

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja dimulai sekitar usia 10-13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun (Santrock, 2003). Fase ini ditandai dengan beberapa perubahan dari fase sebelumnya berupa perubahan fisik, kognitif, maupun sosio-emosional. Menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada masa transisi, remaja perlu melakukan penyesuaian psikososial. Pada fase ini, aspek sosio-emosional berdampak langsung pada upaya-upaya penyesuaian psikososial (Lahey, 2007).

Terdapat tiga area masalah penyesuaian psikososial dalam fase ini, yaitu (1) konflik orangtua-anak, (2) perubahan suasana hati, dan (3) resiko dalam kebiasaan sehari-hari yang sering timbul pada masa remaja seperti lebih merasa sudah dewasa untuk memilih aktivitas dan bersenang-senang dengan menjadi pemabuk, pecandu, mengabaikan aturan lalulintas, tidak menjaga diri dari pergaulan, perilaku agresif, dan tingkah laku nakal (Lahey, 2007).

Masalah baru yang terjadi pada remaja, mempengaruhi perubahan yang dinamis sesuai dengan masa, daerah dan lingkungan tempatnya tinggal (Daniluk & Koert, 2014).

Beberapa hasil penelitian menggambarkan berbagai permasalahan

yang dihadapi remaja dalam melakukan penyesuaian psikososial psikososial, diantaranya adalah kondisi sosial ekonomi yang menjadikan seorang remaja merasa sulit untuk bisa berbaur dengan lingkungan karena batasan status sosial dan ekonomi (Kil, Grusec, & Chaparro, 2018), tuntutan lingkungan terhadap proporsi tubuh (Potsch, Rudolph, Schmidt, & Hillbert, 2018), tuntutan lingkungan untuk ikut menjadikan jenis dan jumlah makanan sebagai standar sosial (Bently, Sarll, Harrison, & Mond, 2015), tuntutan akademik yang tinggi dengan tingkat prestasi sebagai standar (Barseli & Ildil, 2017), serta adanya krisis identitas pada gender yang mempengaruhi pandangan orang lain terhadap pribadi remaja (Costa, et al., 2015).

Menghadapi berbagai kondisi tersebut, ada remaja yang dengan kapasitasnya mampu melewati masa ini, sedangkan sebagian remaja lainnya mengalami kesulitan dalam penyesuaian psikososial (Bergevin, Gupta, Derevensky, & Kaufman, 2006). Hambatan dalam melakukan penyesuaian psikososial dapat menimbulkan stres dalam rentangan ringan hingga berat bahkan depresi pada remaja (Costa, et al., 2015).

Ada beberapa perbedaan jangka dan konsentrasi remaja ketika mengalami stres, tergantung pada masing-masing remaja. Sarafino & Smith (2011) menyatakan bahwa ada yang mengalami stres dengan singkat, tetapi ada yang mengalami dengan jangka yang panjang. Ada yang menghadapi tekanan stres yang lebih ringan dihadapi, adapula

yang mengalami stres dengan tekanan yang kuat.

Kondisi stres sendiri akan semakin tinggi dan berpotensi depresi atau memburuknya kondisi kesehatan tubuh apabila remaja belum memahami bagaimana cara menghadapi stres (Sarafino & Smith, 2011). Meningkatnya derajat stres dapat memicu remaja menjadi antisosial dan melakukan hal yang merusak diri (Huli, 2014). Upaya remaja melakukan sesuatu ketika dirinya mengalami stres, melampiaskannya dengan hal yang bisa mengalihkan atau menyalurkan rasa tekanan yang besar, disebut koping (Sarafino & Smith, 2011).

Studi pendahuluan pada salah satu guru BK di SMAN 10 Depok melalui wawancara, mendapatkan hasil yang menyatakan bahwa siswa pada jenjang tahun pertama atau kelas X memiliki kecenderungan stres pada isu penyesuaian diri dan penyesuaian akademik, sedangkan pada tingkat kedua atau kelas XI berada pada fase yang cukup tinggi dalam mengalami tekanan atau stres karena peningkatan tuntutan akademik, dan pada tingkat akhir atau kelas XII lebih terfokus pada persiapan Ujian Nasional. Pada remaja kelas X, layanan yang diberikan lebih terfokus pada memberikan bantuan dalam penyesuaian yang dialami oleh kelas X, serta pada kelas XII diberikan layanan yang sesuai dengan persiapan Ujian Nasional serta perencanaan sekolah lanjutan. Sedangkan pada kelas XI, stres atau situasi-situasi menekan yang dialami belum diberikan bimbingan informasi secara mendalam.

