

## **BAB II**

### ***COPING STRESS DAN BIMBINGAN KELOMPOK***

Bab II Memaparkan landasan teori mengenai topik penelitian, di antaranya konsep dasar tentang *coping stress*, layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan *coping stress*, hasil penelitian terdahulu, posisi penelitian dan kerangka berpikir.

#### **2.1 Konsep *Coping Stress***

##### **2.1.1 Pengertian *Coping Stress***

Peserta didik di tahap perkembangan ini termasuk ke dalam masa peralihan dari anak-anak menuju remaja. Di masa peralihan ini peserta didik rentan mengalami stres terutama pada remaja awal. Penyebab stres (*stressor*) ini, peserta didik bersumber dari lingkungan sekolah, keluarga dan sosial. Kondisi *stressful* pada peserta didik mendorongnya untuk mengembangkan cara untuk menanggulangi atau mengatasi stres, cara ini disebut dengan *coping stress*. Smet (1994) menyatakan dalam menggunakan *coping*, salah satu faktor yang berpengaruh adalah faktor kepribadian.

Berkaitan dengan *coping*, Taylor (2014) menyebutkan karakteristik kepribadian membawa individu pada situasi stres yang memengaruhi cara individu dalam menghadapi tekanan. Individu dalam keadaan stres akan menyelesaikan masalah sesuai dengan karakteristik kepribadiannya. Oleh karena itu, kepribadian memengaruhi individu dalam melakukan strategi *coping*.

Adanya perbedaan karakteristik kepribadian antara masing-masing individu disebabkan oleh proses penyesuaian diri dengan keadaan tertentu yang tidak dapat dimanipulasi karena kepribadian menunjukkan karakter yang khas. Karakteristik pada masing-masing kepribadian menyebabkan perbedaan sifat, perilaku, dan pola pikir antara individu pada masing-masing kepribadian (Nisa, I. K, 2022). Penggunaan strategi *coping* menyebabkan perbedaan cara individu dalam mengorientasikan dirinya terhadap suatu permasalahan beragam.

Kepribadian dan kemampuan *coping stress* dijelaskan melalui sebuah model yang disebut *transactional model*. Model ini menggambarkan individu berdampak

dalam berbagai hal seperti memandang/mempersepsikan suatu kejadian, mengatasi stres atau melakukan *coping stress*. Pengaruh kepribadian terhadap dinamika stres dan strategi *coping* individu diawali dengan mengartikan suatu pengalaman. Apabila individu persepsikan suatu kejadian sebagai kondisi yang berbahaya dan tidak terkontrol, maka akan terjadi *appraisal* (penilaian).

Menurut pandangan *transactional model*, kepribadian individu tidak hanya berperan untuk menggambarkan kondisi yang sedang terjadi. Meskipun demikian, juga memberikan respon keadaan tersebut melalui berbagai pilihan dan tindakan yang akan menciptakan situasi berdasarkan respon tersebut (Larsen & Buss, 2005). Kepribadian akan menentukan individu dalam menginterpretasikan pengalamannya dan individu akan merefleksikan kepribadiannya sendiri melalui respon *coping*.

Setiap kepribadian memiliki cara sendiri dalam melakukan *coping*. Masing-masing individu menyesuaikan *coping* dengan situasi yang dihadapinya. Selain itu, individu cenderung memilih bentuk *coping stress* yang sesuai dengan karakteristik kepribadiannya agar tercipta coping yang adaptif. Hal ini selaras dengan teori yang dicetuskan teori belajar sosial Albert Bandura yang menjelaskan bahwa perilaku manusia adalah bentuk hubungan timbal balik antara determinan kognitif/*person*, *behavioral*, dan lingkungan yang berlangsung secara terus menerus. Oleh karena itu, individu akan memilih *coping* yang sesuai bagi dirinya dengan mempertimbangkan kondisi lingkungan sekitar dan menyesuakannya dengan karakteristik kepribadiannya.

Sarafino & Smith (2012) menjelaskan *coping* merupakan proses mengelola ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang dinilai dalam sebuah situasi yang menekan. Matheny et al. (dalam Safaria & Saputra, 2009) mengatakan *coping* merupakan usaha sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, sadar atau tidak sadar yang digunakan untuk mencegah, menghilangkan atau melemahkan *stressor* untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres.

*Coping* lebih cenderung dipandang sebagai proses daripada sebagai *trait*. *Coping* sebagai proses berarti berkaitan dengan perubahan yang konstan, tuntutan spesifik, dan konflik. *Coping* sebagai sebuah proses memiliki tiga pokok ide utama.

