

PENGARUH SELF HELP GROUP TERHADAP MEKANISME KOPING FOCUSED PROBLEM COPING PADA SISWA SMK DI KEDIRI

(Effect Self Help Group On Coping Mechanism Focused Problem Coping In Adolescents SMK In Kediri)

Purnomo¹⁾, Suciati²⁾

¹ Departement Profesi Ners, STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung
email: purnomo@stikestulungagung.ac.id

² Departement of Nursing, STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung
email: suciati@stikestulungagung.ac.id

Abstract

Coping mechanism is a method used by someone to reduce the stress level experienced by an individual. One of the problems experienced by adolescents is stress. The impact of stress cause's problems on physical health and reduce psychological abilities adolescents. One of the supports in improving coping mechanism Problem Focused Coping (PFC) on adolescents used intervention Self Help Group. Purpose in thus study to determine the effect Self Help Group to improved Coping Mechanisms: Problem Focused Coping (PFC) on adolescents. Design in this study by Quasi Experimental Pre-Test and Post-Test With Control Group. Samples in this study with the control and exclusion criteria with the number of respondents 282 students, which were divided into 141 in the control group and the intervention group. Collecting data used the Problem Focused Coping questionnaire from A-COPE. Analysis by used SPSS 16.0 for windows with Correlation Pearson Product Moments Test. Results in this study indicate the coping mechanism problem focused coping control group obtained p value=0.293, and the intervention group p =0.000. The results this study prove the Self-Help Group intervention has an influence increasing positive coping mechanisms towards Problem Focused Coping (PFC). Conclusion Self Help group intervention has a significant effect in increasing the coping mechanism of problem focused coping (PFC) in adolescents.

Keywords: Adolescent, Problem Focused Coping, Self Help Group

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak menuju dewasa (Simuforosa, 2012; Thaker and Verma, 2014), hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan pada remaja. Pada masa ini remaja rentan mengalami masalah dalam kehidupan sehari-hari seperti masalah pertumbuhan dan perubahan biologis, fisiologis, kognitif, psikologis serta masalah sosial. Perubahan yang terjadi pada remaja akan menyebabkan stress pada remaja (Thaker and Verma, 2014).

Penyebab stress pada remaja adalah keluarga, fisik atau mental, sekolah, teman sebaya serta faktor emosi dari remaja (Kai-wen, 2010; Persike and Seiffge-Krenke, 2012). Salah satu penyebab stress remaja adalah kegiatan akademik yang terlalu berat (Rahmawati, Haroen and Juniarti, 2015). Permasalahan akademik merupakan sumber stress yang dialami remaja (Nandamuri and C H, 2011).

Sumber stress akademik seperti: kompetisi dengan siswa, nilai hasil akademik yang rendah (Y., Liu and Lu, 2012; Sun *et al.*, 2013; Xiao, 2013; Zhang *et al.*, 2015), konflik dengan guru dan teman serta masalah keluarga dan orangtua (Sun, 2012; Chen and Glaude, 2017). Stress akademik mempunyai dampak negatif terhadap prestasi akademik remaja (Y. Liu and Lu, 2012; Liu, 2017). Stress yang terjadi akan menyebabkan depresi (Songprakun and McCann, 2012; Liu, 2017).

Data World Health Organization (WHO) memperkirakan jumlah usia remaja adalah 18% atau kurang lebih 1,2 milyar dari penduduk di dunia (World Health Organization, 2008; Infodatin Kemenkes RI, 2015). Dari seluruh penduduk dunia hampir 29% adalah remaja, satu dari lima orang penduduk dunia berusia remaja, sekitar 85% remaja dan bertempat tinggal di negara berkembang (World Health Organization, 2008; Infodatin Kemenkes RI, 2015). Masa remaja merupakan tahapan pertumbuhan dan

perkembangan yang dilalui oleh seseorang. Pada masa ini remaja mengalami pertumbuhan dan berkembang baik fisik, psikologi dan intelektual (Infodatin Kemenkes RI, 2015). Pada masa ini remaja mengalami pertumbuhan dan perubahan biologis, fisiologis, kognitif serta social (Smith, 2013; Thaker and Verma, 2014). Remaja mulai mengeksplorasi diri sendiri, mencoba mencari jati dirinya sendiri (Prameswari dan fatmawati 2016).

