

Coping Stress Remaja Yatim Piatu Saat Masa Pandemi

Oleh:

Nurmughni Algam Amru,

Dwi Nastiti

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Mei, 2023



Pendahuluan

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa [1]. Di Indonesia sendiri banyak sekali para remaja bahkan anak-anak yang sudah ditinggalkan oleh kedua orang tuanya ada yang ditinggalkan sejak kecil dan ada juga yang ditinggal kedua orang tuanya saat ia dewasa [2]. Semua hal yang dialami remaja panti asuhan akan membuat anak panti asuhan tersebut menjadi *stress* jika mereka tidak berpikir panjang [3]. *Stress* adalah apa saja yang seseorang rasakan ketika bereaksi terhadap tekanan, baik dari luar diri (sekolah, pekerjaan rumah, kerja paruh waktu, aktivitas setelah sekolah, keluarga dan saudara atau teman-teman) maupun dari dalam diri sendiri (ingin berprestasi di sekolah, ingin menang, marah kepada adik atau kakak) [4]. Jika remaja dapat mengatasi tuntutan yang dibebankan pada mereka dan mengillangkan *stress* yang mereka rasakan, maka *stress* dapat dihindari, sehingga diperlukan perilaku *coping* untuk mengatasi *stress* [5]. *Coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan *stress* [6]. Strategi *coping* dibagi menjadi dua bentuk, yaitu *coping* yang berpusat pada masalah (PFC) dan *coping* yang berpusat pada emosi (EFC). *Problem focused coping* adalah cara pemecahan masalah secara langsung dengan tindakan menghilangkan atau mengubah *stressor*, sedangkan *emotional focused coping* adalah strategi *coping* yang lebih berorientasi pada emosi, yang hanya bersifat sementara dan tidak berusaha menghilangkan atau mengubah sumber *stress* [7]. Tujuan dari perilaku *coping* adalah untuk mengurangi kondisi lingkungan pribadi yang menyusahkan, beradaptasi dengan kejadian atau kenyataan negatif, menjaga keseimbangan emosional, mempertahankan citra diri yang positif, dan terus memiliki interaksi yang memuaskan dengan komunitas yang lebih besar [8]. Kondisi *stress* yang dialami setiap orang berbeda-beda. Kondisi kehidupan sebagian besar orang sangat rentang terhadap peristiwa traumatis, sementara sebagian besar lainnya telah dibebani oleh *stress* sepanjang waktu [9].

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Rumusan Masalah

Gambaran *Coping Stress* apa yang digunakan oleh remaja yatim piatu di yayasan desa Kenongo – Tulangan ?

Metode

Metode penelitian merupakan usaha untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji suatu kebenaran pengetahuan dengan menggunakan cara-cara ilmiah. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam penelitian adalah metode yang digunakan harus disesuaikan dengan objek penelitian dan tujuan yang akan dicapai sehingga penelitian akan berjalan dengan sistematis. penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian deskriptif metode penelitian kuantitatif [13]. Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan variabel tunggal yaitu *Coping Stress*. Populasi dalam penelitian ini adalah ramaja panti asuhan yang berjumlah 100 orang remaja yatim piatu panti asuhan. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data di lapangan dalam penelitian ini adalah dengan skala psikologi, yaitu skala *coping stress* [14]. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Adapun statistik deskriptif sendiri merupakan teknik penyajian data yang dilakukan dengan menganalisis data mentah (hasil pengumpulan data) lalu mendeskripsikan dan menggambarkan data tersebut sebagaimana adanya tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh dimana sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, atau penelitian ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Adapun model skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert yang dimodifikasi peneliti untuk mengungkap dukungan sosial dan *coping stress* [15]. Dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS).

