PERBEDAAN PENGGUNAAN STRATEGI *COPING* PADA SISWA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN KELAS X DI SMK SWADHIPA 2 NATAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015

(Skripsi)

Oleh

SESPITA DARMALIA DJ

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016

ABSTRAK

PERBEDAAN PENGGUNAAN STRATEGI *COPING* PADA SISWA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN KELAS X DI SMK SWADHIPA 2 NATAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Oleh
SESPITA DARMALIA DJ

Masalah dalam penelitian ini adalah ada kecendrungan laki-laki dan perempuan dalam menggunakan strategi *coping.* Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah“ apakah ada perbedaan penggunaan strategi *coping* pada laki-laki dan perempuan siswa kelas X SMK Swadhipa 2 Natar tahun pelajaran 2014/2015?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah perbedaan penggunaan strategi *coping* laki-laki dan perempuan pada siswa kelas X SMK Swadhipa 2 Natar tahun pelajaran 2014/2015.

Metode yang digunakandalam penelitian ini adalah metode deskriptif komparasi. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan pedoman skala *coping.*Subjek penelitian ini siswa kelas X TKJ sebanyak 40 siswa.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa siswa yang menggunakan PFC sebesar 48% laki-laki dan 6,7% siswa perempuan. Siswa yang menggunakan EFC sebesar 52% siswa laki-laki dan 93,3% siswa perempuan, yang artinya bahwa ada perbedaan penggunaan strategi *coping* pada siswa laki-laki dan perempuan dengan skor 48% laki-laki menggunakan PFC dan 93,3% perempuan menggunakan EFC. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X TKJ SMK Swadhipa 2 Natar baik laki-laki maupun perempuan menggunakan *coping* yang berbeda dalam mengatasi masalah.

Saran yang diberikan adalah (1) Diharapkan kepada siswa dapat memberikan informasi tentang cara mengelola stres dengan menggunakan beberapa bentuk *coping* yang sesuai dengan kondisi dan situasi yang sedang dihadapi, sehingga efektif.(2) Diharapkan kepada peneliti lain dapat mengembangkan pengetahuan tentang strategi *coping* dengan variabel yang berbeda.

Kata kunci : bimbingan konseling,*coping*, strategi *coping*

PERBEDAAN PENGGUNAAN STRATEGI *COPING* PADA SISWA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN KELAS X DI SMK SWADHIPA 2 NATAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Oleh

SESPITA DARMALIA DJ

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Bimbingan Konseling
Juruan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016

Judul Skripsi : **PERBEDAAN PENGGUNAAN STRATEGI *COPING* PADA SISWA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN KELAS X SMK SWADHIPA 2 NATAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Nama Mahasiswa : Sespita Darmalia DJ

Nomor Pokok Mahasiswa : 1013052043

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama	Pembimbing Pembantu
Drs. Giyono, M.Pd.	**Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**
NIP 19511115 198303 1 002	NIP 19790714 200312 2 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Giyono, M.Pd.** .....

Sekretaris : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.** .....

Penguji
Bukan Pembimbing : **Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.** .....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.
NIP 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **10 Maret 2016**

SURAT PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama	: Sespita Darmalia DJ
Nomor Pokok Mahasiswa	: 1013052043
Tempat dan Tanggal Lahir	: Bandar Lampung, 28 September 1991
Alamat	:Jl. Laks. Malahayati Komplek Unila Cimeng No.08 Teluk Betung Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "PERBEDAAN **PENGGUNAAN STRATEGI *COPING* PADA SISWA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN KELAS X SMK SWADHIPA 2 NATAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2015. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, Juni 2016

METERAI TEMPEL
1EA80ADF654354890
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Sespita Darmalia DJ

RIWAYAT HIDUP

Sespita Darmalia DJ lahir di Bandar Lampung tanggal 28 September 1991, merupakan putri ketiga dari empat bersaudara, dari pasangan Bapak Darwis dan Ibu Jamilah.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari : Taman Kanak-Kanak (TK) Yaharki, lulus tahun 1997; SD Negeri 1 Talang, lulus tahun 2003; SMP Negeri 6 Bandar Lampung, lulus tahun 2006; kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 11 Bandar Lampung, lulus tahun 2009.

Pada tahun 2010, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur SMPTN. Selanjutnya, pada tahun 2013 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMP Negeri 3 Liwa, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di desa Way, Kecamatan Balik Bukit, Kabupaten Lampung Barat, Lampung.

MOTO

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain".
(QS. Al Insyirah, Ayat 5-7)

"Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan,
Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku),
Maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".
(QS. Ibrahim, Ayat 7)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini, kupersembahkan karya kecilku ini kepada :

Ayah dan mMimiku tersayang, Darwis dan Jamilah yang selalu menyertaiku dalam doa'nya. Terimakasih atas kasih sayang dan cintanya yang telah banyak memberikan dukungan dan semangat untuk keberhasilan putra-putrinya.

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-NYA sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

skripsi yang berjudul "Perbedaan Penggunaan strategi *Coping* Pada Siswa Kelas X SMK Swadhipa 2 Natar Tahun Pelajaran 2014/2015". penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan dari berbagai pihak. untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dra. H. Muhammad Fuad, M.Hum Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung .
2. Ibu Riswanti Rini, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Giyono, M. Pd. selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan masukan dan bimbingan demi terselesaikannya skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi selaku Pembimbing Akademik sekaligus selaku Pembimbing Pembantu yang telah memberikan motivasi,

bantuan, semangat dan bimbingan serta arahan kepada penulis selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik;

6. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi.,M.Psi.,Psi selaku dosen penguji terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran dan kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini;
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Unila. Terima kasih atas untuk bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah kalian berikan untukku selama perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu staf dan karyawan FKIP Unila, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi;
9. Bapak Purwadi, ST sebagai kepala SMK 2 SWADHIPA NATAR yang telah berkenan memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
10. Bapak Drs.Tholhatul Badri, Ibu Euis Laila Hidayati, S.Pd.I dan Ibu Novita Ayu Gustari, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling, serta seluruh dewan guru, staf tata usaha dan siswa-siswi SMK 2 SWADHIPA Natar yang telah bersedia membantu penulis dalam mengadakan penelitian ini.
11. Kedua orang tuaku tercinta, terimakasih atas semua yang telah diberikan untukku, do’a, kasih sayang, senyuman, serta segala pengorbanan kalian untukku yang tiada pernah bisa dinilai dari segi apapun
12. Kakak dan adikku Deni Saputra Jaya, Feri Irawan, SI dan Yuliana Sari DJ, S.Pd yang selalu memotivasi aku juga keluarga besarku, terima kasih atas kasih sayang, doa dan dukungan yang telah diberikan selama ini.

13. Buyan-buyanku tersayang Meryposa Agus, Tinkerbell Wella, Barbie Galuh, Sopia Dewi, Meylin terimakasih atas bantuan dan dukungannya serta telah memberikan warna dalam perjalanan perkuliahanku selama ini.
14. Sahabat-sahabat seperjuangan BK 2010, nyenil, nita, bebet, diah, dina, bunda, jelita, kak boy, nanang, noprita, mamah, bebi, uni, ika, aan purwanto, mbak dita, nailul, ayu, mami, amel, mpus, mbak desi, lusi, desti, ivana, Adit, Desfi, evi, ayu, emil, eva dan semuanya terima kasih untuk kebersamaannya selama ini.
15. Teman – teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas masukan, saran, motivasi, serta semangatnya.
16. Semua siswa SMK Swadhipa 2 Natar Lampung Selatan khususnya kelas X TKJ. Terimakasih atas perhatian, kerjasama, dan dukungannya.
17. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima Kasih.