*Pertama*, observasi dan asesmen memerhatikan pada pikiran dan tindakan aktual

Anissa Sekar Putri, 2025

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN PROFIL COPING STRESS REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

individu, bukan pada pikiran dan tindakan yang biasanya individu lakukan atau harus dilakukan. *Kedua*, pikiran dan tindakan individu diuji dengan konteks spesifik. *Ketiga*, proses *coping* berarti menandakan adanya perubahan pikiran dan tindakan sebagai upaya untuk mengelola stres atau tekanan. Dinamika dan perubahan karakteristik *coping* berfungsi untuk penilaian yang berkesinambungan dan penilaian kembali terhadap perubahan hubungan antara individu dan lingkungan.

*Coping* sangat ditentukan oleh penilaian kognitif. Penilaian dibagi menjadi dua, yaitu penilaian primer dan sekunder. Penilaian primer akan dilakukan oleh individu saat menemui situasi-situasi yang baru, sedangkan penilaian sekunder akan dilakukan setelah individu melakukan penilaian primer. Lazarus dan Folkman (dalam Safaria & Saputra, 2009) mengatakan penilaian primer merupakan suatu proses penentuan memaknai peristiwa-peristiwa yang dialami.

Tiga tipe penilaian primer meliputi a) *irrelevant*, yaitu penilaian yang tidak relevan terhadap situasi-situasi yang dialami oleh individu dan tidak berkaitan dengan emosi tertentu karena situasi yang dialami individu harus disesuaikan dengan nilai, kepercayaan, dan tujuan individu yang bersangkutan, b) *benign-positive*, yaitu emosi-emosi yang menyenangkan, seperti kegembiraan, cinta, kebahagiaan, dan kedamaian, c) *stressful*, yaitu meliputi *harm/loss* (menilai suatu situasi sebagai bahaya atau kekalahan akibatnya menimbulkan emosi-emosi negatif, seperti bosan, marah, sedih, takut), *threat* (menilai suatu situasi sebagai ancaman akibatnya muncul kecemasan), dan *challenge* (menilai suatu situasi sebagai tantangan akan menimbulkan emosi positif atau negatif tergantung pada hasil penilaian yang diinginkan).

Penilaian sekunder merupakan pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada. Selanjutnya, individu akan melakukan penilaian kembali terhadap situasi untuk mendorong munculnya pemikiran dan tindakan yang dikehendaki untuk menyelesaikan masalah sesuai dengan situasi yang dihadapi.

*Coping stress* merupakan proses yang terus berubah, pada suatu waktu tertentu individu akan lebih mengandalkan pada satu bentuk *coping stress* yang

disebut sebagai strategi penanggulangan *defensive* dan pada kesempatan yang lain memilih untuk menggunakan strategi pemecahan masalah. Perubahan yang terjadi merupakan fungsi dari *appraisal* dan *reappraisal* yang berkelanjutan terhadap perubahan hubungan individu dengan lingkungannya (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus (1976) menyatakan *coping stress* memiliki kesamaan dengan *adjustment* (penyesuaian diri), hanya saja konsep *adjustment* memiliki cakupan lebih luas dan mengarah pada seluruh respons individu terhadap lingkungan dan tuntutan internal. *Coping stress* lebih mengarah pada upaya individu dalam menghadapi situasi stres atau tuntutan yang membebani secara emosional. *Coping stress* didefinisikan oleh Lazarus dan Folkman (1984) sebagai proses individu berusaha untuk menangani dan mengelola situasi stres yang muncul akibat masalah yang dihadapi. Proses ini melibatkan perubahan kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk memperoleh perasaan aman dan mengurangi dampak stres yang dirasakan.

Horowitz (1976) mendefinisikan *coping* sebagai perilaku yang melibatkan aktivitas fisik dan psikis untuk mengendalikan, mengatur, atau mengurangi dampak dari tekanan, baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar. Biasanya, respon *coping* mengarah pada dua hasil. Hasil pertama diharapkan dapat merubah hubungan antara diri dan lingkungan, sementara hasil kedua diarahkan untuk mengatur emosi yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* merupakan suatu usaha baik pikiran, perasaan, maupun tindakan yang dilakukan individu untuk mengendalikan, mengurangi, atau menghadapi dampak negatif dari situasi yang menekan individu baik dari dalam diri maupun lingkungan sosial individu.

### **2.1.2 Jenis-Jenis *Coping Stress***

Pada dasarnya, cara setiap individu melakukan *coping* bervariasi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) setiap individu berusaha mengubah hubungan diri dengan lingkungan saat melakukan *coping*. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino,

1994) menyebutkan dua jenis *coping*, yaitu *coping* terfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan *coping* terfokus pada emosi (*emotion-focused coping*).

