

**GAMBARAN *COPING STRESS* REMAJA LAKI-LAKI
SISWA SMA NEGERI DKI JAKARTA**



Oleh:

ENFRIE NEVADA METEKOHY

1715121302

Bimbingan Dan Konseling

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2017

**GAMBARAN *COPING STRESS* REMAJA LAKI-LAKI
SISWA SMA NEGERI DI DKI JAKARTA
(2017)**

Enfrie Nevada Metekohy

ABSTRAK

Coping stress remaja laki-laki dalam penelitian ini berkaitan dengan kecenderungan untuk mengatasi situasi stres yang dipengaruhi oleh perkembangan stereotip gender maskulin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi mengenai gambaran *coping stress* remaja laki-laki SMA Negeri DKI Jakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki di SMA Negeri DKI Jakarta dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 472 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *multistage random sampling* dengan persentase 20% pada masing-masing kecamatan terpilih di lima wilayah DKI Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan teknik survei. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari instrumen *Ways of Coping Questionnaire* berisikan 66 butir pernyataan yang mengacu pada teori Lazarus & Folkman (1988). Skala yang digunakan adalah skala likert dengan 4 pilihan jawaban, dari sangat tidak sesuai sampai sangat sesuai. Hasil penelitian menyatakan bahwa remaja laki-laki cenderung menggunakan *emotion-focused coping* sebesar 84.96%, dengan dominan pada jenis *possitive reappraisal*.

Kata kunci: *Coping Stress*, Maskulinitas, *Emotion-Focused Coping*, *Possitive Reappraisal*

**COPING STRESS OF MALE ADOLESCENTS
PUBLIC HIGH SCHOOL STUDENT IN DKI JAKARTA
(2017)**

Enfrie Nevada Metekohy

ABSTRACT

Male adolescent's coping stress in this study was associated with the tendency to address the stressful situation that were influenced by masculine gender stereotypes. The purpose of this study was to obtain information about coping stress of male adolescents public high school student in DKI Jakarta. The population in this study was male adolescents public high school student in DKI Jakarta and sample in this study were 472 male students. This study used multistage random sampling technique by taken 20% of selected districts in five areas of DKI Jakarta . The method used is descriptive survey method. The data was collected by using questionnaire that an adaptation of *Ways of Coping Questionnaire* instrument consisting 66 items referring to the Lazarus & Folkman theory (1988). The scale used is a Likert scale with four response options of poorly suited to very appropriate. Result of this study points out that male adolescents have a tendency to using emotion focused coping with a percentage of 84.96%, with dominant of positive reappraisal.

Keywords: Coping Stress, Masculinities, Emotion-Focused Coping, Positive Reappraisal

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

Judul : : Gambaran Coping Stress Remaja Laki-Laki
Siswa SMA Negeri DKI Jakarta

Nama Mahasiswa : Enfrie Nevada Metekohy

Nomor Registrasi : 1715121302

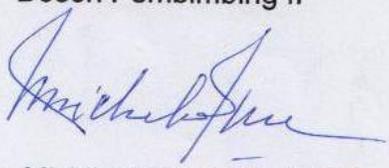
Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 18 Agustus 2017

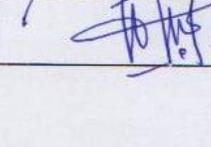
Dosen Pembimbing I


Dr. Susi Fitri, S.Pd., M.Si.,Kons
NIP. 197211231998022001

Dosen Pembimbing II


Dra. Michiko Mamesah, M.Psi
NIP. 195905021989032002

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si. ¹ (Penanggung jawab)		10-10-17
Dr. Anan Sutisna, M.Pd. ² (Wakil Penanggung jawab)		16-10-17
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. ³ (Ketua Penguji)		16-10-17
Dra. Meithy Intan R. Luawo, M.Pd. ⁴ (Anggota)		18-09-17
Dr. Wirda Hanim. ⁵ (Anggota)		18-09-17

¹ Dekan FIP

² Wakil Dekan I

³ Ketua Penguji/ Ketua Prodi

⁴ Dosen Penguji

⁵ Dosen Penguji

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Enfrie Nevada Metekohy

No. Registrasi : 1715121302

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **"Gambaran Coping Stress Remaja Laki-Laki Siswa SMA Negeri DKI Jakarta"** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dan hasil penelitian pengembangan pada bulan Mei 2017.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, September 2017

Yang membuat pernyataan,



(Enfrie Nevada Metekohy)

MOTTO DAN UCAPAN TERIMA KASIH

Mazmur 94:18-19

¹⁸Ketika aku berpikir “kakiku goyang,” maka kasih setia-Mu, ya Tuhan, menyokong aku. ¹⁹Apabila bertambah banyak pikiran dalam batinku, penghiburan-Mu menyenangkan jiwaku.

Dengan penuh ucapan syukur, penulis ucapkan rasa terima kasih kepada mereka yang telah mengambil bagian dalam penyelesaian studi ini.

Terima kasih yang terutama untuk Tuhan Yesus karena penyertaan-Nya yang sempurna, sehingga apa yang tidak mungkin selalu menjadi mungkin dalam tangan-Nya.

Terima kasih untuk tangan kanan Tuhan, orangtuaku, Tn. Jacob dan Ny. Melda. Untuk kasih cinta dan pengorbanannya agar aku dapat menyelesaikan studiku.

Terima kasih untuk saudara dan saudari terkasihku yang tak enggan mengulurkan tangannya untuk membantu aku ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam menyelesaikan studiku.

Terima kasih untuk Keluarga Besar Metekohy yang sedikit banyak telah melibatkan diri untuk penyelesaian studiku.

Terima kasih untuk Ps. Yoel beserta keluarga yang tidak jemu memanjatkan doanya agar kasih Tuhan terus melengkapiku dalam melewati perjalanan kehidupanku.

Terima kasih untuk Bpk. Wanda beserta keluarga yang dengan kasihnya melibatkan diri dengan berbagai hal untuk membantuku menyelesaikan studiku.

Terima kasih untuk keluarga besar Zion Ministry untuk setiap dukungan doa dan bantuannya dalam berbagai bentuk agar aku dapat menyelesaikan studiku.

Terima kasih untuk Kecew! You're all awesome. Gue bahagia punya kalian. Thanks untuk kebersamaannya ya, keep in touch.

Terima kasih untuk pria sederhana, Panarionh Simanjuntak yang tidak henti memberikan cinta dan kasihnya di detik-detik akhir menjelang penyelesaian studiku. I love you.

**Tanpa mengurangi rasa hormat, terima kasih juga untuk mereka yang tidak dapat kusebutkan satu persatu namanya.

Dengan cinta yang melimpah ruah,

Neva Metekohy

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan-Nya yang sempurna sehingga skripsi ini dapat diselesaikan sebagai prasyarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana strata satu pendidikan. Penyusunan proposal ini tidak terlepas dari bimbingan dan arahan. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Ibu Dr. Sofia Hartati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, dan Dr. Anan Sutisna, M.Pd selaku Wakil Dekan I Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

Kedua, kepada Bapak Dr. Aip Badrujaman M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang atas segala arahan dan dukungannya sehingga selama proses penyusunan skripsi.

Ketiga, kepada Ibu Dr. Susi Fitri, M.Si.,Kons selaku dosen pembimbing utama dan Dra. Michiko Mamesah, M.Psi selaku dosen pembimbing kedua, yang atas segala dukungan, waktu yang diluangkan, dan pengarahannya selama proses penyusunan skripsi.

Keempat, terima kasih kepada seluruh jajaran Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang juga turut andil dalam membantu proses penyelesaian skripsi.

Kelima, kepada mahasiswa/i Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2012 selaku sahabat-sahabat terbaik yang telah memberikan dukungan dan doa, kiranya kelak juga menerima kebaikan dari apa yang telah diberikan.

Keenam, kepada mahasiswa/i Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2013, 2014, dan 2015 yang telah memberikan dukungan dengan berbagai bentuk.

Terlebih khusus, peneliti ucapkan terima kasih kepada kedua orangtua tercinta yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil untuk segera menyelesaikan studi.

Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat terutama untuk Bimbingan dan Konseling dalam rangka pengembangan dan kemajuan yang kelak akan bermanfaat bagi masyarakat.

Jakarta, Agustus 2017

Peneliti,

Enfrie Nevada Metekohy

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
1. Secara Teoritis.....	7
2. Secara Praktis.....	7
BAB II KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR.....	9
A. Deskripsi Teoritik.....	9
1. Maskulinitas	9
2. <i>Coping Stress</i>	13
3. Remaja Laki-Laki Sekolah Menengah Atas (SMA).....	21
B. Hasil Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Tujuan Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Metode Penelitian.....	30
D. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	30
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	57
DAFTAR PUSTAKA.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	29
Tabel 3. 2	31
Tabel 3. 3	34
Tabel 3. 4	36
Tabel 3. 5	39
Tabel 3. 6	41
Tabel 4. 1	44
Tabel 4. 2	45
Tabel 4. 3	46
Tabel 4. 4	47
Tabel 4. 5	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1.....	36
Gambar 3. 2.....	37
Gambar 3. 3.....	37
Gambar 3. 4.....	39
Gambar 3. 5.....	42
Gambar 3. 6.....	42
Gambar 3. 7.....	44
Gambar 3. 8.....	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stereotip gender maskulinitas yang berkembang hingga saat ini di masyarakat dimana laki-laki dianggap mandiri, berorientasi pada tugas, dan perempuan yang memiliki sifat bergantung pada orang lain, ekspresif serta emosional memunculkan sebuah gagasan mengenai perbedaan coping diantara laki-laki dan perempuan. Seberapa penting faktor perbedaan gender dalam melakukan *coping* memang belum mampu dijelaskan secara rinci, akan tetapi sejumlah besar penelitian mendukung gagasan mengenai perbedaan *coping* diantara laki-laki dan perempuan. Laki-laki diyakini cenderung menggunakan *problem focused coping*, sementara perempuan cenderung menggunakan *emotion focused coping* (Zwicker & DeLongis, 2010). Penelitian lain membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara salah satu karakteristik maskulinitas yaitu *restricted emotionality* dengan *problem solving coping* (Moodley, 2013). Diskusi mengenai hubungan gender dan coping didasari pada bagaimana budaya Barat mempengaruhi kedua hal tersebut, maka penelitian-penelitian yang telah dipaparkan dianggap tidak dapat menggeneralisasi semua budaya (Zwicker & DeLongis, 2010).

