

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN
STRATEGI *COPING* DI SMAN 16 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2024/2025**

Skripsi

Oleh

PUTRI SABRINA

2113052077



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN STRATEGI COPING DI SMAN 16 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2024/2025

Oleh

PUTRI SABRINA

Masalah dalam penelitian ini adalah penggunaan strategi *Coping maladaptif* dalam menangani stres akademik pada siswa SMA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan strategi *Coping* pada siswa SMA. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif, dengan jumlah sampel sebanyak 94 siswa. Instrumen yang digunakan berupa angket tertutup yang mengukur tingkat dukungan sosial teman sebaya dan strategi *Coping* siswa. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai t-hitung sebesar 4,649 dan nilai t-tabel sebesar 1,661, serta nilai signifikansi sebesar $0,01 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan strategi *Coping* pada siswa SMA. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, maka semakin baik strategi *Coping* yang dimiliki oleh siswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik.

Kata Kunci : Dukungan sosial teman sebaya, strategi *Coping*, siswa SMA

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER SOCIAL SUPPORT AND COPING STRATEGIES AT SMAN 16 BANDAR LAMPUNG IN THE 2024/2025 ACADEMIC YEAR

By

PUTRI SABRINA

The problem in this study is the use of maladaptive coping strategies in dealing with academic stress among high school students. This research aims to determine the relationship between peer social support and coping strategies among high school students. The method used in this study is a descriptive quantitative method, with a sample size of 94 students. The instrument used was a closed-ended questionnaire that measured the level of peer social support and students' coping strategies. Based on the data analysis results, the calculated t-value was 4.649, while the critical t-value was 1.661, with a significance value of $0.01 < 0.05$. This indicates that the null hypothesis (H_0) is rejected, and the alternative hypothesis (H_1) is accepted, meaning there is a significant relationship between peer social support and coping strategies among high school students. These results show that the higher the social support received from peers, the better the coping strategies students have in dealing with various academic pressures.

Keywords: *Peer Social Support, Coping Strategies, High School Students*

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN
STRATEGI *COPING* DI SMAN 16 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2024/2025**

**Oleh
PUTRI SABRINA**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebayu Dengan Strategi *Coping* di SMAN 16 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2024/2025**

Nama Mahasiswa : **Putri Sabrina**

Nomor Pokok Mahasiswa : 2113052077

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

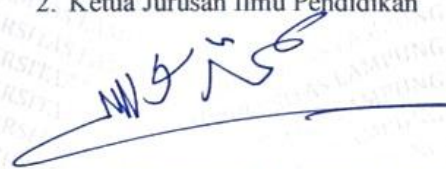
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Mujiyati, M.Pd.
NIP 198511122019032016


Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A, Psi.
NIP 197907142003122001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag, M.Si. ✕
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Mujiyati, M.Pd.

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

Penguji Utama : Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Mei 2025

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Sabrina
NPM : 2113052077
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Strategi *Coping* di SMAN 16 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2024/2025” adalah asli hasil penelitian saya, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 23 Mei 2025

Peneliti



Putri Sabrina

NPM 2113052077

RIWAYAT HIDUP



Peneliti Bernama Putri Sabrina lahir pada tanggal 14 Juni 2003 di Tanjung Karang Kota Bandar Lampung. Peneliti merupakan anak pertama dari 4 bersaudara pasangan bapak Sappeni dan ibu Ratmunah. Pendidikan formal yang ditempuh peneliti yaitu :

1. TK AL Munawarah, lulus pada tahun 2008,
2. SDN 3 Gedung Air, lulus pada tahun 2014,
3. SMP Perintis 1 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2017,
4. SMA YP Unila Bandar Lampung, lulus pada tahun 2020.

Kemudian peneliti melanjutkan jenjang pendidikan strata 1 di Universitas Lampung pada tahun 2021. Peneliti memilih program studi bimbingan dan konseling dan lulus melalui jalur SBMPTN, sebagai mahasiswa aktif angkatan 2021 program studi bimbingan dan konseling jurusan ilmu pendidikan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan FKIP Universitas Lampung. Selain menjadi mahasiswa aktif, peneliti juga mengikuti kegiatan organisasi internal yaitu Ketua Bidang Dana dan Usaha FORMABIKA UNILA tahun 2023-2024, Anggota Bidang Sosial dan Masyarakat HIMAJIP UNILA tahun 2022-2024.

Peneliti juga aktif di organisasi eksternal yaitu GEMBALA (Gerakan Mahasiswa Berbagi Lampung) sebagai PJ Mengajar tahun 2021-2023, SAN Lampung (Senyum Anak Nusantara) sebagai anggota divisi PSDA tahun 2024-2025, Gajahlah Kebersihan sebagai tim divisi HR tahun 2024, Dompot Dhuafa Lampung sebagai volunteer aktif tahun 2024-2025.

Peneliti juga mengikuti program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka program mengajar di sekolah, yaitu Kampus Mengajar angkatan 7 sebagai Ketua kelompok selama 4 bulan pada tahun 2024. Kemudian peneliti mengikuti program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka program Wirausaha Merdeka yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa belajar dan mengembangkan diri menjadi calon wirausahawan melalui aktivitas di luar kelas perkuliahan selama 4 bulan pada tahun 2024.

Pada awal tahun 2024 peneliti mengikuti kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) Periode 1 UNILA tahun 2024 diselenggarakan di Desa kunjir Kecamatan Rajabasa, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung. Selama KKN peneliti juga mengikuti PLP (Pengenalan Lapangan Persekolahan) Periode 1 UNILA tahun 2024 diselenggarakan di SMAN 1 Rajabasa selama 40 hari.

MOTTO

"Allah tidak membebani seorang hamba melainkan apa yang diberikan
Allah kepadanya."

(Surah Al-Baqarah 2:286)

"Tuhan pun tahu hidup ini sangat berat tapi, takdir pun tak mungkin s'lalu sama.

Sebuah kesulitan yakin itu pasti akan berlalu.

Menurut kehendak Yang Kuasa Esok 'kan masih ada."

(Utha likumahua - Esok Kan Masih Ada)

"Hidup itu sudah ditakdirkan Allah kita cukup menjalani saja, lakukan apa yang
diwajibkan, jauhkan apa yang dilarangkan. Lakukan saja sesuatu dengan giat
hasilnya akan baik serahkan saja kepada Allah"

(Ayahanda tersayang)

"Jadilah orang yang selalu berfikir positif dan menjadi orang yang berbuat baik
dimanapun dan siapapun. Percaya saja apa yang ditabur, itulah yang akan kita
tuai. Ketika kita baik hal itu juga akan kembali baik ke diri kita sendiri"

(Ibunda tersayang)

“Melakukan apapun dengan ikhlas dan selalu berserah kepada Allah”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah sujud syukur kusembahkan kepada-Mu Ya Allah, telah Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai pada titik ini. Segala Puji hanya milik Allah SWT atas segala limpahan karunia-Nya. Shalawat dan salam milik Allah dan kepada junjunganku Nabi Muhammad SAW. Kupersembahkan karya tulis ini

Kepada:

***Kedua orang tuaku tersayang,
Ayahanda Sappeni & Ibunda Ratmunah***

Terima kasih telah menjadi orang tuaku dalam hidup ini dan memberikan kasih sayang tanpa syarat kepadaku. Terima kasih dan bersyukur tiada akhir atas dukungan, do'a, bimbingan dan pengorbanan yang tiada habisnya yang telah diberikan kepadaku selama ini. Dengan ridha Allah dan do'a dan restu kalian anakmu ini sampai di titik ini.

***Adik ku tersayang,
Adam Saputra, M Idris Saputra dan Lutvi Sapitri***

Terima kasih telah menjadi adik yang selalu menyayangi kakak serta selalu ada dikala suka dan duka. Terima kasih juga untuk dukungan, perhatian dan hiburan kepadaku, serta do'a yang telah diberikan.

Keluarga Besar, Sahabat, dan Teman-temanku

Terima kasih untuk segala doa dan dukungannya. Terima kasih selalu membersamai dalam perjuangan menyelesaikan studi sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

***Bapak/Ibu Guru dan Dosen Pengajarku
Almamaterku Tercinta Universitas Lampung***

SANWACANA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Strategi *Coping* di SMAN 16 Bandar Lampung". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini tentunya tidak mungkin terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia, D.E.A., I.P.M. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi.
4. Rani Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling terima kasih atas bimbingan, saran dan masukannya demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd. selaku Pembimbing Utama sekaligus Pembimbing Akademik. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukkan yang berharga, dan kritikan yang telah diberikan kepada penulis.
6. Ibu Diah Utaminingsh, S.Psi., M.A.Psi Pembimbing Pembantu terima kasih atas bimbingan, saran dan masukannya diberikan kepada penulis.