- 1) *Problem-focused coping* atau *coping* berfokus pada pemecahan masalah, individu berusaha untuk melakukan perubahan pada sumber stres atau memanfaatkan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi masalah serta berusaha mengatasi sumber stres secara langsung. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1994) seseorang biasanya menerapkan jenis *coping* ini jika individu merasa memiliki sumber-sumber daya yang mencukupi serta ada kemungkinan untuk mengubah sumber masalah. Dengan jenis *coping* ini, individu akan dapat berpikir secara logis untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Jenis *coping* ini cenderung digunakan apabila individu merasa mampu mengontrol penyebab permasalahan tersebut (Sarafino, 1997).
- 2) *Emotion-focused coping* atau *coping* berfokus pada pengelolaan emosi bertujuan untuk meredakan ketegangan emosional yang timbul akibat situasi stres. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1994) menambahkan bahwa individu cenderung memilih *coping* berfokus pada emosi ketika individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengubah kondisi yang menyebabkan stres. Apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang membuatnya tertekan, maka ia cenderung akan menyesuaikan perasaannya untuk beradaptasi dengan dampak dari situasi atau kondisi yang menyebabkan stres. Individu dapat mengelola atau melepaskan emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, dan ketakutan yang disebabkan oleh stres. Seringkali, individu menggunakan *coping* ini ketika ia merasa tidak mampu mengendalikan masalah yang dihadapinya.

### 2.1.3 Aspek-Aspek *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan aspek-aspek kemampuan *coping stress* terbagi ke dalam dua jenis *coping*, sebagai berikut.

- 1) *Confrontative coping* yaitu upaya penyelesaian masalah secara nyata.

Mencakup respon agresif untuk menghadapi situasi yang menekan, serta

mengambil tindakan berisiko. Contohnya, seseorang yang melakukan *confrontative coping* akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar.

- 2) *Seeking social support* yaitu upaya mendapatkan dukungan dari pihak luar, berupa dukungan informasi, dukungan penyelesaian masalah, serta dukungan moral (emosional) dari orang-orang yang dianggap penting. Contohnya, seseorang yang melakukan *seeking social support* akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain seperti keluarga, teman, bantuan profesional, baik bantuan yang berbentuk fisik maupun non-fisik.
- 3) *Planful problem solving* yaitu usaha yang dilakukan dengan menganalisa situasi agar menemukan solusi, kemudian segera melakukan strategi atau langkah-langkah mengambil tindakan langsung. Contohnya, seseorang yang melakukan *planful problem solving* akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta bersedia mengubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara perlahan-lahan dapat terselesaikan.
- 4) *Distancing* yaitu usaha untuk melepaskan diri dan melupakan permasalahan yang sedang terjadi. Contohnya, seseorang yang melakukan  *coping* ini dalam penyelesaian masalah, bisa dilihat dari perilakunya yang tampak acuh terhadap masalah yang sedang dihadapi, bahkan mencoba melupakan seolah-olah tidak terjadi apa-apa.
- 5) *Self-control* yaitu upaya meregulasi perasaan/emosi diri sendiri atau perilaku yang memiliki hubungan dengan penyelesaian masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan  *coping* ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa
- 6) *Accepting responsibility* yaitu usaha menangani stres dengan mengakui perannya dalam permasalahan yang sedang terjadi dan memiliki tekad untuk segera menyelesaikannya. Contohnya, seseorang yang melakukan

*accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini apa adanya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.

- 7) *Escape avoidance* yaitu upaya untuk menghindari atau melarikan diri dari situasi yang menekan atau menyebabkan stres. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan cenderung melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.
- 8) *Positive reappraisal* yaitu upaya mencari makna positif (hikmah) dari masalah yang dihadapi, dengan fokus pada pengembangan diri, yang terkadang melibatkan hal-hal bersifat religius. Contohnya, seseorang yang melakukan *positive reappraisal* akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain.

#### **2.1.4 Faktor-faktor yang memengaruhi *Coping Stress***

Faktor-faktor yang memengaruhi *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984), sebagai berikut.

##### 1) Kesehatan dan energi

Kondisi fisik yang sehat memengaruhi kemampuan individu dalam mengatasi masalah, sehingga individu cenderung lebih mudah menghadapi tantangan ketika tubuhnya dalam keadaan sehat. Ketika individu sakit atau dalam keadaan lemah, energi yang dimiliki untuk melakukan *coping stress* secara efektif menjadi terbatas. Oleh karena itu, semakin baik kondisi kesehatan seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi stres.

##### 2) Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan memecahkan masalah termasuk kemampuan mencari informasi, menganalisa situasi untuk mengidentifikasi masalah, mengembangkan dan mempertimbangkan alternatif tindakan,

mengantisipasi dampak dari alternatif tersebut, serta memilih mengimplementasikan rencana tindakan yang tepat. Semakin tinggi kemampuan *problem solving* seseorang, cenderung memilih *problem-focused coping* untuk menghadapi stres, karena *problem solving* yang tinggi memungkinkan individu secara efektif mencari alternatif pemecahan masalah, sehingga dapat mengurangi beban stres dan dapat memfokuskan diri untuk penyelesaian masalah yang dihadapi.