Perubahan yang terjadi pada remaja akan menimbulkan stressor pada remaja (Rahmawati, Haroen and Juniarti, 2015). Stres yang terjadi akan mempengaruhi dari sisi emosional, fisiologis dan kognitif (Delahaijj *et al.*, 2011). Data dari *World Health Organization* (WHO) dan *American Psychological Association* (APA) menyebutkan bahwa remaja yang mengalami stressor dari 48% meningkat menjadi 83% remaja. Insiden stress pada remaja di Indonesia terjadi pada usia sekolah kurang lebih 1, 33 juta penduduk atau 1-3% mengalami stress akut (stress berat) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Hasil ini diperkuat dengan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, bahwa terjadi peningkatan prevalensi stress pada remaja setiap tahun, peningkatan ini sebesar 6,0% dari seluruh masyarakat Indonesia yang berumur kurang lebih 15 tahun yang mengalami kondisi gangguan mental emosional berupa stress, kecemasan dan depresi (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Hasil ini diperkuat dengan hasil survey dari *Youth Mission of Australia Stress* bahwa stress yang terjadi pada remaja akan menjadi *Global Burden Disease* yang akan menimbulkan masalah berupa kesehatan fisik, kesejahteraan bagi individu sampai dengan mengakhiri hidupnya (Yeomas and Christensen, 2017).

Stress yang terjadi akan mempengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis dari remaja (Rasing *et al.*, 2017; Wong *et al.*, 2018; Alamdarloo *et al.*, 2019; Berg, Andersson and Rozental, 2020). Dampak dari stress yang terjadi adalah dampak jangka pendek yang dialami remaja secara psikologis adalah kecemasan, sedih, takut serta putus asa. Perilaku stress akan embuat remaja menjadi gemetar, gagap, dan agresif kepada orang lain. Sedangkan dampak jangka panjang apabila remaja mengalami stress akan menunjukkan adanya respon penurunan daya tahan tubuh, depresi, kelelahan secara mental, merokok, serta menggunakan minuman keras untuk mengurangi stress yang terjadi (Mulyani, 2012). Stress yang cukup lama akan mempengaruhi kecerdasan emosional serta berakibat akan mengganggu

efektivitas remaja (Dena, Arlizon and Umari, 2015). Stress yang dialami individu juga dapat menyebabkan seseorang bunuh diri. Hal ini dilakukn oleh remaja terhadap adanya tuntutan serta sumber daya yang tidak seimbang sehingga menimbulkan stress, cara yang digunakan remaja untuk menurunkan tingkat stress (*coping*) (Smith, 2013).

Respon yang dilakukan individu saat mengalami kondisi negatif ataupun yang bisa menimbulkan terjadinya stress adalah dengan strategi koping. Dua strategi koping yang dapat digunakan dalm menurunkan tingkat stress adalah *Emotion-focused* and *problem-focused coping* merupakan dua strategi koping yang dapat digunakan oleh individu apabila berada pada kondisi negative ataupun yang dapat menimbulkan stress (Delahaijj *et al.*, 2011). Individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasiadanya perubahan serta kondisi yang mengancam secara kognitif maupun perilaku dari individu (Muhith and Nasir, 2011). (*Problem Focused Coping*), focus dari koping merupakan penyelesaian masalah dan bersifat baik, sedangkan koping yang berfokus pada emosi (*Emotional Focused Coping*), fokus koping terhadap emosi dan sering digunakan individu dalam menyelesaikan masalah merupakan strategi koping yang digunakan individu (Wilson, 2010; Kelly *et al.*, 2015).

