

HUBUNGAN KOPING STRES DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA

CORRELATION BETWEEN COPING STRESS AND SUBJECTIVE WELL-BEING ON ADOLESCENTS

Oleh: Machzummy Arqom E, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, machzummy.arqom2015@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) tingkat koping stres remaja, 2) tingkat kesejahteraan subjektif remaja, dan 3) hubungan antara koping stres dengan kesejahteraan subjektif remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Penelitian ini merupakan penelitian populasi. Subjek penelitian yaitu sampling siswa kelas XI Sekolah x yang berjumlah 139 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala koping stres dan skala kesejahteraan subjektif. Uji validitas instrumen menggunakan rumus Pearson Product Moment dan uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha cronbach dengan nilai koefisien 0,816 pada skala koping stres dan 0,905 pada skala kesejahteraan subjektif. Uji hipotesis menggunakan rumus korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) sebanyak 15,8% kategori tingkat rendah, 54,6% tingkat sedang, dan 29,5% kategori tinggi; (2) sebanyak 15,1% tingkat rendah, 56,1% pada tingkat sedang, dan 28,8% dalam kategori tinggi; (3) Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara koping stres dengan kesejahteraan subjektif remaja dengan angka koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,304. Kata kunci: *koping stres, kesejahteraan subjektif*

Abstract

This study aimed to determine 1) the level of coping with adolescent stress, 2) the level of subjective well-being of adolescents, and 3) the relationship between stress coping with the subjective well-being of adolescents. This study used a quantitative approach and the type use correlation research. This research was population research. The research subjects were 139 students of grade XI in school x. The data collection techniques used coping stress scale and subjective well-being scale. The instrument validity test used the Pearson Product Moment and the reliability test used the Cronbach Alpha with coefficient value of 0,816 on the coping stress and 0,905 on the subjective well-being. The hypothesis test used the Pearson Product Moment correlation.

The results showed that: (1) 22 students (15,8%) had low level coping stress, 76 students (54,6%) had moderate level of coping stress, and 41 students (29,5%) had high level of coping stress; (2) 21 students (15,1%) had low level of subjective well-being, 78 students (56,1%) had moderate level of subjective well-being, and 40 students (28,8%) had high subjective well-being; (3) there was a positive and significant relationship between coping stress with the subjective well-being school x with the correlation coefficient (r_{xy}) of 0,304

Keywords: coping stress, subjective well-being

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap proses perkembangan yang rentan untuk tertekan dan terkena stress. Stres pada remaja perlu adanya tindakan tepat agar perkembangan individu remaja dapat berjalan dengan baik. Adapun strategi dalam mengurangi atau menghilangkan keadaan yang menekan yaitu disebut dengan koping stres. Koping stres adalah segala usaha individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Lazarus (1984) koping stres bertujuan untuk memanejemen tingkah laku untuk memecahkan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan koping merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*).

Setiap orang memiliki cara tersendiri dalam mengatasi stres yang sedang dihadapi, Lazarus (1966:44) membagi koping menjadi dua yaitu *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* yakni strategi untuk penanganan stres atau koping yang berpusat pada sumber masalah. Sedangkan *emotional-focused coping* yaitu pengaturan emosi diri pada saat menghadapi stres. Tanpa melakukan usaha fisik untuk mengubah *stressor* secara langsung.

Remaja sebagai individu memiliki perbedaan respon pada setiap *stressor*. Remaja di sekolah x memiliki *stressor* yang sama namun reaksi dan koping stress setiap remaja berbeda-beda. Siswa di sekolah x menanggapi ujian yang dianggap sebagai *stressor*. Siswa dalam pelaksanaannya ada yang merencanakan untuk belajar di bimbingan, belajar kelompok, ataupun berdoa dan berfikir positif untuk bisa melaksanakan ujian dengan nilai yang baik. Adapula remaja siswa di sekolah x yang mempersiapkan diri dengan membuat *contekan*, berniat bekerja sama dengan teman sekelas, berencana membolos tidak mengikuti ujian tersebut, tidak memikirkan ujian sama sekali, bermain game, ataupun memancing, dll. Yuni syaudah (2019:6) bentuk koping stres yang dilakukan remaja diantaranya mengalihkan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang tidak ada hubungan dengan menyelesaikan *stressor*.