### 3) Keyakinan positif

Keyakinan positif terhadap diri sendiri adalah sumber daya psikologis yang dapat memengaruhi kemampuan *coping stress*. Berpikir positif merupakan salah satu intervensi yang perlu dikembangkan dalam keterampilan *coping*. Tidak semua sumber daya *coping* dapat meningkatkan keterampilan *coping* individu, terdapat beberapa sumber daya yang dapat menurunkan upaya *coping*, antara lain: a) sebuah keyakinan Tuhan menghukum individu dengan menerima situasi-situasi menekan sebagai hukuman, akibatnya individu tidak melakukan tindakan apa pun untuk menghadapi situasi-situasi yang penuh dengan tuntutan: b) keyakinan tentang takdir dapat mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan yang akan menurunkan pada kemampuan strategi *coping* yang berfokus pada masalah.

### 4) Dukungan sosial

Dukungan sosial tidak hanya berkaitan dengan jumlah teman yang dimiliki, tetapi lebih pada kepuasan yang dirasakan individu dari dukungan yang diberikan. Istilah ini merujuk pada persepsi kenyamanan, perhatian, atau bantuan yang diterima dari orang lain.

### 5) Keterampilan sosial

Keterampilan sosial merupakan sumber daya *coping* yang memiliki peranan dalam proses adaptasi. Keterampilan sosial berkaitan dengan kemampuan untuk bertingkah laku dan berkomunikasi dengan sesama sesuai dengan cara atau nilai sosial. Keterampilan sosial bertujuan untuk membantu individu memecahkan masalah dengan bekerjasama dengan

sesama, meningkatkan keterampilan bekerjasama, dan memberikan individu kontrol yang baik dalam interaksi sosial.

#### 6) Sumber daya material

Sumber daya material mengacu pada ketersediaannya uang dalam memperoleh atau mendapatkan barang maupun jasa yang diinginkan oleh individu.

### 2.1.5 Perkembangan *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan *coping stress* pada individu selalu mengalami perubahan dan perkembangan sejak anak-anak sampai dengan dewasa. Perubahan dan perkembangan *coping* di masa kanak-kanak dan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Perubahan akan terlihat ketika anak-anak mulai mengeksplorasi lingkungan, mempelajari cara menghadapi berbagai tantangan, serta mengelola emosi. Menurut Kompas (1987), keterampilan *coping* pada masa anak-anak tidak hanya dipengaruhi oleh keterampilan dan sumber daya individu, tetapi juga memiliki hubungan yang erat dengan pengaruh lingkungan. Lingkungan yang memberikan dukungan sosial akan menjadi sarana yang baik bagi perkembangan keterampilan *coping* terutama pada remaja, maka keterampilan *coping* perlu untuk dikembangkan di awal masa perkembangan. Berikut gambaran umum perkembangan *coping stress* seiring dengan penambahan usia.

#### 1) Anak-anak

Anak-anak umumnya lebih sering menggunakan strategi *coping* emosional, seperti mencari dukungan dan pemahaman emosional dari orang dewasa. Penelitian Marsac et al. (2013) mengidentifikasi enam strategi *coping* yang biasa digunakan anak-anak, yaitu berangan-angan, mencari dukungan sosial, distraksi, restrukturisasi kognitif, penarikan sosial, dan pengunduran diri. Dari strategi-strategi tersebut, penarikan sosial dan pengunduran diri diketahui memiliki pengaruh yang paling signifikan dalam membantu anak-anak mengatasi gejala stres traumatis. Karena keterbatasan kemampuan verbal dan pengelolaan diri, anak-anak sering kali sulit mengungkapkan stres secara langsung melalui kata-kata. Sebagai gantinya, anak-anak menunjukkan respons fisik seperti menangis, merengek, atau menghindari situasi yang membuat anak-anak merasa tertekan.

Anissa Sekar Putri, 2025

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN PROFIL COPING STRESS REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam menghadapi stres, anak-anak membutuhkan bimbingan dari orang dewasa. Dukungan yang diberikan oleh orang tua dapat mendorong anak-anak untuk lebih terbuka dan aktif mencari dukungan sosial, sehingga meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres.

## 2) Remaja

Memasuki masa remaja, individu mulai mengembangkan kontrol diri dan cenderung menggunakan lebih banyak strategi emosional. Secara umum, menurut Compas et al. (2001), remaja lebih cenderung menggunakan strategi *emotion-focused coping* dibandingkan ketika masih anak-anak. Penggunaan strategi *emotion-focused coping* meningkat pada remaja awal, sementara penggunaan *problem-focused coping* relatif lebih rendah.