    Terimakasih atas bantuan, dukungan, kerjasama, kebersamaan, canda tawa dan kegilaanyang selama ini pernah terjalin. semoga ALLAH SWT senatiasa memberikan kita kebahagiaan di dunia maupun di akhirat kelak. akhir kata penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan, dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua. aamiinnnn

Bandar Lampung,

Penulis

Sespita Darmalia D

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	**i**
DAFTAR TABEL	**ii**
DAFTAR GAMBAR	**iii**
DAFTAR LAMPIRAN	**iv**
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang dan Masalah	1
1. Latar Belakang	1
2. Identifikasi Masalah	6
3. Pembatasan Masalah	7
4. Perumusan Masalah	7
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Kegunaan Penelitian	7
C. Ruang Lingkup Penelitian	8
1. Ruang Lingkup Ilmu	8
2. Ruang Lingkup Objek Penelitian	8
3. Ruang Lingkup Subjek Penelitian	8
4. Ruang Lingkup Wilayah	8
5.Ruang Lingkup waktu Penelitian	8
D. Kerangka Pikir	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Coping dalam Bimbingan dan Konseling	12
1.Bidang Bimbingan Pribadi	12
B. Strategi *Coping*	13
1. Pengertian *Coping*	14
2. Proses Terjadinya Strategi *coping*	17
3. Jenis-Jenis *Coping*	19
a. E*motional Focused Coping*	29
b. *Problem Focused Coping*	22
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi *Coping*	26

III. METODE PENELITIAN 27

A. Tempat dan Waktu 27
B. Metodelogi Penelitian 27
C.Subjek Penelitian..... 28
D. Definisi Operasional 29
E. Fokus Penelitian 30
F. Teknik Pengumpulan Data 30
1. Skala *Coping* 30
G. Pengujian Instrumen Penelitian 31
1. Uji Validitas Instrumen 31
2. Uji Reliabilitas Instrumen 32
H. Teknik Analisis Data..... 34

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN 36

A. Hasil Penelitian 36
1. Subjek Penelitian 36
2. Deskripsi Pelaksanaan Penelitiant 38
B. Deskripsi Hasil Penelitian 38
1. Deskripsi Data Sebaran Skala *coping* Secara Umum..... 40
a. *Problem Focused Coping* 41
b. E*motional Focused Coping* 42
2. Deskripsi Data Sebaran Skala *coping* Pilihan Siswa berdasarkan Jenis Kelamin 44
C. Pembahasan 46

V. KESIMPILAN DAN SARAN 51

A. Kesimpulan 51
1. Kesimpulan Statistik 51
2. Kesimpulan Penelitian 51
B. Saran 52
1. Kepada Siswa 52
2. Kepada Para Peneliti Lain 52

DAFTAR PUSTAKA..... 53
LAMPIRAN..... 56

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1.1 Kriteria bobot nilai pada skala psikologi 31
4.1 Daftar Subjek Penelitian 37
4.2 Kriteria *coping* 39
4.3 Hasil penyebaran skala..... 40
4.4 Hasil dari PFC dan EFC laki-laki 44
4.5 Hasil dari PFC dan EFC perempuan 45
4.6 Persentase *coping* siswa 46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. *Blue* Print *Coping* 57
2. Kisi-kisi Skala *Coping* 58
3. Lembar Skala *Coping* 62
4. Hasil Penilaian Para Ahli 65
5. Instrumen Skala Uji Coba 67
6. Reliabilitas 68
7. Laporan Proses dan Hasil Uji coba 69
8. Hasil Penelitian Penyebaran Skala 73
9. Hasil *Problem Focused Coping* 74
10. *Hasil Emotional Focused Coping* 75

I. PENDAHULUAN

A. LatarBelakang Masalah

1. Latar Belakang

Remaja (*adolescense*) adalah masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan social emosional. Perubahan secara biologis maksudnya adalah perubahan yang mencakup perkembangan fisik, perubahan secara kognitif maksudnya adalah perubahan yang meliputi pikiran, inteligensi dan bahasa, kemudian perubahan secara emosional maksudnya adalah perubahan dalam berhubungan dengan orang lain, dalam emosi, kepribadian dan dalam konteks sosial (Santrock, 2003).

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejolak. Posisi remaja yang berada diantara anak dan orang dewasa, mengartikan bahwa remaja masih belum mampu menguasai fungsi fisik maupun psikisnya. Remaja berada dalam suatu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang artinya remaja telah tidak lagi memperlihatkan sebagian terbesar sifat-sifat yang dimiliki oleh kanak-kanak, tetapi semakin memperlihatkan benih sifat-sifat yang dimiliki oleh orang dewasa. Perkembangan fisik dan mentalnya

membawa kemampuan-kemampuan baru untuk menemukan dimensi-dimensi baru di dalam hidup (Smet,1994).

Menurut Mappiare (dalam Asrori, 2012) mengatakan bahwa masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun bagi wanita, dan 13-22 tahun bagi pria. Hal ini juga didukung oleh Desmita (2013), bahwa rentang waktu usia remaja dibedakan atas tiga, yaitu 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun merupakan masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.

Tidak ada satupun manusia yang terlepas dari masalah dalam hidup, baik masalah dalam keluarga maupun lingkungan masyarakat. Masalah hadir pada setiap diri manusia sebagai bumbu dalam kehidupan manusia. Di kehidupan sehari-hari manusia ada kalanya merasa bahagia, namun ada saatnya pula manusia merasa sedih. Manusia bisa merasa bahagia karena mendapatkan kebutuhan hidup yang diperlukan. Tapi di sisi lain ada pula yang dapat membuat manusia merasa sedih, tertekan bahkan sampai pada tingkat stres. Berbagai permasalahan yang dihadapi individu tentu akan mempengaruhi kehidupan pribadinya, Apabila stres yang dialami seseorang terus berlanjut tanpa adanya penyelesaian, maka akan banyak orang yang mengambil jalan pintas untuk menyelesaikan masalah mereka dengan cara bunuh diri dan ada juga yang sampai menjadi gila. Semua tergantung akan individu yang menjalaninya dan mencari solusi akan masalah tersebut. Begitupun dengan siswa SMK Swadhipa 2 Natar yang memiliki masalah dalam hidupnya.

Ragam dari masalah yang timbul pada siswa sangatlah banyak. Permasalaha-permasalahan yang dihadapi, tekanan, tuntutan dari berbagai pihak, maka membutuhkan teknik dalam mengatasi masalah yang memungkinkan individu mengurangi masalahnya dengan menggunakan teknik *coping*.

Masalah biasanya dianggap sebagai suatu keadaan yang harus diselesaikan. Umumnya masalah disadari ada saat seseorang individu menyadari keadaan yang ia hadapi tidak sesuai dengan keadaan yang diinginkan. Individu tidak dapat mengambil tindakan *fight or flight* (dihadapi atau ditinggalkan) untuk mengurangi tekanan tersebut Doeglas (dalam Clercq dan Smet, 2005).

Ada berbagai cara dalam menyelesaikan suatu masalah yaitu dengan menghadapi, menghindar, ataupun meminimalisir suatu masalah dan tidak mencari jalan keluar yang bijak dengan menganggap masalah itu tidak pernah ada.