Hasil

Tabel 1.1
Data Deskriptif *Coping Stress*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Coping Stress	100	128.00	172.00	148.6400	8.54757
Aspek Emotion FC	100	85.00	122.00	102.7600	7.12531
Aspek PFC	100	38.00	55.00	45.8800	3.61892
Valid N (listwise)	100				

Tabel 1.2
***Coping Stress* Ditinjau dari Jenis Kelamin**

Kategori	Laki Laki		Perempuan	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Emotion Focused Coping	25	39%	30	83%
Problem Focused Coping	39	61%	6	17%
Total	64	100%	36	100%

Tabel 1.3
Coping Stress* Aspek *Emotion Focused Coping

Aspek	Jumlah	
	Frek	%
Seeking Social Emotional Support	13	16,6
Distancing Escaping / Avoidance	7	14,6
Self Control	24	16,8
Accepting Responsibility	15	16,5
Positif	21	17,7
Reappraisal	20	17,8
Jumlah	100	100%

Tabel 1.4
Coping Stress* Aspek *Problem Focused Coping

Aspek	Jumlah	
	Frek	%
Seeking Social Support	45	35,4
Confrontative	15	29,3
Planful Problem Solving	40	35,3
Jumlah	100	100%

Pembahasan

Penelitian mengenai *coping stress* ini dilakukan pada remaja yatim piatu di panti asuhan desa Kenongo sebanyak 100 orang remaja yatim piatu, sebanyak 64 orang adalah responden berjenis kelamin laki-laki dan 36 orang lainnya adalah berjenis kelamin perempuan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui *coping stress* yang digunakan oleh remaja yatim piatu di Yayasan Desa Kenongo – Tulangan. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa baik remaja panti laki-laki maupun perempuan menggunakan baik *emotion focused coping* maupun *problem focused coping*. Pada remaja panti asuhan laki-laki, sebanyak 25 dari 64 remaja (39%) menggunakan *emotion focused coping*, dan sebanyak 39 dari 64 (61%) menggunakan *problem focused coping*. Data ini menunjukkan bahwa remaja panti asuhan laki-laki sebagian besar menggunakan *problem focused coping*, dan selebihnya menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi masalah yang menimbulkan *stress*. Pada remaja panti asuhan perempuan ditemukan sebanyak 30 dari 36 remaja (83%) menggunakan *emotion focused coping*, dan sebanyak 6 (17%) remaja menggunakan *problem focused coping*. Hal ini menunjukkan bahwa remaja panti asuhan perempuan pada umumnya menggunakan *emotion focused coping*, dan sebagian kecil menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi masalah yang menimbulkan *stress*. Temuan di atas sama dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Puspita Sari (2010) yang menyatakan bahwa Pada gambaran *coping stress* berdasarkan jenis kelamin, terlihat bahwa *coping stress* pada dimensi *problem focused coping* lebih banyak pada laki-laki yaitu 45 remaja (52,94%). Sedangkan dimensi *emotional focused coping* lebih banyak pada perempuan yaitu 50 siswa (60,97%). Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa laki-laki lebih sering menggunakan *problem focused coping*. Laki-laki cenderung merespon masalah yang dihadapi dengan menggunakan persepsi berdasarkan pemikiran-pemikiran seperti melakukan pembalasan ketika dianiaya, dan meminta bantuan kepada ahlinya, dapat dilihat pada jawaban subjek yang menyatakan sering membela diri. Sedangkan perempuan lebih sering menggunakan *emotional focused coping* karena cenderung mempersepsikan masalah yang dihadapi dengan emosi-emosinya, seperti menangis, mengisolasi diri, berusaha untuk sabar dan menerimanya

Temuan Penting Penelitian

Disini peneliti ingin mengetahui bagaimana cara masing masing dari anak yatim piatu tersebut menyelesaikan masalahnya dengan cara melakukan sedikit wawancara untuk menggali informasi dari anak yatim tersebut. Peneliti melakukan wawancara kepada salah satu remaja panti asuhan berkenaan dengan masalah yang sering subyek alami. Subjek mengatakan bahwa :

“ketika saya rindu sama orang tua, ketika yang lain ada yang bisa beli barang sementara saya tidak bisa dan juga mengikuti semua aturan yang ada disini mas. Dan masih banyak lagi itu cuman beberapa saja. Ya kadang cuman bisa menangis kemudian cerita masalahnya ke pengasuh atau ke teman teman sebayanya kadang juga yang menyendiri di kamar. Di masa pandemi ini saya sering rindu dengan keluarga saya dirumah, meskipun dirumah sudah tidak ada orang tua tetapi saya masih punya kakak, adik, om sama tante. Saya sering rindu dengan mereka tapi saya tidak bisa pulang, hanya bisa berjumpa lewat telfon.”

