

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *COPING STRESS* PADA
SISWA AKSELERASI**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai gelar
derajat sarjana S-1 Psikologi**



Diajukan oleh :

EVITA DEVI DHAMAR SAKTI

F 100 090 225

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *COPING STRESS* PADA
SISWA AKSELERASI**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai gelar
derajat sarjana S-1 Psikologi**

Diajukan oleh :

EVITA DEVI DHAMAR SAKTI

F 100 090 225

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRATEGI
MENGATASI MASALAH PADA SISWA AKSELERASI

Yang diajukan oleh:

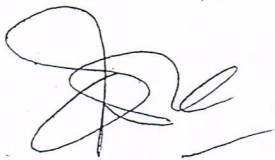
EVITA DEVI DHAMAR SAKTI

NIM : F 100 090 225

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Utama



Dra. Wiwin Dinar Pratisti, M.Si

Tanggal, 11 Desember 2014

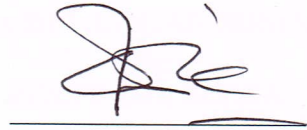
**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *COPING STRESS*
PADA SISWA AKSELERASI***

Yang Diajukan Oleh:
Evita Devi Dhamar Sakti
F 100 090 225

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 6 Januari 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

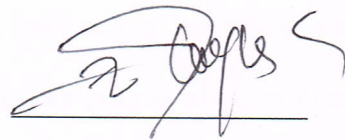
Penguji Utama

Wiwin Dinar Pratisti, M.Si.



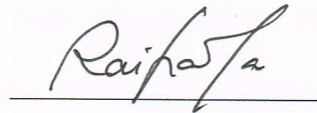
Penguji Pendamping I

Dra. Zahrotul Uyun, M.Si.

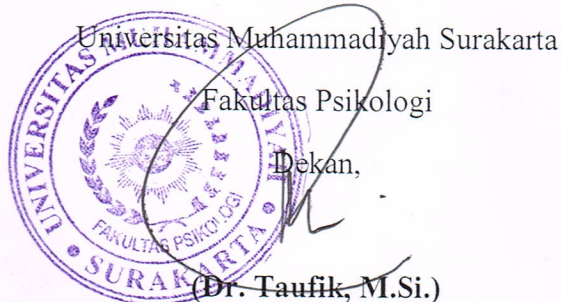


Penguji pendamping II

Permata Ashfi Raihana, S.Psi, M.A.



Surakarta



ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *COPING STRESS* PADA SISWA AKSELERASI

Evita Devi Dhamar Sakti

Wiwin Dinar Pratisti

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

evitadedhasa@yahoo.co.id

Siswa akselerasi merupakan siswa berbakat yang mengikuti program percepatan belajar dengan menempuh studi dalam waktu yang lebih singkat dari siswa reguler. Sehingga siswa akselerasi dituntut untuk menguasai materi dengan waktu singkat serta dituntut untuk selalu berprestasi sesuai dengan ketentuan yang ada. Siswa akselerasi tingkat SMA berada pada rentang usia remaja, yang dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas di masa perkembangan remaja pada umumnya. Dengan begitu siswa SMA akselerasi berada pada situasi yang penuh dengan tuntutan, sehingga dapat mengakibatkan siswa rentan terhadap stres. Siswa akselerasi memerlukan dukungan sosial untuk meningkatkan *coping stress*, supaya siswa memiliki kemampuan yang baik dalam menyelesaikan setiap masalah yang sedang dihadapi. Sehingga selain memiliki kecerdasan IQ, siswa juga memiliki kecerdasan pada kemampuan menyelesaikan masalah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *coping stress* pada siswa akselerasi. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *coping stress* pada siswa akselerasi. Subjek penelitian ini adalah siswa akselerasi SMAN 1 Klaten, SMAN 1 Sukoharjo, dan SMAN 1 Boyolali. Subjek yang diambil berjumlah 55 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. *Cluster Random Sampling* yaitu pengambilan sampel secara random dari suatu daerah atau wilayah geografis yang ada. Metode pengambilan data dengan menggunakan skala *coping stress* dan dukungan sosial yang kemudian dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan aplikasi SPSS 15.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *coping stress* pada siswa akselerasi, dimana nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,697; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Sumbangan efektif variabel dukungan sosial dengan *coping stress* sebesar 48,6 %, dengan koefisien determinan (R^2) sebesar 0,486. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa variabel *coping stress* mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 126,80 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 95 yang menunjukkan kategori tinggi, sedangkan variabel dukungan sosial mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 99,13 dan rerata hipotetik (RH) 75 sebesar yang menunjukkan kategori tinggi.