Setiap orang mempunyai pendekatan yang berbeda dalam menanggulangi dan mengurangi stressor terhadap dirinya. Individu khususnya remaja pasti melakukan strategi dalam mengurangi stres yang sedang dihadapi, strategi ini dinamakan *coping* stres.

Coping stres menurut Sarafino (dalam Aryani, 2008) adalah suatu proses dimana seseorang berusaha menangani kesenjangan antara kebutuhan atau tuntutan-tuntutan dengan sumber-sumber yang ia miliki dalam situasi yang dapat menimbulkan stres. Salah satu faktor yang ikut menentukan bagaimana

stres bisa dikendalikan dan diatasi secara efektif adalah strategi *coping* yang digunakan inividu.

Coping adalah kemampuan mengatasi atau mengelola stres, dimana pada masa remaja masalah stress kurang mampu diselesaikan, sebab pada masa remaja adalah tahap penyesuaian dan perubahan, baik perubahan secara emosional ataupun fisik.

Lazarus dan teman-temannya (dalam Sarafino, 1990) mengatakan *coping* ada dua fungsi, yaitu dapat merubah penyebab stres atau mengatur respon emosi terhadap masalah tersebut. Fokus *coping* pada emosi (*emotion focused coping*) adalah mengarahkan respon kontrol emosi pada situasi yang penuh stres. Fokus *coping* pada masalah (*problem focused coping*) adalah mengarahkan pada pengurangan tuntutan dari situasi stres atau menghadapi sumber stresnya.

Lazarus (Putrianti,2007) mengartikan *coping stress* sebagai kemampuan mengubah kognitif atau perilaku secara konstan agar tuntutan-tuntutan eksternal maupun internal khususnya yang diperkirakan membebani dan melampaui kemampuan individu dapat melemah. *Coping stress* yang ditampilkan individu dapat berbeda-beda tergantung pada masalah yang dihadapi, tetapi apabila *coping stress* yang ditampilkan dan digunakannya pada suatu masalah dirasa cocok dan dapat menyelesaikan masalah maka ada kemungkinan untuk mengulangi jika dihadapkan pada masalah serupa dimasa

mendatang (Effendi,1999). *Coping stress* dapat dibagi menjadi dua macam antara lain *emotion focus coping* yang digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres dan *problem focus coping* yaitu dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru (Smet, 1994).

Reaksi setiap orang berbeda dalam menghadapi stres, maka strategi *coping* yang dilakukan akan berbeda pada setiap individu. Hal ini tergantung dari mana individu itu memandang permasalahan/peristiwa yang sedang mereka hadapi dan dukungan yang mereka dapatkan. Strategi *coping* meliputi bagaimana individu memperlakukan suatu keadaan yang menjadi beban, mengerahkan segala upaya untuk mengatasi dan mengurangi stres.

Remaja seringkali menghadapi masalah yang dapat menimbulkan stres. Stres meliputi kejadian atau fakta di lingkungan yang dirasakan oleh individu sebagai ancaman dan reaksi individu terhadap stressor tersebut. Stress yang terjadi pada diri individu dapat disebabkan oleh banyak faktor.

Tiap remaja baik laki-laki maupun perempuan dituntut untuk mampu mengatasi stres yang mereka alami karena menurut Handoko (1987) tiap orang mempunyai toleransi yang berbeda terhadap berbagai situasi stres. Banyak orang yang mudah sedih karena peristiwa ringan. Di lain pihak, banyak orang lain yang dingin dan tenang (calm) terutama karena mereka mempunyai kepercayaan diri atas kemampuannya untuk menghadapi stres.

Menurut Hamilton dan Fagot (1988) pria cenderung menggunakan *problem-focused coping* karena pria biasanya menggunakan rasio atau logika selain itu pria terkadang kurang emosional sehingga mereka lebih memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi atau langsung menghadapi sumber stres. Sedangkan wanita lebih cenderung menggunakan *emotion-focused coping* karena mereka lebih menggunakan perasaan atau lebih emosional sehingga jarang menggunakan logika atau rasio yang membuat wanita cenderung untuk mengatur emosi dalam menghadapi sumber stres atau melakukan copingreligius dimana wanita lebih merasa dekat dengan tuhan dibandingkan dengan pria.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut :

a. Terdapat siswa/i yang menghadapi masalah dengan menyendiri
b. Terdapat siswa/i yang menghadapi masalah menjadi tidak fokus dalam belajar/melamun.
c. Ada siswa/i memilih bolos sekolah untuk menghindari masalah.
d. Beberapa siswa/i selalu meminta nasihat orang lain dalam mengatasi masalah.
e. Ada siswa/i yang cendrung langsung merencanakan langkah-langkah penyelesaian masalah.
f. Terdapat siswa/i yang cendrung menyelesaikan masalah saat itu juga.

3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini. Secara konseptual penelitian ini akan menelaah tentang strategi *coping* dalam mengatasi masalah pada remaja di SMK Swadhipa 2 Natar Tahun Pelajaran 2014/2015.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini adalah "Ada kecendrungan laki-laki dan perempuan dalam menggunakan strategi coping."

Adapun permasalahannya adalah apakah ada perbedaan penggunaan strategi *coping* laki-laki dan perempuan pada pada siswa kelas X di SMK Swadhipa 2

B. Tujuan Penelitian dan Kegunaan

1. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai peneliti ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan penggunaan strategi *coping* pada siswa laki-laki dan perempuan pada siswa kelas X di SMK Swadhipa 2 Natar.

2. Kegunaan Penelitian

a. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan ilmu pendidikan, khususnya bimbingan dan konseling tentang *coping* remaja dalam mengatasi masalah.

b. Kegunaan Praktis

Informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi kepada calon guru dan guru Bimbingan Konseling tentang *coping*.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang ditetapkan, diantaranya adalah :

1. Ruang lingkup ilmu

   Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

2. Ruang lingkup objek

   Objek penelitian ini adalah sejauh mana penggunaan strategi coping pada siswa laki-laki dan perempuan dalam mengatasi masalah.

3. Ruang lingkup subjek

   Subjek dalam penelitian ini adalah remaja kelas X di SMK Swadhipa 2 Natar.

4. Ruang lingkup wilayah

   Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah kelas X TKJ SMK Swadhipa 2 Natar.

5. Ruang lingkup waktu

   Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada Tahun Pelajaran 2014/2015.

D. Kerangka Pikir

Seorang individu termasuk remaja terkadang mengalami masalah yang sulit untuk diselesaikan. Dalam rentang kehidupan manusia, masa rentan terhadap stressa dalah remaja (Papalia, 2004) dalam keseharian ada banyak pekerjaan, tantangan, dan tuntutan yang harus dijalani. Tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan tugas, laporan, ujian maupun masalah pribadi yang harus diselesaikan. Untuk berhasil menghadapi tekanan, remaja membutuhkan *coping stress* yang baik agar gangguan psikofisiologis tidak terjadi dan dengan demikian tidak akan menganggu motivasi belajar di sekolah. *Coping stress* yang sesuai mengarahkan remaja untuk berhasil menghadapi.

Ketidak berhasilan individu menghadapi masalah atau stresor mengakibatkan gangguan psikofisiologis yaitu perubahan fungsi tubuh, munculnya reaksi yang maladaptif, menjadi tidak bergairah, tidak bersemangat, sehingga dapat mempengaruhi kesehatannya (Clercq dan Smet, 2005). Untuk berhasil menghadapi tekanan, remaja membutuhkan *coping stress* yang baik agargangguan psikofisiologis tidak terjadi. *Coping stress* yang sesuai mengarahkan remaja untuk berhasil menghadapi.