Hasil dari studi pendahuluan dengan memberikan kuesioner tingkat stress pada siswa remaja di SMK di Kediri pada 42 remaja siswa kelas X dan XI didapatkan hasil 22 siswa mengalami stress sedang, 15 siswa mengalami stress ringan dan 4 siswa mengalami stress berat. Dari data kuesioner yang yang disebarakan didapatkan data bahwa siswa yang mengalami kondisi stress sangat memerlukan pengelolaan dalam menurunkan tingkat stress dan koping yang digunakan pada remaja siswa. Selain dari data angket yang didapatkan untuk mengetahui tingat stress pada remaja siswa di SMK di Kediri serta cara dalam mengelola stress pada remaja, juga dilakukan wawancara dengan beberapa remaja siswa dan didapatkan data remaja yang mengalami kondisi stress menunjukkan tanda gejala gemetar atau perilaku, keluar keringat dingin ditangan serta pada tubuh, gugup, jantung berdebar serta mengalami rasa tidak nyaman pada perut dan tidak masuk sekolah. Hasil studi ini diperkuat dengan wawancara kepada guru bimbingan konseling dimana bila remaja siswa yang mengalami kondisi stress sering tidak mengikuti pelajaran dikelas, konsentrasi dikelas menurun, ramai dikelas, tidak

suka terhadap guru mata pelajaran dikelas, dan tiduran di meja saat waktu pelajaran, disisi lain SMK di Kediri juga menerapkan Fullday School, sehingga siswa merasa waktunya banyak digunakan disekolah, serta beberapa guru menyampaikan kepada peneliti bahwa remaja siswa pada saat pelajaran ada yang bermain handphone saat jam pelajaran dimulai, beberapa siswa juga kesulitan dalam memahami pelajaran yang disampaikan oleh guru mata pelajaran tersebut.

Hasil dari studi pendahuluan yang telah diperoleh peneliti terhadap tingkat stress dan koping remaja memberikan informasi serta mengembangkan cara dalam mengelola atau menurunkan tingkat stress remaja siswa. Tujuan dalam pengembangan strategi untuk mengelola stress pada remaja siswa di SMK di Kediri dengan mengembangkan terapi *Self-Help Group* (Swabantu) untuk menurunkan tingkat stress serta koping remaja kearah yang positif. Dalam hal ini remaja kana memperoleh informasi tingkat stress serta penanganan stress pada remaja siswa.

Stress yang dialami remaja sangat memerlukan penanganan yang serius dan tepat dalam menurunkannya. Untuk menurunkan dan mengelola tingkat stress yang sering digunakan adalah pendekatan secara farmakologis, meditasi, hypnosis serta music sangat membantu dalam menurunkan tingkat stress. Selain pendekatan tersebut peneliti mengembangkan pendekatan dalam negelola stress yang dapat dilakukan dengan menggunakan pelayanan kesehatan dengan menggunakan dukungan kelompok *Self Help Group* (swabantu). Pendekatan kelompok memerlukan support system untuk menurunkan stress remaja siswa disekolah. Dukungan yang dapat dilakukan dikomunitas adalah dengan menekankan melalui upaya promosi kesehatan, pencegahan serta upaya pengobatan. Intervensi yang dikembangkan oleh peneliti yang dapat digunakan dalam pelayanan di komunitas adalah *Self Help Group*. *Self Help Group* yang merupakan kelompok swabantu yang memberikan dukungan kepada setiap kelompok yang saling menguntungkan pada setiap anggota kelompoknya (Ahmadi, 2012).

Self Help Group mampu meningkatkan hubungan social dan kesehatan yang positif sesuai dengan tujuan dari kelompok dengan meningkatkan segi psikologis, social yang mampu menurunkan kecemasan yang berdampak pada pekerjaan (Seebohm *et al.*, 2013; Lo Coco *et al.*, 2019; Fagan *et al.*, 2020). *Self Help Group*

merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang memanfaatkan pelayanan kesehatan secara kelompok. *Self Help Group* juga dapat mengurangi gejala penyakit, menurunkan krisis dirumah sakit, meningkatkan kemampuan perilaku sehat dan kesejahteraan (30). *Self Help Group* adalah salah satu bentuk intervensi dalam pelayanan kesehatan. Pelayanan kesehatan yang dapat digunakan di komunitas dengan meningkatkan sehatan secara optimal (Allender, J. A., & Spradley, 2010). Dalam hal ini peran dari keperawatan adalah memadukan pelayanan kesehatan kesehatan jiwa pada remaja siswa secara komprehensif, holistic dan paripurna denag berfokus pada bio-psiko-sosial-spiritual dalam mencegah terjadi masalah kesehatan. *Self Help Group* adalah inetrevensi kelompok yang dapat digunakan dalam menurunkan tingkat stress remaja siswa.

