

KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN COPING STRESS PADA REMAJA

Agustina Ekasari dan Suhertin Yuliyana

ABSTRAK

Coping stress ini adalah kemampuan yang sangat penting untuk dimiliki setiap individu sebelum ia menguasai keterampilan coping stress. Kemampuan ini perlu dimiliki remaja untuk peka terhadap perasaan atau respon-respon psikologis dan peristiwa tertentu terutama saat mengalami masalah ataupun kesulitan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. Hasil penelitian ini tingkat dukungan teman, kontrol diri dan pada remaja di SMP PGRI Klapanunggal Bogor sebagian besar pada kategori sedang. Terdapat hubungan positif antara dukungan teman sebaya dan kontrol diri dengan kemampuan coping stress pada remaja di SMP PGRI Klapanunggal Bogor.

Kata kunci: *control diri, dukungan teman sebaya dan coping stress*

Pendahuluan

Dukungan teman sebaya berkembang karena adanya dorongan rasa ingin tahu terhadap segala sesuatu yang ada didunia sekitarnya. Dalam perkembangannya, setiap individu ingin tahu bagaimanakah cara melakukan hubungan secara baik dan aman dengan dunia sekitarnya, baik bersifat fisik maupun sosial. Hubungan sosial diartikan sebagai” cara-cara individu bereaksi dengan orang-orang sekitarnya dan bagaimana pengaruh hubungan itu terhadap dirinya” (Alisyahbana, 1984). Hubungan sosial ini menyangkut juga penyesuaian diri terhadap lingkungan, seperti makan dan minum sendiri, berpakaian sendiri, mentaati peraturan, membangun komitmen bersama dalam

kelompok atau organisasinya, dan sejenisnya.

Hubungan sosial ini mula-mula dimulai dari lingkungan rumah sendiri kemudian berkembang lebih luas lagi ke lingkungan sekolah, dan dilanjutkan kepada lingkungan yang lebih luas lagi, yaitu tempat berkumpulnya teman sebaya. Namun demikian, yang sering terjadi adalah bahwa lingkungan sosial anak dimulai dari rumah, kemudian ke sekolah. Kesulitan hubungan sosial dengan teman sebaya atau sekolah sangat mungkin terjadi manakala individu dibesarkan dalam suasana pola asuh orang tua yang penuh unjuk kuasa ini adalah timbul dan berkembangnya rasa takut yang berlebihan pada anak

sehingga tidak berani mengambil inisiatif, tidak berani mengambil keputusan, dan tidak berani memutuskan pilihan teman sebaya yang dianggap sesuai.

Situasi kehidupan dalam keluarga berupa pola asuh orang tua, pada umumnya masih dapat diperbaiki (Sunarto, 1998) oleh orang tua itu sendiri. Dukungan emosional dan persetujuan sosial dalam bentuk konfirmasi orang lain merupakan pengaruh yang penting bagi rasa percaya diri remaja. Dukungan interpersonal yang positif dari teman sebaya, pengaruh keluarga, dan proses pembelajaran yang baik dapat meminimalisir stres yang terjadi pada remaja. Karena pada masa remaja terjadi perubahan baik sikap, perilaku dan perubahan fisik.

Oleh karena itu dukungan teman sebaya yang muncul memiliki arti yang lebih mendalam, karena adanya dukungan sosial ini mereka percaya bahwa dicintai dan diperhatikan, berharga dan dinilai, menjadi jaringan sosial yang dibutuhkan oleh sekitarnya. Masa remaja ini banyak perubahan yaitu perubahan fisik dan juga perubahan emosional. Pada masa ini remaja juga cenderung mengarah kepada komunitasnya, bereksperimen dengan hal-hal baru, mencari kebahagiaan atau kesenangan, mencari perhatian, dan penghargaan dirinya. Seperti menurut House (1994), Thoist (1986) mengatakan bahwa dukungan teman sebaya bersumber dari orang-orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, tetangga dan saudara.