Coping adalah usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Pramadi (2003) *coping* merupakan respon yang berusaha memodifikasi sumber stress dengan menghadapi situasi sebenarnya.

Smet (dalam Safaria & Nofrans, 2009) mengatakan bahwa strategi *coping* membawa pengaruh pada individu, yaitu perubahan atau pertambahan pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapi dan dampak-dampak dari masalah tersebut, sehingga individu mengetahui masalah dan konsekuensi yang dihadapinya.

Coping stress sendiri di bagi menjadi dua macam yaitu *emotional focus coping* dan *problem focus coping.* Bentuk *coping stress* yang digunakan menentukan keberhasilan individu dalam menghadapi stres. *Emotion focus coping* digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan *emotion focus coping* dilakukan melalui perilaku individu untuk meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif.

Menurut lazarus (dalam Effendi, 1999) *emotional focuscoping* adalah upaya untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman dan memperkecil tekanan yang dirasakan. Sementara itu *problem focus coping* digunakan untuk mengurangi stres dengan cara mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. *Problem focus coping* dipakai saat individu yakin akan dapat mengubah situasi. Menurut Lazarus (dalam Effendi, 1999) *problem focus coping* adalah usaha nyata berupa perilaku individu untuk mengatasi masalah, tekanan, tantangan, dengan mengubah kesulitan hubungan dengan lingkungan.

Pada dasarnya, proses *coping* tidak hanya memiliki satu penyebab, melainkan memiliki proses yang dinamis antara prilaku dengan lingkungan. Jadi, dalam

melakukan coping terhadap tekanan yang sangat mengancam, individu akan melakukan *coping* sesuai dengan pengalaman, keadaan, dan waktu saat ia melakukan *coping.*

Tiap remaja baik laki-laki maupun perempuan dituntut untuk mampu mengatasi stres yang mereka alami karena menurut Handoko (1987) tiap orang mempunyai toleransi yang berbeda terhadap berbagai situasi stres. Banyak orang yang mudah sedih karena peristiwa ringan. Di lain pihak, banyak orang lain yang dingin dan tenang (calm) terutama karena mereka mempunyai kepercayaan diri atas kemampuannya untuk menghadapi stres.

Pada umumnya wanita lebih menggunakan perasaan dari pada logika dalam menghadapi suatu masalah.Wanita lebih rentan terhadap *stress*. Billings dan moos (dalam Pramadi & Lasmono, 2003) menemukan bahwa wanita lebih banyak menggunakan *coping* dengan tujuan untuk meredakan ketegangan emosi yang muncul, dan laki-laki lebih berorientasi pada penyelesaian masalah.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. *Coping* dalam Bimbingan dan Konseling

Sebagai lembaga yang mengakomodir peran remaja sebagai siswa atau peserta didik, sekolah memiliki peran sentral dalam mendukung perkembangan berbagai karakter remaja khususnya siswa SMK. Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari proses pendidikan di sekolah. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah juga turut bertanggung jawab dalam mendukung pengembangan karakteristik yang mendukung penggunaan strategi *coping*. Berkenaan dengan hal tersebut, konselor sekolah memiliki tanggungjawab etis untuk memfasilitasi perkembangan pribadi, sosial dan akademik seluruh siswa di sekolah tersebut sampai level tertinggi melalui layanan bimbingan dan konseling yang bermutu dan tepat sasaran.

1. Bidang Bimbingan Pribadi

Salah satu bidang bimbingan dalam bimbingan dan konseling adalah bimbingan pribadi. Bimbingan pribadi bisa dimaknai sebagai suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan

lingkungannya secara baik (Tohirin, 2014). Hal ini sejalan dengan permasalahan siswa dengan *coping* adaptif yang rendah. Dimana siswa tidak dapat memecahkan masalahnya yang berakibat pada sikap dan perilakunya di sekolah.

Aqib, (2012) menyatakan bahwa bimbingan pribadi merupakan yang diarahkan kepada individu yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan individu, hingga yang bersangkutan memiliki saran objektif yang cukup di dalam kehidupan individunya. Menurut Surya dan Winkel (dalam Tohirin, 2014) aspek-aspek persoalan individu yang membutuhkan layanan bimbingan pribadi adalah (a) kemampuan individu memahami dirinya sendiri, (b) kemampuan individu mengambil keputusan sendiri, (c) kemampuan individu memecahkan masalah yang menyangkut keadaan batinnya sendiri. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa masalah subyek termasuk kedalam bimbingan pribadi.

B. Strategi *Coping*

Individu dari semua umur mengalami stress dan mencoba untuk mengatasinya. Karena ketegangan fisik dan emosional yang menyertai stress menimbulkan ketidaknyamanan, seseorang menjadi termotivasi untuk melakukan sesuatu untuk mengurangi stress. Hal-hal yang dilakukan tersebut merupakan bagian dari *coping*. *Coping* adalah proses dimana seseorang mencoba untuk mengatur perbedaan yang diterima antara demands dan resources yang dinilai dalam suatu keadaan yang stressful. Walaupun *coping*dapat diarahkan untuk memperbaiki atau menguasai suatu masalah, hal

ini juga dapat membantu seseorang untuk mengubah persepsinya atas ketidaksesuaian, mentolerir atau menerima bahaya atau ancaman, atau melepaskan diri atau menghindari situasi stress. Stress diatasi dengan kognitif dan *behavioral transactions* dengan lingkungan. *Coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk mengatasi situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut.Namun *coping* bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi menekan, karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai.

1. **Pengertian *Coping***

   Di dalam kehidupan sehari.hari seseorang mempunyai keinginan-keinginan baik yang bersifat fisik maupun psikis yang tentunya membutuhkan sesuatu pemenuhan. Usaha individu untuk memenuhi kebutuhannya tidak selamanya berjalan sebagaimana mestinya. Hal ini bergantung pada ketrampilan individu dalam mengelola keinginan-keinginan dalam dirinya. Dalam psikologi kemampuan mengelola tersebut dikenal dengan proses coping. Strategi *Coping* berasal dari kata “Cope“ yang berarti lawan, mengatasi menurut Sarafino (dalam Smet 1994). Strategi *coping* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola stres yang ada dengan cara tertentu.

   Taylor (Smet, 1994) mengungkapkan *coping* sebagai suatu proses individu untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan (baik internal maupun eksternal) dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stres.

Lazarus (dalam Nindhayati,2008) *coping* mempunyai dua konotasi, yaitu menunjukkan suatu cara menghadapi tekanan dan menunjukkan suatu cara untuk mengatasi kondisi yang menyakitkan, mengancam atau menantang ketika respon yang otomatis. *Coping* menunjukkan usaha dan perilaku yang dilakukan oleh individu tersebut. Usaha untuk mengatur tuntutan tersebut meliputi usaha untuk menurunkan, meminimalisasi dan juga menahan. Perilaku coping juga melibatkan kemampuan khas manusia seperti pikiran, perasaan, pemrosesan informasi, belajar dan mengingat. Implikasi proses coping tidak terjadi begitu saja, tetapi juga melibatkan pengalaman atau proses berpikir seseorang.

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Smet, 1994), Strategi copingadalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressfull.

Lebih lanjut Stone (dalam Putrianti, 2007) mengatakan bahwa *coping* merupakan proses dinamik dari suatu pola perilaku atau pikiran-pikiran seseorang yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan atau menegangkan sedangkan *coping stres* merupakan suatu proses yang dinamis individu mengubah secara konstan pikiran dan perilaku mereka dalam merespon perubahan-perubahan dalam penilaian terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut Cheng (dalam Hapsari,2002).