Dan cara mereka anak yatim piatu tersebut menyelesaikan masalah pun beraneka ragam seperti ada yang curhat ke pengurus panti, lebih mendekatkan diri kepada yang maha kuasa seperti sholat dan mengaji diperbanyak, kemudian ada juga yang menyelesaikan masalah dengan cara mendengarkan lantunan ayat ayat suci Al-Quran dan masih banyak lagi. Berikut sedikit hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti

“saya ketika banyak masalah di panti ini, saya sering menyelesaikan dengan cara mengaji dan sholat kak, karena itu cara saya untuk lebih merasa tenang ketika menyelesaikan masalah yang sedang saya hadapi.”

“ketika saya banyak masalah di sini, saya banyak mengurung diri di kamar, karena itu membuat saya lebih tenang.”

“kalo saya sih lebih banyak curhat ke temen perempuan saya sendiri kak, temen dekat.”

Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Keunggulan Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memahami strategi *coping* dalam perkembangan psikologi umum, khususnya psikologi sosial dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat nyata:

a. Untuk panti asuhan

Dapat digunakan untuk mewakili pandangan pengurus panti asuhan dan pengasuh tentang bagaimana anak-anak penghuni yayasan harus menerapkan strategi koping. Dan berikan instruksi ketika efek *coping* buruk

b. Untuk remaja di panti asuhan,

saya berharap dapat menentukan cara yang tepat untuk mengatasi *stress*.

Referensi

- [1] J. Andriyani, “Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis,” *At-Taujih Bimbing. dan Konseling Islam*, vol. 2, no. 2, p. 37, 2019, doi: 10.22373/taujih.v2i2.6527.
- [2] K. Wetarini and C. B. J. Lesmana, “Gambaran Depresi dan Faktor yang Memengaruhi pada Remaja Yatim Piatu di Denpasar,” *E- J. Med.*, vol. 7, no. 2, pp. 82–86, 2018, [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/338036045%0AGambaran>
- [3] S. Activities et al., “HUBUNGAN ANTARA COPING STRESS DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN MOTIVASI BELAJAR REMAJA YANG ORANGTUANYA BERCERAI,” *Biol. Conserv.*, vol. 1–100, pp. 1–91, 2010, [Online]. Available: <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/14978/Mjk4NTE=/Hubungan-antara-coping-stress-dan-dukungan-sosial-dengan-motivasi-belajar-remaja-yang-orangtuanya-bercerai-abstrak.pdf>
- [4] M. Mustofa, Pengaruh dukungan sosial ayah terhadap coping stress remaja pengguna narkoba. 2017. [Online]. Available: <https://eprints.umm.ac.id/43575/>
- [5] R. D. Santana, “Gambaran Stressor Dan Coping Stress Pada Remaja Yang Tinggal Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa),” *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*, no. 9, p. 64, 2018, [Online]. Available: https://search.proquest.com/docview/1443861513?accountid=26646%0Ahttp://link.periodicos.capes.gov.br/sfx/141?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation&genre=dissertations+%26+theses&sid=ProQ:Pro+Quest+Dissertations+%26+Theses+Globa
- [6] D. Wahyuniman and A. Budiman, “Strategi Coping Stress pada Wanita Remaja Akhir yang Mengalami Perceraian,” pp. 63–67, 2021, [Online]. Available: <http://103.78.195.33/handle/123456789/28551>
- [7] M. N. Suprayogi and A. Fauziah, “GAMBARAN STRATEGI COPING STRESS SISWA KELAS XII SMAN 42 JAKARTA Ujian Nasional Pengertian Stressor,” *Humaniora*, vol. 2, no. 1, pp. 281–290, 2011.
- [8] A. Sutandi, “Hubungan dukungan sosial dengan Coping stres homoseksual di Jakarta,” 2011, [Online]. Available: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/4461%0Ahttp://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bit+stream/123456789/4461/1/ANDI+SUTANDI-FPS.pdf>
- [9] C. A. Andarini, A. A. Amrullah, and A. H. Iswanto, “Strategi Coping Stress dalam Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh pada Siswa SMAN I Pagalengan Tahun 2020,” *Pros. Semin. Nas. Kesehat. Masy.* 2020, vol. 1, no. 1, pp. 210–222, 2020.
- [10] P. Sari, “Coping COPING STRESS PADA REMAJA KORBAN BULLYING DI SEKOLAH ‘X’ faricha dinil”, [Online]. Available: www.solopos.com