7. Bapak Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi. selaku Pembahas. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukkan berharga, dan kritikan yang telah diberikan kepada penulis.
8. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, terimakasih atas segala ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
9. Bapak dan Ibu Staff Administrasi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, terimakasih atas semua bantuannya dalam menyelesaikan keperluan administrasi.
10. Ayah Sappeni dan ibu Ratmunah tersayang untuk segala bentuk dukungan moral, materil, dedikasi, kasih sayang, dan juga do'a sehingga selesai menjadi seorang sarjana. Adik-adiku Adam, Idris, Lutvi serta keluarga besar Mbah Inem dan Abah Matin tante, om dan sepupu atas dukungan dan do'a yang telah diberikan selama ini.
11. Teman-teman Prodi Bimbingan dan Konseling 2021 Teman di BK (Adea, Aisyah, Balqis, Fatharani dan Nanda) dan teman dekat prodi yang tidak bisa disebutkan satu persatu terima kasih telah kebersamaan selama proses perkuliahan.
12. Teman-teman satu bimbingan yaitu anak bimbingan ibu muji dan anak bimbingan ibu diah yang telah kebersamaan dalam proses skripsi ini pengingat, masukan, dan semangatnya dalam proses pengerjaan skripsi ini.
13. Teman-teman dekat penulis SD, SMP, SMA, Kuliah, Organisasi, Volunteer Kampus mengajar 7 (Erika, Tasya dan Syifa), Magang dan tim PKM yang tidak bisa tidak penulis cantumkan satu persatu yang sudah banyak terlibat dalam proses penyelesaian skripsi ini dan berjuang bersama. Teman-Teman KKN Desa Kunjir (Afid, Ferdi, Ardyana, Selpiana, Flintia, Melisa, Nisa, Yurike dan Thesa) yang mengajarkan arti kerjasama dan kekeluargaan.
14. Pihak sekolah dan adik-adik siswa di SMAN 16 Bandar Lampung yang telah membantu dalam penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.

15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih bagi yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini baik secara langsung atau tidak langsung.
16. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sudah bertahan dan berjuang dan tidak berhenti berjuang menggapai impian. Untuk diriku sendiri terima kasih telah melewati malam-malam penuh tekanan, pagi-pagi dengan rasa cemas, dan hari-hari dengan semangat yang naik turun. Menjadi teman paling setia bagi diri sendiri, hadir dalam sunyi, dalam lelah, dalam diam yang penuh tanya. Terima kasih karena sudah mempercayai proses, meski hasilnya belum selalu sesuai harapan. Meski terkadang harus menghadapi kegagalan, kebingungan, bahkan perasaan ingin menyerah. Serta, terima kasih karena sudah berani memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah di mulai. Skripsi ini bukan sekadar dokumen, tapi potongan dari setiap malam panjang, air mata diam-diam, dan rasa takut gagal yang berkali-kali datang. Skripsi ini dipersembahkan kepada diri sendiri sebagai bukti bahwa telah menyelesaikan perkuliahan dan selesai membawa gelar.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam proses penyusunan, pelaksanaan dan penulisan penelitian ini masih banyak sekali kekurangan dan kelemahan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi siapapun.

Bandar Lampung, 23 Mei 2025
Penulis

Putri Sabrina
NPM 2113052077

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	i
DAFTAR GAMBAR.....	ii
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.7. Kerangka Pikir	10
1.7. Hipotesis	12
II. TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1. Dukungan Sosial Teman Sebaya	13
2.1.1 Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya	13
2.1.2 Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya	13
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	16
2.2. Strategi <i>Coping</i>	21
2.2.1 Pengertian Strategi <i>Coping</i>	21
2.2.2 Aspek Strategi <i>Coping</i>	22
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi <i>Coping</i>	25
2.3 Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Strategi	27
2.4 Studi Literatur	28
III. METODE PENELITIAN	28
3.1. Metode Penelitian	28
3.2. Tempat & Waktu penelitian.....	28
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.3.1 Populasi	29
3.3.2 Sampel	29
3.4 Variabel Penelitian	31
3.5 Definisi Operasional	31
3.6 Instrumen Penelitian	34
3.6.1 Skala Instrumen Dukungan Sosial Teman Sebaya	34
3.6.2 Skala Instrumen Strategi <i>Coping</i>	35

3.7 Uji Persyaratan Instrumen.....	36
3.7.1 Uji Validitas	36
3.7.2 Uji Reliabilitas	36
3.8 Teknik Analisis Data	37
3.8.1 Uji Normalitas	38
3.8.2 Uji Linearitas	38
3.8.3 Uji Hipotesis	38
V. KESIMPULAN DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Bandar Lampung	29
2. Skala Likert	33
3. Blue Print Dukungan Sosial Teman Sebaya	34
4. Blue Print Skala Instrumen Strategi <i>Coping</i>	35
5. Interpretasi nilai r	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Paradigma Kerangka Pikir.....	11

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu dalam hidupnya akan melewati tahap perkembangan dan akan menghadapi masa transisi. Tahap perkembangan yang akan dilewati individu salah satunya adalah remaja. Masa remaja merupakan masa transisi Santrock, (2012) mendefinisikan masa remaja sebagai periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa. Rentang usia individu dimulai dari usia 10-12 tahun hingga 18-22 tahun adalah masa seorang anak memasuki dunia remaja (Santrock, 2012). Remaja tidak hanya mengalami tahap perkembangan, remaja akan mengalami masa transisi. Masa transisi individu dalam tahap perkembangan terjadi ketika anak-anak bertumbuh menjadi remaja, kemudian bertumbuh lagi menjadi orang dewasa. Remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa anak-anak. Santrock, (2007) remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial- emosional.

Remaja merupakan suatu periode penting dari rentang kehidupan yang merupakan suatu periode transisional, masa perubahan, masa usia bermasalah, masa dimana individu mencari identitas diri, usia menyeramkan (*dreaded*), masa unrealism, dan ambang menuju kedewasaan (Krori, 2011). Selain transisi dari tahap perkembangan, masa transisi individu juga terjadi pada masa sekolahnya. Santrock, (2012) Masa transisi sekolah adalah perpindahan siswa mulai dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, hingga menuju perguruan tinggi.

Remaja yang berada pada bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan tingkatan pendidikan peralihan dari Sekolah Menengah Pertama (SMP). Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada fase perkembangan

yang krusial, di mana mereka mengalami berbagai perubahan seperti fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Remaja di SMA akan menghadapi berbagai tantangan yang dapat mengakibatkan meningkatnya tingkat stres mereka. Pada setiap tahap perkembangan manusia, individu memiliki tugas perkembangan yang harus dilakukan, tidak terkecuali pada remaja. Havighurst (dalam Putra & Ramdani, 2014) tugas perkembangan merupakan tugas- tugas yang harus diselesaikan individu pada fase- fase atau periode kehidupan tertentu. Apabila individu berhasil menyelesaikan tugas perkembangannya, maka individu akan merasa bahagia dan puas. Namun sebaliknya apabila individu gagal dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, maka individu akan merasa kecewa dan akan mengalami hambatan pada tahap perkembangan selanjutnya. Begitu pula dengan remaja, ada remaja yang dapat mencapai tahap perkembangan dengan baik, namun ada pula remaja yang lamban atau mengalami hambatan.

Menurut data, dunia pendidikan di Indonesia terutama di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sedang menghadapi tantangan yang signifikan berkaitan dengan kesehatan mental siswa. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, remaja di Indonesia yang berusia >15 tahun mengalami gangguan emosional seperti stres, depresi dan gangguan kecemasan mencapai angka 37.728 orang atau 9,8%. Selain itu, data Riskesdas, (2018) juga menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta orang dalam kelompok usia yang sama mengalami depresi (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data dari Kementrian Kesehatan RI tahun 2018 menunjukan bahwa sebagian besar remaja SMA mengalami stres yang mengakibatkan dengan kesehatan mental siswa. Lazarus & Folkman, (1984) mengemukakan Stres adalah sebuah proses yang melibatkan interaksi antara individu dan lingkungan, di mana individu merasa bahwa tuntutan melebihi sumber daya yang dimiliki. Stres merupakan hal tidak terpisahkan dari kehidupan, terutama di kalangan remaja siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang sedang

menghadapi berbagai tekanan dalam masa perkembangannya. Mulai dari tekanan tuntutan akademik yang tinggi hingga masalah sosial dan emosional. Stres yang dihadapi siswa SMA berkaitan dengan tekanan akademis seperti pembelajaran di sekolah, mulai dari tugas- tugas sekolah kegiatan atau tugas sekolah secara bersamaan, beban belajar yang cukup berat serta ekspektasi sosial, dan masa depan setelah lulus SMA.

Fase perkembangan remaja ini sering kali mengalami perubahan signifikan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Tahap perkembangan pada remaja dapat terganggu apabila remaja mengalami stres yang berkepanjangan, stres berkepanjangan menyebabkan terjadinya krisis pendewasaan. Stres yang dihadapi siswa dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka yang akan mengakibatkan penurunan hasil akademik siswa. Oleh karena itu, pentingnya siswa untuk memahami bagaimana remaja dalam mengelola dan menyelesaikan tekanan stres akademik yang dihadapinya.

Remaja harus dapat mengatasi masalah yang bersumber dari stres dialaminya, kemudian mengelola stres dan respon terhadap stres yang dihadapinya. Setiap orang memiliki respon yang berbeda-beda terhadap sumber stres yang sama dan respon yang dialami disebut dengan Strategi *Coping* . Seperti regulasi stres, dalam konsep kesehatan mental, disebut *Coping* (Siswanto, 2007). Strategi *Coping* Lazarus dan Folkman, (1984) adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber- sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stresfull. Sedangkan Safarino, (2010) Strategi *Coping* adalah usaha atau proses individu untuk mengurasi stres yang terjadi pada dirinya, strategi psikologis atau perilaku yang digunakan seseorang untuk meminimalkan, mentolerir, mengelola, atau mengurangi stres sehingga dengan adanya dapat mengatasi stres yang dialami.