Fase remaja, individu mulai menggunakan lebih banyak strategi emosional sehingga memiliki kontrol diri yang mulai berkembang. Secara umum, menurut Compas et al. (2001) remaja awal lebih cenderung menggunakan strategi *coping* emosi (*emotion-focused coping*). Strategi yang digunakan dapat berupa menghindari dari masalah dengan menganggapnya seolah tidak ada (*problem avoidance*), menarik diri (*withdrawal*), atau mengungkapkan perasaan negatif (*expressive negative feelings*). Sedangkan strategi *coping* pada masalah (*problem-focused coping*) berupa pengambilan keputusan (*making decision*), merencanakan solusi (*planning solutions*), atau memecahkan masalah (*problem solving*) cenderung muncul menjelang fase remaja akhir (Compas et al., 1993).

Windle & Mason (2004) mengungkapkan terdapat empat faktor yang dapat memicu stres pada remaja, yaitu penggunaan narkoba, pertemanan remaja, pengaruh negatif, dan tantangan akademik. Sementara itu, hasil penelitian Nurwela & Israfi (2022) menambahkan perspektif lain dengan menemukan bahwa situasi stres pada remaja juga dipengaruhi oleh tugas perkembangan emosional, lingkungan tempat tinggal, kecanduan internet, dan pola asuh.

Saputri, A. T (2020) menyatakan sebagian besar peserta didik terindikasi memiliki *coping stress* yang rendah karena peserta didik masih belum menyadari solusi langsung yang tepat untuk masalah yang dihadapi. Remaja cenderung mengabaikan masalah dan berusaha menghindarinya, menyalahkan diri sendiri,

kurang hati-hati dalam merumuskan masalah, dan belum mampu melihat arti dari suatu permasalahan. Jika remaja memiliki *coping stress* yang rendah, kemungkinan besar akan menghadapi kesulitan dalam menangani tekanan dan tantangan yang dihadapi.

### 3) Dewasa

Secara umum, individu dewasa cenderung menggunakan strategi *coping* yang lebih matang, seperti pemecahan masalah, manajemen waktu, dan pengendalian emosi. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas menjadi lebih penting dan efektif dalam membantu individu dewasa mengatasi stres. Ognibene & Collins (1998) mengungkapkan individu dewasa yang merasa aman cenderung lebih cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping*, terutama dalam mencari dukungan sosial sebagai respon terhadap *stressor* sosial.

#### 2.1.6 Pengukuran Kemampuan *Coping Stress*

Pengukuran *coping stress* dapat dilakukan melalui instrumen yang telah dikembangkan oleh para ahli, sebagai berikut.

##### 1) *Ways of Coping* (Lazarus & Folkman, 1984)

Lazarus dan Folkman (1984) mengembangkan *Ways of Coping* (WOC) sebagai instrumen untuk menilai *coping stress*. Skala *ways of coping* mengukur aspek-aspek *coping*, seperti *confrontive coping*, *distancing*, *self-controlling*, *seeking social support*, *accepting responsibility*, *escape-avoidance*, *planful problem-solving*, dan *positive reappraisal*. Aspek-aspek *coping stress* yang dikembangkan kemudian dibagi ke dalam dua fungsi utama yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Salah satu tujuan konsep *Ways of Coping* adalah membantu individu mengembangkan teknik *coping* yang adaptif dan efektif dalam menghadapi stres serta berbagai tantangan hidup. WOC terdiri dari 67 komponen yang merepresentasikan pikiran dan perilaku individu saat dihadapkan pada tuntutan dan tekanan.

##### 2) *The Brief COPE Inventory* (Carver et al., 1997)

Carver (1997) merancang *The Brief Coping Inventory*, sebuah instrumen untuk mengukur strategi penanggulangan stres yang dikembangkan berdasarkan alat ukur COPE dari Carver, Scheier, dan Weintraub (1989). *The Brief COPE* adalah versi ringkas dari *Carver's COPE Inventory*, yang berfungsi sebagai alat untuk mengukur strategi kognitif, emosional, dan perilaku yang digunakan individu dalam menghadapi situasi stres. *The brief coping* terdiri dari 28 item pernyataan yang menilai 14 respon *coping* yang berbeda, yaitu *problem-focused coping* (*active coping, planning* dan *seeking instrumental support*), *emotion-focused coping* (*acceptance, humor, venting, religion, emotional support, positive reframing*, dan *self-blame*) dan *less useful* atau *avoidant coping* (*denial, self-distraction, behavioral disengagement*, dan *substance use*). *The Brief COPE Inventory* adalah suatu alat untuk mengukur tingkat keseimbangan kognitif, emosional, dan perilaku yang terkait dengan kemampuan mengatasi masalah dalam situasi stres.