Beberapa penelitian di Indonesia sendiri terkait gender dan *coping* telah melaporkan bahwa laki-laki cenderung menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2010) pada remaja korban bullying, ditemukan bahwa laki-laki cenderung menggunakan *problem focused coping*, sedangkan remaja perempuan cenderung menggunakan *emotion focused coping*. Penelitian yang dilakukan oleh Sespita Darmalia juga mendukung hasil penelitian tersebut. Laki-laki dilaporkan cenderung menggunakan *problem focused coping* dan perempuan cenderung menggunakan *emotion focused coping* (Darmalia, 2016). Perbedaan *coping* antara laki-laki dan perempuan diduga karena perempuan biasanya mengutamakan emosi dalam menyelesaikan masalah, sedangkan laki-laki cenderung menggunakan logika dalam menyelesaikan masalah. Laki-laki diduga lebih sering berpikir realistis ketika menghadapi sebuah tekanan. Meski begitu, penelitian yang dilakukan sebelumnya tidak dapat menjadi sebuah kesimpulan umum karena keterbatasan populasi.

Kesamaan pada sebagian besar hasil penelitian terkait perbedaan *coping* diantara laki-laki dan perempuan di negara bagian Barat dan di Indonesia diduga karena adanya kesamaan stereotip budaya mengenai laki-laki dan perempuan. Secara tradisional manusia di berbagai belahan dunia menata diri atau tertata dalam bangunan masyarakat patriarkis yang memosisikan laki-laki superior terhadap perempuan di berbagai

sektor kehidupan, termasuk di Indonesia (Darwin, 1999). Hal tersebut juga berarti bahwa Indonesia menganut nilai-nilai maskulinitas tradisional.

Salah satu aspek dari maskulinitas adalah *the sturdy oak*. *The sturdy oak* berkaitan dengan anggapan bahwa laki-laki seharusnya percaya diri dan tidak pernah menunjukkan kelemahannya (Brannon dalam Kimmel & Aronson, 2003). Untuk tidak menunjukkan kelemahannya, laki-laki tentu harus menekan emosinya. Karena itu tidak jarang lelaki yang menangis akan dianggap tidak wajar dan cengeng karena laki-laki dikonstruksi harus kuat menahan tangis, serta tegas dalam berbicara dan bertindak (Purnomo, 2012). Hal tersebut juga dibuktikan oleh penelitian mengenai ungkapan emosi kemarahan dan kesedihan remaja laki-laki dan perempuan melalui status *facebook* yang dilakukan oleh Rachmania. Hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki lebih sering menyembunyikan perasaan sedihnya dibanding perempuan yang dibuktikan dengan kecenderungan laki-laki untuk memilih tidak menggunakan simbol yang menggambarkan ekspresi wajah sedih seperti yang dilakukan oleh remaja perempuan (Rachmania, 2010).

Aspek lain dari maskulinitas menurut Brannon (dalam Kimmel & Aronson, 2003) adalah *give 'em hell*, yaitu berkaitan dengan perilaku agresif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Waluya dan Rakhmadianti (2008) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa laki-laki SMAN 70 Jakarta Selatan cenderung memiliki perilaku agresif tinggi. Berdasarkan

informasi yang didapatkan, diketahui bahwa SMA 70 dan SMA 6 merupakan dua sekolah dengan tingkat intensitas perkelahian antar pelajar yang tinggi (Oesman, 2010). Kasus lainnya adalah tawuran antar pelajar yang merupakan salah satu bentuk agresivitas. Data statistik kriminal 2014 dari Badan Pusat Statistik (BPS) mengenai tingkat dan perkembangan perkelahian antar pelajar di DKI Jakarta selama periode tahun 2005-2011, didapati bahwa perkelahian antar pelajar terus meningkat setiap tahunnya (Badan Pusat Statistik, 2014).

Tidak dapat dipungkiri bahwa melakukan penelitian mengenai *coping* perlu mempertimbangkan bagaimana budaya mempengaruhinya. Hal ini berarti bahwa untuk mengetahui pemilihan *coping* yang dilakukan oleh remaja laki-laki tidak dapat dipisahkan dari bagaimana maskulinitas mempengaruhinya. Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007). Berbagai perubahan yang terjadi pada remaja berarti menuntut kemampuan remaja untuk beradaptasi. Ketidakmampuan remaja dalam beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya akan membawa remaja pada situasi stres. Salah satu tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (dalam Yusuf, 2012) adalah mencapai peran sosial sebagai laki-laki dan perempuan. Peran sosial yang dipelajari oleh

remaja tentu merupakan konstruksi budaya mengenai laki-laki dan perempuan.

Burke (dalam Taghi, 2013) mengemukakan bahwa stres, kecemasan, dan depresi adalah masalah psikologis yang sangat sering dijumpai pada periode remaja. Stres yang tidak diatasi akan membawa dampak negatif bagi kehidupan remaja. Terlihat jelas bahwa berbagai masalah yang dialami oleh remaja saat ini merupakan manifestasi dari stres, diantaranya depresi, kegagalan akademik, rendahnya motivasi, pola makan yang tidak teratur, penyalahgunaan obat-obatan hingga berbagai penyakit lainnya. Ahmadi (2013) Menambahkan bahwa selama masa remaja, stres juga dapat merusak identitas diri remaja karena beberapa faktor seperti kegagalan akademik, riwayat penyakit, konsep diri yang buruk, rendahnya motivasi, dan sebagainya.

Untuk mengatasi stres, remaja memerlukan kemampuan *coping*. Maka dari itu, *coping* adalah hal yang penting bagi setiap individu untuk menghadapi ragam masalah pada setiap tahap perkembangan. *Coping* menjadi penting untuk diteliti agar dapat mengetahui gambaran remaja laki-laki dalam mengatasi berbagai situasi stres. Oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran *Coping Stress* Remaja Laki-Laki di SMA Negeri DKI Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

1. Apakah terdapat hubungan diantara *coping stress* dan maskulinitas?
2. Bagaimana gambaran maskulinitas remaja laki-laki di SMA Negeri DKI Jakarta?
3. Bagaimana gambaran *coping stress* remaja laki-laki di SMA Negeri DKI Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan oleh peneliti pada bagian latar belakang dan identifikasi permasalahan, maka untuk memudahkan penelitian, peneliti membatasi permasalahan menjadi “Gambaran *Coping Stress* Remaja Laki-Laki di SMA Negeri DKI Jakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran *Coping Stress* Remaja Laki-Laki di SMA Negeri DKI Jakarta ?”.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memperkuat teori yang digunakan, menyajikan data dan informasi mengenai gambaran *coping stress* yang digunakan oleh remaja laki-laki di SMA Negeri DKI Jakarta.

2. Secara Praktis

a) Guru Bimbingan dan Konseling

Untuk guru BK, hasil penelitian ini dapat memberikan bantuan dalam menyediakan informasi mengenai *coping stress* yang digunakan oleh remaja laki-laki yang sedikit banyak dipengaruhi oleh karakteristik maskulin, sehingga guru BK dapat memberikan bantuan yang lebih efektif dan optimal untuk pelayanan bimbingan dan konseling baik individual maupun kelompok yang difokuskan pada kemampuan remaja laki-laki dalam menyelesaikan masalah.

b) Bagi Peneliti

Penelitian ini menambah pengetahuan kepada peneliti sebagai bekal untuk menjadi seorang pendidik, serta dalam rangka penerapan ilmu yang diperoleh selama berada di bangku perkuliahan. Penelitian ini juga dapat memberikan informasi dan

dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya terkait dengan *coping stress* remaja laki-laki.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi mahasiswa yang tertarik melakukan penelitian dengan isu yang terkait yaitu *coping stress* pada remaja laki-laki dapat menggunakan penelitian ini sebagai salah satu bahan referensi untuk memberikan informasi dan dasar bagi pengembangan penelitian.

BAB II

KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Deskripsi Teoritik

1. Maskulinitas

a. Pengertian Maskulinitas

Connel (dalam Oliffe & Greaves, 2011) mendefinisikan maskulinitas yaitu *“masculinities are constructed in relation to idealized characteristics and practices to influence men’s identities and behaviors and as an active ‘place’ of connection within gender relations”*, yang dapat diartikan bahwa maskulinitas dibangun berdasarkan kaitannya dengan karakteristik ideal dan diterapkan untuk mempengaruhi identitas dan perilaku laki-laki sebagai jabatan atau kedudukan yang bersifat aktif dalam hubungannya dengan gender. Connel adalah salah satu sosiolog yang paling memberikan pengaruh mengenai maskulinitas.

Menurut Kimmel & Aronson (2003), maskulinitas mengacu pada peran sosial, perilaku, dan makna yang diberikan pada laki-laki dalam setiap masyarakat dalam satu waktu tertentu. Maskulinitas pada setiap budaya sangat dipengaruhi pada cara

pandang masyarakat. Dilihat dari waktunya, maskulinitas dapat berubah dari waktu ke waktu.

Chesbro & Fues (dalam Mitchell, 2005) mendefinisikan maskulin sebagai konsep sosial dan simbolik yang dibentuk dan dipengaruhi oleh faktor sejarah dan budaya, yang akhirnya menetapkan sebuah batasan dan perspektif dimana laki-laki mempersepsikan dan memahami dirinya, orang lain, dan lingkungannya. Batasan dan perspektif yang dibuat oleh masyarakat mempengaruhi bagaimana laki-laki memandang dirinya sebagai individu dan bagian dari lingkungannya. Craig juga menambahkan bahwa "*masculinity is what a culture expects of its men*", yang dapat diartikan bahwa maskulinitas adalah tentang apa yang budaya harapkan dari seorang laki-laki (Mitchell, 2005).

Dapat disimpulkan dari beberapa ahli bahwa maskulinitas adalah konsep sosial dan harapan sosial yang dibentuk oleh budaya mengenai laki-laki ideal.

b. Karakteristik maskulinitas

Beberapa keyakinan tradisional mengenai laki-laki menganggap bahwa maskulinitas berkaitan erat dengan kuat, pendiam, dan tabah atau stabil ketika menghadapi masa-masa

sulit (Kimmel & Aronson, 2003). Laki-laki ditentukan maskulin atau tidak berdasarkan bagaimana ia mampu menampilkan dirinya sesuai dengan apa yang diharapkan oleh masyarakat.