Seseorang dalam menghadapi berbagai tekanan dan stres yang dihadapinya membutuhkan dukungan sosial orang lain. Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendirian tanpa bantuan orang lain, sama halnya dengan remaja. Salah satu faktor yang dapat mengubah persepsi individu pada kejadian yang menimbulkan stresfull dan dapat mengurangi potensi terjadinya stres yaitu dukungan sosial (Marbun, Arneliwati & Yufitriana, 2018). Condry, Simon & Bronfenbrenner (dalam Santrock, 2003) selama satu minggu, remaja muda baik laki-laki maupun perempuan menghabiskan waktu 2 kali lebih banyak dengan teman sebaya daripada waktu dengan orangtuanya.

Dukungan sosial merupakan suatu perilaku spesifik atau umum yang dapat mengubah tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh seseorang. Sebagai salah satu metode dalam *Coping* terhadap emosi dengan membantu menilai perasaan emosi negatif (Mohammadi, Asgarizadeh & Bagheri, 2018). Sumber dukungan sosial yang paling utama bagi remaja adalah teman sebaya. Sarafino (2011) teman sebaya menduduki peran penting dalam pengambilan keputusan termasuk alternatif pemecahan masalah karena teman sebaya dirasa memiliki pemikiran yang sama yang dapat diajak bertukar pikiran untuk mencari alternatif pemecahan masalah mereka.

Peran teman sebaya bagi Siswa SMA sangat berpengaruh dalam memberikan dukungan bagi sesamanya. Safarino, (2008) teman sebaya adalah individu yang berusia sama atau dalam rentang usia yang dekat, yang saling berinteraksi dan memiliki pengalaman hidup yang mirip. Remaja lebih banyak berinteraksi dengan teman sebayanya (Santrock, 2012). Dibandingkan pada masa kanak-kanak, remaja awal lebih banyak menyesuaikan diri terhadap standar teman sebaya. Remaja menganggap bahwa teman sebaya sebagai sesuatu yang mampu memberikan dunia bagi orang-orang muda untuk melakukan perkembangan sosialnya, nilai-nilai yang berlaku bukanlah nilai-nilai yang ditetapkan dari orang dewasa melainkan dari temantemannya.

Hurlock, (1981) menyatakan bahwa dukungan sosial dari rekan sebaya terlihat dari perasaan senasib yang kemudian melahirkan hubungan saling mengerti dan memahami masalah masing masing, saling memberi simpati

serta memberikan dukungan. Hartup, (1996) menyatakan bahwa remaja yang merasa didukung oleh teman-temannya cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan mampu mengatasi stres dengan lebih efektif. Salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi cara siswa mengatasi stres adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial terbentuk sepanjang proses relasi remaja dengan teman sebayanya. A. Baron dan Byrne (2004) Dukungan Sosial adalah rasa aman secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh para sahabat dan keluarga, dengan dukungan sosial, orang cenderung ada dalam keadaan fisik yang lebih baik dan dapat mengatasi stress yang dihadapinya.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, terutama di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Sarafino, (2010) teman sebaya adalah sumber dukungan emosional penting sepanjang transisi masa remaja. Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan, penghargaan, kesenangan, dan perhatian yang diterima dari individu atau kelompok lain. Dalam konteks teman sebaya, ini mencakup dukungan emosional dan praktis yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu.

Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial. Dukungan sosial dari teman sebaya berhubungan positif dengan kesehatan mental dan emosional siswa. Misalnya, siswa yang memiliki hubungan teman yang baik cenderung lebih bahagia dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah (Rueger et al., 2010).

Strategi *Coping* merupakan hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dialami individu mempunyai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan menggunakan energinya untuk menyesuaikan diri secara positif terhadap beragam permasalahan. Cara siswa menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya yang meliputi kesehatan fisik atau

energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial dan materi

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan Strategi *Coping* yang dilakukan oleh siswa SMA. Dengan memahami hubungan tersebut, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai dinamika sosial di kalangan remaja dan implikasinya terhadap kesehatan mental. Dukungan emosional yang diberikan oleh teman-teman dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi berbagai situasi.

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program intervensi yang bertujuan meningkatkan dukungan sosial di lingkungan sekolah, sehingga siswa dapat lebih efektif dalam menghadapi stres dan tantangan yang mereka hadapi selama masa remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan di SMA Negeri 16 Bandar Lampung, yang peneliti lakukan pada tanggal 27 Agustus 2024. Dengan wawancara yang dilakukan terhadap 10 siswa, dengan tingkatan kelas yang berbeda. Setiap 3 orang siswa mewakili tingkatan kelas mereka yaitu kelas X, XI, XII. Berdasarkan hasil wawancara sebagian besar siswa belum dapat mengelola stres Strategi *Coping* nya dengan baik.

Siswa kelas X karena dalam masa peralihan dari SMP ke SMA belum dapat terbiasa dalam lingkungan pembelajaran yang baru, lingkungan pertemanan dan tidak dapat beradaptasi. Siswa kelas X menghadapi tantangan yang mengakibatkan stres dengan cara menghindar dan tidak langsung mencari solusi dan menyelesaikan masalahnya. Serta mereka juga menutup diri dari orang lain atau orang terdekatnya dan tidak meminta bantuan orang di sekitarnya.

Siswa kelas XI mengatakan bahwa stres yang dihadapi mereka yaitu karena sistem pembelajaran yang baru yaitu kurikulum merdeka dimana mereka diharuskan untuk mempelajari seluruh mata pelajaran pilihan. Siswa juga

mengatakan bahwa tekanan dalam proses pembelajaran berasal dari ujian yang harus mereka hadapi selama proses pembelajaran. Sehingga mengakibatkan tuntutan yang mereka hadapi yaitu jam belajar yang padat, tugas yang menumpuk dan kesulitan dalam pembelajaran.

Siswa kelas XI menghadapi stres yang dialaminya dengan menjauh dari lingkungan akademik dan melakukan kegiatan yang negatif seperti bolos sekolah, merokok, dan tidak mengerjakan tugas sekolah. Mereka dengan cenderung malas dalam belajar di kelas kemudian menghindari tugas sekolah sehingga mengerjakannya terlambat, dan lebih banyak bermain dengan teman sebaya.

Sedangkan siswa kelas XII mengatakan masalah yang mereka hadapi yaitu berkaitan dengan peminatan karir setelah lulus SMA. Siswa merasa kesulitan karena tidak merasa yakin akan pilihan karirnya, merasa takut gagal dan tidak mendapatkan dukungan dari orang tuanya dan ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi. Namun siswa kelas XII menghadapi stres yang dihadapinya dengan menjauh dan lari dari masalah yang dihadapinya.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara pada siswa kelas X, XI, XII di SMA Negeri 16 Bandar Lampung dalam strategi Strategi *Coping* mereka tergolong rendah. Sebagian besar siswa belum dapat menyelesaikan masalahnya dan ada pula yang adaptif dalam menghadapi permasalahannya. Penelitian ini diharapkan siswa mampu membangun strategi *Coping* yang tepat sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan tersebut. Masing-masing remaja akan melakukan strategi *Coping* yang berbeda terhadap stres yang dialaminya. Cara individu dalam menanggulangi stres bergantung pada strategi *Coping* yang tersedia misalnya, pengetahuan, bakat dan kemampuan, teknik pertahanan, dukungan sosial dan motivasi. Berdasarkan stres yang dialami oleh remaja disekolah, khususnya remaja SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Strategi *Coping* di SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka identifikasi masalah yang terdapat dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Terindikasi terdapat siswa/i SMA Negeri 16 Bandar Lampung ketika memiliki tekanan dari tugas menumpuk sering membuat mereka merasa kewalahan, sehingga memilih untuk menunda atau bahkan tidak menyelesaikan tugas sama sekali.
2. Terindikasi terdapat siswa/i SMA Negeri 16 Bandar Lampung untuk mengalihkan stres akademik dengan sibuk bermain media sosial atau game secara berlebihan sebagai bentuk pelarian diri, menjauh dan lari dari masalah yang dihadapinya.
3. Terindikasi terdapat siswa/i SMA Negeri 16 Bandar Lampung saat memiliki masalah akademik lebih memilih untuk bercerita kemudian belajar bersama, atau sekadar memberi semangat dengan teman sebayanya karena merasa mengerti dibandingkan bercerita dengan orang tuanya.
4. Terindikasi terdapat siswa/i SMA Negeri 16 Bandar Lampung tidak dapat mengelola emosinya seperti panik, marah, atau menangis dibanding mencoba mencari solusi dengan tenang ketika menghadapi tekanan akademik.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi dari permasalahan yang sudah dipaparkan di atas, maka batasan yang ingin peneliti berikan terhadap permasalahan yang akan diteliti ini adalah mengenai Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Strategi *Coping* di SMA, dengan menggunakan subjek siswa dan siswi. Lokasi dalam penelitian ini berada di Jl. Darussalam, Susunan Baru, Kec. Tj. Karang Barat., Kota Bandar Lampung, Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan strategi *Coping* pada siswa-siswi SMA Negeri 16 Bandar Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan strategi *Coping* pada siswa-siswi SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling tentang “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Strategi *Coping* di SMA Negeri 16 Bandar Lampung”.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa, Bagi Guru BK, c. Bagi Sekolah
Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai strategi *Coping* yang sesuai dengan stres dihadapinya.
- b. Bagi Guru BK
Hasil penelitian ini dapat menambah informasi bagi tenaga pendidik terutama guru BK dalam memberikan layanan BK dalam mengatasi berbagai situasi stres siswa dan membimbing dalam strategi *Coping* yang sesuai dengan siswa.
- c. Bagi Sekolah Hasil penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas pendidikan, terutama dalam konteks hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan strategi *Coping*.