Berdasarkan latar belakang dari penelitian. Peneliti tertarik meneliti tentang “Pengaruh *Self Help Group* terhadap koping stress remaja siswa di SMK di Kediri”

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu *Quasi Experimental With Control Group Pre-Post Test* dengan intervensi *Self Help Group*. Penelitian dilakukan di salah satu SMK di Kediri. Teknik sampling yang digunakan adalah *Propotional Stratified Random Sampling*. Selain itu peneliti juga menggunakan teknik sampling *Simple Random Sampling* dengan cara menggunakan cara dengan mengundi atau *Lottery Technique* atau menggunakan bilangan acak atau *Random Number* (Notoatmojo, 2010).

Sampel penelitian sebanyak 140 remaja siswa dengan kriteria Kriteria eksklusi adalah Kriteria eksklusi, Siswa tidak hadir ketika proses sedang berlangsung, Siswa yang sedang ada kegiatan praktek lapangan, Siswa yang menolak menjadi responden penelitian selama dilakukan penelitian. Instrumen Penelitian yang digunakan adalah *Adolescent Coping Orientation Problem Experiences (A-COPE)* yaitu kuesioner *Problem Focused Coping*. Hasil dari uji validitas pada setiap *A-COPE* dari 54 item *Problem Focused Coping* didapatkan nilai uji validitas terendah adalah 0,06 dan nilai uji validitas tertinggi adalah 0,752. Sedangkan uji reliabilitas *A-COPE* pada item *Problem Focused Coping* didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,661.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini sebanyak 141 responden kelompok kotnrol dan kelompok intervensi pada siswa SMK di Kediri.

Tabel 1: Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMK di Kediri.

Kelompok	Mean Standar Deviasi (SD)	±	Median	Min Max	±	P-Value
Kontrol	15,53 ± 1,222		15	14 ± 18		0,370
Intervensi	15,55 ± 1,290		15	14 ± 18		

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1, menunjukkan distribusi karakteristik dari responden pada kelompok kontrol adalah 15,53 (±1,222) tahun dan pada kelompok intervensi 15,55 (±1,290), sedangkan nilai minimal usia adalah 14 dan nilai maksimal adalah 18 tahun. Usia remaja cenderung mednehati nilai maksimal pada kedua kelompok. Pada penelitian ini usia remaja memiliki Usia remaja pada tahap ini termasuk dalam usia remaja madya atau pertengahan dengan rentang usia 14-16 tahun, tahap dimana remaja membutuhkan teman, menyukai atau mencintai diri sendiri serta mengalami kebingungan dalam memilih (Sarwono, 2011; Profil Kesehatan Indonesia, 2019).

Usia remaja pada masa ini ini terjadi pertumbuhan dan perubahan biologis, fisiologis, kognitif, psikologis serta social (Thaker and Verma, 2014), remaja dihadapkan pada masalah kesehatan mental. Usia remaja rentan mengalami stress (University of Maryland Medical Center, , 2011). Tekanan atau Stressor yang dialami pada usia remaja sangat tinggi (Goodyer, Croudace, *et al.*, 2010; Goodyer, Wilkinson, *et al.*, 2010; Thapar *et al.*, 2012; Cousins and Goodyer, 2015). Hasil dari penelitian ini didukung dari penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat pada remaja dengan rentang usia 12-18 tahun menunjukkan bahwa pada usia ini remaja sering mengalami stress (American Institute of Stress, 2014).