Seharusnya individu dapat menyelesaikan *stressor* dengan lebih baik jika individu dapat menggunakan koping stres yang sesuai dengan kemampuan remaja tersebut. Reaksi dari koping stres dapat memunculkan reaksi yang berbeda, apabila koping stres yang digunakan efektif maka koping stres dapat membantu seseorang dalam mentoleransi dan menerima situasi menekan serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Sebaliknya, apabila koping stress tidak efektif maka respon yang muncul seperti

kemarahan yang berlebihan, perilaku agresif, depresi, bahkan bunuh diri.

Individu terkhusus remaja pastinya ingin dapat menyelesaikan persoalan yang menekan untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik melalui evaluasi diri secara subjektif. Koping stres bertujuan penyelesaian masalah. Evaluasi diri bertujuan untuk mengkaji masalah sehingga individu remaja dapat berjalan optimal dan mendapatkan kesejahteraan subjektif. Sedangkan kesejahteraan subjektif bertujuan untuk mengenali diri melalui evaluasi yang dilakukan individu tersebut dan dapat mempermudah siswa dalam mengambil keputusan. Termasuk menyelesaikan masalah yang menekan (stres) dengan beberapa cara yang dapat dilakukan (koping stres).

Kesejahteraan subjektif menurut Faturochman, dkk (2012: 13) adalah menunjuk pada evaluasi seseorang terhadap kualitas hidupnya berdasarkan standar yang ditetapkan sendiri. Bentuk evaluasi ini dapat dilakukan melalui dua cara yaitu penilaian secara kognitif maupun afeksi (A.M Diponegoro, 2006). Kesejahteraan subjektif secara kognitif merupakan kegiatan mencari tahu maupun mengevaluasi diri secara umum maupun khusus dengan tujuan menjadikan individu dapat berkembang baik.

Kesejahteraan subjektif secara afeksi yang dibagi menjadi afeksi positif dan afeksi negatif. Afeksi positif adalah pengalaman maupun emosi yang menyenangkan seperti memiliki perasaan bahagia, bersemangat melakukan sesuatu, dan perasaan positif.

Afeksi negatif adalah pengalaman maupun emosi yang tidak menyenangkan seperti Merasakan kesedihan, merasakan kecemasan, maupun mudah tersinggung (Diener, 1999:285).

Sama halnya dengan kenyataannya yang terjadi. Beberapa remaja merasa bahwa dirinya tidak dapat mengevaluasi dan mengetahui jati dirinya. Menyebabkan siswa tidak memiliki kesejahteraan subjektif. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara terhadap beberapa siswa. tidak memiliki motivasi saat berada di sekolah, saat belajar dikelas lebih banyak bercanda dengan teman, ataupun kurang peduli dengan nilai yang dimiliki setelah saat ulangan harian diberikan karena merasa tak memiliki bakat di mata pelajaran tersebut, ataupun siswa A yang menganggap apa yang dilakukan di sekolah kurang begitu berguna dan hanya melakukan rutinitas keseharian. Siswa A merasa tidak dapat melakukan apapun di kelas maupun di ekstrakurikuler. Adapun beberapa remaja juga menyatakan kurang dapat menikmati saat berada di sekolah, tidak dapat mengikuti pelajaran dengan baik, ataupun hanya mengikuti kegiatan-kegiatan keseharian yang dijadwalkan sekolah tanpa remaja tersebut mendapatkan makna dan dapat mengevaluasi diri untuk mengoptimalkan diri. Beberapa hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa beberapa siswa kurang ataupun tidak merasa memiliki kesejahteraan individu.