Brannon (dalam Kimmel & Aronson, 2003) mengidentifikasi 4 komponen dari ideologi maskulin tradisional, yaitu sebagai berikut:

- 1) *No Sissy Stuff*, berkaitan dengan anggapan bahwa laki-laki seharusnya tidak berhubungan dengan hal-hal yang berbau feminin.
- 2) *The Big Wheel*, berkaitan dengan anggapan bahwa laki-laki seharusnya berjuang untuk mendapatkan penghargaan dan status sosial atas pencapaiannya.
- 3) *The Sturdy Oak*, berkaitan dengan anggapan bahwa laki-laki seharusnya percaya diri dan tidak pernah menunjukkan kelemahannya.
- 4) *Give 'Em Hell*, berkaitan dengan anggapan bahwa laki-laki seharusnya berjiwa petualang, agresif dan berani mengambil sebuah risiko.

Connel (dalam Oliffe & Greaves, 2011) mengklasifikasikan maskulinitas berkaitan dengan 4 komponen penting yaitu *hegemonic, subordinate, complicit, dan marginalized*.

- 1) *Hegemonic*

Hegemonic diartikan sebagai bentuk dari penerapan gender yang menjawab masalah legitimasi patriarki yang menjamin posisi dominan laki-laki dan subordinasi perempuan (Connel dalam McCann & Kim, 2013).

2) *Subordinate*

Subordinate dapat diartikan sebagai sesuatu yang tidak penting dibandingkan dengan yang lain (Cobuild dalam Sulatan, 2011). Berkaitan dengan maskulinitas tradisional, *subordinate* yang dimaksud adalah dampak karena adanya pandangan bahwa laki-laki dianggap lebih dominan. Subordinasi dalam hal ini lebih sering dialami oleh perempuan.

3) *Complicity*

Laki-laki yang mendapatkan keuntungan dari budaya patriarki tanpa membuat versi yang kuat dan dominan dari maskulin dapat dianggap menunjukkan *complicity* (McCann & Kim, 2013).

4) *Marginalized*

Marginalized seringkali dikaitkan dengan otorisasi terhadap maskulin hegemonik dari kelompok dominan (McCann & Kim, 2013).

2. *Coping Stress*

a. Pengertian *Coping*

Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai sebuah usaha mengubah kognisi dan tingkah laku secara terus-menerus untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dianggap melampaui kemampuan individu. Lazarus & Folkman cenderung mendefinisikan *coping* sebagai sebuah proses. *Coping* dianggap sebagai sebuah proses karena penggunaannya yang bersifat terus-menerus.

Steenman et al., (dalam Marlotte, 2012) mendefinisikan *coping* sebagai sebuah pendekatan yang bersifat umum dan luas untuk mengelola hal-hal yang berisiko tinggi. Berbeda dengan Lazarus & Folkman yang menitikberatkan *coping* pada prosesnya, Steenman justru melihat dari sisi dampak yang akan ditimbulkan. *Coping* digunakan untuk mengatasi hal-hal atau situasi yang kemungkinan akan menimbulkan dampak yang berisiko tinggi.

Moos & Holahan (dalam Marlotte, 2012) mendefinisikan *coping* sebagai sebuah cara yang dapat digunakan dalam mengatasi lingkungan yang memicu stres. Stres memang seringkali muncul karena keterbatasan individu dalam menghadapi sebuah situasi yang melampaui kemampuannya.

Coping digunakan untuk membantu individu dalam mengatasi situasi tersebut dan menghindari atau mengurangi stres dan dampak yang mungkin akan ditimbulkan jika situasi tersebut tidak terselesaikan.

Berdasarkan definisi *coping* dari beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan sebuah cara yang dilakukan oleh individu secara terus-menerus dalam mengatasi situasi tertentu, tuntutan yang melebihi batas kemampuannya dan situasi yang menimbulkan dampak risiko tinggi bagi kehidupan individu dengan melibatkan emosi, perilaku, atensi, dan kognisi dalam penggunaannya.

b. Jenis-jenis *Coping*

Beberapa ahli telah mencoba mengembangkan beragam jenis *coping*, akan tetapi hingga saat ini berbagai studi tentang *coping* masih mengacu pada kategori *coping* yang dikembangkan oleh Lazarus & Folkman (1984), yaitu:

- 1) *Problem focused coping*, yaitu bentuk *coping* yang mengacu pada sebuah upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan.

- 2) *Emotion focused coping*, yaitu bentuk *coping* yang berkaitan dengan upaya mengatut respon emosional terhadap situasi yang penuh tekanan.

Berawal dari kedua kategori tersebut, Folkman et al. (1986) melakukan sebuah studi lanjutan dan menemukan 8 strategi *coping*, diantaranya adalah:

1) *Problem focused coping*

- a) *Confrontive coping*, yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang menimbulkan stres dengan cara yang agresif dan pengambilan risiko.
- b) *Seeking social support*, yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain dalam mengatasi situasi yang memicu stres.
- c) *Planful problem solving*, yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang menimbulkan stres dengan cara yang hati-hati, bertahap, penuh pertimbangan, dan analitis.

2) *Emotion focused coping*

- a) *Self-control*, yaitu usaha untuk mengelola perasaan ketika sedang menghadapi situasi yang menekan.
- b) *Distancing*, yaitu usaha untuk tidak terlibat dalam sebuah permasalahan, seperti menghindar,

menganggap seolah tidak terjadi apapun, menciptakan pandangan-pandangan yang positif, atau menjadikan masalah sebagai sebuah lelucon.

- c) *Positive reappraisal*, yaitu usaha untuk mencari makna positif dari permasalahan dengan cara fokus pada pengembangan diri dan biasanya juga melibatkan diri pada hal-hal yang bersifat religius.
- d) *Accepting responsibility*, yaitu usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang sedang dihadapi dan mencoba menerimanya untuk membuat keadaan menjadi lebih baik.
- e) *Escape / avoidance*, yaitu usaha untuk mengatasi situasi yang menekan dengan menghindari situasi tersebut dan beralih pada hal lain seperti makan, minum, rokok, menggunakan obat-obatan, dsb.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping*

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Antonovsky (dalam Lazarus & Folkman, 1984) menggunakan istilah *generalized resistance resources* untuk menjelaskan berbagai karakteristik yang memfasilitasi individu ketika mengatasi stres. Beberapa

karakteristik tersebut diantaranya ialah fisik, biokimia, *artifactual-material*, kognisi, emosi, sikap, interpersonal, dan sosio-budaya.

Berbeda dengan Antonovsky, Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* mengacu pada hal-hal mendasar dari individu; fisik, psikologis, dan kompetensi.

1) Fisik

Salah satu faktor penting dalam melakukan *coping* adalah keadaan fisik. Lazarus & Folkman (1984) beranggapan bahwa seseorang yang kondisi kesehatannya sedang kurang baik, sakit atau kelelahan, cenderung memiliki sedikit kekuatan untuk melakukan *coping* dibanding individu yang berada dalam kondisi fisik yang sehat. Kesehatan fisik memang seringkali mempengaruhi bagaimana kognisi dan emosi bekerja dalam merespon sesuatu. Individu yang sehat secara fisik akan lebih efektif saat melakukan *coping*.

2) Psikologis

Psikologis dalam hal ini mengacu pada pandangan atau keyakinan positif dalam menghadapi situasi yang sulit. Memiliki pandangan yang positif tentu akan membuat emosi menjadi positif juga. Emosi yang positif akan

menghasilkan cara berpikir yang fleksibel, kreatif, terintegrasi, terbuka pada berbagai informasi, dan efisien (Isen dalam Khosla, 2006).

3) Kompetensi

Kompetensi dibagi menjadi 3 bagian, yaitu keahlian sosial, dukungan sosial, dan materi. Keahlian sosial mengacu pada kemampuan seseorang dalam berperilaku dan berkomunikasi dengan orang lain dengan cara yang tepat dan dapat diterima oleh masyarakat. Dalam menjalin komunikasi yang baik maka diperlukan dukungan sosial yang baik juga. Dukungan dari lingkungan sekitar, baik keluarga, teman, maupun masyarakat akan sangat menentukan keberhasilan individu dalam mengatasi situasi stres. House (dalam Lazarus & Folkman, 1984) menyatakan bahwa seseorang dibentuk oleh sistem sosial dan menekankan budaya sebagai jembatan untuk berbagi nilai dan keyakinan dari generasi ke generasi.

d. Pengertian Stres

Stres dipandang sebagai emosi, kognisi, tingkah laku dan proses fisiologis negatif yang terjadi ketika individu mencoba mengatasi sumber stres (Bernstein et al. Yumba, 2008).

Selye mendefinisikan stres sebagai sebuah respon nonspesifik tubuh terhadap setiap kebutuhan, tanpa memperhatikan sifatnya (Potter & Perry, 2005).

Lazarus & Folkman (Lazarus & Folkman, 1984) mendefinisikan stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan atau membebani sumber dayanya dan membahayakan kesejahterannya yang dapat memunculkan respon fisiologis dan psikologis.

Atkinson (dalam Nasution, 2008) mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang.

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah sebuah respon fisiologis dan psikologis individu terhadap situasi yang muncul karena ketidakmampuan memenuhi tuntutan lingkungan dan dapat membahayakan kesejahteraannya.

e. Jenis-Jenis Stres

Selye (dalam Rice, 1992) mengklasifikasikan stres menjadi 2 yang didasari atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya:

- 1) *Distress* (stres negatif), yaitu stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan, seperti kecemasan, ketakutan, khawatir, dan gelisah.
- 2) *Eustress* (stres positif), yaitu stres yang bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan.

f. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres biasa disebut sumber stres atau *stressor*. Lazarus & Cohen (dalam Berry, 1998) mengklasifikasikan stressor ke dalam 3 kategori, yaitu:

- 1) *Cataclysmic events*, yaitu fenomena besar yang tiba-tiba terjadi kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi banyak orang, misalnya bencana alam.
- 2) *Personal stressors*, yaitu kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi sejumlah orang tertentu, misalnya krisis keluarga.
- 3) *Background stressors*, yaitu permasalahan yang biasa terjadi setiap hari, misalnya masalah berkaitan dengan rutinitas sehari-hari.

Berdasarkan pengertian yang telah dikemukakan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa *coping stres* adalah sebuah cara yang dilakukan oleh individu secara terus-menerus dalam mengatasi situasi tertentu, tuntutan yang melebihi batas kemampuannya dan situasi yang menimbulkan dampak risiko tinggi bagi kehidupan individu dengan melibatkan emosi, perilaku, atensi, dan kognisi dalam penggunaannya.