1.7. Kerangka Pikir

Remaja SMA menghadapi berbagai tantangan yang dapat mengakibatkan meningkatnya tingkat stres mereka. Tekanan seperti stres yang dihadapi siswa SMA berkaitan dengan tekanan akademis seperti pembelajaran di sekolah, mulai dari tugas-tugas sekolah kegiatan atau tugas sekolah secara bersamaan, beban belajar yang cukup berat serta ekspektasi sosial, dan masa depan setelah lulus SMA.

Permasalahan-permasalahan tersebut akan mempengaruhi remaja dalam menyelesaikan tahap perkembangan dan mencapai kesejahteraan (Santrock, 2012). Pada setiap tahap perkembangan manusia, individu memiliki tugas perkembangan yang harus dilakukan, tidak terkecuali pada remaja. Havighurst (dalam Putra & Ramdani, 2014) tugas perkembangan merupakan tugas-tugas yang harus diselesaikan individu pada fase-fase atau periode kehidupan tertentu. Apabila individu berhasil menyelesaikan tugas perkembangannya, maka individu akan merasa bahagia dan puas, tetapi sebaliknya apabila individu gagal dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, maka individu akan merasa kecewa dan akan mengalami hambatan pada tahap perkembangan selanjutnya. Begitu pula dengan remaja, pencapaian tahap perkembangan dapat berbeda antara remaja yang satu dengan remaja yang lainnya.

Strategi yang digunakan siswa dalam mengatasi tantangan dan masalah yang dihadapinya yaitu *Coping*. Strategi *Coping* adalah kemampuan mengatasi atau mengelola stres, yang dimana remaja ketika mengalami tekanan yang mengakibatkan stres kurang mampu diselesaikan, sebab pada masa remaja adalah tahap penyesuaian dan perubahan, baik perubahan secara emosional ataupun fisik. Apabila siswa mampu mengatasi setiap permasalahan yang ada dan dapat mengevaluasi setiap inti dari permasalahan maka siswa tersebut sudah melakukan *Coping*. Tekanan-tekanan yang dirasakan siswa bisa berasal dari faktor internal

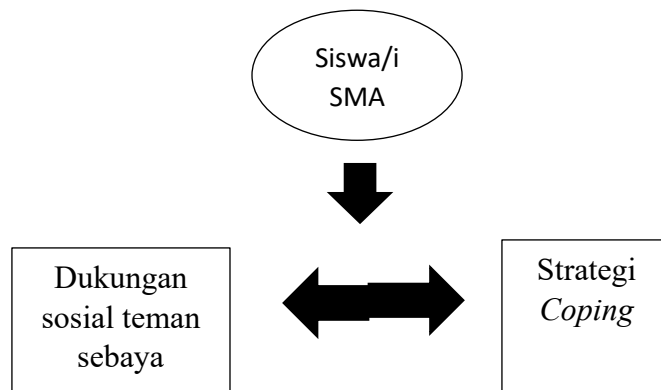
yaitu dari dalam diri individu itu sendiri, dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar individu.

Manusia adalah makhluk sosial dimana membutuhkan orang lain, sama halnya dengan siswa SMA dalam menghadapi berbagai tekanan dan stres yang dihadapinya membutuhkan dukungan sosial orang lain. Teman sebaya merupakan dukungan yang penting bagi remaja, Sarafino (2011) teman sebaya menduduki peran penting dalam pengambilan keputusan termasuk alternatif pemecahan masalah karena teman sebaya dirasa memiliki pemikiran yang sama yang dapat diajak bertukar pikiran untuk mencari alternatif pemecahan masalah mereka.

Sumber dukungan sosial yang paling utama bagi remaja adalah teman sebaya, teman sebaya bagi remaja sangat berpengaruh dalam memberikan dukungan bagi sesamanya. Dukungan sosial teman sebaya merupakan bantuan, perhatian, atau dorongan yang diberikan oleh teman-teman sebaya atau teman-teman seumur dalam menghadapi berbagai situasi atau tantangan hidup. Teman sebaya berperan penting sebagai sumber utama dukungan sosial, karena mereka sering kali memiliki pengalaman dan perspektif yang serupa, sehingga mampu memahami perasaan dan kebutuhan satu sama lain.

Remaja menganggap teman adalah sebagai sosok figur yang dapat memahami apa yang remaja rasakan, mereka memiliki perasaan senasib, saling memahami, simpati lebih banyak diperoleh dari teman sebaya daripada orang tua. Remaja yang mendapatkan dukungan teman sebaya akan merasa dirinya dicintai, memberikan rasa aman dan meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi berbagai situasi. Dukungan sosial juga dianggap dapat menolong individu secara psikologis maupun fisik karena hal ini dapat meningkatkan kemampuan dalam menghadapi stres akibat konflik.

Gambar 1. Paradigma Kerangka Pikir



1.7. Hipotesis

Ho : Tidak terdapat Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan
Strategi *Coping* di SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

Ha : Terdapat Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Strategi
Coping Di SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Dukungan Sosial Teman Sebaya

2.1.1 Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Teman sebaya berperan penting sebagai sumber utama dukungan sosial, karena mereka sering kali memiliki pengalaman dan perspektif yang serupa, sehingga mampu memahami perasaan dan kebutuhan satu sama lain. Dukungan sosial teman sebaya Sasmita dan Rustika, (2015) adalah dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial. Sarafino (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan diperhatikan, dicintai, dihargai, dan dipercaya oleh orang lain. Cohen dan Wills (1985) dukungan sosial adalah bentuk bantuan dari orang lain yang dapat mengurangi stres yang dialami seseorang dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial teman sebaya termasuk bantuan emosional, instrumental, dan informasi yang diterima dari teman-teman dalam lingkungan sosialnya.

Berdasarkan teori dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang diberikan kepada individu oleh teman sebaya berupa kasih sayang, kepedulian, penghargaan, bantuan langsung dan kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis.

2.1.2 Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aspek dukungan sosial teman sebaya mencakup berbagai bentuk bantuan yang diberikan oleh teman-teman sebaya, yang saling mendukung satu sama lain dalam menghadapi berbagai tantangan

emosional, sosial, maupun psikologis. Ada beberapa bentuk dukungan sosial teman sebaya, House dalam sarafino, (1994) ada empat aspek dukungan sosial teman sebaya, yaitu:

a. Dukungan emosional

Mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. Dukungan yang melibatkan ekspresi dari empati, dan perhatian kepada orang lain. Dukungan ini dapat memberikan perasaan aman dan nyaman, perasaan dimiliki dan dicintai dalam situasi yang dirasakan seseorang.

b. Dukungan penghargaan

Terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu. Dukungan yang terjadi lewat ungkapan penghargaan positif kepada orang lain, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan pendapat atau perasaan individu serta adanya perbandingan positif dari individu dengan orang lain.

c. Dukungan instrumental

Mencakup bantuan langsung, seperti kalau orang-orang memberi pinjaman uang kepada orang itu atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stres. Dukungan berupa pemberian bantuan secara langsung seperti bantuan uang atau materi lainnya.

d. Dukungan informatif

Mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-sara atau umpan balik. Dukungan yang terdiri dari pemberian nasehat, arahan, saran, dan umpan balik mengenai apa yang dilakukan oleh orang lain.

Sedangkan menurut House (dalam Smet, 1994) mengemukakan beberapa bentuk dukungan sosial teman sebaya, antara lain : a) Dukungan Emosional Dinyatakan dalam bentuk bantuan yang

memberikan dukungan untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang, memberikan perhatian, percaya terhadap individu, serta pengungkapan simpati.

Sedangkan menurut Taylor, (2003) ada empat bentuk dukungan sosial teman sebaya, yaitu:

a. *Appraisal support*

Appraisal support termasuk membantu individu memahami peristiwa stres yang lebih baik, sumber daya dan strategi mengatasi apa yang mungkin mengarahkan untuk menghadapinya. Melalui pertukaran penilaian, individu yang menghadapi peristiwa stres dapat menentukan bagaimana mengatasi stres dan mendapat keuntungan dari saran tentang cara mengelola stres.

b. Bantuan nyata material, finansial, dan fisik

Melibatkan penyediaan dukungan material, seperti jasa, bantuan keuangan, atau barang. Misalnya, hadiah makanan yang sering tiba setelah kematian dalam keluarga berarti bahwa anggota keluarga yang ditinggalkan tidak perlu memasak sendiri dan mengunjungi kerabat pada saat energi dan antusiasme mereka untuk tugas tersebut rendah.

c. Dukungan informasi

Keluarga dan teman-teman dapat memberikan dukungan tentang peristiwa yang menyebabkan stres. Misalnya jika seorang individu tidak nyaman menghadapi tes medis, seorang teman yang mengalami hal yang sama dapat memberikan informasi tentang prosedur yang tepat, berapa lama ketidaknyamanan akan bertahan dan sejenisnya.

d. Dukungan emosional

Dukungan teman dan keluarga dapat memberikan dukungan emosional dengan meyakinkan orang bahwa ia adalah individu yang berharga yang dirawat. Kehangatan dan pengasuhan yang diberikan oleh orang lain dapat memungkinkan seseorang mengalami stres yang rendah dengan jaminan yang lebih besar.

Berdasarkan pendapat ahli aspek dukungan sosial teman sebaya memiliki beberapa aspek yang ada seperti Dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif. Serta aspek dukungan sosial teman sebaya juga seperti Appraisal support, Bantuan nyata material, finansial, dan fisik. Dukungan informasi dan Dukungan emosional.