Kesejahteraan subjektif juga dianggap tinggi jika seseorang dapat mendapatkan kehidupan yang baik dari mengevaluasi diri dengan baik. Salah satu cara untuk dapat mengevaluasi diri adalah menyelesaikan masalah yang menekan (stress) dengan baik. Saat siswa melakukan koping juga akan berpengaruh dengan evaluasi yang akan dia lakukan setelah menyelesaikan tekanan (stres). Pengambilan keputusan, jenis koping, dan penyelesaian berpengaruh baik buruknya evaluasi yang akan diambil setelahnya.

Berdasarkan uraian di atas, terdapat asumsi bahwa koping stres berhubungan dengan kesejahteraan subjektif remaja. maka dipandang perlu untuk melakukan penelitian yang menguji bagaimana hubungan koping stres dengan kesejahteraan subjektif remaja

METODE PENELITIAN Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel koping stres dengan kesejahteraan subjektif remaja

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di di sekolah x. Adapun waktu penelitian di lakukan pada bulan November 2019.

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah remaja di sekolah x. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kela XI sekolah x.

Adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 226 mahasiswa.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan angket. Penelitian ini menggunakan skala koping stress dan kesejahteraan subjektif yang telah digunakan oleh peneliti sebelumnya. Skala tersebut berupa pertanyaan-pertanyaan dengan jawaban yang berbentuk skala kesesuaian atau ketidaksesuaian terhadap pernyataan. Skala koping stres dan kesejahteraan subjektif dinyatakan dalam empat alternatif pilihan jawaban yaitu “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, “Sangat Tidak Setuju”.

Validitas dan Reliabilitas pengujian validitas mengacu pada sejauh mana suatu instrumen dalam menjalankan fungsi. Instrumen dikatakan valid jika instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2017:148). Dalam penelitian ini peneliti menguji validitas instrumen dengan menggunakan rumus *person*, kemudian butir-butir pertanyaan yang tidak valid akan dibuang atau dimodifikasi dan disesuaikan.

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS versi 23 for windows* dengan menggunakan *Reliability Analsys Statistic* dengan rumus *Cronbach Alpha* (a). jika dinilai *Cronbach* (a) >0,60, maka dapat dikatakan variabel tersebut reliebel. Reliabilitas skala koping stres sebesar 0,816,, sedangkan reliabilitas skala kesejahteraan subjektif sebesar 0,905.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan uji persyaratan analisis dan uji hipotesis. Uji persyaratan analisis berupa uji normalitas dan uji linearitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Product Moment* dari Pearson dalam menganalisis hipotesis pada penelitian ini dengan perhitungan melalui *SPSS 23 for Windows*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Koping stres

Variabel koping stres (X) diukur melalui skala koping stres yang terdiri atas 39 item pernyataan dengan 4 alternatif jawaban dimana memiliki rentang skor 1 sampai skor 4, sehingga skor minimal yang dapat diperoleh sebesar 39 dan skor maksimal yang dapat diperoleh sebesar 156. Berikut adalah tabel sebaran data kategori koping stres pada remaja.

Tabel 1. Sebaran data kategorisasi koping stres

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	22	15,8 %
Sedang	76	54,7 %
Tinggi	41	29,5 %

Sumber : Data Primer Diolah, 2020

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat koping stres sebesar 15,8% siswa berada pada kategori rendah, kategori sedang sebesar 54,6% dan 29,5% siswa berada pada kategori tinggi.

b. Kesejahteraan subjektif

Variabel kesejahteraan subjektif dalam penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan subjektif yang di isi oleh responden siswa kelas XI sekolah x. Instrumen yang digunakan pada variabel ini memiliki rentan skor total 1 sampai 4 dengan jumlah pertanyaan sebanyak 45 item.

Berikut adalah tabel sebaran data kesejahteraan subjektif remaja di sekolah x.