Hasil dari penelitian ini yang dilakukan peneliti, bahwa usia remaja tidak mempengaruhi tingkat stress dan mekanisme koping remaja. Hal ini menunjukkan bahwa stress pada remaja berasal dari berbagai sumber stressor (Simuforosa, 2012). Pada usia ini remaja memerlukan adanya

penguatan dan penyatuan menuju masa dewasa dengan ditandai kemampuan dalam berpikir, mempunyai minat terhadap orang lain, lebih matang secara emosi (Hurlock, 2011). Semakin tinggi usia maka akan mampu mempengaruhi mekanisme koping remaja dalam menurunkan tingkat stress (Monteiro, Balogun and Oratile, 2014).

Tabel 2: Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMK di Kediri

Jenis Kelamin	Kontrol (n=141)		Intervensi (n=141)		P-Value
	F	%	F	%	
Laki-laki	103	73	105	74,5	0,897
Perempuan	38	27	36	25,5	

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, menunjukkan bahwa karakteristik responden pada kelompok kontrol berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah laki-laki sebanyak 102 (73%) dan kelompok kontrol sebanyak 105 (74,5%). Pada hasil penelitian yang dilakukan didapatkan mayoritas berjenis kelamin laki-laki. Jenis kelamin merupakan salah satu penyebab stress pada selama perkembangan masa remaja (Daughters, Gorka and Matusiewics, 2013). Pada remaja laki-laki rentan mengalami stressor yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Damaiyanti and Rungreangkulkij, 2016; Sari and Damaiyanti, 2019; Desi, Felita and Kinasih, 2020). Jenis kelamin memilki hubungan terhdap stress psikososial dan depresi (Goodyer, Croudace, *et al.*, 2010; Goodyer, Wilkinson, *et al.*, 2010; Thapar *et al.*, 2012; Cousins and Goodyer, 2015). Dari dua penelitian tersebut mengungkapkan perempuan dalam mengatasi tingkat stress lebih kearah aktualisasi diri berbeda dengan laki-laki lebih sering tidak berdaya dan kecenderungan menggunakan hal-hal yang akan mempengaruhi perilaku yang kurang baik (Goodyer, Croudace, *et al.*, 2010; Goodyer, Wilkinson, *et al.*, 2010; Thapar *et al.*, 2012; Cousins and Goodyer, 2015).

Jenis kelamin sangat berpengaruh terhadap koping seseorang (Kelly *et al.*, 2015). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam menurunkan tingkat stress pada perempuan sangat tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Carpenter, 2013; Kelly *et al.*, 2015). Pada hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat stress dan mekanisme koping remaja, akan tetapi pada penelitian yang dilakukan peneliti bertolak

belakang dengan penelitian yang sudah ada, yaitu jenis kelamin tidak berpengaruh pada tingkat stress dan mekanisme koping yang digunakan remaja.

Tabel 3: Pengaruh *Self Help Group* terhadap Strategi Koping *Problem Focused Coping* Siswa SMK di Kediri

Kelompok/ Perlakuan	Mean	SD	Median	Min	Max
Kontrol Sebelum	115,95	5,720	118	99	132
Kontrol Setelah	113,75	6,404	114	99	132
Intervensi Sebelum	113,01	6,197	112	99	122
Intervensi Setelah	115,13	6,230	116	96	132

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3, menunjukkan bahwa Pengaruh *Self Help Group* terhadap mekanisme koping *Problem Focused Coping* remaja sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada tabel 3, menunjukkan hasil dari analisa uji *Korelasi Pearson Product Moment* dapat diambil kesimpulan pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan intervensi tidak ada perbedaan mekanisme koping *Problem Focused Coping* yang signifikans dengan nilai ($p=0,293$) dan ada perbedaan signifikans pada kelompok intervensi dengan nilai ($p=0,000$).

Hasil penelitian terhadap mekanisme koping *problem focused coping* pada kelompok kontrol pre test didapatkan data nilai rata-rata 115,95 dan pada kelompok intervensi didapatkan nilai rata-rata adalah 113,01. Data tersebut menunjukkan bahwa pada mekanisme koping *Problem Focused Coping* kelompok kontrol cenderung meningkat atau mendekati nilai tertinggi dan pada kelompok intervensi cenderung menurun atau mendekati nilai terendah. Sedangkan Hasil penelitian terhadap mekanisme koping *Problem Focused Coping* pada kelompok kontrol post test didapatkan data 113,75 dan pada kelompok intervensi didapatkan nilai rata-rata adalah 115,13.

