
HUBUNGAN STRATEGI *COPING* DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA DI SMP
TAHFIDZ KHAIRUNNAS TUBAN

Hanim Nur Faizah¹⁾, Hyan Oktodia Basuki²⁾, Karyo³⁾

¹ Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
email: hanimfaizah.stikesnu@gmail.com

² Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
email: hob@stikesnu.com

³ Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
email: karyo@stikesnu.com

Abstract

Adaptation in adolescents involves the occurrence of individuals with their ability to be able to accept themselves with the surrounding environment related to how to overcome problems using the coping process. This study aims to look at the use of coping strategies with adjustment in seventh grade adolescents in the Khairunnas Tahfidz Middle School Entrepreneur.

This type of research is correlational using a cross sectional time approach with a population of 89 adolescents selected by simple random sampling found 73 adolescents. The independent variable is the coping strategy and the dependent is the adjustment that is measured using the contingency coefficient test.

The results of research conducted on seventh grade adolescent Tahfidz Middle School Entrepreneur Khairunnas Tuban after being analyzed using SPSS 23 it is known that the Contingency Coefficient test is $\rho = 0,000$ and the value of $r = 0.523$ (0.5) means it shows the value of $\rho < \alpha$ ($0,000 < 0.05$) which means that H_0 is rejected and H_1 is accepted, there is a relationship between coping strategies and adjustment in the seventh grade teenagers of the Tahfidz Middle School Entrepreneur Khairunnas Tuban.

From the description above it can be concluded that there is a relationship between coping strategies with adolescent VII grade adolescents in the Tahfidz Middle School Khairunnas Entrepreneur with results based on the Contingency Coefficient Test obtained $\rho = 0,000$ with a significance level of $r = 0.05$

Keywords: *Coping Strategy, Self-adjustment*

1. PENDAHULUAN

Penyesuaian diri pada remaja melibatkan kejadian individu dengan keyakinan pada kemampuan dirinya untuk dapat menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya karena dia harus menyadari sepenuhnya siapa sebenarnya dalam kelebihan dan kekurangannya sehingga mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dirinya (Fahmi, 2004 dalam Hasmayni, 2016).

Kemampuan menyesuaikan diri sangat berkaitan dengan cara alami mengatasi masalah yang mana hal ini disebut dengan istilah proses *coping*, menurut Lazarus

(dalam Semaraputri Tri, 2018) *coping* dipandang sebagai hal yang dapat menentukan kemampuan manusia untuk melakukan penyesuaian terhadap situasi yang menekan (*stressful life event*). Menurut Silvana (dalam Semaraputri Tri, 2018) *coping* dapat mengatasi kesukaran atau usaha untuk meniadakan atau membebaskan diri dari rasa tidak enak karena stres. Adaptasi dalam diri akan dilakukan sepanjang rentang kehidupan terlebih pada masa remaja, remaja awal yang berkisar antara 10-14 tahun (Neil J. Salkind, 2006 dalam Semaraputri Tri, 2018).

Survei awal yang dilakukan peneliti dalam bentuk wawancara secara langsung

pada bulan Agustus di SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban didapatkan dari 10 siswa, 6 (60%) mengalami proses kendala seperti jarang bergaul dengan teman dan 3 (30%) sering bergaul dengan teman siapa saja dan 1 (10%) cenderung lebih suka bergaul dengan teman.

Upaya untuk mengatasi masalah penyesuaian diri salah satunya dengan melibatkan kejadian individu dengan keyakinan pada kemampuan dirinya untuk dapat menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya (Fahmi, 2004 dalam Hasmayni, 2016).

Menurut Ajeng (dalam Adiwaty, 2015) adanya penyesuaian diri dipengaruhi oleh strategi *coping* yang mana ketika individu tidak dapat menyesuaikan diri maka akan timbul permasalahan dan permasalahan tersebut membutuhkan strategi *coping* guna mengatasi suatu permasalahan.

Tujuan Umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping* dengan penyesuaian diri pada remaja SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PEGEMBANGAN HIPOTESIS (JIKA ADA)

Konsep Penyesuaian Diri

1) Definisi Penyesuaian

Menurut Sundari (dalam Gavinta Putri, 2015) mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam bereaksi karena adanya tuntutan dalam memenuhi dorongan atau kebutuhan dan mencapai ketentraman dalam batin dengan hubungan sekitar. Menurut Agustiani (dalam Gavinta Putri, 2015) penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dapat dilakukan oleh individu dalam bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya.