Tabel 2. Sebaran Data Kategorisasi Kesejahteraan subjektif

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	21	15.1%
Sedang	78	56.1%
Tinggi	40	28.8%

Sumber: Data Primer Diolah, 2020

Hasil penelitian menunjukkan remaja siswa kelas XI sekolah x memiliki tingkat kesejahteraan subjektif sebesar 15,1% siswa berada pada kategori rendah, 55,1% untuk kategori sedang, dan 40% siswa berada pada kategori tinggi..

c. Uji Prasyarat Analisis 1. Uji Normalitas

Pada uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.200 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diuji terdistribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan dalam tabel berikut: Tabel 3. Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		139
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.80468593
	Absolute Positive	.036

Most Extreme Differences	Negative	.032 -.036
Test Statistic		.036 .200 ^{c,d}
Asymp. Sig. (2-tailed)		

2. Uji Linearitas

Pada uji linearitas diperoleh nilai signifikansi 0,220 lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel koping stres dan variabel kesejahteraan subjektif.

d. Uji Hipotesis

Diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,304 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Dengan demikian koping stres memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil uji hipotesis *product momen* disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Hasil uji *product moment*

		koping stres	kesejahteraan subjektif
koping stres	Pearson Correlation	1	.304**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	139	139
kesejahteraan subjektif	Pearson Correlation	.304**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	139	139

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dan dapat disimpulkan bahwa koping stres memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif remaja. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa remaja di sekolah x memiliki tingkat koping stres pada kategori sedang.

Koping stres pada remaja berkategori positif, artinya remaja dapat mengurangi atau menghilangkan keadaan yang menekan yang bertujuan mencari jalan keluar dari masalah dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.

Pada kategorisasi variabel kesejahteraan subjektif diketahui bahwa kesejahteraan subjektif remaja pada siswa kelas XI sekolah x memiliki kesejahteraan subjektif pada kategori sedang. Tingkat kesejahteraan subjektif yang tergolong sedang dalam kondisi ini dapat diinterpretasikan bahwa subjek memiliki kemampuan untuk mengenali diri melalui evaluasi yang dilakukan individu tersebut dan dapat mempermudah remaja mendapatkan kesejahteraan maupun kepuasan diri.

Berdasarkan hasil penelitian seperti yang telah dipaparkan di atas bahwa koping stres memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja, dengan perhitungan menggunakan teknik uji korelasi *product moment* yaitu nilai signifikansi sebesar 0.000 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0.304. hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi koping stres remaja akan semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif. Sebaliknya apabila

semakin rendah koping stres remaja maka akan semakin rendah kesejahteraan subjektif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel koping stres dengan kesejahteraan subjektif pada remaja. Artinya semakin tinggi koping stres seseorang maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif, begitu pun sebaliknya.

Hal ini ditunjukkan dengan p sebesar 0.304.

Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah dengan dilakukannya pengembangan pada cara atau metode untuk dapat mengoptimalkan koping stres dan kesejahteraan subjektif

Saran

1. Siswa

Siswa dapat mengevaluasi diri dan dapat menggunakan koping stres dan mendapatkan kesejahteraan subjektif yang baik. Maupun untuk memberi kesadaran bahwa koping stres berperan penting untuk menentukan kesejahteraan subjektif siswa.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran konkret terkait tingkat koping stres dan kesejahteraan

subjektif siswa, khususnya kelas XI. Gambaran tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan guru bimbingan dan konseling dalam merancang program layanan yang sesuai, seperti layanan pribadi siswa yang berhubungan dengan koping stres dan kesejahteraan subjektif siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kesadaran bahwa koping stres berperan penting untuk menentukan kesejahteraan subjektif individu.

3. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi pedoman dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan koping stres dan kesejahteraan subjektif pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A. M. Diponegoro. (2006). Peran stress Management terhadap Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Humanitas* Vol. 3 No. 2 Agustus 2006.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302
- Faturochman, dkk. (2012). *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Lazarus, Richard S., & Folkman, Susan. (1966). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Yuni syaudah. (2019). Strategi Coping Dan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal psikologi UNY edisi 1 tahun ke 1 2019*