### 3) *Coping Inventory for Stressful Situations* (Endler & Parker, 1994)

*Coping Inventory for Stressful Situations* (CISS) adalah instrumen yang dirancang oleh Endler & Parker (1994) untuk mengukur tiga jenis *coping* yaitu *task-oriented coping, emotion-oriented coping*, dan *avoidant coping*. *Task-oriented coping* adalah *coping* yang berfokus pada tugas, melibatkan upaya untuk menyelesaikan masalah, mengubah masalah atau mencoba untuk mengubah situasi. *Emotion-oriented coping* adalah *coping* yang berorientasi terhadap emosi, yang mencakup perilaku untuk meredakan stres, namun yang dapat meningkatkan stres dan menyebabkan dampak negatif seperti kecemasan dan depresi dalam jangka panjang. *Avoidant coping* adalah *coping* yang berorientasi terhadap penghindaran, memiliki dua dimensi yaitu penghindaran terhadap masalah dan penghindaran sosial. CISS terdiri dari 48 item.

#### 2.1.7 Cara Mengembangkan *Coping Stress*

Pengembangan kemampuan *coping stress* membutuhkan komitmen dan usaha berkelanjutan, dengan memadukan berbagai pendekatan, individu dapat meningkatkan resiliensi dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tantangan hidup. Berikut cara mengembangkan *coping stress*:

Anissa Sekar Putri, 2025

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN PROFIL COPING STRESS REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1) Meningkatkan kesadaran diri

Memahami pola respon stres dan strategi *coping* yang biasa digunakan, mengenali faktor-faktor yang memicu stres dan penyebab stres, dan mengevaluasi efektivitas strategi *coping* yang digunakan (Goleman, 1997).

2) Mengembangkan keterampilan *coping*

Mempelajari dan menerapkan strategi *coping* yang berfokus pada masalah, seperti manajemen waktu, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan, mempraktikkan strategi *coping* yang berfokus pada emosi, seperti relaksasi, meditasi, manajemen emosi, dan membangun jaringan dukungan sosial yang dapat memberikan bantuan dan dukungan (Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. 1989).

3) Mengembangkan kepribadian yang adaptif

Meningkatkan sifat-sifat kepribadian yang mendukung *coping*, seperti optimisme, *hardiness*, dan resiliensi, mengelola perfeksionisme dan mencegah kecenderungan menyalahkan diri sendiri, memperkuat keyakinan diri dan rasa kontrol terhadap situasi *stressful* (Kobasa, 1979).

4) Mengikuti intervensi profesional

Berkonsultasi dengan konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk mendapatkan dukungan dan bimbingan dalam mengembangkan strategi *coping* yang efektif, Mengikuti pelatihan atau program pengembangan kemampuan *coping stress* yang terstruktur. Mempertimbangkan penggunaan teknik terapeutik seperti CBT atau terapi *mindfulness* untuk mengelola stres (Beck, J. S. 2011).

## 2.2 Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengembangkan *CopingStress*

Bimbingan dan konseling merupakan upaya pedagogis untuk membantu setiap individu termasuk remaja untuk mengembangkan diri secara optimal. Prayitno & Amti (2015), menyatakan bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan profesional kepada individu yang mengalami kesulitan untuk mengembangkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan.

Berkaitan dengan layanan bimbingan dan konseling, Yusuf & Nurihsan (2012) menyebutkan terdapat empat jenis layanan, yaitu layanan dasar bimbingan, layanan

responsif, layanan perencanaan individual, dan dukungan sistem. Layanan bimbingan dan konseling yang digunakan adalah layanan dasar. Layanan dasar bimbingan merupakan layanan bantuan bagi peserta didik melalui kegiatan kelas atau di luar kelas yang disajikan secara sistematis dalam rangka membantu peserta didik mengembangkan potensinya secara optimal (Yusuf & Nurihsan, 2012).

Tujuan dari bimbingan dan konseling dapat dicapai melalui program layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada peserta didik. *American School Counselor Association (ASCA)* (2012) mengemukakan tiga bidang pembelajaran dalam layanan bimbingan dan konseling, meliputi: pengembangan akademik, pengembangan karier, dan pengembangan sosial/emosional.

Upaya mereduksi stres dialami peserta didik, peran guru bimbingan dan konseling menjadi sangat penting. Layanan bimbingan kelompok dapat mencegah peserta didik terhindar dari situasi stres yang dialami. Dengan demikian, jika peserta didik dalam fase stres maka guru BK dapat melakukan proses konseling individu. Hakikatnya stres muncul akibat individu tidak dapat melakukan *coping* terhadap masalah yang dialaminya. Layanan BK di kelas tentang strategi *coping stress* ini baik dilakukan agar peserta didik dapat memahami dirinya ketika berada di posisi demikian.

Berikut adalah strategi *coping stress* yang diterapkan dalam bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu peserta didik mengatasi tekanan dan membangun kesejahteraan.

- 1) Penilaian dan pembantuannya

Bimbingan dan konseling di sekolah dimulai dengan penilaian komprehensif. Proses ini meliputi identifikasi sumber stres, pemahaman masalah yang dihadapi, dan evaluasi strategi *coping* yang mungkin ada. Berdasarkan hasil penilaian, kemudian digunakan untuk mengembangkan dan menerapkan strategi *coping* yang tepat bagi peserta didik (Lazarus & Folkman, 1984).

- 2) Pembelajaran keterampilan *coping*

Peserta didik memiliki kesempatan untuk mempelajari keterampilan *coping* yang efektif melalui bimbingan dan konseling di sekolah. Peserta didik belajar

tentang strategi pengelolaan stres seperti relaksasi, pemecahan masalah, pemikiran positif, dan regulasi emosi. Dengan demikian, peserta didik dapat lebih baik mengatasi stres (Hampel & Petermann, 2006).

### 3) Dukungan emosional dan sosial

Peserta didik juga mendapatkan dukungan emosional dan sosial melalui bimbingan dan konseling. Peserta didik dapat berbagi pengalaman maupun emosi dengan guru atau kelompok bimbingan (Brott & Myers, 1999).

### 4) Rencana tindakan

Rencana mencakup tindakan yang dapat dilakukan peserta didik untuk mengelola stres. Guru BK melihat kemajuan peserta didik dan memberikan umpan balik kepada peserta didik. Hal ini memastikan bahwa strategi *coping* membantu peserta didik mengevaluasinya (Erford, 2015).

## 2.2.1 Bimbingan Kelompok untuk Mengembangkan *Coping Stress*

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan sebagainya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta maupun peserta lainnya (Prayitno & Amti, 2015).

Pengembangan *coping stress* dapat dilakukan dengan latihan (*exercise*). Frydenberg et al. (2003) mengembangkan program latihan *The Best of Coping* (BOC) untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan *coping*. Frydenberg et al. (2003) menyatakan bahwa untuk mengembangkan *coping stress*, individu perlu mengasah beberapa aspek berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984), yaitu optimisme, komunikasi efektif, berpikir kritis, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan manajemen waktu. Program BOC berfokus pada pengembangan pemikiran optimis, komunikasi efektif dan adaptif, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan manajemen waktu. Bimbingan kelompok terbukti efektif dalam mengembangkan kemampuan pemecahan masalah dan berpikir kritis (Supriatna, 2023).

Anissa Sekar Putri, 2025

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN PROFIL COPING STRESS REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aktivitas-aktivitas yang dilakukan dalam bimbingan kelompok tersusun secara terencana, sistematis, dan terukur. Bimbingan kelompok dilaksanakan dengan tujuan dan rancangan kegiatan yang jelas. *Group exercises* dipelopori oleh Jacobs et al. (2012) menyatakan latihan kelompok menekankan pada proses dinamika kelompok yang menuntut anggota kelompok aktif dalam kegiatan. Kegiatan yang dilakukan dalam kelompok dapat membantu individu mempelajari banyak keterampilan, seperti keterampilan berkomunikasi, kepercayaan, kerjasama, sampai dengan kemampuan untuk saling mendukung.

Rusmana (2009) menegaskan terdapat tujuh alasan menggunakan latihan dalam kelompok, yaitu mengembangkan diskusi dan partisipasi, memusatkan perhatian kelompok, mengangkat suatu fokus, memberi kesempatan pembelajaran eksperiensial, memberikan informasi yang berguna bagi konselor, memberikan kesenangan dan relaksasi, dan meningkatkan level kenyamanan. Latihan kelompok dapat dilakukan pada awal sesi, pertengahan sesi, dan akhir sesi. Terdapat 14 jenis latihan, meliputi: *written exercises, movement exercises, dyad and triad, rounds, creative props, arts and crafts, fantasy, common reading, feedback, trust, experiential, moral dilemma, group decisions*, dan *touching* (Jacobs et al, 2012).

### 2.3 Penelitian Terdahulu

Berikut beberapa penelitian *coping stress* yang telah dilakukan sebelumnya dengan fokus penelitian baik berdasarkan objek penelitian, tempat penelitian, maupun waktu penelitian. Hasil penelitian terdahulu dapat dijadikan referensi oleh peneliti pada penelitian yang akan dilakukan.