2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dalam pemberian dukungan individu memiliki faktor yang memengaruhi dirinya dalam mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya. Faktor-faktor yang memengaruhi dukungan sosial teman sebaya dapat bervariasi, banyak faktor yang menentukan individu tersebut dalam menerima dukungan sosial. Berikut ini adalah faktor yang mempengaruhi dukungan sosial. Sarafino dan Smith (2011) ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang mendapatkan dukungan. Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang mendapatkan dukungan sosial yaitu:

a. Faktor penerima dukungan (*recipients*)

Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika mereka tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang mengetahui bahwa mereka membutuhkan bantuan. Beberapa orang tidak terlalu tegas untuk meminta bantuan pada orang lain atau adanya perasaan bahwa mereka harus mandiri tidak membebani orang lain atau perasaan tidak nyaman

menceritakan pada orang lain atau tidak tahu akan bertanya kepada siapa.

b. Faktor penyedia dukungan (*providers*).

Seseorang yang harusnya menjadi penyedia dukungan mungkin saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain atau mungkin mengalami stres sehingga tidak memikirkan orang lain atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.

c. Faktor usia

Kesamaan umur sangat mempengaruhi individu dalam berbagai pembahasan setiap pembicaraan, individu lebih bisa menerima kritikan dan saran dengan teman sebayanya dibanding dewasa lainnya.

d. Faktor komposisi dan struktur jaringan sosial

Hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungan luar. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, atau teman sebayanya) dan intimasi (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain).

Myers dalam (Maslihah, 2011) mengemukakan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi dukungan teman sebaya, yaitu :

a. Empati

Turut merasakan kesulitan yang dimiliki oleh orang lain dengan tujuan memotivasi munculnya tingkah laku untuk mengurangi kesulitan yang dimilikinya dan meningkatkan kesejahteraannya.

b. Pertukaran sosial

Hubungan timbal balik perilaku sosial yang meliputi informasi, cinta dan pelayanan. Keseimbangan dalam pertukaran ini akan menghasilkan hubungan interpersonal yang baik serta faktor inilah yang dapat meyakinkan individu bahwa orang lain akan menyediakan bantuan.

c. Norma dan nilai sosial

Norma dan nilai sosial yang didapat individu selama masa remaja akan mengarahkan individu tersebut dalam bertindak laku di lingkungan masyarakat.

Sedangkan menurut Stanley & Beare (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya, yaitu :

a. Kebutuhan Fisik

Kebutuhan fisik meliputi sandang, pangan, dan papan. Apabila seseorang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya, maka berarti seseorang tersebut kurang mendapat dukungan sosial pengakuan dalam kehidupan masyarakat.

b. Kebutuhan Psikis

Kebutuhan psikis termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Jika orang tersebut sedang mengalami masalah baik ringan maupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

c. Kebutuhan Sosial

Apabila seseorang memiliki aktualisasi diri yang baik, maka seseorang tersebut akan lebih dikenal oleh masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik cenderung

selalu ingin mendapatkan pengakuan dalam kehidupan masyarakat.

Berdasarkan pendapat para ahli terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan teman sebaya, diantaranya faktor penerima dukungan, faktor penyedia dukungan, faktor usia, dan faktor komposisi dan struktur jaringan sosial, empati, norma dan nilai sosial serta pertukaran sosial. Serta faktor lain yaitu kebutuhan fisik, kebutuhan sosial serta kebutuhan psikis.

2.1.4 Komponen Dukungan Sosial Teman Sebaya

Komponen atau dimensi dari bentuk-bentuk bantuan yang dapat diperoleh dari hubungan dengan orang lain. Weiss (dalam Cutrona & Russell, 1987) mengemukakan ada enam komponen dukungan sosial yang disebut sebagai "*the social provision scale*" dimana masing-masing komponen dapat berdiri sendiri, namun satu sama lain saling berhubungan. Adapun komponen tersebut antara lain, yaitu :

a. *Instrumental Support*

1) *Reliable Alliance* (ketergantungan yang diandalkan)

Dalam dukungan sosial ini, individu mendapat jaminan bahwa ada individu lain yang dapat diandalkan bantuannya ketika individu membutuhkan bantuan, bantuan tersebut sifatnya nyata dan langsung. Individu yang menerima bantuan ini akan merasa tenang karena individu menyadari ada individu lain yang dapat diandalkan untuk menolongnya bila individu mengalami masalah dan kesulitan.

2) *Guidance* (bimbingan)

Dukungan sosial ini berupa nasehat, saran dan informasi yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dukungan ini juga dapat berupa feedback (umpan balik) atas sesuatu yang telah dilakukan individu.

b. *Emotional Support*

1) *Reassurance of worth* (pengakuan positif)

Dukungan sosial ini berbentuk pengakuan atau penghargaan terhadap kemampuan dan kualitas individu. Dukungan ini akan membuat individu merasa dirinya diterima dan dihargai

2) *Emotional attachment* (kedekatan emosional)

Dukungan sosial ini berupa pengekspresian dari kasih sayang, cinta, perhatian dan kepercayaan yang diterima individu, yang dapat memberikan rasa aman kepada individu yang menerima.

3) *Social integration* (integrasi sosial)

Dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk berbagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan secara bersama-sama. Dukungan semacam ini memungkinkan individu mendapatkan rasa aman, nyaman serta merasa memiliki dan dimiliki dalam kelompok yang memiliki persamaan minat.

4) *Opportunity to provide nurturance* (kesempatan untuk mengasuh)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal adalah perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan.

Ada dua komponen dukungan sosial. Yang pertama *instrumental support* yang terdiri atas *Reliable Alliance* (ketergantungan yang diandalkan) dan *Guidance* (bimbingan), yang kedua *Emotional Support* yang terdiri atas *Reassurance of worth* (pengakuan positif), *Emotional attachment* (kedekatan emosional), *Social integration* (integrasi sosial), *Opportunity to provide nurturance* (kesempatan untuk mengasuh).

2.2. Strategi *Coping*

2.2.1 Pengertian Strategi *Coping*

Sumberdaya *Coping* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi *Coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Lazarus dan Folkman, (1984) menyatakan bahwa Strategi *Coping* adalah sebuah proses pemikiran dan perilaku yang terus dinamis sebagai upaya untuk mengelola kebutuhan eksternal maupun internal yang dianggap mengganggu individu. Lazarus dan Folkman (1984) juga mendefinisikan *Coping* sebagai upaya kognitif yang dilakukan individu untuk terus berubah dan mengelola tuntutan baik dari luar maupun dari dalam sebagai hal yang melebihi kemampuan individu tersebut. Taylor, (2011) *Coping* bukanlah tindakan satu waktu yang dilakukan oleh individu, melainkan satu set tanggapan, terjadi dari waktu ke waktu, dimana lingkungan dan individu mempengaruhi satu sama lain.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat ditarik kesimpulan, Strategi *Coping* adalah upaya pengelolaan kognitif dan perilaku pada individu dalam menanggapi atau menghadapi suatu kondisi yang menekan dan melampaui batas kemampuan individu tersebut. *Coping* adalah proses dimana individu mencoba untuk mengelola perbedaan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber yang dinilai sebagai penyebab stres.

2.2.2 Aspek Strategi *Coping*

Jenis jenis strategi *Coping* merujuk pada berbagai cara atau pendekatan yang digunakan individu untuk mengatasi tekanan, stres, atau tantangan dalam hidup mereka. Jenis *Coping* mana yang akan digunakan dan bagaimana dampaknya, sangat tergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi.

Menurut Lazarus dan Folkman, (1984) Strategi *Coping* memiliki beberapa aspek, terdapat dua jenis aspek *Coping* yaitu:

A. *Problem-focused Coping*

Problem-focused Coping merupakan strategi untuk mengurangi rasa stres dengan cara mempelajari keterampilan baru yang dapat digunakan sebagai pengubah situasi yang meneka. Berfokus pada permasalahan yang dihadapi dapat menghilangkan stres melalui pemecahan masalah serta suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku *Coping* yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi. Aspek dalam *problem-focused Coping* yaitu :

- 1) *Seeking informational support*, mencoba menerima informasi berupa saran dan bantuan dari orang lain, seperti psikolog, dokter, atau guru. Dengan membuka diri terhadap dukungan profesional dan pandangan dari individu yang berpengalaman, seseorang dapat mendapatkan pemahaman lebih baik tentang masalah yang dihadapi dan mendapatkan bimbingan untuk mengatasi stres atau kesulitan tersebut.

- 2) *Confrontative Coping*, strategi *Coping* ini melibatkan penyelesaian masalah secara lengkap atau konkret mencakup upaya aktif untuk menyelesaikan akar permasalahan atau mengatasi situasi stres.
- 3) *Planfull Problem-Solving*, strategi *Coping* ini melibatkan menganalisis situasi yang dapat menimbulkan masalah dan berupaya mencari solusi secara langsung terhadap permasalahan yang dihadapi. Pendekatan ini mencakup pemahaman mendalam terhadap akar permasalahan, identifikasi opsi solusi, dan pelaksanaan langkah-langkah konkret untuk mengatasi situasi tersebut. Dengan menerapkan solusi yang direncanakan secara langsung, individu berusaha mengatasi tantangan dan mengurangi dampak stres yang mungkin timbul dari permasalahan tersebut.