Kata kunci : coping stress, dukungan sosial, siswa akselerasi

PENDAHULUAN

Lazarus (dalam Rice, 1999) mengatakan bahwa stres merupakan “*a mismatch between demands and coping resource*” yaitu ketidaksesuaian antara tuntutan atau kebutuhan dengan kemampuan untuk memenuhinya.

Penanganan stres pada siswa dapat dilakukan dengan cara menggunakan strategi penanganan stres yang tepat atau sesuai dengan stres yang dialami. Kata lain dari strategi penanganan stres ialah *coping stress*. *Coping stress* menurut Taylor (dalam Smet, 1994), adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressful*. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Nevid, 2003), *coping stress* mempunyai dua tipe yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) membagi *coping* menjadi dua yaitu: *Problem focused coping*, meliputi *Active coping*, *Planning*, *Suppression of competing activities*, *Restraint coping*, *Use of instrument support*, dan *Emotion focused coping*, meliputi *Use of emotionnal support*, *Positive reframing*, *Acceptance*, *Denail*, *Use of religion*, *Behavioral disengagement*, *Mental disengagement*.

Rice, 1999 & Taylor, 2003, menjelaskan bahwa keberhasilan *coping stress* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu dukungan sosial, ciri personal, sumber daya fisik, serta pemilihan *coping stress* yang tepat dan sesuai dengan jenis stres.

Seseorang yang menderita stres secara langsung maupun tidak langsung membutuhkan suatu dukungan dari lingkungannya untuk mengatasi tekanan yang dialaminya tersebut atau sebagai *coping stress* bagi dirinya. Dukungan tersebut bisa berasal dari keluarga, pasangan, ataupun sahabat dan teman-teman (Smet, 1994).

Johnson dan Johnson (dalam Almasitoh, 2011), mengungkapkan dukungan sosial memberikan manfaat bagi pemeliharaan dan peningkatan kesejahteraan psikis maupun fisik pada individu karena dukungan sosial memungkinkan siswa mengelola stres.

Serta perwujudan dari Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 5 Ayat (4) menyebut bahwa warga negara yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa berhak memperoleh pendidikan khusus (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003).

Siswa akselerasi yang berada pada sekolah menengah atas (SMA) berada di rentang usia remaja. Santrock (2003), menjelaskan bahwa remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologi, kognitif, sosial emosional. Pada masa ini remaja harus beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Penyesuaian tersebut bukan merupakan hal yang mudah dilakukan oleh remaja, sehingga tidak sedikit masalah yang muncul sebagai perubahan tersebut. Tuntutan-tuntutan tugas perkembangan dan program akselerasi ditengarai sebagai sebab dari stres siswa akselerasi.

Melihat pemaparan tersebut di atas maka muncul permasalahan: "apakah benar dukungan sosial yang tinggi pada siswa akselerasi akan meningkatkan *coping stress* pada siswa?" Sehingga berdasarkan uraian di atas muncul permasalahan "Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *coping stress* pada siswa akselerasi?"

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa siswi SMA akselerasi wilayah Eks-Solo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 55 siswa yang berasal dari SMA Negeri 1 Klaten, SMA Negeri 1 Boyolali, SMA Negeri 1 Sukoharjo. Lebih tepatnya dari SMA Negeri 1 Klaten berjumlah 17 siswa, SMA Negeri 1 Boyolali berjumlah 20 siswa dan SMA Negeri 1 Sukoharjo berjumlah 18 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cluster Random Sampling*. *Cluster Random Sampling* adalah pengambilan sampel secara random dari suatu daerah atau wilayah geografis yang ada (Sugiyono, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan angket dengan alat ukur skala *coping stress* yang diadaptasi dari Wulandari (2003) dan skala dukungan sosial yang diadaptasi dari Wulandari (2003).

Berdasarkan hasil perhitungan analisis menggunakan product moment dari Person diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,697 dengan signifikan 0,00 ($p < 0,01$) artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *coping stress* pada siswa

akselerasi. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapat maka akan semakin positif *coping stress* yang diperoleh subjek, begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang didapat maka akan semakin negatif *coping stress* yang dimiliki subjek.

House (dalam Setiadi, 2008) menjelaskan bahwa dukungan sosial sangatlah penting bagi siswa dalam aktivitas, belajarnya membutuhkan perhatian. Disekolah para siswa menemukan berbagai permasalahan dalam proses belajarnya, sehingga dampaknya pada hasil belajar. Intensitas komunikasi lingkungan sekolah siswa dapat sebagai alat pemecahan permasalahan siswa. Dukungan ini berupa dukungan simpati, empati, cinta, kepercayaan, dan penghargaan. Dengan demikian, siswa yang menghadapi persoalan merasa dirinya tidak menanggung beban sendiri tetapi masih ada lingkungan sosial yang memperhatikan, mau mendengar segala keluhnya, bersimpati, dan empati terhadap persoalan yang dihadapinya, bahkan mau membantu memecahkan masalah.

