

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Setiap periode perkembangan individu pasti memiliki masalah dalam kehidupannya, tak terkecuali pada periode remaja. Pada periode ini banyak sekali perubahan yang terjadi dalam diri individu, meliputi perubahan fisik, perilaku, hormon dan kelenjar, pola pikir dan perubahan yang diharapkan oleh lingkungan sosial. Hurlock (1980) mengatakan bahwa periode remaja ini dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, karena pada periode ini ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar.

Perubahan ini tidak boleh dianggap sepele namun haruslah disikapi dengan bijak oleh setiap remaja. Hurlock (1980) menjelaskan bahwa kegagalan remaja dalam menyikapi perubahan dapat menghambat pencapaian tugas-tugas perkembangan, sehingga tugas perkembangan tidak terselesaikan. Tugas perkembangan yang tidak selesai muncul kembali pada masa dewasa, sehingga individu mengalami kesulitan menyesuaikan diri. Hal ini akan menjadikan remaja menjadi seorang dewasa yang belum matang jika dibandingkan dengan dewasa lainnya.

Ketidakmatangan diri ini dapat mengembangkan sikap rendah diri pada diri individu. Perasaan rendah diri ini akan memunculkan sikap-sikap negatif dalam diri individu, misalnya merasa dirinya tidak berharga, merenung bahkan mencoba bunuh diri. Hal ini akan terjadi bila kematangan emosi pada individu berada pada tingkatan rendah.

Dalam menuju kesuksesan banyak hambatan yang pasti dihadapi. Hambatan tersebut kemungkinan besar dapat menyebabkan stres pada diri seseorang. Akibatnya, kesehatan mental pada diri seseorang dapat terganggu. Menurut Dohrenwend dan Dohrenwend (Southwick, dkk., 2011) tekanan yang dialami individu ketika stres dapat menyebabkan penurunan tingkat kesejahteraan, meningkatkan risiko terkena penyakit, gangguan stres pasca-trauma, hingga gangguan depresi. Sedangkan Lazarus & Folkman (1984) menyebutkan hal yang

berlawanan. Stres yang dialami individu ketika menghadapi situasi sulit dalam hidupnya akan membantu proses pembentukan *coping strategy*.

*Coping strategy* merupakan usaha individu untuk mengurangi tuntutan internal ataupun eksternal yang dinilai melebihi kemampuannya. Hal ini juga dilakukan individu untuk mencegah ancaman dan bahaya dalam rangka mengurangi tekanan dalam diri (Lazarus & Folkman, 1984; Carver & Smith, 2010). *Coping strategy* dilakukan berdasarkan pengalaman dan perkembangan individu yang mengacu pada respon kognitif dan perilaku dalam menghadapi situasi yang menantang dan berpotensi mengancam individu (Skinner & Zimmer, 2007; Moradi, dkk., 2011).

Menurut Mechanic (Lazarus & Folkman, 1984) ketika individu menghadapi situasi yang berpotensi mengancam dirinya, *coping strategy* berfungsi untuk menciptakan motivasi dalam menghadapi tuntutan lingkungan, serta menjaga ekuilibrium psikologis untuk mengarahkan energi dan kemampuan menghadapi tuntutan dari luar.

*Coping strategy* memberikan dampak positif bagi individu, diantaranya memungkinkan individu untuk menangani situasi stres secara efektif, meminimalisir situasi stres yang dialami individu, serta menjadikan situasi mudah untuk dikontrol (Bernandes, dkk. 2009).

Penelitian tentang *coping stress* dapat menambah pengetahuan, keilmuan dan dapat dijadikan sebagai landasan untuk membuat program bimbingan dan konseling sebagai upaya untuk membantu peserta didik mengembangkan potensinya dan meminimalisir hambatan dalam mencapai tugas perkembangannya. Layanan bimbingan dan konseling dengan menumbuhkan kemampuan *coping stress* peserta didik dapat menjadi salah satu pendukung pengembangan pendidikan karakter di sekolah. Dengan demikian bimbingan dan konseling di sekolah tidak hanya bicara mengenai pentingnya *coping stress*, namun bimbingan dan konseling di sekolah berperan dalam membimbing peserta didik untuk memiliki *coping stress* yang baik.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berikut adalah beberapa pertanyaan yang akan dijawab apabila penelitian ini dilakukan:

1. Bagaimana kecenderungan umum kemampuan *coping stress* peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu?
2. Bagaimana kecenderungan umum kemampuan *coping stress* berdasarkan *problem focused coping* peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu?
3. Bagaimana kecenderungan umum kemampuan *coping stress* berdasarkan *emotion focused coping* peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu?
4. Bagaimana kecenderungan umum kemampuan *coping stress* berdasarkan *less useful coping* peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan:

1. Kecenderungan kemampuan umum *coping stress* peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu.
2. Kecenderungan kemampuan umum *coping stress* berdasarkan *problem focused coping* peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu.
3. Kecenderungan kemampuan umum *coping stress* berdasarkan *emotion focused coping* peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu.
4. Kecenderungan kemampuan umum *coping stress* berdasarkan *less useful coping* peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Secara Teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan konsep-konsep psikologi khususnya psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, psikologi sosial dan bimbingan dan konseling.

Secara Praktis, penelitian ini diharapkan membawa manfaat bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah, hasil penelitian dapat memberikan informasi mengenai gambaran kemampuan *coping stress* peserta didik, hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan layanan

bimbingan sebagai tindak lanjut untuk meningkatkan disiplin peserta didik di sekolah.

### **1.5 Sistematika Organisasi Skripsi**

Penulisan disusun dengan sistematika sebagai berikut: Bab I pendahuluan meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan. Bab II kajian pustaka terdiri dari pembahasan teori-teori yang berhubungan dengan masalah penelitian, kerangka pemikiran, penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang dikaji dalam penelitian, dan hipotesis penelitian. Beberapa teori yang dibahas diantaranya kemampuan pemecahan masalah dan pola asuh orang tua. Bab III metode penelitian berisi penjabaran rinci dari beberapa komponen seperti lokasi dan subjek penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, serta tahapan analisis data penelitian. Bab IV meliputi temuan dan pembahasan, analisis temuan dikaitkan dengan dasar teoritik yang telah dibahas sebelumnya. Bab V merupakan bagian akhir dari penelitian yang terdiri dari simpulan dan rekomendasi.