

IDENTIFIKASI *COPING STRESS* REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI SOSIAL PERLINDUNGAN ANAK DHARMA SAMARINDA

Divia Oktaviani Zahara^{1*}, Sjarif Ismail², Eka Yuni Nugrahayu³

¹Prodi Kedokteran (Universitas Mulawarman)

²Departemen Farmakologi (Universitas Mulawarman)

³Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa (Universitas Mulawarman)

*Korespondensi: divaazhrra@gmail.com

ABSTRACT

Coping strategy is the ability to manage stress. In adolescence, stress is usually unresolved, since adolescence is a stage of adjustment and change, including both emotional and physical changes. Adolescents living in social institutions have different living environment from adolescents in general. They need to have high resilience in their lives because they experience separation from their parents, which will also negatively impact their development. This can be a factor in determining a strategy to cope with stress every day. This research aims to investigate the coping strategies used by the adolescents at Dharma Social Institution for Child Protection in Samarinda. This research is quantitative descriptive research. The data were primary data collected using coping strategy questionnaire measured by Coping Scale. The respondents of this research were adolescents who lived in Dharma Social Institution for Child Protection in Samarinda who fulfilled the inclusion and exclusion criteria. 29 respondents were selected for this research. The results of this research showed that the coping strategy used by the adolescents in the institution were problem-focused coping (51.7%) and emotion focused coping (48.3%). Based on the results of this research, it can be concluded that the majority of the adolescents use problemfocused coping strategy.

Keywords: *Coping Stress, Adolescents, Social Institution*

PENDAHULUAN

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Nabalis, 2020). Stres adalah reaksi alami tubuh untuk mempertahankan diri dari tekanan secara psikis (Nabalis, 2020). Stres dapat disebabkan oleh faktor lingkungan, faktor psikologis, faktor biologis, dan faktor sosial. (Bhargava & Trivedi, 2018)

Menurut WHO (2021) secara global, diperkirakan 1 dari 7 (14%) anak berusia 10-19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental, namun sebagian besar masih belum dikenali dan tidak diobati. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)

mencatat prevalensi gangguan kesehatan mental emosional di Indonesia pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun pada tahun 2018 sebanyak 9,8%. Hal ini terlihat peningkatan jika dibandingkan data Riskesdas tahun 2013 sebanyak 6%. (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Stres juga dialami oleh remaja yang tinggal di panti asuhan, dimana mereka perlu memiliki resiliensi yang tinggi dalam hidupnya karena mengalami perpisahan dengan orang tuanya. Selain itu dalam menjalani tahap perkembangan, remaja yang tinggal di panti asuhan masih membutuhkan orang tua yang dapat membantu mereka dalam menjalani kehidupan, karena kehilangan orang tua dapat berdampak negatif terhadap perkembangan remaja. (Kurniawan *et al.*, 2018)

Panti sosial diharapkan dapat mengadakan kegiatan yang bermanfaat sehingga anak mendapatkan kesempatan yang sama untuk tumbuh kembang secara wajar. Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma bertugas dalam melakukan penanganan dengan bentuk perlindungan khusus bagi anak dalam keadaan darurat. Dalam pelaksanaannya, Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma membina anak yang bermasalah dan dikelompokkan menjadi delapan kategori berdasarkan latar belakang kondisi keluarga dan ekonomi keluarga tersebut yaitu anak terlantar, anak jalanan, piatu, yatim, yatim piatu, tidak mampu, KDRT dan *sex abuse*. (Ramlah, 2017)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 September 2022 di Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma Samarinda dengan melakukan wawancara kepada konselor Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma didapatkan hasil bahwa ditemukan berbagai permasalahan yang dialami oleh remaja panti sosial perlindungan anak. Masalah yang dialami antara lain melanggar peraturan panti sosial, tidak bisa menerima diri sendiri, penyalahgunaan NAPZA, kurang dekat dengan teman di panti sosial, kesulitan menyelesaikan masalah serta keterlambatan belajar. Tahap selanjutnya peneliti memberikan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) kepada 18 remaja dan didapatkan hasil yaitu 1 remaja (5,55%) mengalami stres ringan, 12 remaja (66,6%) mengalami stres sedang dan 5 remaja (27,77%) mengalami stres berat.

Setiap individu mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi stres mereka. Istilah mengatasi stres biasanya disebut dengan *coping stress*. Mekanisme coping bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumber daya (*resources*) yang dimiliki. Mekanisme coping yang dilakukan dalam menyelesaikan masalah

dipengaruhi oleh sumber daya coping yang bersifat subjektif. Salah satu sumber daya coping adalah bantuan informasi yang berfungsi mengontrol situasi dan mengurangi rasa takut terhadap masalah yang muncul dan membantu remaja untuk dapat menilai *stressor* dengan lebih akurat. (Rahmawati *et al.*, 2019)

Berdasarkan uraian di atas dan penelitian terdahulu yang terkait, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Identifikasi *Coping Stress* Remaja yang Tinggal di Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma Samarinda”. Hal tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi strategi *coping stress* remaja di panti sosial perlindungan anak.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggambarkan strategi mekanisme *coping stress* yang digunakan oleh setiap remaja yang tinggal di Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma Samarinda.

Populasi penelitian ini merupakan seluruh remaja yang tinggal di Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma. Sampel yang diambil pada penelitian ini merupakan remaja yang tinggal di Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma dan berusia 11-18 tahun, serta memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk ke dalam kriteria eksklusi

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2011). Alasan mengambil *total sampling* menurut Sugiyono (2011) karena jumlah 29 populasi yang kurang dari 100, maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada remaja yang tinggal di Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma. Peneliti mengunjungi Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma dan menjelaskan

mengenai penelitian yang dilakukan, melakukan *informed consent*, dan mengisi kuesioner. Data yang terkumpul dimasukkan ke dalam komputer dan dilakukan analisis dengan menggunakan metode deskriptif univariat, yaitu dengan mendeskripsikan setiap variabel dalam penelitian dengan menggunakan

gambaran distribusi frekuensi beserta persentasenya ke dalam bentuk narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Isi Hasil dan Pembahasan

Tabel 1.1 Karakteristik Sampel

Karakteristik	Jumlah n = 29	Persentase (%)
Usia		
12	1	3,4
13	3	10,3
14	7	24,1
15	4	13,8
16	6	20,7
17	4	13,8
18	4	13,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	31
Perempuan	20	69
Tingkat Pendidikan		
SD	1	3,4
SMP	16	55,2
SMK/MA	11	37,9
Tidak Sekolah	1	3,4

Sumber: Olahan data primer

Dari tabel 1.1 didapatkan jenis kelamin terbanyak pada penelitian ini adalah perempuan yakni 20 remaja atau sebesar 69%. Usia terbanyak pada penelitian ini yaitu usia 14 tahun

sebanyak 7 remaja atau sebesar 24,1%. Remaja dengan tingkat pendidikan terbanyak adalah remaja SMP sebanyak 16 remaja atau sebesar 55,2%.

Tabel 1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Strategi Koping

Strategi Koping	Jumlah n = 29	Persentase (%)
<i>Problem Focused Coping</i>	15	51,7
<i>Emotion Focused Coping</i>	14	48,3

Sumber: Olahan data primer

Berdasarkan tabel 1.2, menunjukkan hasil penelitian mengenai pemilihan strategi mekanisme coping stres, dari 29 remaja bahwa strategi coping yang paling banyak adalah

problem focused coping sebanyak 15 remaja atau sebesar 51,7% sedangkan sisanya memilih *emotion focused coping* sebanyak 14 remaja atau sebesar 48,3%

Tabel 1.3 Distribusi Responden Berdasarkan Strategi SubKoping

Karakteristik	Jumlah n = 29	Persentase (%)
<i>Problem Focused Coping</i>		
<i>Confrontive Coping</i>	9	31
<i>Seeking Social Support</i>	2	6,9
<i>Planful Problem Solving</i>	4	13,8
<i>Emotion Focused Coping</i>		
<i>Self-control</i>	1	3,4
<i>Positive Reappraisal</i>	12	41,4
<i>Accepting Responsibility</i>	1	3,4

Berdasarkan tabel 1.3, menunjukkan hasil penelitian mengenai pemilihan strategi mekanisme subkoping stres. Pada pemilihan subkoping *problem focused coping*, strategi subkoping yang paling banyak adalah *confrontative coping* sebanyak 9 remaja atau sebesar 31% dan yang paling sedikit yaitu *seeking social support* sebanyak 2 remaja atau sebesar 6,9%. Pada pemilihan subkoping *emotion focused coping*, strategi subkoping yang paling banyak adalah *positive reappraisal* sebanyak 12 remaja atau sebesar 41,4% dan yang paling sedikit yaitu *self-control* dan *accepting responsibility* masing-masing sebanyak 1 remaja atau sebesar 3,4%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, strategi coping yang paling banyak digunakan oleh remaja adalah *problem focused coping* sebanyak 15 remaja atau sebesar 51,7% walaupun perbedaan presentase dengan *emotion focused coping* tidak terlalu

signifikan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Puteri (2022) pada remaja yang tinggal di panti asuhan Malang menunjukkan bahwa strategi *emotion focused coping* lebih banyak digunakan dibanding dengan penggunaan *problem focused coping*. Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Marjan *et al.* (2017) pada remaja yang tinggal di beberapa panti asuhan Malaysia menunjukkan bahwa strategi *emotion focused coping* lebih banyak digunakan. Hal ini terjadi karena masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi seseorang dalam pemilihan strategi *coping stress* yang mereka gunakan seperti kepribadian setiap remaja, keterampilan dalam memecahkan masalah, dukungan sosial, keyakinan positif dan tingkat stres atau masalah yang dihadapi (Mujahidah *et al.*, 2019).

Sub koping yang paling banyak digunakan berdasarkan penelitian ini

adalah *positive reappraisal* sebanyak 12 remaja atau sebesar 41,4%. *Positive reappraisal* yaitu menggunakan usaha untuk menciptakan hal-hal positif dengan memusatkan pada diri sendiri. *Positive reappraisal* juga merujuk kepada suatu keadaan individu yang selalu mampu mengambil makna positif atas apa yang dialaminya (Fatmawati & Imron, 2017). Remaja yang mulai berusaha bertanggung jawab atas masalah yang dihadapinya dan mencoba menyelesaikan masalahnya sendiri dapat menyebabkan *positive reappraisal* ini paling banyak digunakan (Pricilla & Widjaja, 2020).

Kedua strategi koping ini *problem focused coping* maupun *emotion focused coping* tidak ada salah satu yang terbaik, namun kedua strategi tersebut terjadi secara otomatis dan berkembang menjadi pola tertentu pada setiap individu diharapkannya dapat digunakan dan bekerja dengan efektif (Boyd, 2012).

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi koping yang paling banyak digunakan oleh remaja yang tinggal di Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma adalah *problem focused coping*. SubKoping yang paling banyak digunakan oleh remaja yang tinggal di Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma adalah *positive reappraisal*.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018). A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences (ISSN 2455-2267)*, 11(3), 108. <https://doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>
- Boyd, M. A. (2012). *Psychiatric nursing contemporary practice*. USA: Aptara, Inc.
- Fatmawati, V., & Imron, M. A. (2017). Perilaku Koping Pada Lansia Yang Mengalami Penurunan Gerak Dan Fungsi. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 26–38. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i1.9569>
- Kurniawan, B., Neviyarni, & Solfema. (2018). The relationship between self adolescents who living in orphanages. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 1(1), 2017. <https://doi.org/10.24036/0054za0002>
- Mohammadzadeh M, Awang H, Ismail S, Kadir Shahar H. *Stress and coping mechanisms among adolescents living in orphanages: An experience from Klang Valley, Malaysia*. *Asia Pac Psychiatry*. 2018 Mar;10(1). doi: 10.1111/appy.12311. Epub 2018 Feb 7. PMID: 29417729.
- Mujahidah, N. E., Astuti, B., & Nhung, L. N. A. (2019). Decreasing academic stress through problem-focused coping strategy for junior high school students. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.33292/petier.v2i1.25>
- Nabalis, A. I. (2020). Stress psikologis pada remaja. *Jurnal of Holistic and Traditional Medicine*, 02(01), 402–406.
- Pricilla, Merlyn., Widjaja, Yonita. (2020). Gambaran Pemilihan Strategi Coping Terhadap Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara. *Tarumanegara Medical Journal*. 2(2). 325-335. <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/7848>
- Puteri, M. A. (2022). *Identifikasi Coping*

Stress Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. Universitas Muhammadiyah Malang.

[11180](#)

Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 25–33. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1>.

Ramlah. (2017). Pelaksanaan Fungsi UPTD Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma Samarinda dalam Upaya Perlindungan Anak. *EJurnal Administrasi Negara Ummul*, 5(3), 6527–653