- 1) Penelitian yang dilaksanakan oleh Anjani et al. (2023) dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan *Coping Stress* dalam Belajar”. Temuan penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* dalam belajar, Diketahui hubungan kecerdasan emosional tergolong tinggi, artinya peserta didik memiliki kemampuan dalam mengenali emosinya, dan mengelola emosi.
- 2) Penelitian mengenai strategi *coping stress* melalui media sosial pada remaja yang dilakukan oleh Husodo et al. (2021) membuktikan terdapat hubungan

Anissa Sekar Putri, 2025

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK BERDASARKAN PROFIL COPING STRESS REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

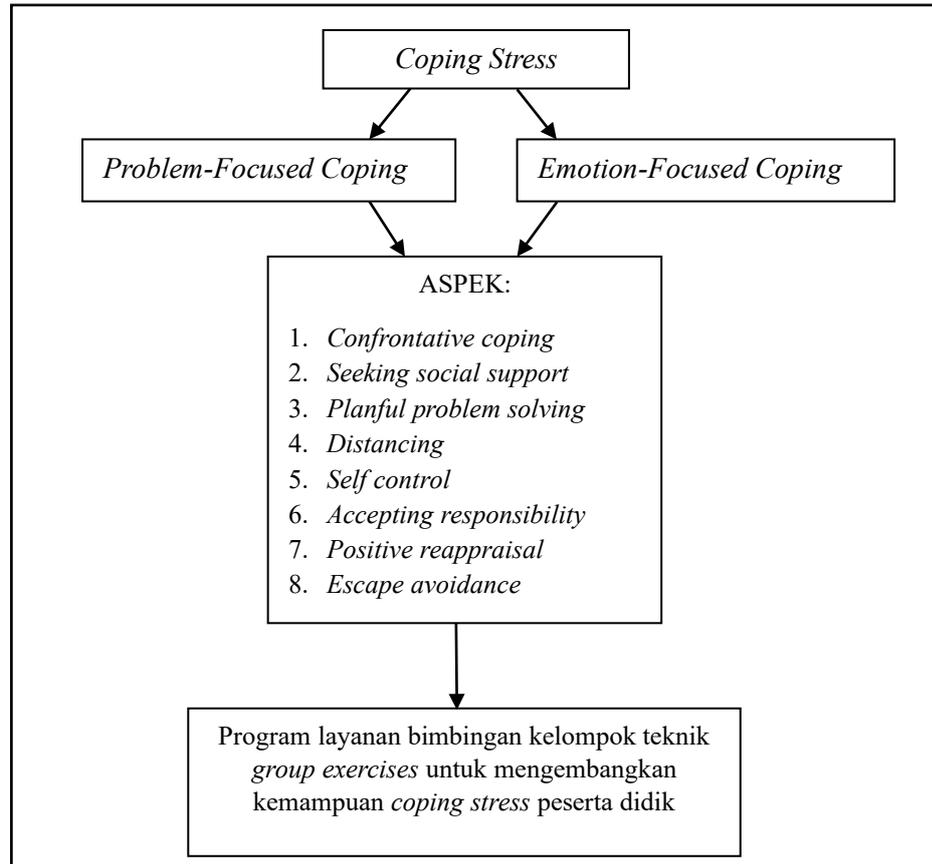
antara tingkat stres remaja pengguna media sosial dengan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress*. Pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* sudah memiliki praktik yang baik, remaja yang memanfaatkan dengan baik dikarenakan menggunakan media sosial sebagai bentuk strategi *coping* untuk mencari dukungan sosial.

- 3) Hanifah (2019) melakukan penelitian tentang dukungan sosial dengan *coping stress* pada peserta didik SMP. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *coping stress*, artinya dukungan sosial membuat individu dapat mengontrol diri sehingga mampu mengendalikan masalah atau situasi yang dapat memicu stres yang berarti kemampuan *coping* yang dimiliki juga menjadi baik.
- 4) Penelitian Sari et al. (2023) dengan judul “Analisis Manajemen Stres di Kalangan Remaja Indonesia”, menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Indonesia pernah mengalami stres atau burnout. Penyebab utama stres pada remaja, yaitu tugas yang bertumpuk, tekanan dari lingkungan, harapan orang tua yang tinggi, patah hati, dan kurangnya liburan. Teknik yang biasa digunakan oleh remaja untuk mengurangi stres adalah teknik *emotion-focused coping*.

#### **2.4 Posisi Penelitian**

Penelitian akan berfokus pada gambaran profil *coping stress* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 3 Bandung dan pengembangan program Bimbingan dan Konseling beserta Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) sebagai upaya preventif yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan untuk mengembangkan kemampuan *coping stress* sehingga seluruh peserta didik bisa mendapatkan layanan yang sama secara menyeluruh melalui bimbingan kelompok.

## 2.5 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir *Coping Stress*