Coping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang berubah secara konstan untuk mengelola tuntutan eksternal dan/ atau internal tertentu yang dinilai berat dan melebihi sumber daya (kekuatan) seseorang (Lazarus & Folkman, 1984). *Coping* dapat juga dikatakan sebagai bentuk adaptasi karena *coping* merupakan bagaimana cara seseorang bereaksi terhadap sebuah stimulus yang didapat dari lingkungannya Costa, Somerfield & McCrae, 1996 (dalam Primaldhi 2006).

Sejalan dengan Lazarus dan Folkman, Pearling dan Schooler, 1978 (dalam Ivancovich, 2004) mendefinisikan coping sebagai tanggapan terhadap ketegangan hidup yang berfungsi untuk mencegah, menghindari, atau mengendalikan gangguan emosi. Coping yang cukup baik ditandai dengan kemampuan seseorang untuk dapat tetap berdiri sendiri dalam menghadapi krisis hidup dan mengendalikan stres yang muncul dari masa krisis tersebut (Pearling dan Schooler, 1978 dalam Ivancovich, 2004). Menurut Lazarus pemilihan cara mengatasi masalah ini disebut dengan istilah proses strategi coping, coping dipandang sebagai faktor yang menentukan kemampuan manusia untuk melakukan penyesuaian terhadap situasi yang menekan (stressful life events).

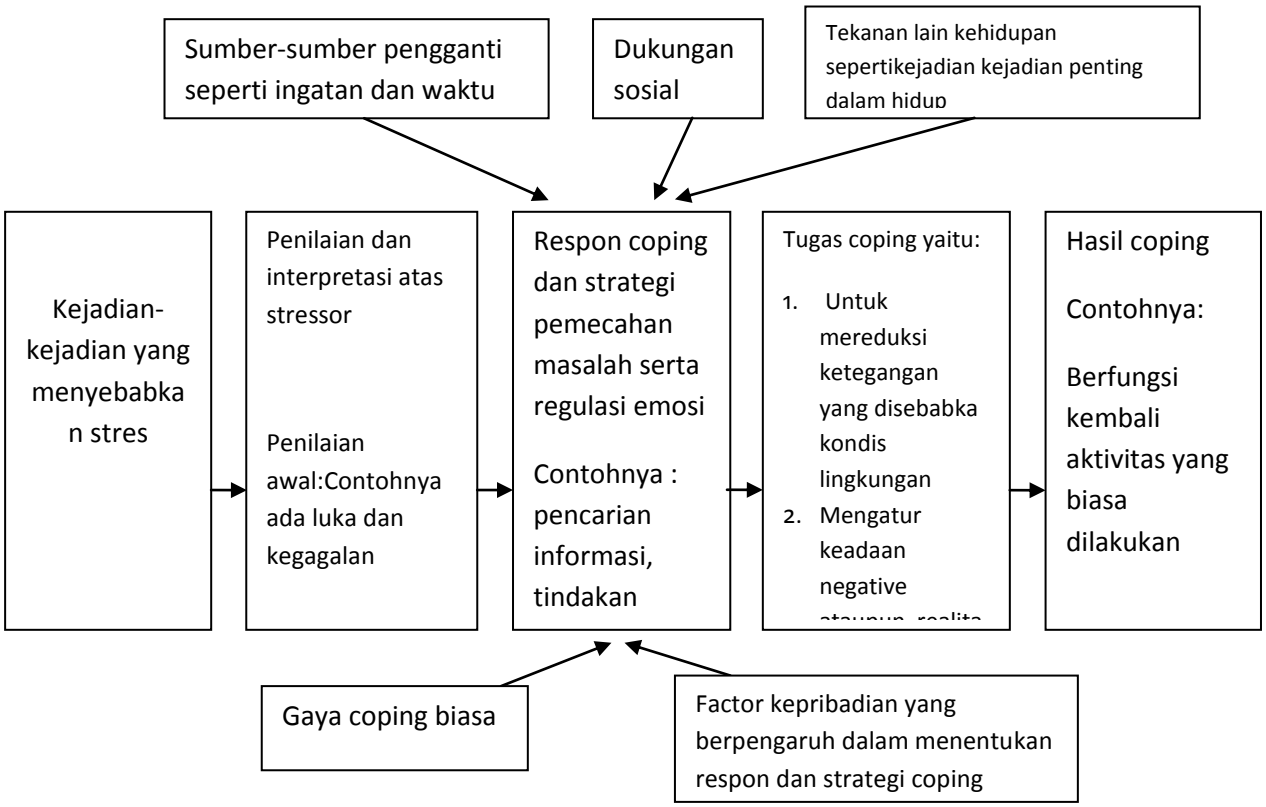
Lebih lanjut lagi, Lazarus dan Folkman (1986) *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengubah pikiran dan tingkah laku dalam mengelola (mengurangi, menguasai, meminimalkan, atau mentolerir) tuntutan-tuntutan lingkungan individu baik eksternal maupun internal yang dinilai sebagai beban atau yang melampaui sumber daya manusia. Pada dasarnya

coping menggambarkan proses aktivitas kognitif, yang disertai dengan aktivitas perilaku (Folkman, 1984).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan usaha-usaha seseorang dalam menghadapi stres yang ditimbulkan dari permasalahan-permasalahan sehari-hari baik secara pikiran maupun tingkah laku. Untuk mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Penyesuaian yang tepat terhadap stresor yang timbul untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah.

2. Proses Terjadinya Strategi *Coping*

Menurut Lazarus (dalam Safaria dan Nofrans, 2009), terjadinya proses *coping* dapat dijabarkan melalui gambar di bawah ini :



Gambar 2.1. PROSES *COPING*

Lazarus (dalam Safaria & Nofrans, 2009) mengatakan bahwa ketika individu menghadapi situasi yang memberikan tekanan maka ia akan melakukan penialaian awal (*primary appraisal)* untuk mengartikan kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat berupa hal yang positif, netral atau negatif. Jika pada penilaian awal dirasakan kejadian tersebut berpotensi akan terjadinya tekanan maka penilaian sekunder (*secondary appraisal)* akan muncul untuk mengukur kemamapuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada.

Keputusan pemilihan strategi coping dan respon yang dipakai yang dipakai individu tergantung dari dua faktor .pertama faktor eksternal yang di dalamnya adalah ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupannya. Kedua adalah faktor internal termasuk di dalamnya adalah gaya *coping* yang biasa dilakukan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari serta kepribadian seseorang tersebut.

Setelah semua proses selesai maka keputusan akan dibuat untuk menentukan strategi *coping* yang akan digunakan oleh individu tersebut dalam menyelesaikan masalahnya. Ada dua strategi coping yang dapat digunakan yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping.* Kedua strategi coping tersebut dapat bertujuan untuk mereduksi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun dapat mengatur hal-hal negatif, sehingga hasil dari proses coping tersebut dapat berfungsinya kembali aktivitas yang biasa dilakukan oleh individu.

3. Jenis-Jenis *Coping*

Menurut Richard Lazarus, dkk (dalam Safaria & Nofrans, 2009) *coping* memiiki dua fungsi umum, yaitu fungsinya dapat berupa fokus ketitik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespon masalah, diantaranya :

a. *Emotional-focused coping*

Emotional-focused coping adalah suatu masalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional-focused coping* cendrung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. *Emotion Focused Coping* merupakan bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan.Individudapat mengatur respon emosionalnya dengan pendekatan *behavioral* dan kognitif. Contoh dari pendekatan *behavioral* adalah penggunaan alkohol, narkoba, mencari dukungan emosional dari teman-teman dan mengikuti berbagai aktivitas seperti berolahraga atau menonton televisi yang dapat mengalihkan perhatian individu dari masalahnya.Sementara pendekatan kognitif melibatkan bagaimana individu berfikir tentang situasi yang menekan.