3. Remaja Laki-Laki Sekolah Menengah Atas (SMA)

Siswa SMA adalah mereka yang telah menamatkan pendidikan dasar (SD) dan menengah pertama (SMP). Pada umumnya siswa SMA berusia 15-18 tahun. Beberapa ahli sepakat bahwa dalam rentang usia tersebut individu dikategorikan berada pada tahap remaja madya.

a. Pengertian Remaja

Secara biologis, remaja adalah seseorang yang sedang mengalami perubahan pubertas, struktur otak dan ketertarikan seksual (UNICEF, 2006). Masa remaja dikenal sebagai masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan dewasa yang ditandai dengan perubahan-perubahan biologis, kognisi, dan sosio-emosional. Rentang usia remaja ialah 12-21

tahun. Menurut Kartini Kartono (dalam Andriyanto, 2012), usia remaja dapat diklasifikasikan menjadi 3, yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja madya (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun).

Menurut Piaget (dalam Hurlock, 1980), masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Pada masa ini remaja mulai merasa bahwa dirinya setara dengan orang dewasa. Remaja pun mulai menuntut hak yang dimiliki oleh orang-orang dewasa pada umumnya.

Menurut Erikson (dalam Yusuf, 2012), masa remaja merupakan masa berkembangnya identitas. Remaja seringkali diharapkan untuk mampu menjawab pertanyaan mengenai siapa dirinya dan mempersiapkan dirinya untuk masa depan. Kegagalan dalam mengembangkan identitasnya akan sangat berpengaruh pada kehidupan individu selanjutnya.

Dapat disimpulkan dari beberapa ahli bahwa masa remaja adalah masa dimana individu berusia sekitar 12-21 tahun dan mengalami peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa untuk belajar mengembangkan identitas dirinya yang

disertai dengan perubahan-perubahan biologis, kognisi, dan sosio-emosional.

b. Ciri-ciri Remaja

Secara umum, perkembangan remaja laki-laki dibagi menjadi empat yaitu perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosional, dan perkembangan sosial. Memang tidak semua remaja memiliki karakteristik yang sama dalam tahap perkembangannya, akan tetapi terdapat persamaan secara umum yang biasa dialami oleh remaja laki-laki dalam tahap perkembangannya (Boys and Girl Clubs of America, 2004):

1) Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik mengacu pada genetik, ras, gender, pola tidur, dan status sosial-ekonomi. Saat berusia 16 tahun, pertumbuhan fisik laki-laki biasanya mulai berhenti perlahan, akan tetapi ototnya akan terus bertumbuh. Laki-laki biasanya akan lebih tinggi dan lebih berat dibanding perempuan.

2) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif mengacu pada lingkungan pendidikan, motivasi diri dan riwayat pendidikan. Laki-laki pada umumnya dianggap memiliki pemikiran yang logis dibanding perempuan. Bukan berarti laki-laki tidak melibatkan

perasaannya dalam mengambil sebuah keputusan, akan tetapi, laki-laki lebih sering membandingkan antara pikiran dan perasaannya. Selain itu, laki-laki juga biasanya tidak semudah perempuan dalam mengekspresikan perasaannya secara verbal.

3) Perkembangan Emosional

Perkembangan emosional mengacu pada temperamen individu, hubungan antar anggota keluarga, dukungan sosial, pengalaman hidup, pengaruh dan kecenderungan dalam pengambilan risiko. Ketika memasuki masa remaja, laki-laki biasanya mampu mengelola emosinya karena telah meningkatnya sensitivitas terhadap evaluasi yang diberikan oleh orang lain. Laki-laki seringkali kurang menunjukkan emosi takut selama menghadapi situasi stres dibanding perempuan (Herlina, 2013). Hubungan antar anggota keluarga juga dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja. Tuntutan dari orang tua dapat mempengaruhi tingkah laku sosial remaja, kreativitas, inisiatif, dan fleksibilitas dalam melakukan pemecahan masalah.

4) Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial mengacu pada hubungan sebaya, komunitas, dan popularitas. Perkembangan sosial remaja tidak lepas dari pengaruh lingkungan, salah satunya adalah harapan masyarakat tentang bagaimana seharusnya menjadi seorang laki-laki. Pada umumnya, remaja laki-laki akan berperilaku seperti apa yang diharapkan masyarakat mengenai bagaimana menjadi laki-laki ideal.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2010) mengenai coping stres pada remaja korban *bullying* menunjukkan bahwa remaja perempuan yang menggunakan *problem focused coping* berjumlah 32 orang (39,02%) dan *emotion focused coping* berjumlah 50 orang (60,97%). Sedangkan remaja laki-laki dengan *problem focused coping* sebanyak 45 orang (52,94%) dan *emotion focused coping* sebanyak 40 orang (47,05%). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa remaja laki-laki cenderung menggunakan *problem focused coping*, dan remaja perempuan cenderung menggunakan *emotion focused coping*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Waluya & Rakhmadianti (2008) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa laki-laki SMAN 70 Kebayoran

Baru, Jakarta Selatan cenderung memiliki perilaku agresif tinggi. Kebayoran Baru merupakan salah satu yang menjadi sampel penelitian.

Hasil penelitian tentang ungkapan emosi kemarahan dan kesedihan remaja laki-laki dan perempuan melalui status *facebook* yang dilakukan oleh Rachmania. Hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki lebih sering menyembunyikan perasaan sedihnya dibanding perempuan yang dibuktikan dengan kecenderungan laki-laki untuk memilih tidak menggunakan simbol yang menggambarkan ekspresi wajah sedih seperti yang dilakukan oleh remaja perempuan (Rachmania, 2010).

Hasil penelitian-penelitian di atas dapat menjadi pendukung bagi peneliti dalam melakukan penelitian mengenai gambaran *coping stress* remaja laki-laki SMA Negeri DKI Jakarta.

C. Kerangka Berpikir

Secara tradisional manusia di berbagai belahan dunia menata diri atau tertata dalam bangunan masyarakat patriarkis yang memposisikan laki-laki superior terhadap perempuan di berbagai sektor kehidupan, termasuk di Indonesia. Stereotip gender di Indonesia sebagian besar dipengaruhi dari bagaimana budaya membentuk mengenai konsep ideal laki-laki dan perempuan. Laki-laki sering kali diidentikkan dengan sifat kuat, gagah, berani mengambil risiko, dan berjiwa petualang.

Stereotip gender yang menganggap bahwa laki-laki seharusnya kuat membuat laki-laki merasa tidak diperbolehkan untuk menunjukkan kelemahannya. Untuk tidak menunjukkan kelemahannya, laki-laki tentu harus menekan emosinya. Tidak menangis adalah salah satu cara laki-laki untuk menekan emosinya. Di masyarakat patriarkis, tidak jarang laki-laki yang menangis akan dianggap tidak wajar karena laki-laki sudah dikonstruksi untuk bersikap kuat.

Laki-laki biasanya juga mengidentikkan kekuatannya dengan bersikap agresif. Sifat agresif menunjukkan bahwa laki-laki memiliki posisi dominan dan tidak lemah. Tidak jarang ditemui bahwa laki-laki kebanyakan memiliki agresivitas yang lebih tinggi dibanding perempuan. Pada kalangan remaja, agresivitas sering kali muncul dalam perilaku seperti tawuran antar pelajar dan *bullying*.

Stereotip mengenai laki-laki tersebut juga memunculkan gagasan mengenai perbedaan *coping* diantara laki-laki dan perempuan. Laki-laki dilaporkan cenderung menggunakan *problem focused coping* dan perempuan menggunakan *emotion focused coping*. Sebagian besar penelitian setuju bahwa laki-laki cenderung menggunakan *problem focused coping* dan perempuan menggunakan *emotion focused coping*. Namun penelitian-penelitian tersebut dianggap tidak dapat menjadi sebuah kesimpulan umum karena adanya keterbatasan populasi penelitian.

Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, dan sosio-emosional. Remaja dituntut untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya. Ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan akan menimbulkan stres. Sedangkan stres yang tidak diatasi akan membuat remaja mengalami berbagai masalah seperti menurunnya motivasi, gaya hidup yang tidak sehat, penyalahgunaan obat-obatan, depresi, konsep diri yang buruk hingga penyakit lainnya. Maka dari itu, *coping* menjadi hal yang sangat penting bagi individu untuk mengatasi setiap situasi stres.

Salah satu tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (dalam Yusuf, 2012) adalah mencapai peran sosial sebagai laki-laki dan perempuan. Peran sosial yang dipelajari oleh remaja tentu merupakan konstruksi budaya mengenai pria dan wanita. Hal ini berarti bahwa untuk mengetahui pemilihan *coping stress* yang dilakukan oleh remaja laki-laki, tidak dapat dipisahkan dari bagaimana maskulinitas mempengaruhinya.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan data dan mendeskripsikan gambaran *coping* pada remaja laki-laki di SMA Negeri DKI Jakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri DKI Jakarta dengan menggunakan sampel dari remaja laki-laki. Adapun perincian kegiatan pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 1
Rincian Kegiatan Penelitian

No.	Bulan	Kegiatan
1.	Maret 2016	Menentukan fenomena dan objek yang akan diteliti
		Mencari data sebagai informasi awal penelitian
2.	April – Mei 2016	Menyusun Bab I
3.	Juni – Agustus 2016	Menyusun Bab II
4.	September 2016	Menyusun Bab III
5.	Januari – Februari 2017	Turun Lapangan
6.	Maret – Juni 2017	Penyusunan Bab IV dan V
6.	Agustus 2017	Sidang Skripsi

C. Metode Penelitian

Jenis Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan teknik survei. Metode deskriptif adalah metode yang dirancang untuk mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya mengenai keadaan-keadaan nyata sekarang (Arikunto S. , 2002). Metode survei pada penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh keterangan dan karakteristik secara faktual mengenai gambaran *coping* remaja laki-laki di SMA Negeri DKI Jakarta.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian (Riduwan, 2012). Sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Riduwan, maka populasi dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki SMA Negeri DKI Jakarta yang tersebar di 42 kecamatan. Populasi dalam penelitian ini dituangkan dalam bentuk tabel seperti berikut:

Tabel 3. 2
Populasi Penelitian

No.	Wilayah	Jumlah Kecamatan	Jumlah Sekolah
1.	Jakarta Pusat	8	14
2.	Jakarta Timur	10	48
3.	Jakarta Barat	8	23
4.	Jakarta Utara	6	19
5.	Jakarta Selatan	10	34
Jumlah		42	138

2. Sampel

Menurut Ysh (2006), sampel adalah bagian (anggota) dari populasi yang diambil secara benar, karenanya dapat mewakili seluruh populasi secara sah (representatif). Maka dari itu, pengambilan sampel penelitian yang digunakan berdasarkan pendapat Suharsimi yaitu 20% dari populasi. Suharsimi Arikunto berpendapat bahwa jika subjek penelitian kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, akan tetapi jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang, dapat diambil 20%-30% (Arikunto, 2002).