2) Aspek penyesuaian diri

Menurut Schneiders (dalam Nangkut Saputra RY, 2018) menyatakan bahwa penyesuaian diri

memiliki aspek-aspek tertentu yaitu terdiri dari tiga aspek:

a. *Adaptation*

Artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik berarti memiliki hubungan memuaskan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri didalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik

b. *Conformity*

Artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik apabila memenuhi kriteria sosial

c. *Mastery*

Artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien

3) Kategori penyesuaian diri

Kategori penyesuaian diri menurut Fatimah (dalam Rifai NuQman, 2015):

a. Penyesuaian diri secara positif

Mereka yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai dengan hal-hal sebagai berikut diantaranya tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar dan menghargai pengalaman serta bersikap realistik dan objektif

b. Penyesuaian diri secara negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Penyesuaian diri negatif oleh individu ditandai dengan reaksi bertahan, reaksi menyerang dan reaksi melarikan diri.

Konsep Strategi Koping

1) Definisi Strategi Koping

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam Siti, 2017) *coping*

merupakan upaya untuk mengubah pikiran dan tingkah laku dalam mengelola (mengurangi, menguasai, meminimalkan) tuntutan lingkungan individu baik eksternal maupun internal yang dinilai sebagai beban atau yang melampaui sumber daya manusia.

Coping adalah suatu proses di mana seseorang mencoba untuk mengatur perbedaan yang diterima antara keinginan (*demands*) dan pendapatan (*resources*) yang dinilai dalam suatu kejadian maupun keadaan yang penuh tekanan (Maryam Siti, 2017).

2) Jenis Strategi Koping

a. *Problem focused coping*

Bentuk *coping* yang cenderung diarahkan dalam upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan, dalam arti *coping* yang muncul terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan mempelajari cara keterampilan yang baru. *Problem focused coping* memungkinkan individu membuat rencana dan tindakan lebih lanjut serta berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya.

b. *Emotional focused coping*

Bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosional dengan pendekatan *behavior* dan *kognitif*. Contoh dari pendekatan *behavior* adalah mencari dukungan emosional dari teman dan mengikuti berbagai aktivitas seperti berolahraga atau menonton televisi yang dapat mengalihkan perhatian individu dari masalahnya. Sementara pendekatan *kognitif* melibatkan bagaimana individu berfikir tentang situasi yang menekan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *analitik korelasi* menggunakan pendekatan *cross sectional* yang berarti penelitian ini menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada saat itu (nursalam, 2017). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 73 remaja yang berada di SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban. Penyeleksian sampel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang dikelompokkan dengan menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*.

Penelitian dilaksanakan di SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban pada tanggal 13-17 Maret 2020. Penelitian dilakukan oleh peneliti sendiri, dan pembagian kuesioner dilakukan 1 kali yaitu pada saat hari H penelitian berlangsung. Instrumen penelitian yang dilakukan adalah menggunakan kuesioner.

Teknik pengumpulan data penelitian terkumpul semua, maka dilakukan pengolahan data dengan menggunakan tahap sebagai *editing, coding, scoring, tabulating*, interpretasi data.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Uji Koefisien Kontingensi*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur pada remaja di SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban Tahun 2021

No.	Umur	f	%
1	12 Th	16	21,9
2	13 Th	52	71,2
3	14 Th	5	6,8
Jumlah		73	100

Dapat diketahui bahwasanya hasil penelitian sebagian besar remaja berumur 13 tahun yaitu sebesar 71,2%

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada remaja di SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban Tahun 2021

No.	Jenis kelamin	f	%
1	Laki-laki	39	53,4
2	Perempuan	34	46,6
Jumlah		73	100

Hasil tabel 2 dapat diketahui hasil penelitian yang didapat sebagian besar remaja yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 53,4%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Strategi *Coping* pada remaja di SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban Tahun 2021

Strategi koping	f	%
PFC (<i>Problem Focused Coping</i>)	41	56,2
EFC (<i>Emotional Focused Coping</i>)	37	43,8
Jumlah	73	100

Hasil tabel 3 didapatkan sebagian besar remaja memiliki strategi *coping* PFC sebesar 56,2%

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri pada remaja kelas VII SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban Tahun 2021

Penyesuaian diri	f	%
Positif	39	53,4
Negatif	34	46,6
Jumlah	73	100

Sumber: Data primer peneliti 2020

Hasil tabel 4 didapatkan sebagian besar memiliki nilai positif sebesar 53,4% yang diperoleh pada remaja