Namun remaja sebagai individu yang masih mengalami pengolahan emosional, masa pencarian identitas diri menyebabkan perilaku yang diluar kontrol diri mereka selayaknya remaja. Seperti contoh yang terjadi pada siswa SMP PGRI Klapanunggal Bogor, mereka melakukan perkelahian, tawuran antar sekolah biasanya karena masalah-masalah yang sepele. (Hasil wawancara dengan guru BP, 1 April 2011). Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa para siswa belum memiliki kecakapan membaca situasi diri dan lingkungan sekitarnya.

Menurut Calhoun dan Acocella (2010) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Dalam hal ini remaja memiliki masalah dalam kemampuan *coping stres* (mengatasi stres) baik stres di sekolah, di rumah, lingkungan maupun teman sebaya.

Coping stres ini adalah kemampuan yang sangat penting untuk dimiliki setiap individu sebelum ia menguasai keterampilan *coping stres*. Yakni kemampuan untuk peka terhadap perasaan atau respon-respon psikologis dan peristiwa tertentu. Terutama pada remaja yang sedang mengalami masalah ataupun kesulitan. Untuk terus menerus mengasah keterampilan menghadapi stres. Tujuannya adalah untuk bertahan hidup di tengah situasi yang tidak menyenangkan. Kemampuan ini salah satu keterampilan psikologis yang dapat mendukung remaja pada keadaan darurat, atau minimal saat

Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya Dengan *Coping Stress* Pada Remaja

situasi yang tidak terduga terjadi, serta kejadian yang penuh tekanan.

Beberapa orang bisa menangani stres lebih baik dari pada orang lain, ini wajar karena setiap diri pada individu berbeda-beda. Pendidikan pada masa sekarang dan kepribadian individu sangat menentukan sikap-sikap dan harapan-harapan individu. Setiap individu menentukan cara menghadapi individu harus bisa belajar lebih banyak manfaat stres dan bagaimana cara mengelola stres.

Banyak remaja yang mengalami tekanan atau stres tidak hanya dalam fenomena perkuliahan di SMP PGRI Klapanunggal Bogor, tetapi juga terjadi ditempat lain seperti, stres menghadapi ujian seperti (berita dalam Pos Kota, 7 april 2011) yang menyebutkan Ujian Nasional menjadi sumber stres siswa SMP Negeri Tangerang-Banten, meski para siswa dan siswi telah melakukan serangkaian acara pemantapan mata pelajaran ataupun bimbingan belajar. Kejadian serupa juga terjadi di DKI dalam (Berita Kota) siswa takut dan tertekan mengikuti ujian ulang yang diselenggarakan dikantor DPD. (berita dalam Kota, 6 Mei 2010).

Stres yang terjadi pada siswa tersebut bisa dikatakan sebagai sebuah tekanan yang mempengaruhi perilaku. Artinya siswa tersebut tidak mampu memahami, dan menghadapi stres. Pada dasarnya stres adalah bagian penting yang dibutuhkan dalam kehidupan Terry (dalam Santrock, 2007). Namun dibutuhkan kemampuan individu dalam mengatasi stres (*coping stres*).

Menurut Lazarus (1984) *Coping* merupakan strategi untuk

memanagemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan.

Coping stres ini adalah kemampuan yang sangat penting untuk dimiliki setiap individu, terutama saat individu berada pada situasi yang mengancam. Terdapat beberapa hal yang mendasar untuk perlu dikuasai oleh individu sebelum ia menguasai keterampilan *coping stres*. Yakni keterampilan untuk peka terhadap perasaan atau respon-respon psikologis dan peristiwa tertentu.

Coping stres artinya sendiri adalah kemampuan mengatasi atau mengelola stres, dimana pada masa remaja masalah stres kurang mampu diselesaikan, sebab pada masa remaja adalah tahap penyesuaian dan perubahan, baik perubahan secara emosional ataupun fisik. Namun, dengan adanya dukungan teman sebaya remaja bisa menjadi lebih paham atau mengerti dalam mengatasi masalah *coping stres*. Sebab dengan adanya dukungan teman sebaya remaja bisa lebih leluasa dalam menceritakan permasalahan-permasalahan mereka dengan lebih terbuka.