Dalam penelitian ini, pengambilan sampel wilayah menggunakan persentase sebesar 20% dan pengambilan sampel remaja laki-laki di

masing-masing sekolah menggunakan persentase sebesar 20% dari jumlah populasi kelas.

3. Teknik Sampling

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan *Multistage Random Sampling*, artinya teknik pengambilan sampel dimana setiap unsur populasi memiliki kemungkinan yang sama untuk terpilih menjadi sampel dengan melalui beberapa tahapan *random sampling*. Teknik *Multistage Random Sampling* merupakan pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan tingkat wilayah secara bertahap (Singarimbun & Effendi, 2008). Alasan peneliti menggunakan teknik ini dikarenakan besarnya jumlah populasi yang tersebar di beberapa wilayah DKI Jakarta, dan agar semua wilayah DKI Jakarta terwakili untuk menjadi sampel.

Dalam penelitian ini, populasi berjumlah 42 kecamatan dari 5 wilayah DKI Jakarta dan terdapat 116 SMA Negeri di DKI Jakarta. Masing-masing populasi tersebut akan diambil persentasenya sebesar 20% untuk menentukan jumlah kelas pada masing-masing sampel SMA Negeri. Adapun langkah-langkah yang ditempuh untuk menentukan sampel penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Sampling tahap I, yaitu pengambilan sampel sebesar 20% dari jumlah kecamatan pada masing-masing wilayah DKI Jakarta (Jakarta Pusat, Jakarta Utara, Jakarta Barat, Jakarta Timur, dan Jakarta Selatan). Perolehan sampel kecamatan ditentukan secara acak atau *random sampling*. Pada masing-masing wilayah DKI Jakarta terpilih 2 kecamatan.
- b. Sampling tahap II, yaitu pengambilan sampel sebesar 20% dari jumlah SMA Negeri pada masing-masing sampel kecamatan yang telah terpilih. Perolehan sampel SMA Negeri ditentukan secara acak atau *random sampling*. Pada masing-masing kecamatan terpilih 1 sekolah sebagai sampel penelitian, dengan kata lain 2 sekolah di setiap wilayah DKI Jakarta.
- c. Sampling tahap III, yaitu pengambilan sampel sebesar 20% dari jumlah kelas pada masing-masing SMA Negeri DKI Jakarta yang telah terpilih. Sampel remaja laki-laki diambil berdasarkan jumlah keseluruhan remaja laki-laki dalam sampel kelas yang telah terpilih. Perolehan sampel kelas ditentukan secara acak atau *random sampling*. Di setiap sekolah akan terpilih sekitar 3-4 kelas untuk dijadikan sampel penelitian.

Berikut rincian perhitungan pengambilan sampel penelitian:

Tabel 3. 3
Sampel Penelitian

No.	Wilayah	Kecamatan	Sekolah	Sampel Remaja Laki-Laki
1.	Jakarta Pusat	$20\% \times 8 = 2$	Kemayoran $20\% \times 1 = 0,2 = 1$ (SMA Negeri 5) Gambir $20\% \times 2 = 0,4 = 1$ (SMA Negeri 4)	76 siswa
2.	Jakarta Timur	$20\% \times 10 = 3$	Makasar $20\% \times 5 = 1$ (SMA Negeri 9) Kramat Jati $20\% \times 5 = 1$ (SMA Negeri 51)	97 siswa
3.	Jakarta Barat	$20\% \times 8 = 2$	Palmerah $20\% \times 2 = 0,4 = 1$ (SMA Negeri 16) Taman Sari $20\% \times 2 = 0,4 = 1$ (SMA Negeri 2)	99 siswa
4.	Jakarta Utara	$20\% \times 6 = 2$	Kelapa Gading $20\% \times 2 = 0,4 = 1$ (SMA Negeri 72) Koja $20\% \times 2 = 0,4 = 1$ (SMA Negeri 110)	109 siswa
5.	Jakarta Selatan	$20\% \times 10 = 3$	Pasar Minggu $20\% \times 2 = 0,4 = 1$ (SMA Negeri 28) Setia Budi $20\% \times 2 = 0,4 = 1$ (SMA Negeri 79)	109 siswa

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Definisi Konseptual

Definisi konseptual *coping* mengacu pada teori Lazarus & Folkman (1984), yaitu sebuah usaha mengubah kognisi dan tingkah laku secara terus-menerus untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dianggap melampaui kemampuan individu.

2. Definisi Operasional

Coping dibagi menjadi 8 tipe, diantaranya ialah *Confrontive coping*, *Seeking social support*, *Planful problem solving* yang tergolong dalam kategori *Problem focused coping*, juga *Self-control*, *Distancing*, *Positive reappraisal*, *Accepting responsibility*, *Escape / Avoidance* yang tergolong kategori *Emotion focused coping* (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986).

3. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2010). Kuesioner pada penelitian ini mengacu pada *Ways of Coping Questionnaire* yang dikembangkan oleh Folkman & Lazarus (Folkman & Lazarus, 1988).

Ways of Coping Questionnaire terdiri dari 66 butir pernyataan yang mengkategorisasikan responden ke dalam dua kelompok, yaitu *Emotion focused coping* dan *Problem focused coping*. *Problem focused coping* terbagi menjadi 3 skala, yaitu *Confrontive coping*, *Seeking social support*, *Planful problem solving*, dan *Emotion focused coping* menjadi 5 skala yaitu *Self-control*, *Distancing*, *Positive reappraisal*, *Accepting responsibility*, *Escape / Avoidance*.

Skoring dilakukan sesuai dengan rumus yang telah ditetapkan dalam instrumen *Ways of Coping Questionnaire*. Langkah awal dalam skoring instrumen ini adalah dengan menghitung skor mentah. Skor mentah didapatkan dengan menghitung nilai setiap butir pernyataan yang dipilih pada masing-masing skala berdasarkan interval yang telah ditetapkan. Tinggi rendahnya skor mentah mengindikasikan kecenderungan perilaku individu dalam mengatasi situasi stres.

Tabel 3. 4

Skoring *Ways of Coping Questionnaire*

Interval	Nilai
Tidak Pernah	0
Kadang-Kadang	1
Sering	2
Selalu	3

Kecenderungan pemilihan *coping* siswa laki-laki didapatkan dengan menghitung skor relatif. Skor relatif menjelaskan kecenderungan pemilihan *coping* yang digunakan dalam bentuk persentase dengan rentang 0 sampai 100. Terdapat beberapa tahapan dalam menghitung skor relatif, yaitu sebagai berikut:

- a. Menghitung rata-rata skor mentah pada masing-masing skala dengan rumus:

Gambar 3. 1

$$\frac{\text{jumlah skor mentah}}{\text{jumlah butir pernyataan}}$$

- b. Menjumlahkan rata-rata skor mentah seluruh skala
- c. Menghitung skor relatif dengan rumus:

Gambar 3. 2

$$\frac{\text{rata – rata skor mentah setiap skala}}{\text{jumlah rata – rata skor mentah seluruh skala}} \times 100\%$$

Ways of Coping Questionnaire diadaptasi dengan melakukan beberapa tahapan menurut Borsa, Damásio, & Bandeira (2012) yang dirangkum dari Internasional Test Commission, yaitu sebagai berikut:

- a. Menterjemahkan instrumen dari bahasa aslinya ke bahasa tujuan dan diterjemahkan kembali atau *back translation*

Proses menterjemahkan instrumen penelitian dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia perlu memperhatikan kualifikasi dan kualitas penterjemah. Peneliti diharuskan setidaknya memiliki dua versi terjemahan instrumen dari dua penterjemah yang berbeda. Versi pertama ialah terjemahan dari bahasa asli ke bahasa Indonesia, kemudian versi lainnya adalah terjemahan kembali dari bahasa Indonesia ke bahasa aslinya.

- b. Sintesis instrumen yang telah diterjemahkan

Peneliti perlu membandingkan dua terjemahan dengan menilai perbedaan semantik, idiomatik, konseptual, bahasa, dan kontekstual, serta mempertimbangkan kesesuaiannya dengan target populasi.

- c. Evaluasi oleh ahli atau *expert judges*

Tahap selanjutnya adalah penilaian sintesis instrumen yang telah diterjemahkan. Ahli akan menilai aspek penting seperti struktur, petunjuk instrumen, hingga idiom yang digunakan apakah sesuai dengan populasi.

- d. Evaluasi instrumen melalui sampel kecil

Evaluasi instrumen pada populasi digunakan untuk melakukan uji keterbacaan instrumen. Proses ini bertujuan untuk melihat apakah setiap item instrumen, skala, dan petunjuk bersifat komprehensif jika digunakan pada populasi.

4. Kisi-kisi Instrumen

Adapun kisi-kisi instrumen dari penelitian ini dituangkan dalam bentuk tabel seperti di bawah ini:

Tabel 3. 5
Kisi-Kisi Instrumen *Ways of Coping Questionnaire*

Variabel	Dimensi	Indikator	No. Butir	Jumlah Butir
C O P I N G	<i>Problem focused coping</i>	<i>Confrontive coping</i>	6, 7, 17, 28, 34, 46	6
		<i>Seeking social support</i>	8, 18, 22, 31, 42, 45	6
		<i>Planful problem solving</i>	1, 26, 39, 48, 49, 52	6
	<i>Emotion focused coping</i>	<i>Self-control</i>	10, 14, 35, 43, 54, 62, 63	7
		<i>Distancing</i>	12, 13, 15, 21, 41, 44	6
		<i>Positive reappraisal</i>	20, 23, 30, 36, 38, 56, 60	7
		<i>Accepting responsibility</i>	9, 25, 29, 51	4
		<i>Escape / avoidance</i>	11, 16, 33, 40, 47, 50, 58, 59	8

5. Hasil Uji Coba Instrumen

a. Pengujian Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen (Arikunto, 2010). Pengujian validitas bertujuan untuk mengetahui kelayakan butir-butir pernyataan atau kuesioner yang diberikan kepada responden. Uji validitas butir-butir pertanyaan penelitian mengukur item-item pernyataan kuesioner yang diisi oleh subjek mengenai gambaran *coping* remaja laki-laki.