Pada wawancara tersebut juga diungkapkan bahwa masing-masing siswa memiliki kemampuan yang berbeda dalam menangani masalah yang dimiliki, ada siswa yang hanya sekali melakukan konseling ketika membutuhkan bantuan, ada juga yang melakukannya berkali-kali. Guru BK menyatakan bahwa layanan konseling, layanan informasi dan bimbingan klasikal lebih banyak memberikan masukan atau bantuan seputar akademik dan perencanaan pendidikan lanjutan atau karir. Belum pada pemberian layanan informasi mengenai bagaimana remaja melakukan strategi koping pada masalah sehari-hari yang biasanya lebih banyak, serta menurut dapat menimbulkan stres psikososial atau sosial stres.

Pada lingkungan sekolah, remaja biasanya akan mengalami peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan bersama teman sebaya dan pentingnya hubungan interpersonal yang erat selama masa remaja, tekanan sosial menjadi sangat menonjol sebagai ancaman terhadap kesejahteraan psikologis saat ini (La Greca, 2001). Namun, remaja juga menghabiskan banyak waktu diluar lingkungan sekolah seperti rumah, lingkungan tempat tinggal terlebih pada kondisi seperti pandemi yang diperlukan karantina mandiri dalam kurun waktu yang tidak menentu.

Pada kajian sebelumnya, penyesuaian psikososial dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah stres sosial. Stres sosial dipengaruhi oleh *stressor* lingkungan, dan lebih condong pada masalah-

masalah yang terjadi pada keluarga. Seperti perceraian, sakit di antara anggota keluarga, kecacatan, dan konflik dalam keluarga lainnya (Lahey, 2007).

Menurut McCubbing (2011) terdapat pengaruh yang besar dari kemampuan keluarga dalam beradaptasi dengan masalah, serta kemampuan keluarga dalam bertahan pada masalah-masalah tertentu terhadap kemampuan masing-masing anggota keluarga dalam memandang masalah dan stres yang terjadi, termasuk pada anak.

Kemampuan anak pada saat remaja untuk memahami strategi koping terhadap stres psikososial menjadi penting. Hal ini disampaikan Lazarus bahwa dengan melakukan strategi koping stres, maka individu dapat menguasai dan menangani situasi stres yang menekan akibat suatu masalah yang sedang dihadapi untuk merubah situasi kognitif dan perilaku guna memperoleh rasa aman (Setipu & Nasution, 2016).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui angket kepada 86 peserta didik di SMAN 10 Depok, menunjukkan bahwa 96% remaja berusaha menghadapi stres yang dialami berdasarkan apa yang pernah ia pelajari di lingkungannya. Selanjutnya, kecenderungan strategi koping pada 116 remaja di SMAN 10 Depok yang diasesmen dengan angket ACOPE, menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 39% remaja cenderung pada *emotion focused coping*, 34% pada *avoidance focused coping* dan 28% pada *problem focused coping*. *Emotion*

focused coping adalah coping yang dilakukan dengan melampiaskan atau mengekspresikan emosi yang sedang dirasa kepada orang atau lingkungan sekitar ketika remaja mengalami stres, aspek ini menjadi hal yang cenderung digunakan sebagian besar remaja. Pada *avoidance focused coping*, remaja lebih banyak melakukan agenda dan aktivitas berat maupun yang banyak menyita waktu untuk mengurangi tekanan/stres yang dimiliki, dan persentase paling sedikit berada pada *problem focused coping* yaitu melakukan coping dengan pilihan kegiatan/ tindakan yang berfokus pada penyelesaian masalah.