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin melihat sejauh mana hubungan dukungan teman sebaya yang terjadi pada remaja dan kontrol diri dengan kemampuan *coping stres* pada remaja di SMP PGRI klapanunggal Bogor.

Tujuan penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui tingkat dukungan teman sebaya pada remaja kelas 3 di SMP PGRI Klapanunggal Bogor. 2) Mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dan kemampuan *coping stress* pada remaja kelas 3 di SMP PGRI Klapanunggal Bogor. 3) Mengetahui hubungan kontrol diri dan kemampuan *coping stress* pada remaja kelas 3 di SMP PGRI Klapanunggal Bogor. 4) Mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dan kontrol diri dengan kemampuan *coping stress* pada remaja kelas 3 di SMP PGRI Klapanunggal Bogor.

TINJAUAN TEORI

Dukungan Teman Sebaya

Menurut Sarafino (1994) berpendapat bahwa dukungan teman sebaya adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. Cobb (dalam Sarafino 1994) seseorang yang mendapatkan dukungan teman sebaya percaya bahwa mereka dicintai dan diperhatikan, berharga dan bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga dan komunitas organisasi, yang dapat membekali kebaikan, pelayanan, dan saling memperhatikan ketika dibutuhkan. Sarason (1983) mengatakan bahwa individu dengan dukungan teman sebaya tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan teman sebaya yang lebih rendah. Menurut Robinson (dalam Papalia

2008) mengemukakan bahwa keterlibatan remaja dengan teman sebayanya, selain menjadi sumber dukungan emosional yang penting sepanjang masa transisi masa remaja.

Sebuah grup sebaya remaja yang mungkin merujuk pada orang-orang tetangga, orang-orang tempat ibadah, tim olahraga, kelompok sahabat, dan teman Brown (dalam Santrock 2007). Teman sebaya merupakan sumber penting dukung social yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri remaja. Dukungan emosional dan persetujuan social dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh yang penting bagi rasa percaya diri remaja (Santrock, 2007).

Remaja yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan rasa harga diri mereka. Seseorang dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa kepercayaan diri, keyakinan diri bahwa mereka mampu menguasai situasi dan memberikan hasil positif, dalam hal ini adalah keyakinan diri dalam menghadapi permasalahan. Keadaan ini akan membantu remaja dalam mengatasi stres yang sangat berat.

Sebaliknya, remaja yang dukungan sosialnya rendah dari teman sebayanya merasa bahwa dirinya terasing, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari teman-teman sebayanya. Bahkan mereka merasa sebagai orang yang tertolak sehingga pengembangan harga dirinya rendah.

Kontrol Diri

Menurut Gufron dan Risnawati (2010) kontrol diri merupakan suatu kecakapan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, dan menutupi perasaannya. Sedangkan Menurut Goldfried dan Merbau (2010) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif (Synder dan Gangestad 2010).

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan menyusun, membimbing, mengatur, mengarahkan perilaku, kecakapan membaca situasi, dan kemampuan membentuk diri sendiri. Sedangkan kontrol diri yang rendah yaitu, tidak bisa mengontrol perilaku dengan baik, tidak bisa mengontrol kognitif atau cara berpikir yang baik, tidak bisa mengambil keputusan dan tindakan untuk penyelesaian suatu masalah yang terjadi. Sebaliknya jika kontrol diri yang tinggi seorang individu akan

mampu mengontrol kognitifnya dengan baik, sehingga dapat mengambil keputusan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi remaja.

Coping Stress

Stress merupakan pengalaman subjektif, sehingga setiap individu dapat memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stress. Stress dapat berdampak secara fisik maupun psikologis. Stress yang dialami oleh individu biasanya disertai dengan ketegangan emosi dan ketegangan fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan. Situasi seperti ini membuat individu termotivasi untuk melakukan suatu tindakan yang bias meredakan stress. Tindakan yang dilakukan adalah *coping* (Sarafino, 2006).