Pengujian validitas butir-butir pernyataan yang digunakan ialah korelasi *Product Moment* dari Pearson. Pengujian korelasi item-total product moment untuk mencari validitas butir dilakukan dengan menggunakan bantuan *software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 17.0 for Windows*. Uji validitas pertama dilakukan pada 30 responden dengan hasil perolehan adalah 30 butir pernyataan valid dan 36 butir pernyataan tidak valid. Uji validitas kedua dilakukan pada 49 siswa diperoleh hasil 54 butir pernyataan valid dan 12 tidak valid. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 3. 6
Uji Validitas Instrumen

Uji Validitas I		Uji Validitas II	
Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid
1,7,9,15,26,	6,8,10,11,12,1	1,6,7,8,9,10,11,	16,17,28,29,4
31,35,38,39,	3,14,16,17,18,	12,13,14,15,18,	3,47,50,59
46,48,49,52,	20,21,22,23,25	20,21,22,23,25,	
58	,28,29,30,33,3	26,30,31,33,34,	
	4,36,40,41,42,	35,36,38,39,40,	
	43,44,45,47,50	41,42,44,45,46,	
	,54,56,59,60,6	48,49,51,52,54,	
	2,63	56,60,62,63	

b. Perhitungan reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (2010). Reliabilitas instrumen diperlukan karena instrumen yang dapat dipercaya dapat menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Pengujian reliabilitas dalam instrumen ini dilakukan dengan teknik

Alpha Cronbach dengan menggunakan bantuan *software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 17.0 for Windows*:

Gambar 3. 3
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.706	67

Tingkat reliabilitas instrumen dikonsultasikan dengan koefisien reliabilitas berdasarkan kriteria tingkat reliabilitas menurut Guiford.

Tabel 3. 7

Kaidah Reliabilitas Guiford

Koefisien Reliabilitas	Interpretasi
0,00 – 0,20	Tidak Reliabel
0,20 – 0,40	Kurang Reliabel
0,40 – 0,70	Cukup Reliabel
0,70 – 0,90	Reliabel
0,90 – 1,00	Sangat Reliabel

Berdasarkan tabel di atas, maka koefisien reliabilitas pada instrumen gambaran *coping stress* remaja laki-laki adalah 0.706 yang artinya **reliabel**.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif dalam bentuk presentase yang dikemukakan oleh Mangkuatmodjo (1997), dengan rumus:

$$\rho = \frac{fx}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

ρ = Angka persentase

fx = Jumlah frekuensi pemilih

N = Jumlah responden

Analisis data disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dalam bentuk presentase, tabel, dan grafik dan diinterpretasikan dalam sebuah uraian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Responden

Penelitian mengenai gambaran *coping stress* remaja laki-laki dilakukan di SMA Negeri yang ada di DKI Jakarta yang terbagi dalam 5 wilayah. Berikut adalah rincian responden penelitian:

Tabel 4. 1

Sampel Remaja Laki-Laki DKI Jakarta

	Wilayah DKI Jakarta	Sekolah	Frekuensi	Persentase
1.	Jakarta Pusat	SMA Negeri 4	30	6.35%
		SMA Negeri 5	46	9.73%
2.	Jakarta Utara	SMA Negeri 72	49	10.35%
		SMA Negeri 110	60	12.69%
3.	Jakarta Timur	SMA Negeri 9	47	10.14%
		SMA Negeri 51	50	10.58%
4.	Jakarta Barat	SMA Negeri 2	47	9.93%
		SMA Negeri 16	52	10.99%
5.	Jakarta Selatan	SMA Negeri 28	43	9,09%
		SMA Negeri 79	48	10,14%
	Jumlah	10 sekolah	472	100%

2. Deskripsi Data Keseluruhan Gambaran *Coping Stress* Remaja Laki-Laki Siswa SMA Negeri DKI Jakarta

Tabel 4. 2
Deskripsi Data Keseluruhan Gambaran *Coping Stress* Remaja Laki-Laki Siswa SMA Negeri DKI Jakarta

<i>Coping Stress</i>	Jumlah Responden	Persentase
<i>Problem-focused coping</i>	56	11.86%
<i>Emotion-focused coping</i>	401	84.96%
<i>Undefined</i>	15	3.18%
Total	472	100%

Berdasarkan penyebaran instrumen yang berisi 66 butir pernyataan pada 472 responden, diperoleh hasil sebanyak 401 siswa (84.96%) cenderung menggunakan *emotion-focused coping* dan 56 siswa (11.86%) cenderung melakukan *problem-focused coping*. Sejumlah 15 siswa lainnya (3.18%) didapati tidak memiliki kecenderungan pada salah satu jenis *coping* melainkan menggunakan kombinasi dari keduanya yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Maka secara keseluruhan dapat digambarkan bahwa remaja laki-laki SMA Negeri DKI Jakarta memiliki kecenderungan menggunakan *emotion-focused coping*.

3. Deskripsi Data berdasarkan Jenis *Coping Stress*

Tabel 4. 3
Data berdasarkan Jenis *Coping Stress*

<i>Coping Stress</i>	Jumlah Responden	Persentase
<i>Positive Reappraisal</i>	135	28.60%
<i>Accepting Responsibility</i>	123	26.06%
<i>Self-Control</i>	55	11.65%
<i>Seeking Social Support</i>	41	8.70%
<i>Planful Problem Solving</i>		
<i>Distancing</i>	37	7.84%
<i>Kombinasi Emotion Focused Coping</i>	34	7.20%
<i>Escape/Avoidance</i>	17	3.60%
<i>Undefined</i>	15	3.18%
<i>Confrontive Coping</i>	9	1.90%
<i>Kombinasi Problem Focused Coping</i>	6	1.27%
Total	472	100%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa 135 siswa (28.60%) memiliki kecenderungan menggunakan *positive reappraisal* yang tergolong ke dalam *emotion-focused coping*. Sejumlah 41 siswa (8.70%) terlihat cenderung menggunakan *seeking social support* dan *planful problem solving* secara bersamaan.

4. Deskripsi Data berdasarkan Wilayah

Tabel 4. 4
Data berdasarkan Wilayah DKI Jakarta

Wilayah DKI Jakarta	Coping Stress	Responden	Persentase
Utara	<i>Problem-focused coping</i>	12	11.01%
	<i>Emotion-focused coping</i>	93	85.32%
	<i>Undefined</i>	4	3.67%
Total		109	100%
Barat	<i>Problem-focused coping</i>	7	7.07%
	<i>Emotion-focused coping</i>	90	90.91%
	<i>Undefined</i>	2	2.02
Total		99	100%
Timur	<i>Problem-focused coping</i>	10	10.31%
	<i>Emotion-focused coping</i>	83	85.57%
	<i>Undefined</i>	4	4.12
Total		97	100%
Selatan	<i>Problem-focused coping</i>	14	15.38%
	<i>Emotion-focused coping</i>	73	80.22%
	<i>Undefined</i>	4	4.40%
Total		91	100%
Pusat	<i>Problem-focused coping</i>	13	17.10
	<i>Emotion-focused coping</i>	62	81.58
	<i>Undefined</i>	1	1.32
Total		76	100%

Berdasarkan tabel di atas, pada wilayah Jakarta Utara, 93 siswa (85.32%) memiliki kecenderungan menggunakan *emotion-focused coping*. Pada wilayah Jakarta Barat, 90 siswa (90.91%) memiliki kecenderungan menggunakan *emotion-focused coping*. Pada wilayah Jakarta Timur, 83 siswa (85.57%) memiliki kecenderungan

menggunakan *emotion-focused coping*. Pada wilayah Jakarta Selatan, terlihat 73 siswa (80.22%) memiliki kecenderungan menggunakan *emotion-focused coping*. Pada wilayah Jakarta Pusat, terlihat 62 siswa (81.58%) memiliki kecenderungan menggunakan *emotion-focused coping*.

5. Deskripsi Data berdasarkan Etnis

Tabel 4. 5
Data berdasarkan Etnis

Etnis	Coping Stress	Jumlah Responden	Persentase
Jawa	<i>Problem-focused coping</i>	24	11.76%
	<i>Emotion-focused coping</i>	176	86.28%
	<i>Undefined</i>	4	1.96%
Total		204	100%
Betawi	<i>Problem-focused coping</i>	13	12.15%
	<i>Emotion-focused coping</i>	89	83.18%
	<i>Undefined</i>	5	4.67%
Total		107	100%
Sumatra	<i>Problem-focused coping</i>	6	9.23%
	<i>Emotion-focused coping</i>	59	90.77%
	<i>Undefined</i>	0	0%
Total		65	100%
Sunda	<i>Problem-focused coping</i>	10	22.73%

	<i>Emotion-focused coping</i>	31	70.45%
	<i>Undefined</i>	3	6.82%
Total		44	100%
Sulawesi	<i>Problem-focused coping</i>	2	25%
	<i>Emotion-focused coping</i>	14	50%
	<i>Undefined</i>	2	25%
Total		18	100%
Maluku	<i>Problem-focused coping</i>	0	0%
	<i>Emotion-focused coping</i>	11	91.67%
	<i>Undefined</i>	1	8.33%
Total		12	100%
Tionghoa	<i>Problem-focused coping</i>	1	8.33%
	<i>Emotion-focused coping</i>	11	91.67%
	<i>Undefined</i>	0	0%
Total		12	100%
NTT	<i>Problem-focused coping</i>	0	0%
	<i>Emotion-focused coping</i>	6	100%
	<i>Undefined</i>	0	0%
Total		6	100%
Arab	<i>Problem-focused coping</i>	0	0%
	<i>Emotion-focused coping</i>	2	100%
	<i>Undefined</i>	0	0%
Total		2	100%
Bali	<i>Problem-focused coping</i>	0	0%
	<i>Emotion-focused coping</i>	1	100%
	<i>Undefined</i>	0	0%
Total		1	100%
Western	<i>Problem-</i>	0	0%

	<i>focused coping</i>		
	<i>Emotion-focused coping</i>	1	100%
	<i>Undefined</i>	0	0%
	Total	1	100%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa mayoritas setiap suku yang tertera memiliki kecenderungan yang sama yaitu menggunakan *Emotion-Focused Coping* dengan jumlah: Jawa (176 siswa, 86.28%), Betawi (89 siswa, 83.18%), Sumatra (59 siswa, 90.77%), Sunda (31 siswa, 70.45%), Sulawesi (14 siswa, 50%), Maluku (11 siswa, 91.67%), Tionghoa (11 siswa, 91,67%), NTT (6 siswa, 100%), Arab (2 siswa, 100%), Bali(1 siswa, 100%). dan *Western* (1 siswa, 100%).