B. *Emotional focused Coping*

Emotional focused Coping merupakan *Coping* yang berfokus pada emosi serta melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stresor secara langsung. Perilaku *Coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Adapun aspek dari *emotional-focused Coping* , yaitu :

- 1) *Seeking social emotional suport*, salah satu strategi *Coping* yang umum adalah mencari dukungan, baik secara emosional maupun sosial, dari orang lain.
- 2) *Distancing*, membuat harapan positif untuk membantu dirinya melepaskan diri dari sebuah permasalahan.
- 3) *Escape avoidance*, strategi *Coping* ini mencakup menghindari situasi yang tidak menyenangkan dengan menggunakan fantasi, seperti membayangkan bahwa masalah tersebut tidak ada, dan mencoba untuk tidak memikirkan permasalahan tersebut. Selain

itu, individu juga mungkin mencoba mengatasi stres dengan melakukan kegiatan tertentu, seperti tidur atau mengonsumsi alkohol secara berlebihan.

- 4) *Self-control*, mengatur perasaan dan tindakan dalam hubungan untuk menyelesaikan masalah.
- 5) *Accepting responsibility*, menjalani masalah yang sedang dihadapi sembari dengan memikirkan bagaimana cara penyelesaian masalah tersebut.
- 6) *Positive reappraisal*, mencoba membuat arti positif dari situasi yang sedang dialami, terkadang sifat untuk membuat arti positif adalah sifat religius.

Sedangkan menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) juga mengemukakan bahwa Strategi *Coping* dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

A. *Problem-focused Coping*

- 1) *Active Coping*, adalah proses menghilangkan stresor yang ada dan mencari cara untuk mengatasi stres yang terjadi.
- 2) *Planning*, adalah cara melawan stresor dan berpikir bagaimana strategi yang tepat untuk menghadapi masalah.
- 3) *Suppression of competing Activity*, yaitu memisahkan urusan lain yang dirasa mengganggu dan memfokuskan diri pada penyelesaian masalah.
- 4) *Restraint Coping*, yaitu individu mencari waktu yang tepat untuk mengatasi masalah yang terjadi dan tidak bertindak gegabah dalam mencari solusi.
- 5) *Seeking of Instrumental Social Support*, yaitu individu mencari bantuan berupa nasihat atau informasi dari lingkungan sekitarnya.

B. *Emotion-focused Coping*

- 1) *Seeking of Emotional Support*, yaitu individu berusaha agar mendapatkan dukungan moral, simpati, dan pemahaman dari orang-orang disekitarnya.
- 2) *Positive Reinterpretation*, adalah proses selalu berpikir positif dan mengambil hikmah dari masalah yang terjadi dan belajar mengelola emosi.
- 3) *Acceptance*, yaitu menerima keadaan dengan lapang dada dari masalah yang terjadi.
- 4) *Denial*, yaitu menolak kenyataan yang terjadi dan menganggap masalah tidak terjadi.
- 5) *Turning into religion*, berdoa dan mengingat Tuhan, individu kembali kepada agama yang dipegang dan diyakini untuk mengatasi stresor yang ada. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat peneliti simpulkan jika *Coping* memiliki dua aspek yaitu emotion focused (berfokus pada emosi) dan problem focused (berfokus pada masalah).

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Seseorang dalam mengatasi stres memiliki faktor yang mempengaruhi strategi *Coping*, baik itu faktor internal maupun eksternal. Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi *Coping*, yaitu :

- 1) Kesehatan Fisik.

Sehat didefinisikan sebagai suatu kenyamanan yang menyeluruh dari jasmani, mental, dan sosial. Kesehatan mental dalam hal ini diartikan sebagai kemampuan berfikir secara jernih dan baik, sedangkan kesehatan sosial di sini diartikan sebagai kemampuan untuk berbuat dan mempertahankan hubungan dengan orang lain. Kesehatan jasmani merupakan dimensi sehat yang nyata dan memiliki fungsi mekanistik dalam Kesehatan merupakan hal

yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

2) Keterampilan 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.

3) 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*.

4) Keterampilan Sosial.

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

5) 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.

6) Materi.

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Berdasarkan penjelasan di atas, faktor-faktor strategi *Coping* antara lain kondisi kesehatan, kepribadian, konsep diri, aset ekonomi, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, materi.

2.3 Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Strategi

Coping

Strategi *Coping* adalah cara-cara yang dirancang untuk mengatasi sumber-sumber kecemasan. Lazarus dan Folkman (1984) strategi *Coping* diartikan sebagai proses atau cara untuk mengelola dan mengolah tekanan psikis (baik eksternal maupun internal) yang terdiri atas usaha tindakan nyata maupun usaha tindakan intrapsikis (peredaman emosi, pengolahan input dalam kognitif). Strategi *Coping* tujuannya adalah usaha dari individu untuk mengatasi atau menyesuaikan diri terhadap tekanan-tekanan masalah baik secara internal maupun eksternal yang dialami oleh remaja menikah dini. Strategi *Coping* juga melibatkan kemampuan manusia seperti pikiran, perasaan, pemrosesan informasi, proses belajar, mengingat dan sebagainya.

Strategi *Coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kesehatan fisik, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi Lazarus dan Folkman, 1984). Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi Strategi *Coping* individu. Sejalan dengan teori tersebut Smet, (1994) berpendapat dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi Strategi *Coping* diantara enam faktor lainnya.

Manusia adalah makhluk sosial dimana membutuhkan orang lain, dalam menghadapi berbagai tekanan dan stres yang dihadapinya membutuhkan dukungan sosial orang lain. Dukungan sosial dari orang lain menjadi hal penting yang dapat mempengaruhi individu dalam memilih strategi *Coping* -nya. Dukungan sosial Sarafino dan Smith (2011) adalah pandangan individu mengenai perhatian, kepedulian, dan bantuan yang diberikan orang lain untuk membantu individu dalam mengatasi tekanan. Sumber dukungan sosial yang paling utama bagi remaja adalah teman sebaya, teman sebaya bagi remaja sangat berpengaruh dalam memberikan dukungan bagi sesamanya. Dukungan sosial teman sebaya merupakan bantuan, perhatian, atau dorongan yang diberikan oleh teman-teman sebaya atau teman-teman seumur dalam menghadapi berbagai situasi atau tantangan hidup. Dukungan sosial teman

sebaya memiliki peran penting dalam membantu individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, memberikan umpan balik yang berguna, menciptakan kenyamanan fisik dan psikologis, serta memberikan bantuan yang positif.

2.4 Studi Literatur

Studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Danial dan Warsiah (2009), Studi Literatur adalah merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan sejumlah buku, majalah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Teknik ini dilakukan dengan tujuan untuk mengungkapkan berbagai teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang sedang dihadapi/diteliti sebagai bahan rujukan dalam pembahasan hasil penelitian.

Secara Umum Studi Literatur adalah cara untuk menyelesaikan persoalan dengan menelusuri sumber-sumber tulisan yang pernah dibuat sebelumnya. Dengan kata lain, istilah Studi Literatur ini juga sangat familier dengan sebutan studi pustaka. Dalam sebuah penelitian yang hendak dijalankan, tentu saja seorang peneliti harus memiliki wawasan yang luas terkait objek yang akan diteliti. Beberapa studi literatur yang peneliti ambil yaitu :

- a. Rika Herawati (2022) Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Resiliensi Siswa di SMA Negeri 1 Kartasura.

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 1 Kartasura. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi siswa di SMA Negeri 1 Kartasura dengan nilai korelasi sebesar 0,673 dengan tingkat kategori hubungan yang kuat antara kedua variabel. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang kuat antara dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi siswa di SMA Negeri 1 Kartasura.

- b. Jumriaty Darsa, Ahmad Razak (2023) Hubungan Dukungan Sosial Dengan Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Semester Akhir. Responden dalam penelitian ini sebanyak 151 mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian pada uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji spearman rho dengan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dan nilai koefisien korelasi sebesar, $r = 0,188$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa stress pada mahasiswa semester akhir. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi untuk mengatasi stress yang dialami saat menyusun skripsi agar dapat meminimalisir terjadi stress dan lebih mengoptimalkan dukungan sosial yang ada.
- c. Raka Istiqomah Sri Amany Maryam, Rilla Sovitriana (2023) Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas XI SMAN 53 Jakarta Terdapat tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu dukungan sosial teman sebaya, efikasi diri dan kecemasan menghadapi ujian. Nilai koefisien korelasi (r_{x_1y}) sebesar $-0,193$ dan $p = 0,017 < 0,05$ sedangkan (r_{x_2y}) sebesar $-0,166$ dan $p = 0,041 < 0,05$. Hasil pengujian hipotesis yang menggabungkan dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar $0,251$ dan R^2 sebesar $0,063$ dengan $p = 0,008 < 0,05$. Hal ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMAN 53 Jakarta.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mencari berbagai variabel dan menganalisis setiap variabel yang menjadi objek didalam penelitian ini. Penelitian kuantitatif merupakan sebuah metode yang dipergunakan untuk menguji hipotesis pada sampel atau populasi tertentu melalui pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dengan hasil berupa angka yang di olah dengan analisis statistik tertentu (Sugiyono, 2013).

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik korelasional dimana peneliti berusaha untuk mencari hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya. Pendekatan korelasi merupakan sebuah pendekatan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel, dimana kedua variabel tersebut adalah variabel bebas dan variabel terikat (Azwar, 2010). Dalam penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu ada atau tidaknya hubungan Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini yaitu Strategi *Coping*.

3.2. Tempat & Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan bertempat di SMA Negeri 16 Bandar Lampung yang berlokasi di Jl. Darussalam, Susunan Baru, Kec. Tj. Karang Barat., Kota Bandar Lampung, Lampung 35111. Waktu penelitian ini dilakukan pada saat periode semester genap tahun ajar 2024/2025.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Berdasarkan pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek/objek yang memiliki kualitas dan karateristik tertentu sehingga peneliti tertarik untuk mempelajari kemudian menyimpulkannya.

