama yang kita miliki menjadi salah satu refleksi terhadap masalah yang dialami oleh individu.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *coping stress* yang baik dapat membuat siswa terhindar dari permasalahan akibat stress, hal ini juga dijelaskan oleh Bennet & Morisson (2006: 342) coping digunakan untuk mengelola situasi yang menekan stress, dan merupakan kebutuhan yang melekat untuk mempertahankan harga diri dan citra diri seseorang, serta mempertahankan hubungan baik dengan orang lain. Adanya hubungan yang positif dan antara dukungan sosial dengan coping stress pada siswa SMP Negeri 3 Tempel dapat diartikan tingkat dukungan sosial yang tinggi meningkatkan coping stress. Hal ini



menandakan adanya keterkaitan antara dukungan sosial dengan coping stress. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan yang dikatakan Taylor (2015: 150) bahwa terdapat dua peran dukungan sosial dalam kesehatan mental yang pertama yaitu efek langsung yang menunjukkan bahwa dukungan sosial itu sendiri bermanfaat dan tidak adanya dukungan sosial dapat mengakibatkan stres, kedua menyatakan bahwa dukungan sosial membantu individu mengatasi stres. Dukungan sosial membuat individu bisa mengontrol diri sehingga dapat mengendalikan masalah atau situasi yang dapat memicu stres dengan baik, yang artinya kemampuan coping yang dimiliki juga menjadi baik.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada variabel dukungan sosial dan variabel *coping stress*, dapat disimpulkan bahwa:

Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *coping stress* pada siswa SMP Negeri 3 Tempel yang ditunjukkan dengan masing-masing nilai koefisien korelasi antara dukungan sosial dengan *problem focused coping* sebesar 0.639 dengan  $p=0,000$  pada taraf signifikansi ( $p < 0,005$ ) dan hubungan dukungan sosial dengan *emotion focused coping* memiliki nilai koefisien korelasi 0.595 dengan  $p=0,000$  pada taraf signifikansi ( $p < 0,005$ ).

Hubungan positif menunjukkan semakin tinggi variabel dukungan sosial (X) maka akan semakin tinggi pula variabel *coping stress* (Y) siswa SMP Negeri 3 Tempel begitu pula sebaliknya, semakin

rendah variabel dukungan sosial (X) semakin rendah pula variabel *coping stress* (Y) siswa SMP Negeri 3 Tempel.

Koefisien determinasi ( $r^2$ ) pada masing-masing variabel menunjukkan nilai sebesar 0.408321 pada *problem focused coping* dan 0.354025 pada variabel *emotion focused coping* yang artinya dukungan sosial memberikan sumbangan atau pengaruh sebesar 40.8% terhadap *problem focused coping* dan sebesar 35.4% terhadap *emotion focused coping*.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang dipaparkan sebelumnya, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Kepala Sekolah

Penelitian dapat digunakan untuk memberikan dukungan dan fasilitas dalam meningkatkan *coping stress* siswa melalui peningkatan dukungan sosial seperti bekerjasama dengan guru dan orangtua siswa dalam merencanakan dukungan sosial yang baik.

#### 2. Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk membuat layanan bimbingan dan konseling bagi siswa dalam meningkatkan *coping stress* dengan memperhatikan dukungan sosial yang dimiliki.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat lebih memperluas kajian teori dan memperbanyak uraian variabel dukungan sosial dan *coping stress* serta memperluas penelitian baik pada sekolah negeri maupun sekolah swasta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia Riani (2016). Hubungan antara dukungan sosial dan problem focused coping dengan psychological wellbeing pada mahasiswa FIP UNY. Skripsi, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Berk, Laura E. (2012). *Development the lifespan 1: Dari prenatal sampai remaja (transisi menjelang dewasa)*. Bandung: Pustaka Belajar
- Hurlock, Elizabeth B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi kelima*. Jakarta : Erlangga.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company
- Morrison & Bennett. 2005. *An introduction to health psychology*. England: Pearson Education Limited
- Ralf Schwarzer, Nina Knoll, Nina Rieckmann. (2003). Social Support. To appear in: A. Kaptein & J. Weinman (Eds.). (2003). *Introduction to health psychology*. Oxford, England: Blackwell
- Ruwaida, A., Lilik, S., Dewi, R. (2006). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Indigenous*, 8, 76-99
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence: Eleventh edition*. New York: Mc Graw Hill Companies
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*, 7th/ed. John Wiley & Sons, Inc
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Taylor, dkk. (2009). *Psikologi sosial: Edisi kedua belas*. Jakarta: Prenamedia Group
- Taylor, Shelley. (2015). *Health psychology ninth edition*. New York: McGraw-Hill Education
- Wendari, Weni Nur dkk. (2016). Profil permasalahan siswa sekolah menengah pertama (SMP) negeri di kota bogor. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5, 135-138.
- Yasin, M.A& Dzulkifli M.A. (2011) Differences in depression, anxiety and stress between low- and high-achieving students. *Journal of Sustainability Science and Management*, 6, 169-178