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, secara keseluruhan gambaran *coping stress* remaja laki-laki SMA Negeri DKI Jakarta diperoleh hasil bahwa dari 472 siswa laki-laki di SMA Negeri DKI Jakarta, terdapat 401 siswa memiliki kecenderungan menggunakan *emotion-focused coping* dengan persentase sebesar 84.96%. Hasil tersebut tentu berbanding terbalik dengan apa yang telah dikemukakan oleh penelitian-penelitian sebelumnya bahwa laki-laki cenderung melakukan *problem-focused coping*.

Pada dasarnya, *coping stress* bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan situasi yang memicu stres serta dampak yang mungkin ditimbulkan jika situasi tersebut tidak terselesaikan. Berdasarkan tujuannya, dapat dikatakan bahwa *coping stress* yang efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stres dan situasi stres. Hal ini berarti bahwa tidak ada bentuk *coping stress* yang lebih baik atau lebih buruk antara satu dengan yang lainnya.

Pada remaja SMA, stres yang dialami biasanya berkaitan dengan stres akademik dan stres psikososial. Adapun bentuk *coping stress* yang dipilih remaja bergantung pada jenis stres yang dialaminya. Stres akademik akan lebih efektif jika diselesaikan dengan bentuk *coping stress* yang aktif, atau *problem-focused coping* karena stres akademik membutuhkan strategi dengan perencanaan yang matang dan pengambilan keputusan dengan berbagai pertimbangan. Stres psikososial biasanya berkaitan dengan masalah di dalam keluarga, hubungan dengan teman sebaya, dan hubungan dengan lingkungan masyarakat. Biasanya, ketika berhadapan dengan masalah psikososial, remaja cenderung menggunakan *emotion-focused coping* karena ada situasi-situasi yang tidak dapat diubah atau berada diluar kendalinya. Hal paling memungkinkan yang dapat dilakukan remaja ketika berada dalam situasi tersebut adalah mengatur respon emosi untuk menghadapi

masalah tersebut. Salah satu cara mengelola emosi dapat dilakukan dengan melihat sisi positif dari situasi yang sedang dihadapi.

Hal diatas senada dengan hasil penelitian yang menunjukkan remaja laki-laki SMA Negeri DKI Jakarta cenderung menggunakan *possitive reappraisal*. *Possitive reappraisal* berkaitan dengan usaha untuk mencari makna positif dari permasalahan. *Possitive reappraisal* juga berkaitan dengan pengembangan diri dan melibatkan diri pada hal-hal yang bersifat religius.

Adapun pemilihan *coping stress* yang dilakukan remaja tidak lepas dari pemahaman yang dimilikinya. Lingkungan sosial menjadi salah satu faktor yang membentuk pemahaman remaja mengenai bagaimana mengambil sebuah keputusan untuk mengatasi permasalahan. Penggunaan *possitive reappraisal* pada remaja tentu mendapat pengaruh dari lingkungan yang membentuk remaja untuk mengambil sisi positif dari setiap masalah yang dihadapi.

Lingkungan yang dianggap paling dekat dengan remaja setelah keluarga adalah sekolah. Sebagai lingkungan terdekat, sekolah memiliki peran untuk membantu remaja dalam mengembangkan dirinya sebelum memasuki usia dewasa. Belakangan ini, sekolah semakin intens mengimplementasikan budaya religius di sekolah. Penerapan budaya religius tidak hanya dilakukan di dalam kelas pada saat proses belajar mengajar, namun juga di luar kelas. Contohnya, pembacaan doa

sebelum belajar dan pembacaan surat-surat pendek sebelum bel masuk sekolah, kegiatan shalat dzuhur berjamaah, kegiatan ibadah untuk siswa non muslim, serta kegiatan yang berkaitan dengan kajian agama. Diterapkannya kegiatan keagamaan di sekolah tentu mempengaruhi siswa untuk berperilaku positif berdasarkan nilai-nilai religius. Selain kegiatan keagamaan tersebut, guru BK juga memiliki peran untuk membantu siswa dalam mengembangkan pikiran dan sikap yang positif melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Mengingat bahwa maskulinitas bukanlah bawaan lahir namun hasil dari sebuah interaksi sosial, tidaklah heran jika gambaran mengenai karakteristik maskulinitas terus berubah dari waktu ke waktu. Media massa menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stereotip gender. Hal tersebut dikarenakan media massa memiliki jangkauan yang cukup luas. Saat ini, media massa mulai merepresentasikan maskulinitas yang berbeda dari biasanya. Sebelumnya maskulinitas yang ditampilkan oleh media adalah maskulinitas tradisional dimana laki-laki erat kaitannya dengan kuat, tangguh, agresif dan berjiwa petualang. Namun kini media merepresentasikan maskulinitas dengan tokoh laki-laki yang sensitif, rapuh, lembut, dan memiliki beberapa karakteristik lainnya yang dianggap sebagai bagian dari karakteristik feminin.

Dilihat berdasarkan wilayah dan etnisnya, perbedaan jumlah remaja laki-laki yang menggunakan *coping stress* dikarenakan berbedanya

jumlah responden. Beberapa penelitian juga mengungkapkan hal yang mendukung pendapat peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh Nilan tentang maskulinitas dan anak muda menjelaskan bahwa anak-anak muda Indonesia berada dalam tuntutan untuk menjadi laki-laki dalam dua domain, salah satunya adalah domain religius.

Penelitian yang dilakukan oleh Darmalia secara tidak langsung juga menggambarkan hasil yang sama dengan penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Darmalia (2016) tentang perbedaan penggunaan strategi *coping* pada siswa laki-laki dan perempuan kelas X di SMK Swadhipa 2 Natar menunjukkan hal yang menarik dalam penggunaan *emotion-focused coping*. Meskipun perempuan memiliki persentase sebesar 93,3% yang artinya lebih tinggi dibanding laki-laki dengan persentase sebesar 52%, akan tetapi jika dibandingkan berdasarkan jenis *coping*, laki-laki didapati memiliki kecenderungan yang lebih besar dalam menggunakan *emotion-focused coping* dibanding *problem focused coping*.

Gambaran stres remaja pada umumnya telah dituliskan dalam penelitian Indri. Biasanya remaja cenderung mengalami stres yang berkaitan dengan aspek biologis yaitu perubahan-perubahan ketika memasuki pubertas, stres akademik yang berkaitan dengan tuntutan sekolah, serta stres psikososial yang berkaitan dengan hubungan dengan

teman sebaya, tekanan ekonomi dan tuntutan-tuntutan di masyarakat (Nasution, 2008).

Penelitian lainnya, dilakukan oleh Madonna (2014) menunjukkan adanya hubungan positif antara stres psikososial dengan penggunaan *emotion focused coping* dengan jenis tertinggi yaitu *religious coping*. Dengan kata lain, semakin tinggi stres psikososial yang dialami, maka taruna-taruni akan semakin sering menggunakan *religious coping*.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan memiliki keterbatasan, diantaranya ialah:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada wilayah DKI Jakarta, yang berarti hasil penelitian yang didapat tidak dapat menggeneralisasi gambaran *coping stress* remaja laki-laki kota lain di Indonesia yang kemungkinan memiliki karakteristik berbeda.
2. Responden penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMA Negeri DKI Jakarta, sehingga tidak diketahui hasil pada siswa di sekolah swasta DKI Jakarta yang kemungkinan memiliki karakteristik berbeda.
3. Instrumen pada penelitian ini tidak menuliskan situasi stres secara jelas sehingga memungkinkan hasil penelitian tidak

mampu menggambarkan secara jelas jenis stres pada remaja laki-laki yang tentu mempengaruhi pemilihan *coping stress*.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan yaitu:

1. Secara keseluruhan, gambaran *coping stress* remaja laki-laki SMA Negeri DKI Jakarta memiliki kecenderungan menggunakan *emotion-focused coping*.
2. Berdasarkan wilayah DKI Jakarta, diperoleh gambaran *coping stress* remaja laki-laki yang sama pada masing-masing wilayah yaitu kecenderungan menggunakan *emotion-focused coping*.
3. Gambaran *coping stress* remaja laki-laki SMA Negeri DKI Jakarta berdasarkan etnis menunjukkan kecenderungan yang sama, yaitu masing-masing etnis responden penelitian cenderung menggunakan *emotion-focused coping*.
4. Ditinjau dari jenisnya, gambaran *coping stress* remaja laki-laki SMA Negeri DKI Jakarta didapati cenderung menggunakan *possitive reappraisal* yang tergolong ke dalam *emotion-focused coping*.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian gambaran *coping stress* remaja laki-laki SMA Negeri DKI Jakarta, secara keseluruhan didapati bahwa remaja laki-laki DKI Jakarta cenderung melakukan *emotion focused coping*, yang artinya remaja laki-laki SMA Negeri DKI Jakarta cenderung melakukan usaha untuk mengatur emosinya ketika menyelesaikan situasi stres. Pada dasarnya kedua jenis *coping stress* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* akan efektif jika digunakan sesuai dengan jenis stres yang dialami. Dengan kata lain, tidak ada *coping stress* yang lebih baik dibanding yang lainnya.

Kecenderungan remaja laki-laki dalam menggunakan *emotion focused coping* menjadi efektif ketika digunakan untuk mengatasi stres psikososial. Namun sebaliknya, penggunaan *emotion focused coping* menjadi tidak efektif ketika digunakan untuk mengatasi stres akademik. Implikasi dari tidak tepatnya penggunaan *coping stress* yang digunakan oleh remaja laki-laki akan membuat situasi stres tidak terselesaikan. Situasi stres yang tidak terselesaikan tentu akan menghambat perkembangan remaja laki-laki.