Penelitian ini populasinya yaitu siswa SMA SMAN 16 Bandar Lampung yaitu siswa kelas XI yang berjumlah 203 siswa yang terbagi dalam 8 rombongan belajar. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan lengkap, berikut ini merupakan tabel keseluruhan mengenai daftar siswa/i berikut ini merupakan tabel keseluruhan jumlah populasi:

Tabel 1. Populasi Penelitian Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Bandar Lampung tahun 2024/2025

No.	Siswa/I Kelas X, XI, XII	Jumlah siswa
1.	Laki laki	95
2.	Perempuan	108
Total		839

3.3.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel random sampling. Yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan randomisasi terhadap individual (Azwar, 2005). Sampel dipilih sebanyak siswa dari tiap kelas secara acak dengan

cara membagikan skala dalam bentuk angket kepada siswa. Sugiyono, (2017) sampel adalah suatu bagian populasi yang diambil dengan cara tertentu dimana dilakukan pengukuran. Terdapat teknik dalam pengambilan sampel untuk melakukan penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan random sampling, Metode *random sampling* merupakan metode yang digunakan oleh peneliti untuk menentukan sampel penelitian yang berasal dari suatu populasi. Sugiyono, (2017) metode random sampling merupakan teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Berdasarkan penjelasan tersebut dalam penelitian ini besar ukuran sampel ditentukan dengan menggunakan rumus perhitungan slovin.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Rumus Perhitungan Slovin

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = batas kesalahan maksimal yang ditolerir dalam sampel alias tingkat signifikansi margin of error (dalam hal ini 10% atau 0,10)

Berdasarkan rumus Slovin diatas maka dapat diperoleh sampel (n) dalam penelitian ini sebagai berikut:

$$n = \frac{839}{1 + 203 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{839}{1 + 0,839}$$

$$n = \frac{839}{9,39} \quad n = 89,3 = 89 \text{ orang}$$

Jumlah sampel yang diperlukan dari populasi 839 orang dengan margin of error 10% adalah 89 orang. Kemudian peneliti menetapkan jumlah sampel sebanyak 94 siswa dengan kategorisasi jenis kelamin Laki-laki dan Perempuan.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut atau ciri nilai dari suatu individu, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk melakukan penelitian, yang kemudian ditarik kesimpulan penelitian tersebut (Sugiyono, 2013). Adapun dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*). Variabel bebas (*independen*) merupakan variabel yang mempengaruhi perubahan atau munculnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (*dependen*) yang dipengaruhi oleh variabel independen. Variabel dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Variabel bebas (X): Dukungan Sosial Teman Sebaya
- b. Variabel terikat (Y): Strategi *Coping*

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang telah disiapkan. Azwar (2012) definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati.

Adapun definisi operasional untuk menjelaskan variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

A. Definisi Operasional Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang diberikan kepada siswa/i dengan teman sebayanya yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama, baik secara *verbal* dan *nonverbal* yang didapat dari teman sebaya yang akrab dalam

menghadapi berbagai situasi atau tantangan hidup. Terdapat 4 aspek dukungan sosial teman sebaya yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penilaian.

B. Definisi Operasional Strategi *Coping*

Strategi *Coping* merupakan suatu upaya atau strategi siswa/i dalam mengelola menghadapi berbagai tekanan atau situasi yang menimbulkan stres yang berasal dari faktor internal yaitu dari dalam diri individu itu sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar individu dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau tekanan dengan cara yang efektif. Terdapat 2 aspek strategi *Coping* yaitu *Problem-focused Coping* merupakan *Coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah dan *Emotional focused Coping* merupakan *Coping* yang berfokus pada emosi.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Peneliti dalam mengumpulkan data menggunakan skala psikologi untuk mengumpulkan data variabel bebas dan terikat. Azwar (2012) skala psikologi adalah suatu daftar yang berisi beberapa pertanyaan dan pernyataan yang berfungsi sebagai stimulus yang tertuju pada indikator perilaku guna memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri responden yang biasanya tidak disadari oleh responden.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini akan diperoleh dengan menggunakan skala terhadap masing-masing variabel penelitian yaitu skala Dukungan Sosial Teman Sebaya dan skala Strategi *Coping*. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan variabel yang diteliti, maka peneliti membuat suatu skala psikologi yang dikembangkan dari aspek yang menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini, skala yang digunakan adalah skala dukungan sosial teman sebaya dan skala Strategi *Coping*.

Sebagai tahap awal dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi awal ke tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 16 Bandar Lampung untuk melihat fenomena Strategi *Coping*. Observasi dilakukan dengan beberapa cara yaitu wawancara dengan Guru BK dan siswa/i perwakilan kelas X,XI,XII sebanyak 10 orang untuk mengetahui Strategi *Coping* siswa. Setelah itu peneliti menyusun alat ukur penelitian yaitu angket atau kuesioner berdasarkan skala psikologi.

Dalam mengukur skala dukungan sosial teman sebaya dan Strategi *Coping* digunakan skala likert yang terdiri atas item *favorable* dan item *unfavorable* yang masing-masing terdiri atas empat alternatif jawaban. Berikut penjelasannya untuk skoring item *favorable* :

- a. (SS) Sangat Setuju, skor 4
- b. (S) Setuju, skor 3
- c. (TS) Tidak Setuju, skor 2
- d. (STS) Sangat Tidak Setuju, skor 1.

Sedangkan skoring yang digunakan untuk pernyataan *unfavorable* yaitu :

- a. (SS) Sangat Setuju, skor 1
- b. (S) Setuju, skor 2
- c. (TS) Tidak Setuju, skor 3
- d. (STS) Sangat Tidak Setuju, skor 4.

Tabel 2. Skala Likert

Jawaban	Skor <i>favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

3.6 Instrumen Penelitian

Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *skala likert*. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala model likert, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan.

3.6.1 Skala Instrumen Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala dukungan sosial teman sebaya yang digunakan dalam penelitian ini yaitu adopsi. Menggunakan metode pengisian skala *Student Social Support Scale*. Subjek diminta untuk mengisi skala dengan dukungan sosial teman sebaya yang terdiri dari aspek: dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Skala Student Social Support Scale di susun oleh Malecki dan Elliott (1999) yang disesuaikan dengan keadaan sampel penelitian.

Adapun blue print skala dukungan sosial teman sebaya dapat dilihat di tabel berikut :

Tabel 3. Blue Print Dukungan Sosial Teman Sebaya

No.	Aspek	Indikator	Total
1.	Dukungan emosional	Memberikan rasa empati	8
		Memberikan perlindungan	
		Memberikan perhatian dan kepercayaan	
		Keterbukaan dalam memecahkan masalah	
		Mendapatkan kenyamanan, tentram dan dicintai	
2.	Dukungan instrumental	Bantuan berupa jasa	4
		Bantuan berupa materi	

3.	Dukungan informasi	Pemberian nasehat,	6
		Pemberian arahan dan pertimbangan	
		Pemberian solusi dalam pemecahan masalah	
4.	Dukungan penilaian	Memberikan penghargaan atas usaha yang telah dilakukan	4
		Memberikan umpan balik mengenai hasil prestasi yang diperoleh	
	Total		22

3.6.2 Skala Instrumen Strategi *Coping*

Skala dukungan sosial teman sebaya yang digunakan dalam penelitian ini yaitu modifikasi. Skala instrumen strategi *Coping* diukur melalui skala *Coping Scale COPE-60* skala yang dikembangkan berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984) yaitu *Problem Focus Coping* dan *emotion focus Coping*.

Tabel 4. Blue Print Skala Instrumen Strategi *Coping*

No	Aspek	Indikator	Item
1.	<i>Problem Focus Coping</i>	<i>Confrontative Coping</i>	4
		<i>Planful Problem-Solving</i>	4
		<i>Seeking Social Support</i>	4
2.	<i>Emotion Focus Coping</i>	<i>Accepting Responsibility</i>	4
		<i>Escape-Avoidance</i>	4
		<i>Positive Reappraisal</i>	4
		<i>Distancing</i>	
		<i>Self-Controlling.</i>	4
	Jumlah		32

3.7 Uji Persyaratan Instrumen

Validitas dan reliabilitas merupakan alat ukur atau alat uji suatu instrumen penelitian, karena kedua hal tersebut adalah penentu apakah suatu alat ukur itu baik atau tidak. Skala dapat digunakan jika memenuhi syarat validitas dan reliabilitas. Validitas dan reliabilitas berfungsi untuk melihat konsistensi skala serta kemampuan skala dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Jika skala memenuhi keduanya, maka skala dapat digunakan.

3.7.1 Uji Validitas

Validitas adalah ketepatan dan kecermatan instrumen dalam menjalankan fungsi ukurnya Azwar, (2012). Validitas menunjuk pada sejauh mana skala itu mampu mengungkap dengan akurat dan teliti data mengenai atribut yang dirancang untuk mengukurnya, sehingga disimpulkan bahwa validitas adalah karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap alat ukur.

Alat ukur dikatakan valid apabila alat ukur tersebut mampu mengukur dengan tepat apa yang hendak diukur (Periantalo, 2015: 21). Peneliti menggunakan teknik koefisien korelasi *Product Moment Pearson*. Uji Validitas Instrumen Pearson Product moment menggunakan SPSS.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Alat ukur dikatakan reliabel jika alat ukur memiliki sifat konstan, stabil atau tepat. Jadi, alat ukur dinyatakan reliabel apabila diuji coba teradap sekelompok subjek akan tetap sama hasilnya, walaupun dalam waktu yang berbeda dan/ atau jika dikenakan pada lain subjek yang sama karakteristiknya hasil akan sama juga Azwar, (2012). Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Penelitian ini memakai teknik pengujian reabilitas diukur dengan menggunakan *Alpha Cronbach* dengan acuan koefisien Alpha $>0,6$ untuk melihat

koefisien reabilitas yang dihasilkan skala dukungan sosial teman sebaya dan Strategi *Coping* .

Uji reabilitas menggunakan IBM SPSS Staitistics 26. Kriteria pengujian reabilitas :

1. Cronbach's Alpha $> 0,6$ maka dinyatakan reliabel.
2. Cronbach's Alpha $< 0,6$, maka dinyatakan tidak reliabel.

Perhitungan reabilitas menggunakan perangkat lunak SPSS.

Tabel 5. Interpretasi nilai r, Sugiyono (2017)

Koefisien r	Kategori
0,8-1,000	Sangat tinggi
0,6-0,799	Tinggi
0,4-0,599	Cukup
0,2-0,399	Rendah
0,0-0,199	Sangat rendah

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk menjawab tujuan dan hipotesis penelitian. Analisis data dapat dilakukan melalui beberapa tahap, yakni dari tahap persiapan, input data, memilih jenis analisa data, dan interpretasi data. Metode yang digunakan dalam menganalisis data penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik statistik. Data yang diperoleh dan metode kuantitatif berupa angka-angka yang dianalisis menggunakan statistik.

Teknik analisis data adalah suatu kegiatan yang dilakukan setelah data yang diperoleh telah terkumpul semua. Kegiatan tersebut berupa mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis dari keseluruhan responden, kemudian menyajikan data pada tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk memberikan jawaban dari rumusan permasalahan dan melakukan perhitungan untuk menjawab hipotesis dari permasalahan tersebut (Sugiyono, 2017). Berikut tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain :

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan prasyarat yang harus terpenuhi terlebih dahulu untuk dapat mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* yang dapat dibaca pada nilai sig (signifikansi) untuk mengetahui apakah data normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas dengan metode *Kolmogorov Smirnov* menurut (Sugiyono & Susanto, 2015), yaitu :

1. Jika nilai signifikansi $>0,05$ berarti data tersebut berdistribusi normal
2. Jika nilai signifikansi $<0,05$ berarti data tersebut tidak berdistribusi normal.

3.8.2 Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan kedua variabel linear atau tidak. Pada uji Linearitas dilakukan melalui *test of linearity* menggunakan SPSS (Statistical Program and Service).

1. Jika nilai Deviation Sig. $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*.
2. Jika nilai Deviation Sig. $> 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*.

3.8.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan suatu cara untuk menguji kebenaran dugaan sementara yang diajukan dalam penelitian. Uji ini dilakukan dengan menggunakan data yang diperoleh dari hasil penelitian untuk menentukan apakah hipotesis dapat diterima atau ditolak. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS, yang akan memberikan nilai signifikansi (*p-value*) untuk menguji hipotesis nol

(H_0) dan hipotesis alternatif (H_1). Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

1. Jika $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel.
2. Jika $p \geq 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh simpulan sebagai berikut, dari hasil analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai t-hitung $4,649 >$ nilai t-tabel 1.661 . Dari hasil analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai Sig. $0,01 < \text{Sig. } 0,05$. Nilai signifikansi (Sig.) $= 0,01 < 0,05$, yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan strategi *Coping* pada siswa SMA. Yang berarti, semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan siswa dari teman-temannya, maka semakin baik pula strategi *Coping* yang mereka gunakan dalam menghadapi stres atau tekanan. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial dari teman sebaya dapat membuat siswa cenderung menggunakan strategi *Coping* yang kurang adaptif, seperti menarik diri atau menghindari masalah.

5.2 Saran

1. Saran untuk Siswa

Siswa diharapkan lebih mampu memanfaatkan dukungan sosial dari teman sebaya sebagai salah satu sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan atau masalah, baik yang bersifat akademik, sosial, maupun emosional. Dukungan dari teman dapat memberikan rasa nyaman, aman, serta memperkuat kemampuan siswa dalam mengelola stres. Selain itu, siswa juga disarankan untuk mengembangkan strategi *Coping* yang positif dan adaptif

2. Saran untuk Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK diharapkan dapat memfasilitasi pembinaan hubungan sosial antar siswa, seperti melalui kegiatan kelompok, peer counseling, atau program mentoring, agar tercipta lingkungan sekolah yang mendukung secara emosional dan sosial.

3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kualitatif agar dapat mengeksplorasi lebih dalam tentang pengalaman siswa dalam memanfaatkan dukungan teman sebaya dan memilih strategi *Coping* tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A., & Naeemi, Z. 2011. Cheating behavior among undergraduate students
- Aldy, Purnomo, Rochmad. 2016. "Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS". onorogo: WADE GROUP ISBN: 978-602-6802-40-8
- Arikunto S. 1998. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Dan Praktek.
- Asifa Mufidha. 2019. Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor Psychological WellBeing pada Remaja. Acta Psychologia, Volume 1 Nomor 1, 2019, Halaman 34-42
- Azwar, S. 2012. Pengukuran Skala Psikologi, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2012. Reliabilitas dan validitas EDISI, Ed. iv, Cet. 1. Penerbitan, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- A. Baron, R., & Byrne, D. 2004. Psikologi Sosial. Jakarta: Erlangga.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. 1989. Assessing *Coping* strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56 (2), 267-283.
- Cohen, S., & Wills, T. A. 1985. Stres, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310-357.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), Social support: A
- Danial dan Wasriah. 2009. Metode Penulisan Karya Ilmiah. Bandung: Laboratorium Pendidikan Kewarganegaraan UPI.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (1991). Explaining sex differences in social behavior: A meta-analytic perspective. Personality and Social Psychology Bulletin, 17(3), 306–315. <https://doi.org/10.1177/0146167291173011>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of *Coping*. American Psychologist, 55 (6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>.
- Gilligan, C. (1982). In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Hartup, W. W. 1996. The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child Development*, 67(1), 1–13.
- Hurlock, Elizabeth B. 1981. *Developmental Psychology Life Span Approach*. Fifth Edition. New Delhi: Tata Mc. Graw Hill.
- Jumriaty Darsa, Ahmad Razak. 2023. Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Coping* Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Pinisi Journal Of Art, Humanity And Social Studies* vol. Vol. 3 No. 5
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Krori, Smita Deb. 2011. *Developmental Psychology*, dalam *Homeopathic Journal*: Volume: 4, Issue: 3.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stres, Appraisal and Coping*. New York Springer Publishing Company.Inc.
- Malecki, C. K., & Elliot, S. N. 1999. Adolescents' ratings of perceived social support and its importance: Validation of the Student Social Support Scale. *Psychology in the Schools*, 36(6), 473–483.
- Maslihah, S. 2011. Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyifa Boarding School. Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*. 10, (2). 103-114.
- Stuart, & Sundeen. (1991). *Buku saku keperawatan jiwa, buku kedokteran jiwa*. Jakarta: EGC.
- Mohammadi, E., Asgarizadeh, G., Bagheri, M. 2018. The Role of Perceived Social Support and Aspects of Personality in The Prediction of Marital Instability: The Mediating Role of Occupational Stres. *International Journal of Psychology*, 12, 1. 162-185.
- Nolen-Hoeksema, Susan K., *Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender* (April 2012). *Annual Review of Clinical Psychology*, Vol. 8, pp. 161-187, 2012
- Nolen-Hoeksema, Susan K., *Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender* (April 2012). *Annual Review of Clinical Psychology*, Vol. 8, pp. 161-187, 2012
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and *Coping*. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>.
- Purnomo, R. A. 2016. *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS*. WADE Group.

- Putra, F. & Ramdani. 2014. Ketercapaian tugas-tugas perkembangan remaja dan pendidikan seksual pada remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2 (3), 37-41.
- Weiss, Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Kementrian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. <http://www.depkes.go.id/resources/download/in-fo-terkini/hasil-risikesdas>
- Rueger, S.Y., Malecki, C.K. & Demaray, M.K. (2010). Relationship Between Multiple Sources of Perceived Social Support and Psychological and Academic Adjustment in Early Adolescence: Comparisons Across Gender. *J Youth Adolescence* 39, 47–61. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9368-6>
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja* “edisi keenam”. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. 2012. *Perkembangan Masa Hidup* (diterjemahkan oleh Benedictine Wisdyasinta), Edisi ketigabelas. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. 1994. *Health Psychology*. Canada: John Wiley & Sons. Inc
- Sarafino, E. P. 2008. *Biopsychosocial Interactions*. sixth edition. USA: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Sasmita, I. A., & R. I. 2015. *Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya*
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta 10270: PT Grasindo
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit. Alfabeta, Bandung. Dharmayana, I. M. A., & Rahanatha, G. B.
- Sugiyono & Agus Susanto. 2015. *Cara mudah belajar SPSS & Lisrel*. CV. Alfabeta : Bandung.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in *Coping* behavior: A meta-analytic review and an examination of relative *Coping*.
- Taylor, S.E. 2003. *Health Psychology*. Fifth Edition. United States of America: Mc Graw-Hill, Inc.

- Thoits, P. A. (1995). Stress, *Coping*, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 53-79. doi:10.2307/2626957
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2002). A cross-cultural analysis of the behavior of women and men: Implications for the origins of sex differences. *Psychological Bulletin*, 128(5), 699–727.