Tabel 5 Tabel Silang Hubungan antara Strategi *Coping* dengan Penyesuaian Diri pada Remaja di SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban Tahun 2021

Strategi <i>Coping</i>	Penyesuaian Diri		
	Positif (%)	Negatif (%)	Total
PFC (<i>Problem Focused Coping</i>)	33 (84,6)	8 (23,5)	41 (56,2)
EFC (<i>Emotional Focused Coping</i>)	6 (15,4)	26 (76,5)	32 (43,8)
Total	39 (53,4)	34 (46,6)	73 (100)

Hasil tabel 5 didapatkan hasil penelitian bahwa remaja yang menggunakan EFC (*emotional focused coping*) dengan jawaban negatif sejumlah 26 (76,5), jawaban positif sejumlah 6 (15,4) remaja kemudian untuk remaja yang menjawab PFC (*problem focused coping*) dengan jawaban negatif sebanyak 8 (23,5) remaja dan jumlah positif sebanyak 33 (84,6)

Pembahasan

Strategi *Coping* pada Remaja di SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar remaja kelas VII SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban memiliki strategi *coping* PFC (*problem focused coping*), remaja yang menggunakan strategi *problem focused coping* adalah terbanyak dari jenis kelamin laki-laki.

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Maryam Siti, 2017 bahwa ada hubungan antara strategi *coping* dengan jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk *coping* yang digunakan, terdapat dua kemungkinan yaitu menggunakan strategi *coping* PFC maupun EFC. Pada umumnya

wanita lebih menggunakan perasan daripada logika dalam menghadapi suatu masalah, Billings dan Moos (dalam Darmalia, 2016) menemukan bahwa perempuan banyak menggunakan strategi *emotional focused coping* dengan tujuan untuk meregangkan ketegangan emosi yang muncul dan laki-laki menggunakan *problem focused coping*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dijelaskan pada tabel 3 menunjukkan bahwa dari 21 responden setelah diberikan *deep breathing exercise* hampir setengahnya responden mengalami tingkat stres ringan, sehingga menunjukkan terdapat penurunan tingkat stres pada responden.

Untuk perempuan lebih dominan menggunakan strategi *emotional focused coping* sebagai strategi *coping*nya hal ini dikarenakan sesuai penelitian disana banyaknya perempuan yang cenderung lebih menggunakan dan mengedepankan perasaan dari pada harus memecahkan suatu masalah yang dihadapi. Beberapa fenomena mengalami kesulitan dalam menghafal al-qur'an hal ini dikarenakan remaja kurang mampu menyusun rencana dalam membagi dan menyusun tugas antara kegiatan yang dimiliki, banyak kegiatan yang harus dilakukan para remaja di SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban terutama dalam hafalan-hafalan karena dalam hafalan mereka diberikan batasan waktu.

Penyesuaian Diri pada Remaja di SMP Tahfidz Entrepreneur Khairunnas Tuban

Hasil dari interpretasi data menunjukkan bahwa didapatkan sebagian besar remaja memiliki nilai positif dalam penyesuaian diri.

Menurut Charles Darwin yang terkenal dengan teori evolusinya sesuai dengan pengertian tersebut maka tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup seperti cuaca

dan berbagai unsur alami lainnya. Semua makhluk hidup secara penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha inividu agar berhasil mengatasi (Agustiani, 2006 dalam Gavinta Putri, 2015) remaja awal yang berkisar antara 10-14 tahun (Neil J. Salkind, 2006 dalam Semaraputri Tri, 2018).

Adapun remaja yang melakukan penyesuaian diri secara positif dikarenakan mereka mampu melakukan hal-hal yang penyesuaiannya positif seperti halnya yang pertama adalah mereka tidak pernah menunjukkan adanya ketegangan emosional hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban bahwasanya ketika terdapat remaja yang ketika dia tidak mampu memahami tiap-tiap pelajaran yang diberikan oleh guru dan saat itu pula dia meminta bantuan kepada salah satu temanya, ketika salah satu temanya mencoba menjelaskan apa yang kurang remaja itu fahami dan remaja itu mendapatkan marahan dari seorang teman karna salah satu temanya kurang sabar dalam membelajari dia maka hal yang dilakukan oleh remaja ini adalah dia mampu menahan emosinya sehingga dia merasa kuat dan tenang serta selalu mencoba untuk berfikir positif terhadap apa yang temanya lakukan kepadanya.

Hubungan antara Strategi Coping dengan Penyesuaian Diri pada Remaja di SMP Tahfidz Entrepreneur Khairunnas Tuban

Hasil dari interpretasi data menunjukan bahwa mayoritas remaja menggunakan strategi *coping* PFC.