Data tersebut menunjukkan bahwa pada mekanisme koping *Problem Focused Coping* pada kelompok kontrol cenderung menurun atau mendekati nilai terendah dan pada kelompok intervensi cenderung meningkat atau mendekati nilai tertinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa pada mekanisme koping *Problem Focused Coping* pada kelompok kontrol cenderung menurun atau

mendekati nilai terendah dan pada kelompok intervensi cenderung meningkat atau mendekati nilai tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok dukungan yang dipimpin oleh remaja adalah cara efektif dalam meningkatkan mekanisme koping remaja. Dukungan kelompok merupakan pendekatan yang dapat digunakan sebagai dukungan dalam memberikan kesembuhan yang saling berkaitan (Humphrey, 2013). Dukungan sosial yang didapatkan siswa semakin tinggi maka akan mampu meningkatkan mekanisme koping *Problem Focused Coping* (Ruysscher *et al.*, 2017; Sahar *et al.*, 2017).

Hasil dari Penelitian ini dengan menggunakan *self help group* dalam meningkatkan koping remaja lebih positif atau kearah *Problem Focused Coping* pada remaja. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan tujuan dari penelitian untuk menganalisis pengaruh *Self Help Group* dalam meningkatkan koping remaja.

Keberhasilan penelitian ini dipengaruhi oleh strategi yang digunakan dalam *Self Help Group* pada remaja dalam meningkatkan koping remaja kearah yang positif. Dalam hal ini pelaksanaan penelitian tidak lepas dari *Social Support* dan *Social Learning Theory* dalam meningkatkan kemampuan serta menumbuhkan kemandirina remaja dalam menghadapi stress yang terjadi dengan meningkatkan pengetahuan serta pengalaman remaja terhadap tingkat stress serta mekanisme koping yang digunakan setiap anggota dalam kelompok sebagai informasi, dukungan erat hubungan timbal balik dari setiap kelompok.

Hal ini menunjukkan bahwa *Social Support* dapat memberikan pertukaran terhadap sumber dalam meningkatkan kesejahteraan dari individu dengan memberikan bantuan dukungan, semangat serta perhatian (Halter and Varcarolis, 2018). Dukungan sosial yang diterima memadai mampu menurunkan tingkat stress, serta l dapat meningkatkan strategi koping *Problem Focused Coping* (Silva *et al.*, 2017; Aina and Hermilia Wijayati, 2019; Ladum and Burkholder, 2019). Dan mempunyai hubungan dalam menurunkan tingkat stress dan penggunaan strategi koping (Sun, 2012; Chen, 2018; Kuyumcu, 2020). Saran dan dukungan dari anggota akan memberikan *support* terhadap anggota dalam kelompok (Songprakun and McCann, 2012).

Social learning merupakan pembelajaran dengan mengamati serta meniru perilaku dari orang lain. Seseorang akan merubah perilaku dengan melihat seseorang atau sekelompok orang dengan stimulus tertentu (Hergenhahn and Olson, 2012).

Perilaku manusia sebagai interaksi timbal balik yang terjadi secara terus menerus antara aspek kognitif, behavioural dan lingkungan dimana orang akan saling mempengaruhi dimana setiap orang akan mempengaruhi tingkah laku dengan melakukan kontrol terhadap lingkungan (Utami *et al.*, 2011).

Self Help Group mampu meningkatkan peran sosial dalam memperluas pertemanan sebagai system pendukung, kelompok memberikan penawaran pada anggota dalam layanan yang professional dan memanfaatkannya dengan lebih selektif. *Self Help Group* (swabantu) akan dapat memberikan penguatan, ketahanan pada individu dari tekanan psikologis (Songprakun and McCann, 2012).