Coping adalah tindakan mental dan fisik untuk mengontrol, mengatur, mengurangi atau membuat pengaruh stress baik dari eksternal dan internal (Rice, 1992). *Coping* merupakan usaha individu untuk melakukan perubahan kognitif dan perilaku yang tetap dalam upaya dalam mengatur kebutuhan khusus eksternal dan internal yang dinilai mengganggu atau melampaui sumber-sumber yang dimiliki individu (Folkman, 1986). Sedangkan menurut (Lazarus, 1984) *coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realitas, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata, dan *coping* merupakan dari semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan.

Coping terpusat pada masalah, yaitu usaha-usaha individu untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang dirasakan dengan tidak menghadapi stres secara langsung tetapi lebih pada untuk mempertahankan keseimbangan afeksi. Folkman dan Lazarus (1998), *coping* merupakan usaha kognitif, emosi, dan perilaku seseorang saat memodifikasi, beradaptasi atau menghilangkan *stressor* yang mengancam dirinya. Penelitian mengidentifikasi bahwa *coping* memiliki peranan penting dalam interaksi antara situasi stres dan adaptasi (Rutter, 2008). Pemulihan individu cenderung menggunakan strategi *coping* yang aktif seperti merubah lingkungan atau merencanakan aktifitas, untuk mengatur situasi yang menyebabkan stres (Cambells, 2008).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* merupakan perubahan kognitif dan perilaku yang tetap, dimana meliputi segala usaha untuk menghadapi tuntutan eksternal dan internal yang terjadi pada diri seseorang. Dengan cara memodifikasi, beradaptasi atau menghilangkan *stressor* yang mengancam dirinya. Individu atau remaja yang memiliki tingkat *coping stress* yang rendah biasanya depresinya lebih tinggi, tingkat tekanan psikologisnya meningkat, menurunnya rasa sosialisi (Michel, 2011). Sedangkan pengertian tingkat *coping stress* yang tinggi menurut (Michel, 2011), tingkat tekanan psikologisnya rendah, daya sosialisasinya tinggi dan tingkat

depresinya bisa diatasi atau dikelola dengan baik.

Menurut Adams dan Gullota (1997), masa remaja meliputi usia antara 11 hingga 20 tahun. Masa remaja adalah masa menyenangkan sekaligus masa tersulit bagi kehidupan seseorang. Di masa ini seorang anak mencari jati diri. Seorang remaja tidak lagi dapat disebut sebagai anak kecil, tetapi belum juga dapat dianggap sebagai orang dewasa disatu sisi remaja ingin bebas dan mandiri, lepas dari pengaruh orang tua disisi lain pada dasarnya remaja tetap membutuhkan bantuan, perlindungan orang tua serta dukungan teman sebaya.

Seseorang yang mendapatkan dukungan teman sebaya percaya bahwa mereka dicintai dan diperhatikan, berharga dan bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan social, seperti keluarga, dan komunitas organisasi, yang dapat membekali kebaikan, pelayanan, dan saling memperhatikan ketika dibutuhkan. Pada diri remaja sendiri sebenarnya masih banyak permasalahan-permasalahan yang belum dapat diselesaikan oleh remaja atau dalam hal mengatasi masalah *coping stress* yang artinya cara mengelola stress.

Menurut Lazarus (1984), *coping stress* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realitas, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan. Dan kebanyakan

Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya Dengan *Coping Stress* Pada Remaja

remaja belum dapat membedakan mana permasalahan berat dan mana masalah yang sepele.

Sehingga dalam diri remaja memerlukan yang namanya kontrol diri, dan dari hasil penelitian ternyata kontrol diri mempunyai peranan penting dalam pengendalian diri remaja dan cara mengatasi permasalahan remaja yang baru dilakukan Santrock (2003). Dan pola asuh orangtua yang efektif dimasa remaja (penerapan strategi yang konsisten yang berpusat pada masa remaja) berhubungan dengan dicapainya kontrol diri oleh anak.

dukungan teman sebaya berarti teman-teman yang sesuai dan sejenis, perkumpulan atau kelompok-kelompok yang mempunyai sifat-sifat dari satu jenis Sudarsono (1997). Teman sebaya adalah anak-anak atau remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama Santrock (2003). Selanjutnya Sarwono (2005), kelompok teman sebaya adalah kumpulan dua individu atau lebih yang berinteraksi tatap muka, yang masing-masing menyadari keanggotaannya dalam kelompok dan masing-masing menyadari saling ketergantungan dalam mencapai tujuan bersama.

Berdasarkan uraian di atas biasa dikatakan bahwa dukungan teman sebaya dan kontrol diri sangat mempengaruhi kemampuan *coping stress* pada remaja kelas 3 di SMP PGRI Klapanungga Bogor. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat dikatakan bahwa tingkat *peer group* atau dukungan teman sebaya yang tinggi pada remaja bisa memunculkan kemampuan *coping stress* yang baik yang didukung oleh

adanya kemampuan kontrol diri pada diri remaja tersebut.

METODE

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah kelas 3 SMP PGRI Klapanunggal yang terdiri dari 150. Jumlah tersebut terbagi atas siswa laki-laki 65 orang dan perempuan 85 orang dengan rentang usia 15 sampai 16 tahun kelas 3A, 3B, 3C, 3D, 3E. SMP PGRI Klapanunggal Bogor pada tahun ajaran 2011.

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan cara simple random sampling, dimana penarikan sampel didasarkan atas pemikiran bahwa keseluruhan unit populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. Dengan demikian peneliti dapat memperkirakan besarnya error dalam pengambilan sampling (*sampling error*). Dalam penelitian ini sampelnya adalah 60 siswa-siswi SMP PGRI Klapanunggal Bogor pada kelas IX (kelas 9) tanpa harus membedakan jenis kelamin.

Cara Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan observasi, wawancara, dan memberikan kuesioner (angket) yang langsung diberikan kepada sumber data primer (responden) dalam bentuk pernyataan. Untuk mengungkapkan ketiga variabel dalam penelitian ini digunakan suatu kuesioner atau skala yang penyusunannya dibuat berdasarkan pernyataan-pernyataan dari indikator perilaku yang diukur (diamati), dan

dalam penelitian ini digunakan skala model *likert* (sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala dukungan teman sebaya yang merupakan variabel bebas pertama (X_1), kontrol diri yang merupakan variabel bebas kedua (X_2), dan *coping stres* yang merupakan variabel terikat (Y). Skala akan diberikan beberapa pernyataan dengan dua kategori, pertama adalah pernyataan yang bersifat *favourable* dan yang kedua adalah pernyataan yang *unfavourable*. Item *favourable* dan *unfavourable* adalah dimaksudkan untuk memberikan alternatif jawaban subjek, sehingga lebih bebas dalam mengungkapkan hal-hal yang sesuai atau tidak dengan keadaan dirinya.

Sebelum digunakan dalam pengambilan data semua instrumen dilakukan pengujian reliabilitas dan validitas. **Skala Dukungan Teman Sebaya** disusun berdasarkan pada teori Cohen dan Wills (dalam Sarafino, 1994), yang meliputi dimensi emosional, dimensi penghargaan, dimensi instrumental, dimensi informative, dimensi jaringan sosial. Hasil uji validitas yang dilakukan terhadap 50 item skala dukungan teman sebaya yang disebar kepada 20 responden, diperoleh 25 item yang dinyatakan valid pada signifikan 5% ($0.05;18$) = 0,299 dan tersisa 25 item yang dinyatakan tidak valid (gugur). Penghitungan uji reliabilitas terhadap skala dukungan teman sebaya menghasilkan nilai koefisien korelasi atau $r_{\alpha} = 0,769$ pada taraf signifikan 5%.

Skala Kontrol Diri disusun berdasarkan pada teori dari M. Gufron

dan Rini (2010), yang meliputi dimensi kontrol diri perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan. Hasil uji validitas yang dilakukan terhadap 30 item skala kontrol diri yang disebar kepada 20 responden, diperoleh 18 item yang dinyatakan valid pada signifikan 5% ($0.05;18$) = 0,299 dan tersisa 12 item yang dinyatakan tidak valid (gugur). Penghitungan uji reliabilitas terhadap skala kontrol diri menghasilkan nilai koefisien korelasi atau $r_{\alpha} = 0,761$ pada taraf signifikan 5% .

Skala Coping Stres disusun berdasarkan teori menurut Lazarus (1984), memiliki dua dimensi yaitu : *emotion-focused coping*, *problem-focused coping*. Hasil uji validitas yang dilakukan terhadap 40 item skala *coping stres* yang disebar kepada 20 responden, diperoleh 22 item yang dinyatakan valid pada signifikan 5% ($0.05;18$) = 0,299 dan tersisa 18 item yang dinyatakan tidak valid (gugur). Penghitungan uji reliabilitas terhadap skala *coping stres* menghasilkan nilai koefisien korelasi atau $r_{\alpha} = 0,660$ pada taraf signifikan 5%.

Analisis Data

Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel atau jenis responden, menstabilisasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Analisis karakteristik variabel pada responden menggunakan metode statistik analisis deskriptif. Selanjutnya karakteristik variabel, responden

Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya Dengan *Coping Stress* Pada Remaja

dikategorisasikan dengan menggunakan rumus kategorisasi jenjang (Azwar, 2008) dengan kategorisasi rendah, sedang dan tinggi. Sedangkan untuk menganalisis hubungan antar variable dengan Korelasi *Rank Spearman* sedangkan untuk mengetahui pengaruh menggunakan Regresi Linear Ganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Subjek memiliki tingkat usia antara 13-16 tahun. Siswa-siswi dengan usia 15 tahun berjumlah 35 siswa atau 58 %, usia 16 tahun 25 siswa atau 41 %. Sedangkan jenis kelamin responden laki-laki berjumlah 29 siswa atau 48 %, dan siswi berjenis kelamin perempuan berjumlah 31 siswi atau 51 %.

Tabel 1 menunjukkan sebaran kategori setiap variable. Dukungan teman sebaya yang diperoleh remaja sebagian besar (dalam kategori sedang. Kontrol diri yang dimiliki remaja sebagian besar sedang (93%). Demikian pula *coping stress* responden dalam kategori sedang (97%).

Tabel 1 Sebaran kategori setiap variable

Kategori	Dukungan teman sebaya	Kontrol diri	Coping stress
Tinggi	9 siswa (15%)	3 siswa (5%)	1 siswa (2%)
Sedang	48 siswa (80 %)	56 siswa (93 %)	58 siswa (97 %)
rendah	3 siswa (5%)	1 siswa (2%)	1 siswa (2%)

Skor min	62	33	50
Skor mak	88	61	68
mean	62	50.4	62

Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Kontrol diri dengan *Coping Stress*

Hasil uji kolerasi *product moment* antara variabel dukungan teman sebaya dan *coping stres* diperoleh koefisien kolerasi $r = 0,485$ dengan probabilitas $(0,000) < \alpha (0,05)$. Artinya hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *coping stres* terdapat kolerasi yang sedang atau cukup. Hal ini mengandung makna bahwa tingkat dukungan teman sebaya yang diperoleh remaja seiring kemampuan *coping stress* pada remaja kelas 3 di SMP PGRI Klapanunggal Bogor

Uji korelasi antara kontrol diri dan *coping stress* nilai r sebesar 0,291 dengan probabilitas $(0,000) < \alpha (0,05)$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kontrol diri dengank kemampuan *coping stres* . Dengan melihat besar nilai koefisiennya menunjukkan bahwa kontrol diri dan *coping stress* hubungan positif yang kurang nyata.

Interpretasi data tersebut menunjukkan bahwa nilai r dukungan teman sebaya dengan kontrol diri sebesar 0,417(**) yang menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kontrol diri adalah positif dan memiliki korelasi yang sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya seseorang, maka semakin tinggi kontrol diri. Dari hasil pengolahan data variabel dukungan

teman sebaya dengan kontrol diri diperoleh koefisien determinan sebesar 14%, artinya variabel dukungan teman sebaya menyumbang 14% untuk kontrol diri.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan hubungan antara dukungan teman sebaya dan kontrol diri dengan kemampuan *Coping Stres* pada remaja kelas 3 di SMP PGRI. Remaja yang memiliki tingkat kontrol diri yang baik akan mampu menangani masalah-masalah yang ada pada dirinya, lingkungan, teman sebaya, keluarga bahkan organisasi yang diikuti oleh remaja. Dalam hal ini akan membantu proses *coping stress* yang lebih baik dimana yang menjadi sumber stressor akan di jadikan peningkat semangat. Dan bergaul dengan teman sebaya merupakan bantuan dari seseorang yang kemudian diberikan kepada orang lain yang berusia lebih kurang sama, dimana dukungan tersebut bertujuan memberikan motivasi atau menimbulkan minat dalam diri seseorang ketika melakukan kegiatan (Widiastuti, 2004).

Adapun factor-faktor yang mempengaruhi perkembangan dukungan teman sebaya remaja kelas 3 di SMP PGRI Klapanunggal Bogor adalah 1) Lingkungan keluarga. Ada sejumlah faktor dari dalam keluarga yang sangat dibutuhkan oleh remaja dalam proses perkembangan sosialnya, yaitu kebutuhan akan rasa aman, meliputi perasaan aman secara material dan mental. Perasaan aman secara mental berarti pemenuhan oleh orang tua berupa perlindungan emosional, menjauhkan dari

ketegangan, membantu dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh remaja, dan memberikan bantuan kepada remaja dalam menstabilkan emosinya. 2) Lingkungan Sekolah. Kehadiran di sekolah merupakan perluasan lingkungan sosialnya dalam proses sosialisasi remaja dan sekaligus merupakan factor lingkungan baru yang sangat menantang atau bahkan mencemaskan dirinya. Para guru dan teman-teman sebaya disekolah membentuk suatu system yang kemudian menjadi semacam lingkungan norma bagi diri remaja itu sendiri. 3) Lingkungan Masyarakat. Salah satu masalah yang dialami oleh remaja dalam proses sosialnya adalah bahwa tidak jarang masyarakat bersikap tidak konsisten terhadap remaja. Di satu sisi remaja dianggap sudah mulai beranjak dewasa, namun kenyataannya di sisi lain mereka tidak berikan kesempatan atau peran penuh sebagaimana orang yang sudah dewasa. Untuk masalah-masalah yang dipandang penting dan menentukan, remaja masih sering dianggap anak kecil sehingga menimbulkan kekecewaan atau kejengkelan pada remaja. Keadaan semacam ini sering kali menjadi penghambat perkembangan sosial remaja.

Sebagaimana dalam lingkungan keluarga dan sekolah maka kehidupan dalam masyarakat yang kondusif juga sangat diharapkan kemunculannya bagi perkembangan hubungan sosial remaja. Remaja telah mengarungi perjalanan masa mencari jati diri sehingga factor keteladanan dan kekonsistenan system nilai dan norma dalam masyarakat juga menjadi

Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya Dengan *Coping Stress* Pada Remaja

sesuatu yang sangat penting. Toegogoel P. Siagian (dalam M. asrori, 2010) mengatakan bahwa, masa remaja adalah masa untuk menentuka identitas dan menentukan arah, tetapi masa yang sulit ini menjadi bertambah sulit oleh adanya kontadiksi dalam masyarakat.

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas 3 di SMP PGRI Klapanunggal Bogor dukungan teman sebaya pada kategori sedang, hal tersebut menunjukkan bahwa kedekatan antar siswa dan siswi SMP kelas 3 di PGRI klapanunggal memiliki cukup baik. Misalkan dalam hal pertemanan, kekompakkan dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah, juga saat seorang teman memilki masalah dalam belajar, maka teman lain akan membantu siswa yang kesulitan tersbut, bahkan juga saat sekolah mengadakan perlombaam. Seperi lomba gerak jalan antar sekolah dimana satu sama lain siswa kelas 3 yang lebih senior saling bekerja sama menjadi panitia dalam pembentukan anggota lomba. Kehadiran remaja did lam lingkungan sekolah mampu meningkatkan rasa solidaritas, dan kedekatan antara murid dan guru yang nantinya membentuk suatu lingkungan sosialitas sekolah.

Seiirng dengan meningkatnya dukungan teman sebaya yang di dapatkan remaja maka meningkat pula kontrol diri pada remaja SMP kelas 3 di PGRI Klapanunggal Bogor. Kontrol diri tersebut mampu membendung peningkatan kasus tawuran dan perkelahian baik dengan lingkungan diluar sekolah, maupun dengan teman satu sekolah sendiri. Lingkungan sekolah juga mendukung

penurunan tingkat kenakalan remaja karena sitem pendidikan di sekolah juga terjadi peningkatan. Sekolah memberikan sarana bagi siswa-siswi untuk lebih berkreasi ketimbang berkelahi seperti : ruangan untuk band, ruangan kesenian karawitan, organisasi-organisai penganbangan bakat remaja, perpustakaan, ruang elektronik, ruang komputer, musolah, kantin. Penambahan guru BK serta fasilitas ruang kedap suara yang sangat digemari siswa-siswi untuk berkonsultasi dengan guru-guru BK.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tingkat dukungan teman sebaya, kontrol diri dan kemampuna *coping stress* pada remaja di SMP PGRI Klapanunggal Bogor sebagian besar pada kategori sedang. Terdapat hubungan positif antara dukungan teman sebaya dan kontrol diri dengan kemampuan *coping stress* pada remaja di SMP PGRI Klapanunggal Bogor.

Saran

Penelitian yang sejenis akan lebih berarti jika dilakukan pada wilayah populasi yang lebih luas yang lebih mendorong anggota populasinya untuk memiliki motivasi berprestasi tinggi. Penelitian selanjutnya juga dapat dilanjutkan dengan mempertimbangkan status sosial, latar belakang keluarga, kebudayaan, tingkat ekonomi, latar belakang pendidikan, dan kelompok acuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, Saifudin.2001. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Hadi, Soetrisno. 2004. *Statistic*. Yogyakarta : Andi
- Hurlock, Elizabeth B. 1994. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi kelima*. Jakarta : Erlangga.
- Kerlinger, N. Fred. 2000. *Asas-asas Penelitian Behavioral (Terjemahan). Edisi Ketiga*. Yogyakarta : Gajahmada Univercity Press.
- Nazir, Muhammad. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Pratisto, Arif. 2004. *Cara Mudah Mengatasi Masalah Statistik dan Rancangan Percobaan dengan SPSS 12*. Jakarta : Gramedia.
- Sudijono, Anas. 1996. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : Grafindo Persada.
- Sudjana, Nana. 2004. *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2005. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. 1998. *Metodologi Penelitian I*. Jakarta : Raja Grafindo.
- Ali, Muhammad. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta :PT Bumi Aksara.
- Ghufron, M. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Perpustakaan Nasional
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Wawan, A. 2010. *Teori dan Pengukuran*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Oka, Abdurahman. 2009. *Stress*. Yogyakarta : Surya Media.
- Santrock, W John. 2007. *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga.
- Sarwono, Wiraman sarlito. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Raja Grafindo.
- Bimo, Walgito. 2005. *Bimbingan Koseling*. Yogyakarta : Andi Offiest.