Melakukan *coping stress* dapat membantu siswa dalam mengatasi hal yang menimbulkan stres, didukung dari pendapat Lieberman (dalam Lubis, 2006) mengemukakan bahwa secara teoritis dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan stres. Diantara *coping stress*, dukungan sosial merupakan hal yang paling diperhatikan (Blair, dalam Lubis, 2006).

Sarafino (dalam Dalimunthe, 2006) menjelaskan arti penting dukungan sosial dalam membantu

individu mengatasi stres. Begitu halnya orang terdekat salah satu bentuk dukungan sosial yang memiliki peran besar dalam individu mengatasi stres (dalam Dalimunthe, 2006). Pada sebuah penelitian, diketahui bahwa remaja dapat menangani stres dengan lebih baik bila mereka memiliki hubungan yang dekat dan penuh kasih sayang dengan orang terdekat (Wagner, dkk dalam Santrock, 2003). Siswa SMA akselerasi dikatakan remaja, hal tersebut dikarenakan siswa SMA akselerasi berada pada masa remaja dengan rentang usia 11-20 tahun. Didukung dari pendapat dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi sehingga mengurangi dampak stres dan meningkatkan produktivitas (Johnson dalam Ruwaida, 2006).

Berdasarkan hasil analisis diketahui variabel dukungan sosial terhadap *coping stress* memiliki rerata empirik (RE) dukungan sosial sebesar 99,13 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 75 maka dukungan sosial yang diperoleh subjek termasuk dalam kategori tinggi. Hollahan (dalam Anggraini, 2002) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi proses *coping* adalah dukungan sosial. Dukungan sosial tersebut salah satunya adalah berasal dari keluarga dan orang-orang terdekat. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa mereka yang mendapatkan dukungan sosial akan mudah melakukan *coping* dibandingkan mereka yang tidak atau belum mendapatkan dukungan sosial. Dalam hal ini, dukungan sosial dipandang sangat mempengaruhi siswa dalam menghadapi stres. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan sumbangan efektif variabel dukungan sosial sebesar

48,6% yang ditunjukkan oleh koefisien determinan (R^2) sebesar 0,486.

Berdasarkan hasil analisis diketahui variabel *coping stress* memiliki rerata empirik (RE) sebesar 126,80 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 95, maka dapat diketahui bahwa *coping stress* yang dimiliki oleh subjek tergolong sangat tinggi. *Coping stress* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressful* (Taylor, dalam Smet, 1994). Begitu halnya siswa akselerasi berada pada kondisi dimana banyak tuntutan dan masalah yang menjadikan siswa rentan terhadap stres, sehingga perlu *coping stress* untuk menangani stres yang dialami.

Dengan demikian diharapkan keluarga, teman, guru, dan juga lingkungan subjek untuk tetap memperhatikan kondisi subjek baik dari segi fisik maupun psikologis. Weiss (dalam Wulandari, 2003) mengungkapkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial, yaitu: *Reassurance of worth, Social integration, Attachment, Guidance, Reliable-allince, dan Opportubity for Nurturance*. Prayascitta (2010), dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada hasil yang signifikan antara *coping stress* dengan dukungan sosial, hal ini berarti dukungan sosial berpengaruh pada *coping stress* yang digunakan oleh individu. Adapun faktor lain yang mempengaruhi *coping stress* sebesar 51,4% di luar variabel dukungan sosial, diantaranya adalah variabel ciri personal, sumber daya fisik, serta

pemilihan *coping stress* yang tepat dan sesuai dengan jenis stres (dalam Rice, 1999 & Taylor, 2003).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian diatas dan dilihat dari hasil yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *coping stress* pada siswa akselerasi. Namun ada beberapa kekurangan atau keterbatasan pada penelitian ini yaitu :

1. Jumlah sampel yang kurang banyak, dikarenakan terbatasnya jumlah siswa akselerasi.
2. Banyaknya kegiatan siswa akselerasi dan terbatasnya waktu yang diberikan oleh pihak sekolah dalam pengisian skala mengakibatkan siswa kurang konsentrasi dalam mengisi.
3. Pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda, perlu dilakukan penelitian lagi yang lebih mendalam dengan variabel yang lebih banyak, alat ukur yang lebih lengkap dan memadai, serta waktu yang lebih lama dengan menambah ruang lingkup yang lebih luas.
4. Dalam pengisian skala oleh subjek, dimungkinkan terjadi ketidakjujuran atau menutup-nutupi informasi yang seharusnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *coping stress* pada siswa akselerasi. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial semakin tinggi keberhasilan siswa akselerasi dalam melakukan *coping stress*, sebaliknya semakin rendah

dukungan sosial semakin rendah keberhasilan siswa akselerasi dalam melakukan *coping stress*..

2. Tingkat *coping stress* pada siswa akselerasi tergolong tinggi.
3. Tingkat dukungan sosial pada siswa akselerasi tergolong tinggi.
4. Sumbangan efektif hubungan dukungan sosial dengan *coping stress* masalah pada siswa akselerasi sebesar 48,6%.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini, maka penulis memberikan sumbangan saran yang diharapkan akan bermanfaat bagi beberapa pihak terkait. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor keberhasilan siswa akselerasi dalam melakukan *coping stress*, dengan dukungan sosial yang rendah maka siswa akan kurang mampu melakukan *coping stress* dengan baik. Untuk menghindari siswa mengalami tingkat stres yang tinggi, dan menghindari ketidakberhasilan siswa dalam melakukan *coping stress* maka saran-saran yang dapat diberikan oleh peneliti antara lain adalah:

1. Bagi orang tua

Diharapkan orang tua dapat memberikan dukungan sosial pada siswa seperti memberikan sarana prasarana kepada siswa, selalu memberikan bimbingan dan juga arahan, memberikan dukungan terhadap setiap keputusan yang diambil siswa selama keputusan yang diambil adalah baik sehingga siswa akan merasakan memiliki kelekatan dengan keluarga dan bisa lebih terbuka kepada keluarga.

2. Bagi pihak sekolah

Diharapkan kepala sekolah dapat memberikan fasilitas untuk lebih mengasah atau menggali keterampilan-keterampilan terutama *coping stress* siswa sehingga mampu mengoptimalkan diri dalam menghadapi tuntutan dan masalah yang dialami siswa seperti memberikan pengadaan media pembelajaran yang lebih bervariasi, memberi kesempatan pada guru untuk mengikuti pelatihan khususnya pelatihan mengenai keterampilan pada *coping stress* pada siswa.

3. Bagi siswa akselerasi

Diharapkan siswa dapat saling memberi dukungan pada proses belajar mengajar, seperti saling berdiskusi pelajaran diwaktu luang agar lebih mudah memahami materi, membantu teman yang mengalami kesulitan baik dalam hal akademik maupun non akademik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa hubungan dukungan sosial dengan *coping stress* memberikan sumbangan efektif sebesar 48,6% sehingga keberhasilan *coping stress* dibalik dukungan sosial juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, yaitu variabel dalam kondisi individu, karakteristik kepribadian, hubungan dengan lingkungan social, dan *coping stress*. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan lebih baik lagi seperti dikembangkannya lagi factor-faktor yang lain untuk mengetahui hubungan terhadap *coping stress*, memperluas populasi yang ada, dan melakukan pengumpulan data yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aggraini, R. 2002. Perbedaan Problem Focused Coping pada Wanita Bekerja (Karier) dan Wanita Tidak Bekerja. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Semarang: Unika Soegijapranata.
- Almasitoh, U. H. 2011. Stres Kerja Ditinjau Dari Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Pada Perawat. *Psikoislamika - Jurnal Psikologi Islam*. No. 8 Vol.1, 63-82. Klaten : Universitas Widya Dharma.
- Dalimunthe, R., dkk. 2006. Buku Pedoman Program Studi Manajemen. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A. & Beverly, G. 2003. *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- Prayascitta, P. 2010. *Hubungan Antara Coping Stress Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja Yang Orangtuanya Bercera*. Other thesis. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Pemerintah Republik Indonesia. 2003. Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Rice., P.L. 1999. *Stress and Health*. London: Brooks Cole Publishing Company.
- Ruwaida, A. 2006. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause. *Indigenous, Jurnal Ilmiah* vol. 8, No.2.
- Santrock, John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi

- Keenam. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Setiadi. 2008. *Konsep Dan Keperawatan keluarga*. Yogyakarta : Graha ilmu.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S.E., (2003). *Health Psychology*. University of California, Los Angeles: Mc Graw Hill.
- Wulandari., W. 2003. *Coping Stress Pada Siswa Sltp Kelas Akselerasi Ditinjau Dari Dukungan Sosial*. Other thesis. Semarang: Unika.