Penggunaan *emotion focused coping* dengan persentase tertinggi didapati sebesar 53% remaja berada pada kategori penggunaan coping *being humoris* yang ditunjukkan dengan menganggap enteng masalah, menyampaikan masalah/kejadian sebagai bahan lelucon dan tetap menghadirkan aura ceria/lucu pada sekitarnya termasuk di dalamnya masalah-masalah pribadi dan sosial yang menghadirkan stres pada remaja.

Meskipun masalah pada remaja dan dewasa awal dengan kemampuan berfokus pada emosi menjadi salah satu hal penting dalam beradaptasi pada masalah yang lebih banyak, namun tetap memperhatikan seberapa besar coping berfungsi pada masalah yang terjadi dan perubahan emosi secara positif yang terjadi (Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988).

Hal ini menunjukkan bahwa remaja juga perlu memahami bagaimana mengendalikan diri ketika melakukan coping terhadap stres terhadap masalah-masalah tertentu, begitu pula dengan pilihan coping lainnya seperti coping penghindaran dan coping berfokus pada masalah.

Studi pendahuluan pada 86 remaja di kelas XI menunjukkan bahwa 96% remaja tidak memahami apa itu coping stres dan bagaimana melakukan coping yang baik ketika mengalami stres. 93% remaja belum pernah mendapatkan informasi mengenai cara menangani dan penjelasan terkait stres dan coping terhadap stres sehari-hari dan 75% remaja tidak menemui guru BK untuk melakukan konseling/ meminta saran mengenai stres akibat masalah pribadi. Meskipun demikian, data yang dipaparkan sebelumnya menunjukkan bahwa ada sebagian siswa yang sudah menggunakan strategi coping, namun penggunaannya belum didasari pemahaman dasar pada materi coping stres.

Lahey (2003) menyatakan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi seseorang bereaksi terhadap stres yaitu pengalaman terhadap suatu situasi yang sama dengan sebelumnya, faktor yang berkembang seperti perkembangan usia, kemampuan memprediksi dan mengontrol stres serta dukungan sosial.

Salah faktor penting adalah pengalaman berbentuk informasi yang dimiliki remaja terkait coping stres. Upaya yang bisa diberikan guru BK

di sekolah adalah, pemberian bimbingan informasi pada remaja agar memiliki strategi koping yang efektif. Guru BK sebagai tugasnya dalam membimbing para remaja untuk memahami strategi yang tepat dilakukan sebagai koping stres ketika remaja menyampaikan masalah-masalah yang dialami melalui pertemuan dengan guru BK.

Hasil kajian di atas, menunjukkan beberapa yang berdampak pada kurangnya informasi yang dapat diberikan pada remaja mengenai stres dan cara menanganinya dengan baik, yang pertama pada fokus pemberian materi yaitu kepada akademik dan perencanaan karir, dan kurang adanya kemauan dari siswa untuk mendatangi guru BK untuk menyampaikan masalah yang dialami karena memilih untuk menyelesaikan sendiri.

Hal ini dapat diatasi melalui pemberian layanan informasi yang dapat meningkatkan pemahaman remaja pada informasi bagi dirinya serta membantu dirinya dalam kondisi-kondisi yang membutuhkan bimbingan informasi terkait koping stres.

Remaja saat ini sudah lebih akrab dengan teknologi internet, dibandingkan dengan penggunaan buku cetak sebagai sumber informasi. Publikasi hasil survey yang dilakukan APJI (Asosiasi penyelenggara Jasa Internet) juga menyatakan bahwa dari total 262 Juta jiwa populasi warga Indonesia, terdapat 143,26 Juta pengguna aktif internet dengan skala pengguna tertinggi pada rentang umur 13-19

tahun yaitu 75,50%. Data yang di sampaikan APJI juga meliputi tingkat tertinggi penggunaan internet untuk membaca artikel untuk bidang edukasi yaitu 55,30%. Terlihat bahwa remaja memiliki minat yang tinggi dalam menggunakan internet untuk bantuan belajar di luar lingkup sekolah (APJI, 2017).