Self Help Group sangat berpengaruh dalam meningkatkan mekanisme coping *Problem Focused Coping*. Individu akan mampu meningkatkan strategi coping dalam menyelesaikan masalah dan meningkatkan *Self Efficacy* dalam mengatasi permasalahan (Bandura, 2012; Hendricks, 2016; Wentzel *et al.*, 2018; Gebauer *et al.*, 2020). *Self Help Group* mampu meningkatkan *Social Support* dalam menangani permasalahan kesehatan psikologis seperti tingkat stress dan mekanisme coping. Hasil dari penelitian ini bahwa, pengaruh dari *Self Help Group* akan membantu remaja dalam meningkatkan kemampuan coping dalam menurunkan tingkat stress dalam kegiatan akademik remaja.

4. KESIMPULAN

Pengaruh *Self Help Group* dapat meningkatkan mekanisme coping secara signifikans pada remaja. *Self Help Group* membantu siswa dalam mendapatkan pengetahuan serta pengalaman remaja sebagai penguatan dalam menurunkan tingkat stress serta meningkatkan mekanisme coping pada remaja dilingkungan sekolah.

Sehingga kesimpulan yang dapat diambil, bahwa *Self Help Group* yang dilakukan oleh remaja dapat meningkatkan pengetahuan, pengalaman, informasi serta penguatan dalam meningkatkan coping stress yang digunakan remaja dalam kegiatan akademik remaja disekolah. Diharapkan penelitian yang sama tidak hanya dilakukan kepada remaja siswa sekolah saja tetapi lebih luas dengan jumlah responden yang lebih banyak seperti siswa SMP, mahasiswa perawat dan bidan, serta profesi kesehatan lain sebagai penelitian kesehatan.

5. REFERENSI

- Aina, Q. and Hermilia Wijayati, P. (2019) 'Coping the Academic Stress: The Way the Students Dealing with Stress', *KnE Social Sciences*, 3(10), p. 212. doi: 10.18502/kss.v3i10.3903.
- Alamdarloo, G. H. *et al.* (2019) 'The Effect of Cognitive-Behavioral Therapy on Depression, Anxiety, and Stress Levels in Iranian Males With Addiction', *SAGE Open Journal*, 9(1). doi: 10.1177/2158244018824466.
- Berg, M., Andersson, G. and Rozental, A. (2020) 'Knowledge About Treatment, Anxiety, and Depression in Association With Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Adolescents: Development and Initial Evaluation of a New Test', *SAGE Open*, 10(1). doi: 10.1177/2158244019899095.
- Lo Coco, G. *et al.* (2019) 'Group Treatment for Substance Use Disorder in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized-Controlled Trials', *Journal of Substance Abuse Treatment*, 99(April), pp. 104–116. doi: 10.1016/j.jsat.2019.01.016.
- Desi, D., Felita, A. and Kinasih, A. (2020) 'Gejala Depresi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas', *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), p. 30. doi: 10.33366/jc.v8i1.1144.
- Fagan, P. *et al.* (2020) *The Impact of Self Help Groups on the Psychosocial Well-Being of Female Members in Ethiopia*, *International Journal of Applied Positive Psychology*. International Journal of Applied Positive Psychology. doi: 10.1007/s41042-020-00038-4.
- Gebauer, M. M. *et al.* (2020) 'Determinants of Academic Self-Efficacy in Different Socialization Contexts: Investigating the Relationship Between Students' Academic Self-Efficacy and Its Sources in Different Contexts', *Social Psychology of Education*, 23(2), pp. 339–358. doi: 10.1007/s11218-019-09535-0.
- Kuyumcu, B. (2020) 'Does Psychological Maladjustment Mediate the Relationship Between Students' Perception of Teacher Rejection and Educational Stress?', *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), pp. 152–164. doi: 10.17220/ijpes.2020.02.014.
- Ladum, A. and Burkholder, G. J. (2019) 'Cultural Distance, Acculturative Stress, Functional Social Support, and Psychological Adaptation of International Students', *Higher Learning Research Communications*, 9 (1). doi:

10.18870/hlrc.v9i1.436.

Profil Kesehatan Indonesia (2019) *Profil Kesehatan Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Sari, Y. and Damaiyanti, M. (2019) 'Hubungan Peristiwa Kehidupan Penuh Tekanan dengan Depresi pada Siswa Sekolah Menengah Atas dan Kejuruan', *Borneo Student Research*, 1(1), pp. 458-464.