Dalam pendekatan kognitif, individu melakukan *redefine* terhadap situasi yang menekan seperti membuat perbandingan dengan individu lain yang mengalamisituasi lebih buruk, dan melihat sesuatu yang baik diluar dari masalah. Individu cenderung untuk menggunakan strategi

ini ketika mereka percaya mereka dapat melakukan sedikit perubahan untuk mengubah kondisi yang menekan.

Beberapa contoh penerapan *teknik emotion-focused coping* antara lain: Menerima simpati dan pengertian dari seseorang (teman, saudara atau dukungan kelompok lainnya). Mencoba untuk melihat sesuatu dari sisi lain (yang lebih positif). *Emotion focus coping*adalah upaya untuk mencari dan memperoleh rasa nyaman dan memperkecil tekanan yang dirasakan, yang diarahkan untuk mengubah faktor dalam diri sendiri dalam cara memandang atau mengartikan situasi lingkungan, yang memerlukan adaptasi yang disebut pula perubahan internal.

Menurut Folkman dan Lazarus (dalam Safaria & Nofrans, 2009) mengidentifikasikan beberapa aspek *Emotional focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut :

1. *Self Control,* merupakan suatu bentuk dalam penyelesaian masalah dengan cara mengendalikan diri, menahandiri, mengatur perasaan, maksudnya selalu teliti dan tidak tergesa dalam mengambil tindakan.
2. *Seeking Social Support (For Emotional Reason),* adalah suatu cara yang dilakukan individu dalam menghadapi masalahnya dengan cara mencari dukungan social pada keluarga atau lingkungan sekitar, bias berupa simpati dan perhatian.

3. *Positive Reapraisal,* respon dari suatu individu dengan cara merubah dan mengembangkan dalam kepribadiannya, atau mencoba mengambil pandangan positif dari sebuah masalah (hikmah),
4. *Acceptance,* berserah diri, individu menerima apa yang terjadi padanya atau pasrah, karena dia sudah beranggapan tiada hal yang bias dilakukannya lagi untuk memecahkan masalahnya.
5. *Escape avoidance,* pengingkaran, suatu cara individu dengan berusaha menyanggah dan mengingkari dan melupakan masalah-masalah yang ada pada dirinya.
6. *Distancing,*yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.

Menurut Lazarus (dalam Safaria & Nofrans, 2009) mengatakan indikator yang menunjukan strategi yang berorientasi pada *Emotional focus coping* yaitu :

1) *Escapism* (pelarian dari masalah)

   Usaha yang dilakukan individu untuk menghindari masalah dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau menghayal seandainya ia berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya. Cara yang dilakukan untuk menghindari masalah dengantidur lebih banyak, minum minuman keras, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, dan menolak kehadiran orang lain.

2) *Minimalization* (meringankan beban masalah)

Usaha yang dilakukan individu untuk menghindari masalah dengan cara menolak memikirkan masalah dan menganggap seakan-akan masalah tersebut tidak ada dan menekan masalah menjadi seringan mungkin.

3) *Self blame* (menyalahkan diri sendiri)

Perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi atau strategi lainnya yang bersifat pasif dan intropunitif yang ditujukan kedalam dirinya sendiri.

4) *Seeking meaning* (mencari arti)

Usaha individu untuk mencari makna atau hikmah dari kegagalan yang dialami dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan.

b. *Problem-focused coping*

Problem-focused coping adalah usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cendrung menggunakan stategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Smet (dalam Safaria & Nofrans, 2009). Strategi ini membawa pengaruh pada individu, yaitu perubahan atau pertambahan pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapinya berikut dampak-dampak dari masalah tersebut, sehingga individu mengetahui masalah dan konsekuensi yang dihadapinya. *Problem focus coping* merupakan

respon yang berusaha memodifikasi sumber stres dengan menghadapi situasi sebenarnya (Pramadi, 2003).

Problem focused *coping* ditujukan dengan mengurangi *demands* dari situasi yang stressful atau memperluas resource untuk mengatasinya. Seseorang cenderung menggunakan metode problem focused *coping* apabila mereka percaya bahwa resources atau demands dari situasinya dapat dirubah. Digunakan untuk mengurangi stressor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Teknik ini lebih focus kepada penyelesaian masalah yang menyebabkan kecemasan atau stres.

Strategi ini membawa pengaruh pada individu, yaitu perubahan atau pertambahan pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapinya berikut dampak-dampak dari masalah tersebut, sehingga individu mengetahui masalah dan konsekuensi yang dihadapinya.

Contohnya: Membuat individu yang bersangkutan menerima tanggung jawab untuk menyelesaikan atau mengontrol masalah yang menimbulkan stress. Dengan merubah situasi dari masalah yang bersangkutan, diharapkan efek stressnya juga akan menghilang

Problem focuscoping merupakan respon yang berusaha memodifikasi sumber stres dengan menghadapi situasi sebenarnya (Pramadi, 2003). *Problem focus coping* merupakan *coping stres* yang orientasi utamanya adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-kererampilan baru

dalam rangka mengurangi stresor yang dihadapi dan dirasakan. Lebih lanjut menurut Lazarus (dalam Hapsari, 2002) *coping stres*yang berpusat pada masalah, individu mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru. Individu cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.

Lazarus & Folkman (dalam Sarafino,2006) menyatakan bahwa individu cenderung untuk menggunakan *Problem focus coping* dalam menghadapi masalah yang menurut individu itu dapat dikontrolnya.

Seperti telah diuraikan di paragraph sebelumnya, *Problem focus coping* ,dimanai ndividu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress, dan dipaparkan oleh Folkmandan Lazarus (Safaria & Nofrans, 2009). Mengidentifikasikan beberapa aspek *Problem-focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut :

1. *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain.
2. *Confrontive coping*, usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko.

3. *Planful Problem-solving*, usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis

Menurut Lazarus (dalam Safaria & Nofrans, 2009) mengatakan indikator yang menunjukan strategi yang berorientasi pada *Problem f*ocus *coping* yaitu:

1) *Instrumental action* (tindakan secara langsung)

   Individu melakukan usaha dan merencanakan langkah-langkah yang mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun rencana untuk bertindak dan melakukannya.

2) *Cautiousness* (kehati-hatian)

   Individu berfikir, meninjau, dan mempertimbangkan beberapa alternative pemecahan masalah, hati-hati dalam merumuskan masalah, meminta pendapat orang lain, dan mengevaluasi strategi yang pernah diterapkan sebelumnya.

3) *Negotiation*

   Individu melakukan beberapa usaha untuk membicarakan serta mencari cara penyelesaian masalah dengan orang lainyang terlibat didalamnya dengan harapan masalah dapat terselesaikan. Usaha yang dapat dilakukan mengubah pikiran dan pendapat seseorang melakukan perundingan atau kompromi untukmendapatkan sesuatu yang positif dari situasi.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Menurut Mu'tadin (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi pengunaan strategi *coping* individu adalah sebagai nerikut:

a. Kesehatan fisik
   Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar
b. Keyakinan atau pandangan positif
   Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib *(eksternal locus of control)* yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan *(helplessness)* yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping*tipe : *problem-solving focused coping*
c. Ketrampilan memecahkan masalah
   Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.
d. Ketrampilan sosial
   Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat..
e. Dukungan sosial
   Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya
f. Materi
   Dukungan ini meliputi sumber daya daya berupa uang, barang barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMK Swadhipa 2 Natar dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada tahun pelajaran 2014/2015.

B. Metode Penelitian

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif ialah suatu metode penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel, atau lebih (Sugiyono, 1997). Menurut margono (2005) penelitian deskriptif berusaha memecahkan masalah dengan sistematis, cermat, fakta-fakta aktual dan sifat populasi tertentu serta bertujuan mengumpulkan data ataupun informasi untuk disusun, dijelaskan dan dianalisa misalnya mengumpulkan data-data penghambat pelaksanaan kurikulum 1984. Penelitian ini biasanya tanpa hipotesis jika ada hipotesis biasanya tidak diuji menurut analisis statistik.

Tujuan penelitian deskriptif yaitu untuk menggabarkan atau melukiskan keadaan obyek atau subjek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain). Berdasarkan pendapat diatas , maka penggunaan metode deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi serta

menganalisis penggunaan strategi *coping* pada Siswa Kelas X SMK Swadhipa 2 Natar.

Dalam penelitian deskriptif ini, fokus penelitian menggunakan penelitian deskriptif komparasi atau perbandingan untuk menggambarkan kecendrungan penggunaan *coping* pada siswa laki-laki dan perempuan. Menurut Arikunto (2010) Penelitian komparasi yaitu perbandingan. Untuk menunjukan bahwa dalam penelitian ini peneliti bermaksud mengadakan perbandingan kondisi yang ada disuatu tempat, apakah kedua kondisi tersebut sama, atau ada perbedaan, dan kalau ada perbedaan, kondisi ditempat mana yang lebih baik. Hasil dari penelitian ini."

Metode penelitian deskriptif komparasi atau perbandingan ini akan menggambarkan tentang keadaan sebenarnya mengenai penggunaan strategi *coping* pada siswa kelas X SMK Swadhipa 2 Natar Tahun Pelajaran 2013/2014.

C. Subjek Penelitian

Arikunto (2006) mengemukakan bahwa, subjek penelitian merupakan subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti atau sasaran peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah 40 siswakelas X TKJ SMK Swadhipa 2 Natar dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 25 siswa dan siswa perempuan sebanyak 15 siswa. Untuk menjaring subjek, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Kemudian, berdasarkan

hasil rekomendasi guru BK tersebut peneliti melakukan penyebaran skala dikelas X TKJ SMK Swadhipa 2 natar.

D. Definisi Operasional Variabel

Coping merupakan merupkan suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapi untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi dan menimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan, dimana jenis kelamin merupakan salah satu faktor penggunaan strategi *coping.* Strategi *coping* ini dibagi menjadi dua jenis, meliputi : 1. *problem focused coping* adalah usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cendrung menggunakan stategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Adapun indikatornya adalah *instrumental action*, *cautiousness* dan *negotiation.* 2. *Emotional FocusedCoping* suatu masalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional-focused coping* cendrung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Adapun indikatornya adalah *escapism*, *minimalization*, *self blame*, dan *seeking meaning.*

E. Fokus Penelitian

Fokus Penelitian ini adalah perbedaan penggunaan strategi *coping* laki-laki dan perempuan pada siswa kelas X SMK Swadhipa 2 Natar Tahun Pelajaran 2014/2015

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data untuk memperoleh data yang sejelas-jelasnya. Menurut Arikunto (2002), metode pengumpulan data ialah " cara memperoleh data." Peneliti akan menggunakan beberapa metode atau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Berdasarka uraian tersebut maka dalam penelitian ini penulis menggunakan cara-cara sebagai berikut dalam pengumpulan data :

1. Skala *Coping*

Skala adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data tentang strategi coping pada siswa. Skala ini menilai sikap atau tingkah laku yang diinginkan oleh para peneliti dengan cara mengajukan beberapa pernyataan kepada responden (Sukardi, 2003).

Menurut Azwar (2012), salah satu format respon yang sering digunakan dalam skala psikologi adalah format lima pilihan yang merupakan jawaban terhadap aitem yang berbentuk pernyataan. Peneliti dalam penelitian ini, menggunakan lima alternative jawabanya itu sangat sesuai, sesuai, ragu-ragu, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Dengan memiliki masing-masing skor yang berbeda, apabila pernyataan positif (favorable) maka jawaban sangat sesuai

(SS) skornya 5, sesuai (S) skornya 4, ragu-ragu (R) skornya 3, tidaksesuai (TS) skornya 2, dan sangat tidak sesuai (STS) skornya 1, sebaliknya apabila pernyataan negatif (unfavorable) jawaban sangat tidak sesuai (STS) skornya 5, tidak sesuai (TS) skornya 4, ragu-ragu (R) skornya 3, sesuai (S) skornya 2, sangat sesuai (SS) skornya 1.

Table 1.1 Kriteria bobot nilai pada skala psikologi

No.	Pernyataan	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Ragu-ragu (R)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai(STS)
1.	Pernyataan favorable	5	4	3	2	1
2.	Pernyataan unfavorable	1	2	3	4	5

G. Pengujian Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen (Arikunto, 2006). Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Pada penelitian ini.

Dalam peneliti ini, peneliti menggunakan validitas isi *(Content Validity).* menurut Sugiyono (2009) mengatakan bahwa pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan materi dengan materi pelajaran yang telah diajarkan. Secara teknis pengujian validitas isi

dapat dibantu dengan menggunakan kisi-kisi instrument. Untuk menguji validitas instrument lebih lanjut maka butir-butir (item) dikonsultasikan dengan ahli.

Para ahli yang dimintai pendapatnya adalah tiga orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu Drs.Syaifuddin Latif, M.Pd., CitraAbriani Maharani, M.Pd., dan Yohana Oktarina, S.Pd., M.Pd. Hasil uji ahli menunjukan bahwa ada 3 butir item yaitu pernyataan 1.1.1, 1.1.6, 2.1.5 dinyatakan kurang tepat karena penggunaan bahasa yang kurang tepat sehingga perlu diperbaiki, deskriptor 1.3 pernyataan harus disesuaikan dan dapat digunakan setelah memperbaiki terlebih dahulu kalimatnya sesuai saran.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Arikunto (2006), reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk dapat dipergunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Dalam penelitian ini uji reliabilitas dihitung dengan menggunakan program SPSS *(Statistical Package for Social Science)* 17 dengan analisis reliabilitas *analysis scale* (alpha).

Tingkat reliabilitas alat ukur berupa skala *coping* dapat dilihat dengan menggunakan rumus alpha:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1 - \frac{\Sigma\sigma_b^{\ 2}}{\sigma_t^{\ 2}}\right)$$

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas instrument
k : Jumlahbutirpernyataan
$\Sigma\sigma_b^{\ 2}$: Jumlahvariansbutir
$\sigma_t^{\ 2}$: Varians total

Untuk mengetahui tinggi rendahnya tingkat reliabilitas dapat dipedomi klasifikasi yang diyatakan oleh Koestoro dan Basrowi (Kurniawan,2010) sebagai berikut :

0,8 – 1,000	**Sangat tinggi**
0,6 – 0,799	Tinggi
0,4 – 0,599	Cukup tinggi
0,2 – 0,399	Rendah
< 0,200	Sangat rendah

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	42

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada siswa kelas Xdi SMK Wiyata Karya Natar, diketahui bahwa skorr$_{hitung}$ sebesar 0,94 maka dapat dikatakan skala*coping* memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

H. TeknikAnalisi Data

Setelah diperolehnya seluruh data-data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah pengolahan data dan analisa data. Pengolahan data dengan cara kuantitatif. menggunakan statistik deskriftif, yang digunakan untuk mencari

frekuensi tertinggi dari alternatif jawaban responden, dengan mendeskripsikan data dalam bentuk tabel.

Dalam penelitian ini data yang digunakan adalah metode statistik. Untuk mengetahui tingkat prosentase jawaban dari responden digunakan rumus prosentase sebagai berikut:

$$\mathbf{P = \frac{F}{N} \times 100\%}$$

Keterangan :

P : besarnya persentasi
F : jumlah skor/jawaban yang diperoleh dari seluruh item
N : jumlah perkalian seluruh item dengan responden
(Muhammad Ali, 1985).

V. KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Kesimpulan Statistik

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perbedaan penggunaan strategi *coping* pada siswa laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi *coping* di SMK Swadhipa 2 Natar kelas X TKJ sebanyak 40 siswa yang terdiri dari 25 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Dari hasil persentase diperoleh siswa yang menggunakan EFC sebesar 52% siswa laki-laki dan 93,3% siswa perempuan. Siswa yang menggunakan PFC sebesar 48% siswa laki-laki dan 52% siswa perempuan. Artinya ada perbedaan penggunaan strategi *coping* pada siswa laki-laki dan perempuan.

Kesimpulan Peneliti

Kesimpulan dalam penelitian yaitu siswa kelas X SMK Swadhipa 2 Natar baik laki-laki maupun perempuan menggunakan *coping* yang berbeda dalam mengatasi masalah. Hal ini ditunjukan dengan skor persentase yaitu sebesar 48% laki-laki menggunakan PFC dan perempuan sebesar 93,3% menggunakan EFC.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis maka saran yang dapat diajukan yaitu :

1. Kepada Siswa

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang cara mengelola stress dengan menggunakan beberapa bentuk *coping* yang sesuai dengan kondisi dan situasi yang sedang dihadapi, sehingga efektif.

2. Peneliti lain

   Mengembangkan pengetahuan tentang strategi *coping* dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Mohammad. dan Mohammad Asrori. 2012. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Aqib, Zainal. 2012. *Ikhitisar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*.Bandung: Yrama Widya.

Arikunto, S. 2006 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.

----------, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: PT.Rineka Cipta.

Aryani, F. (2008). Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Modification (CBM) untuk mengelola Stres Belajar Siswa. Disertasi Tidak Diterbitkan. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang.

Azwar, S. 2004. *Metode Penelitian. Yogyakarta:* Pustaka Belajar.

----------. 2013. *Penyusunan Skala Psikologi* (*Edisi Dua*). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baron, R, A., & Byrne, D. 2004. *Psikologi sosial. Edisi ke-10*. Jakarta: Erlangga

Billings, AG., & Moos, RH. 1984. Coping,stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journalof Personality and Social Psychology*, 46,877-891

Carver, C.S., Scheier, M.F.,& Weintraub, J.K.1989. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal ofPersonality and Social Psychology*, 56, 267– 283

Cheshire, G, L., Campbell, M, A. 1997. Adolescent Coping: Differences in the Styles and Strategies Used by Learning Disabled Compared to Non Learning Disable Adolescent. *Australian Journal of Guidance and Counselling.*Vol 7, No. 1. Hal 65-73

Clercq, L, D., Smet, B. 2005. *Psikologi Kesehatan: Suatu Pendahuluan*. Universitas Katholik Sukgijapranata

Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Effendi, R, W., Tjahjono, E. 1999. *Hubungan Perilaku Coping dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Anak Pertama*. *Jurnal: Anima*. Vol 14, No. 54, Hal 214-228

Folkman, S. & Lazarus, R. S. 1985. ”*If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination*”. *Journal of Personality and Social Psy-chology, 48, 150.170*

----------, S. 1984. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and SocialPsychology*, 46, 839-852.

----------, S., Lazarus, R.S., Schetter, C.D.,DeLongis, A., & Gruen, R.J. 1986. Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and

Hamilton, S., and Fagot, B.I. 1988 “*Chronic stress and coping styles: A comparison of maleand female undergraduates” Journal of Personality and Social Psychologyvol* 55 pp 819-822

Handoko, T.H. 1987. *Manajemen personalia dan sumberdaya manusia (edisi kedua)* BPFE Yogyakarta.

Hapsari, R, A., Karyani, U., Taufik. 2002. *Perjuangan Hidup Pengungsi Kerusuhan Etnis (studiKualitatif Tentang Bentuk-Bentuk Perilaku Koping Pada Pengungsi Di Madura).Jurnal: Indigenous.* Vol 6, No 2, Hal 122-129

Ivancovich Debra A. 2004. The role of existential coping and spiritual coping in anticipatory grief thesis from trinity westem university.

Kurniawan, Hendi. 2010. *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok dalam meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Gading Rejo Tahun Pelajaran 2010/2011 (skripsi).* Bandar Lampung: Universitas Lampung.

Margono.2005. *Metode Penelitian Pendidikan Komponen MKDK.* Jakarta: Rineka Cipta.

Mu’tadin, Z. 2002. *Mengembangkan Keterampilan Sosial Pada Remaja.* http://www.epsikologi.com. Diakses pada tanggal 05 Febuari 2013.

Nindhayati, Cahya. 2008. *Prilaku Coping Anggota Samapta Polri Ketika Menghadapi Kerusuhan*. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta. Tidak diterbitkan.

Papalia. 2001. *Human Development (8th ed)*. Boston : McGrow-hil

Putrianti, F, G. 2007. *Kesuksesan Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau dari Dukungan Suami, Optimisme, dan Strategi Coping*. *Jurnal Indigenous* vol 9,no 1, hal 3-17

Pramadi, A., Lasmono, H, K. 2003. *Coping Stres Pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda.Jurnal:Anima.* Vol 18, No 4.

Primaldhi, A. (2002). *Hubungan Antara Trait Kepribadian Neuroticism, Strategi Coping, dan Stres Kerja*. Seminar Psikologi Terapan pada Universitas Mercu Buana Jakarta.

Safaria, T &Nofrans, E.P. 2009. *Manajemen Emosi. Jakarta:Bumi Aksara*

Santrock. John W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja.* Jakarta: Erlangga.

Santrock, John W. 2007 . *Higher Education*. Jakarta: Erlangga.

_____. 2007. *Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Sarafino, E.P. 1990 Health psychology*: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons, Inc New York

----------, E.P. 2006. Health Psycholology: *Biopsychosocial Interactions: Fifth Edition.* USA: John Wiley & Sons.

Seligman, M. E. P., & Rosehan, D. L. (1989). *Abnormal Psychology Second Edition*. New York: WW. Norton.

Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia

Sugiyono. 1997. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RdanD*. Bandung: Alfabeta.

_____.2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sudijono. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan.* Jakarta: Raja Grafindo

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Jakarta: PT Bumi Aksara.

Tohirin, 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dan Madrasah (berbasis integrasi).* Jakarta: PT Rajagrafindo Persada

Zulkarnain & Novliadi, F. (2009). *Sense of Humor* dan Kecemasan MenghadapiUjian di Kalangan Mahasiswa. *Majalah Kedokteran Nusantara.* Vol.42, No. 1: 48-54.