Kondisi di atas sesuai dengan harapan berkembangnya upaya layanan informasi guru BK dalam menggunakan teknologi sebagai salah satu media yang digunakan. Potensi penggunaan teknologi informasi untuk bimbingan dan konseling menurut Cabaniss yaitu, terdapat delapan potensi teknologi komputer berbasis internet yang dapat digunakan untuk bimbingan dan konseling salah satunya adalah *website/homepages*, yang berpotensi untuk informasi, dan publikasi (Cabaniss, 2003).

Layanan informasi pada materi coping stres menjadi hal yang diperlukan remaja untuk memberikan pemahaman mengenai stres sehari-hari yang dialami remaja. Hasil wawancara dengan guru BK di SMAN 10 Depok menyatakan bahwa sejauh ini pemberian layanan informasi belum pernah membahas coping stres.

Pernyataan tersebut menunjukkan perlunya pemberian informasi mengenai coping stres, yang selama ini masih fokus pemberian materi mengenai akademik dan perencanaan karir, serta dan kurang adanya kemauan dari siswa untuk mendatangi guru BK untuk menyampaikan

masalah yang dialami karena memilih untuk menyelesaikan sendiri sebesar 75%.

Penelitian Nansar, Murni dan Wahyuni mengenai efektifitas layanan informasi manajemen stres dalam mereduksi stres pada remaja menunjukkan terdapat penurunan ketegangan stres yang terjadi sebesar 28% siswa dengan stres sangat tinggi turun pada kategori tinggi, 12% siswa dengan stres tinggi menjadi rendah dan secara total, terjadi reduksi stres sebanyak 40% melalui pemberian layanan informasi mengenai manajemen stres (Nansar, Munir, & Nurwahyuni, 2016).

Kesimpulan pada kajian-kajian tersebut menunjukkan adanya kebutuhan pada pemberian layanan informasi berbasis daring untuk membantu remaja dalam menghadapi stres yang dialami pada masalah sehari-hari. Penggunaan layanan informasi daring dapat mengatasi kebutuhan remaja untuk mendapatkan informasi yang mudah diakses, dengan penggunaan internet pada remaja yang tinggi pada kategori penggunaan sebagai media belajar sebesar 55.30%, dan tingkat keefektifan reduksi stres pada remaja sebesar 40%. Maka atas pertimbangan data pada paragraf sebelumnya, peneliti memutuskan untuk mengembangkan web. berkaitan dengan isu yang peneliti paparkan terkait stres remaja dan coping terhadap stres sehari-hari pada remaja.

Upaya dukungan dalam pengembangan web yang menarik dan

efisien digunakan oleh remaja, maka akan digunakan web yang dinamis melalui *wordpress.com* untuk pengembangan website.

Sesuai dengan paparan di atas, maka dengan ini peneliti memutuskan membuat sebuah penelitian dengan judul “Pengembangan *Website* Layanan Informasi mengenai Strategi Koping Stres Remaja SMAN 10 Depok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pemahaman strategi koping stres remaja di SMAN 10 Depok?
2. Layanan informasi apakah yang sudah diberikan pada remaja SMAN 10 Depok untuk membantu memahami strategi koping stres?
3. Apakah layanan informasi daring materi koping stres sesuai dengan kebutuhan remaja SMAN 10 Depok?
4. Bagaimana model akhir web strategi koping terhadap remaja di SMAN 10 Depok?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah yaitu “Pengembangan model akhir *website* strategi koping stres terhadap remaja di SMAN 10 Depok”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang tertulis di atas, maka rumusan permasalahan dari penelitian ini adalah “Bagaimana model akhir pengembangan *website* strategi coping stres terhadap remaja SMAN 10 Depok?”

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini memperkaya informasi strategi coping stres untuk remaja melalui layanan informasi bimbingan dan konseling khususnya pada implementasi layanan informasi secara daring.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam mempelajari pengembangan informasi daring mengenai strategi coping stres.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini akan membuat peneliti memperluas kemampuan dalam mengembangkan strategi layanan informasi dalam Bimbingan dan Konseling.

c. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini yang berupa web dapat dimanfaatkan

guru bk dalam pemberian informasi secara daring terkait strategi coping stres.

d. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini yang berupa website diharapkan dapat memperkaya pemahaman siswa mengenai strategi coping stres.