Implikasi positif dari penggunaan *emotion focused coping* dengan kecenderungan *positive reappraisal* yang digunakan oleh remaja laki-laki akan membuat remaja laki-laki cenderung melibatkan nilai-nilai positif dalam menyelesaikan masalahnya. Penyelesaian masalah dengan

melibatkan nilai-nilai positif mempengaruhi remaja laki-laki untuk berperilaku positif. Dampak tersebut tentu akan mengurangi peristiwa-peristiwa tawuran yang marak terjadi di kalangan remaja laki-laki.

Namun, penggunaan *possitive reappraisal* tidaklah efektif bagi beberapa jenis stres. Masing-masing jenis stres perlu diselesaikan dengan *coping stress* yang sesuai agar menjadi efektif. Maka pemahaman dan arahan yang tepat perlu diberikan kepada remaja laki-laki agar mampu menyelesaikan masalahnya secara efektif.

C. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti, diantaranya ialah:

1. Bagi Pihak Sekolah Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi pihak sekolah untuk menciptakan lingkungan dimana remaja laki-laki merasa bebas untuk mengekspresikan dirinya. Dengan begitu, remaja laki-laki tidak lagi merasa tertekan karena harus memenuhi harapan masyarakat mengenai laki-laki ideal berdasarkan maskulinitas tradisional.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi guru BK untuk memperluas wawasan mengenai fenomena yang terjadi pada peserta didik, dalam hal ini

terutama remaja laki-laki. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi guru BK untuk memberikan layanan berbasis kompetensi untuk menyelesaikan masalah mengingat bahwa remaja laki-laki cenderung menggunakan *emotion-focused coping*.

3. Bagi Orang Tua Siswa

Mengingat bahwa keluarga merupakan unsur penting dalam kehidupan anak, maka hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi bagi orang tua untuk memberikan dukungan positif kepada remaja laki-laki agar penyelesaian masalah yang dipilih oleh remaja laki-laki didasari oleh nilai-nilai positif.

4. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber referensi peneliti lain untuk melakukan penelitian dengan kajian yang lebih dalam mengenai bagaimana maskulinitas mempengaruhi *coping stress* remaja laki-laki.

5. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi untuk mengembangkan layanan BK yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam layanan bimbingan dan

konseling untuk membantu remaja laki-laki melakukan *coping stress* yang efektif sesuai dengan jenis stres yang dialami. Selain itu, informasi ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk memperdalam mata kuliah dengan mengkaji isu-isu maskulinitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, T. A. (2013). Stress and Anxiety in Adolescence. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 359-365.
- Andriyanto, D. (2012). Penanganan Penyimpangan Perilaku Seksual pada Remaja Tunalaras yang Berperilaku Agresif di Lingkungan Asrama SLB E Prayuwana Yogyakarta. *Skripsi S1 Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Revisi ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Berry, L. M. (1998). *Psychology at Work: An Introduction to Organization Psychology*. New York: Mc-Graw Hill.
- Borsa, J. C., Damásio, B. F., & Bandeira, D. R. (2012). Cross-Cultural Adaptation and Validation of Psychological Instruments: Some Considerations. *Paidéia*, 423-432.
- Boys and Girl Clubs of America. (2004). Developmental Characteristics of Youth. Dalam B. a. America, *Understanding Children and Adolescents of Program Basics: The Definitive Program Resource for Boys and Girls Clubs* (hal. 1-22). Atlanta, GA: Boys and Girl Clubs of America.

- Darmalia, S. (2016). Perbedaan Penggunaan Strategi Coping pada Siswa Laki-Laki dan Perempuan Kelas X di SMK Swadhipa 2 Natar. *Skripsi FKIP Universitas Lampung*.
- Darwin, M. (1999). Maskulinitas: Posisi Laki-Laki dalam Masyarakat Patriarkis. *Center for Population and Policy Studies*.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Ways of Coping Questionnaire. *Counseling Psychologists Press, Inc.*
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 992-1003.
- Herlina. (2013). *Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Khosla, M. (2006). Positive Affect and Coping with Stress. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 185-192*.
- Kimmel, M. (2011). *The Gendered Society* (4th ed.). New York: Oxford University Press.
- Kimmel, M. S., & Aronson, A. (2003). *Men and Masculinities: A Social, Cultural, and Historical Encyclopedia*. California: ABC-CLIO.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

- Lestarianita, P., & Fakhurrozi, M. (2007). Pengatasan Stres pada Perawat Pria dan Wanita. *Jurnal Psikologi*, 47-51.
- Madonna, H. (2014). Korelasi Antara Dampak Negatif Stresor Psikososial Dengan Strategi Coping Taruna-Taruni Akademi Kepolisian. *Program Pendidikan Dokter Spesialis Bidang Studi Ilmu Kedokteran Jiwa*.
- Mangkuatmodjo, S. (1997). *Pengantar Statistik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Marlotte, L. (2012). Stress, Coping, and Ethnic Identity: A Comparison of African American and European American Men Convicted of Sexual Offending. *College of Arts and Sciences Psychology Department*.
- McCann, C. R., & Kim, S.-K. (2013). *Feminist Local and Global Theory Perspective Reader*. New York & London: Routledge.
- Mitchell, J. C. (2005). Effects of Gender Role on the Judgement of Masculine Signs. *The Department of Communication Studies*.
- Moodley, K. G. (2013). Exploring Men's Coping with Psychological Distress Within the Context of Conforming to Masculine Role Norms. *Master of Social Science (Psychology)*, 1-48.
- Nasution, I. K. (2008). Stres pada Remaja. *USU Repository*.
- Nasution, I. K. (2008). Stress Pada Remaja. *USU Repository*.
- Nikmat, A. W., Mohamad, M., Omar, A., & Razali, S. (2010). Psychological Well-Being, Stress and Coping Style Among Pre Clinical Medical Students. *Research Management Institute Universiti Teknologi Mara 40450 Shah Alam, Selangor Malaysia*.

- Oesman, A. T. (2010). Fenomena Tawuran Sebagai Bentuk Agresivitas Remaja (Kasus Dua SMA Negeri di Kawasan Jakarta Selatan). *Skripsi Institut Pertanian Bogor*, 1-70.
- Oliffe, J. L., & Greaves, L. (2011). *Designing and Conducting Gender, Sex and Health Research*. Singapore: SAGE Publications.
- Paramaditha, I. (2007). Mempertandingkan Nasionalisme Indonesia dengan maskulinitas pada Sinema. *Journal of Asian Cinema*.
- Potter, & Perry. (2005). *Fundamental of Nursing: Concept, Process, and Practice*. (Y. Asih, Penerj.) Jakarta: EGC.
- Purnomo, A. (2012). Teori Peran Laki-Laki dan Perempuan. *Pusat Studi Gender UIN*, 1-21.
- Rachmania, N. (2010). Ungkapan Emosi Kemarahan dan Kesedihan Remaja Laki-Laki dan Perempuan Melalui Status Facebook. *Skripsi FIPB UI*.
- Rice, P. L. (1992). *Stress & Health*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Riduwan. (2012). *Pengantar Statistika Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (S. B. Saragih, Penerj.) Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (11 ed., Vol. 1). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (11 ed., Vol. 2). Jakarta: Erlangga.
- Sari, P. (2010). Coping Stres Pada Remaja Korban Bullying di Sekolah "X" Bogor. *Junal Psikologi*.

- Singarimbun, M., & Effendi, S. (1989). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Singarimbun, M., & Effendi, S. (2008). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Pustaka LP3ES Indonesia.
- Sujarweni, V. W. (2015). *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sulatan, A. (2011). Patriarchy and Women's Subordination: A Theoretical Analysis. *The Arts Faculty Journal*.
- Suprpto, D. (2010). Representasi Maskulinitas Hegemonik dalam Iklan Rokok Gudang Garam. *Kajian Budaya dan Media UGM*.
- Tanjung, S. (2012). Pemaknaan Maskulinitas pada Majalah Cosmopolitan Indonesia. *Jurnal Komunikasi UII*, 6.
- UNICEF. (2006). Adolescent Development: Perspectives and Frameworks - A summary of adolescent needs, an analysis of the various program approaches and general recommendations for adolescent programming. *United Nations Children's Fund (UNICEF)*.
- Waluya, O. D., & Rakhmadiani, A. (2008). Perilaku Agresif Ditinjau dari Jenis Tontonan Film Pada Siswa SMAN 70 Jakarta Selatan. *Psikologi*, 6, 58-62.
- Ysh, S. A. (2006). *Dasar-Dasar Penelitian Bidang Sosial, Psikologi, dan Pendidikan*. Semarang: IKIP PGRI PRESS.

Yumba, W. (2008). Academic Stress. *Institutionen för beteendevetenskap och lärande.*

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Enfrie Nevada Metekohy
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/ Tanggal Lahir : Jakarta, 12 Mei 1995
Agama : Kristen Protestan
Kewarganegaraan : Indonesia
Pekerjaan : Mahasiswa
Status : Belum Menikah
Alamat : Jl. Belitung Atas Blok D17 No. K6, Jatirasa, Bekasi
No.Tlp/ Handphone : 081314138677 / 088210699140
E-mail : enfrienevadam@gmail.com
Tinggi/ Berat Badan : 156cm/ 45kg



Pendidikan Formal

SEKOLAH/ UNIVERSITAS	FAKULTAS	JURUSAN	KOTA	PERIODE
SDN Jakasetia I			Bekasi	2000-2006
SMPN 09			Bekasi	2006-2009
SMAN 11		IPS	Bekasi	2009-2012
Universitas Negeri Jakarta	Ilmu Pendidikan	Bimbingan dan Konseling	Jakarta	2012-2017

Pendidikan Non Formal

DESKRIPSI	TEMPAT	TAHUN
English Course	LPIA, Bekasi	2010-2012
Youth and Leadership	Bandung	2010
Pelatihan Guru Anak	Bekasi	2013

Pengalaman Organisasi

DESKRIPSI	TEMPAT	TAHUN
OSIS	SMAN 11 Bekasi	2010-2011
Eleven English Club	SMAN 11 Bekasi	2009-2011
BEMJ BK UNJ	Universitas Negeri Jakarta	2013-2014

Pengalaman Pekerjaan

DESKRIPSI	TEMPAT	TAHUN
Data Entry & Sales Executive	Shanessa	2014-2015
Headhunter	Production, Bekasi	
Barista	PT. Sari Coffee (Starbucks Indonesia)	