Hubungan antara strategi *coping* dengan penyesuaian diri pada remaja kelas VII SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban berdasarkan Uji *Koefisien Kontingensi* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$

Penggunaan strategi *coping* sangat berpengaruh dalam mengatasi penyesuaian diri dan ketika seseorang salah dalam menggunakan strategi *coping* atau

digunakan dengan tidak tepat maka akan membuat keadaan menjadi buruk dan sebaliknya jika dapat menggunakan strategi dengan baik, maka akan meningkatkan keadaan menjadi lebih baik dan jika individu memiliki strategi *coping* yang baik maka individu akan terbebas dari stres, jika dapat menggunakan lebih baik maka individu akan merasakan kenyamanan pada dirinya.

Dikatakan EFC itu apabila mampu memberikan penilaian yang positif pada kejadian negatif yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti halnya bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri atau berusaha untuk selalu berfikir positif, bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran diri dalam masalah yang dihadapi, PFC bisa dikatakan negatif apabila Individu tidak mau berfikir, meninjau dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah serta tidak mau mencari penyelesaian dengan orang lain yang terlibat didalamnya dengan harapan masalah dapat terselesaikan

5. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang bermakna antara strategi *coping* dengan penyesuaian diri remaja kelas VII SMP *Tahfidz Entrepreneur* Khairunnas Tuban karena penggunaan strategi *coping* sangat berpengaruh dalam mengatasi penyesuaian diri dan ketika seseorang salah dalam menggunakan strategi *coping* atau digunakan dengan tidak tepat maka akan membuat keadaan menjadi buruk dan sebaliknya jika dapat menggunakan strategi dengan baik maka akan meningkatkan keadaan menjadi lebih baik, jika dapat menggunakan lebih baik maka individu akan merasakan kenyamanan pada dirinya.

6. REFERENSI

Darmalia, 2016, 'Perbedaan penggunaan strategi *coping* pada laki-laki dan perempuan kelas X di SMK Swadhipa, diakses pada 15 April 2020, http://digilib.unila.ac.id/view/creators/Sespita_Darmalia_DJ_3A.html.

Dyah Fransiska, M, 2016, 'Perbedaan problem focused *coping* dalam menghadapi masalah pada pria dan anita, diakses pada 4 Mei 2020, https://repository.usd.ac.id/28788/2/059114023_ffull%5D.pdf

Gavinta Putri, DA, dkk 2015, *asertivitas dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran*, diakses pada 01 September 2019, <https://media.neliti.com/media/publications/66937-ID-asertivitas-dan-penyediaan-diri-pada-ma.pdf>.

Hasmayni, B 2016, *Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri remaja*, diakses pada 4 September 2019, <http://www.ojs.uma.ac.id/indek.php/analitika/article/download/850/826>.

Khoyroh Imroatul, 2016, 'Hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa UIN Maulana malik ibrahim malang yang menjalani kuliah kerja mahasiswa KKM tematik posdaya berbasis masjid,' skripsi psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Marimbuni, dk 2017, *kontribusi konsep diri dan kematangan emosi terhadap penyesuaian diri siswa dan implikasinya dalam bimbang dan konseling*, diakses pada 01 September 2019, <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/download/4349/4014>.

Maryam, siti, 2017, *strategi oping, teori dan sumberdayanya*, diakses pada 03 September 2019, <https://media.neliti.com/media/publications/177181-ID-strategi-dan-sumberdayanya-pdf>.

Nangkut Saputra Ry, 2018, 'Tingkat penyesuaian diri mahasiswa,' skripsi konseling, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Nursalam, 2017, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*, Salemba Medika, Jakarta

Prof Achir Yani S.Hamid (ed), Kusman I (ed) 2017, *Pakar Teori Keperawatan*.

- Rifai Nuqman, 2015, '*Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*,' skripsi psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Semaraputri Tri, KAS, dkk 2018, *peran problem focused Coping dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada remaja akhir yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan di fakultas universitas kedokteran udayana*, diakses pada 4 September 2019, <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/39274/2371/>.
- Suryadi, dkk 2018, *proil penyesuaian diri siswa di SMP pembangunan laboratorium UNP padang*, diakses pada 01 September 2019, <https://www.jjurnal.ar.raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/download/3525/2450>.
- Wahyuhadi Ramadan, I 2015, '*Hubungan Penyesuaian Diri di Sekolah dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X MAN 1 Kota Magelang*,' skripsi psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta.