

NASKAH PUBLIKASI
HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DAN
PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA YANG TINGGAL DI
PANTI ASUHAN



Oleh :

INDY CITA AISYAH

NANUM SOFIA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA

2018

NASKAH PUBLIKASI
HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DAN PENYESUAIAN DIRI
PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN

Telah disetujui pada tanggal

05 JUL 2018



الجامعة الإسلامية
الاندونيسية

**THE CORRELATION BETWEEN COPING STRATEGIES AND SELF
ADJUSTMENT IN ORPHANAGE ADOLESCENTS**

Indy Cita Aisyah

Nanum Sofia

ABSTRACT

This study was conducted to determine the relationship between coping strategies and self adjustment in orphanage adolescents. The hypothesis proposed that there is a positive relationship between coping strategies and self adjustment. The subject used in this study were 82 orphanage adolescents, aged 12 to 16 years old. The scale used in coping strategies variables is modification of the Ways Of Coping Scale developed by Lazarus and Folkman (1986) and the self adjustment scale by Kurniawan (2016). The result of analysis using the product moment correlation from Pearson shows the value of $r=0,283$ with $p=0,005$ ($p<0,01$), it shows that the hypothesis in this research is accepted. Based on the analysis, there is positive relationship between coping strategies and self adjustment. It indicated that the higher the use of coping strategies, the better quality of self adjustment. The contribution of coping strategies to self adjustment by 8,00%.

Keywords: *Coping Strategies, Self Adjustment, adolescent, orphanage.*

PENGANTAR

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa ini ditandai dengan mulai matangnya fungsi reproduksi dan perkembangan psikososial. Masa remaja seringkali juga dikatakan sebagai masa “*stress and storm*” dimana pada masa ini seseorang mengalami ketegangan emosi yang tinggi akibat adanya perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, 2003). Banyaknya perubahan yang terjadi sangat cepat pada diri remaja akan menimbulkan dampak yang kurang baik pada diri remaja itu sendiri. Remaja mungkin akan mengalami ketidakstabilan emosi yang terus menerus, baik yang disebabkan dari diri sendiri maupun dari lingkungan, sehingga remaja kesulitan untuk mengembangkan potensi-potensi dirinya.

Wilis dan Sofyan (2005) menyatakan bahwa penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan berinteraksi secara wajar terhadap lingkungan, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Remaja yang tumbuh dan dibesarkan bersama keluarga di lingkungan yang kohesif dan adaptif akan cenderung lebih sehat baik secara fisik maupun mental. Dengan begitu seorang remaja akan banyak terbantu untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya, termasuk proses penyesuaian diri. Berbeda dengan remaja yang tidak tinggal bersama keluarga, salah satu contohnya remaja yang tinggal di panti asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan akan berinteraksi dan membaur dengan orang-orang yang berada dalam lembaga tersebut, mampu atau tidaknya ia untuk menyesuaikan diri tergantung oleh remaja itu sendiri.

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh Hafifah (2014) di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Gedeg dan Muhammadiyah 2 Meri didapatkan 60% remaja mengalami stres berat karena tekanan dan peraturan-peraturan di panti asuhan. Selain itu, penelitian Hartini (Hartati dan Respati, 2012) juga menunjukkan bahwa anak panti asuhan sangat kaku dalam berhubungan sosial dengan orang lain dan mengalami kesulitan dalam hubungan interpersonalnya. Hal ini disebabkan anak panti asuhan memiliki kepribadian yang inferior, apatis, menarik diri, serta penuh dengan ketakutan dan kecemasan. Hal ini sangat memungkinkan remaja menjadi tertekan dalam menjalani kehidupan di panti asuhan. Apabila remaja tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, maka remaja akan memiliki sikap negatif dan tidak bahagia.

Calhoun (Kumalasari & Ahyani, 2012) menyebutkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu bentuk interaksi yang kontinyu dengan diri sendiri, yakni apapun yang ada pada diri sendiri, tubuh, perilaku, pemikiran, serta perasaan dengan orang lain dan lingkungan. Menurut Walgito (2003) penyesuaian diri merupakan kemampuan individu meleburkan diri dalam lingkungan yang dihadapinya. Penyesuaian diri bisa diawali dengan stres atau perasaan tidak aman dimana setiap individu memberikan reaksi yang berbeda-beda dalam menghadapi situasi tertentu sesuai dengan proses pendekatan yang digunakannya.

Salah satu aspek dari penyesuaian diri yaitu adanya kemampuan untuk mengatasi perasaan frustrasi pribadi. Perasaan frustrasi pribadi yang tidak bisa diatasi akan membuat remaja kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri. Selain itu, kondisi remaja yang stres terus-menerus karena ketidakmampuannya

menyelesaikan masalahnya juga dapat mengakibatkan depresi (Sumiati, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wuon, Bidjuni, dan Kallo (2016) didapatkan hasil bahwa depresi pada remaja panti asuhan lebih tinggi dari remaja di rumah dimana tingkat depresi sedang lebih rentan terjadi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Schneiders (2008) mengungkapkan bahwa individu dengan penyesuaian diri yang tinggi memiliki ciri-ciri antara lain mampu beradaptasi, mampu berusaha mempertahankan diri secara fisik, mampu menguasai dorongan emosi, perilakunya menjadi terkendali dan terarah, motivasi tinggi dan sikapnya berdasarkan realitas. Sedangkan, individu dikatakan tidak mampu menyesuaikan diri apabila perasaan sedih, kecewa atau rasa putus asa berkembang dan mempengaruhi fungsi-fungsi fisiologi serta psikologisnya.

Sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidup, setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasi masalah atau tekanan dalam hidupnya. Strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta yang merupakan ancaman yang bersifat merugikan (Aldwin dan Revenson, 1987). Strategi *coping* menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan (Muslimah dan Aliyah, 2013). Strategi *coping* yang sesuai akan membantu remaja dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru. Lazarus dan Folkman (Rubbyana, 2012) menyatakan

coping yang efektif akan membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya.

Berdasarkan uraian di atas, remaja yang tinggal di panti asuhan dituntut untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan lembaganya. Setiap situasi atau masalah yang ada dan menekan remaja tersebut akan memunculkan suatu perilaku atau cara remaja dalam mengatasi permasalahan. Pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara strategi *coping* dan penyesuaian diri, khususnya pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Asumsi dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara strategi *coping* dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan dimana semakin tinggi penggunaan strategi *coping* maka semakin tinggi pula kecenderungan penyesuaian dirinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping* dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Subjek penelitian adalah remaja yang tinggal di panti asuhan dengan rentang usia 12 – 16 tahun serta tidak dibedakan dari segi jenis kelamin maupun tingkat pendidikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian korelasional. Alat ukur yang digunakan ialah skala penyesuaian diri oleh Roy Kurniawan (2016) yang mengacu pada aspek-aspek penyesuaian diri Schneiders (Indrawati dan Fauziah, 2012). Dan skala strategi *coping* yang dimodifikasi oleh peneliti dari skala *Ways of Coping Questionnaire* (Lazarus dan Folkman, 1988). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi.

Analisis korelasi digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel. Data yang didapatkan dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan program analisis statistik *SPSS 17.0 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil skoring, didapatkan informasi berupa deskripsi data penelitian yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1
Deskripsi responden penelitian berdasarkan usia

Usia	N	Presentase (%)
12	7	8,5%
13	23	28%
14	21	25,6%
15	16	19,5%
16	15	18,2%
Total	82	100%

Tabel 2
Deskripsi responden penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	Presentase (%)
Laki-laki	51	62,1%
Perempuan	31	37,8%
Total	82	100%

Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan dalam rangka mengetahui normal tidaknya distribusi sebaran skor subjek. Uji normalitas menggunakan *SPSS 17.0 for windows*. Uji normalitas menggunakan teknik analisis statistik *Kolmogorof-Smirnov*. Teknik ini memiliki kaidah jika $p > 0.05$ maka sebaran data dapat

dikatakan normal, sebaliknya apabila $p < 0.05$ maka dapat dikatakan sebaran data tidak normal.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorof-Smirnov	Signifikansi (p)	Keterangan
Strategi Coping	0,071	0,200	Normal
Penyesuaian Diri	0,091	0,093	Normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel strategi coping dan variabel penyesuaian diri. Kedua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai $p < 0,05$ dengan asumsi bahwa semakin kecil nilai p maka semakin linear hubungan kedua variabel tersebut.

Tabel 4
Hasil Uji Linearitas

Variabel Bebas	Variabel Tergantung	Koefisien Linearitas (F)	Signifikansi (p)	Keterangan
Strategi Coping	Penyesuaian Diri	6,988	0,012	Linear

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel strategi coping dan variabel penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Pearson Correlation* karena kedua variabel dalam penelitian ini memiliki data yang terdistribusi secara normal.

Tabel 5
Hasil Uji Hipotesis

Variabel Tergantung	Variabel Bebas	Koefisien Korelasi Pearson (r)	r ²	Koefisien Signifikansi (p)
Penyesuaian Diri	Strategi Coping	0,283	0.0800	0,005

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara strategi *coping* dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan sebelumnya diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara strategi *coping* dan penyesuaian diri. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi penggunaan strategi *coping* maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri seseorang. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumala (2013) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Ma'had Sunan Ampel UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa dengan memilih strategi *coping* yang sesuai dengan permasalahannya akan membuat mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Senada dengan penelitian sebelumnya, Rojanah dkk (Abdullah dkk, 2010) juga menyatakan bahwa kemampuan *coping* memegang peranan penting dalam proses penyesuaian diri dan terbukti dalam penelitiannya dimana *coping* mempengaruhi penyesuaian diri individu di universitas.

Meskipun begitu, strategi *coping* bukanlah faktor tunggal penyebab penyesuaian diri seseorang. Menurut Ali dan Ansori (2004) faktor lain yang ikut

mempengaruhi penyesuaian diri salah satunya adalah pola asuh orangtua. Iklim kondusif di dalam keluarga dan berbagai pengalaman sosial yang terjadi saat individu melakukan interaksi turut membantu anak dalam melakukan penyesuaian diri. Hasil analisis menunjukkan bahwa strategi *coping* dalam penelitian ini hanya memiliki sumbangan kontribusi terhadap penyesuaian diri sebesar 8,00%, sedangkan sisanya bisa dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini berarti terdapat faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang.

Pada penelitian ini, remaja yang memiliki penyesuaian diri pada kategori rendah ke sangat rendah adalah sebanyak 26 responden (31,7%). Sedangkan, pada kategori sedang terdapat sebanyak 16 responden (19,51%) dan kategori tinggi ke sangat tinggi sebanyak 40 responden (48,78%). Hal tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki kecenderungan penyesuaian diri yang baik. Berbeda pendapat dengan Hurlock yang menyatakan bahwa tugas perkembangan paling sulit yang dialami oleh remaja adalah penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial (Ahyani & Kumalasari, 2012). Hasil penelitian ini lebih cenderung kepada apa yang disampaikan Margaret Mead dalam buku karangan Dr. Khalid Asy-Syantut yang menuturkan, “*Remaja adalah fase perkembangan biasa, selama berjalan secara normal dan tidak menghadapi berbagai krisis.*” Hal ini berarti masa remaja tidak selalu harus dilalui dengan masa-masa sulit diatur dan keresahan selama lingkungan keluarga dan tatanan sosial di sekitarnya bertanggung jawab pada fase perkembangan remaja ini.

Strategi *coping* adalah suatu proses dimana individu berusaha untuk mengangani atau mengatasi tekanan yang dihadapinya dengan cara melakukan

perubahan kognitif dan perilaku untuk memperoleh rasa aman pada dirinya (Taylor, 2006). Lazarus dan Folkman (1984) secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua dimensi, yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. Berdasarkan analisis tambahan yang dilakukan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa dimensi *problem-focused coping* memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri jika dibandingkan dengan *emotional-focused coping*. *Problem-focused coping* memiliki hubungan yang positif dengan penyesuaian diri dimana semakin tinggi penggunaan *problem-focused coping* dalam mengatasi masalah maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* memiliki hubungan positif dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi penggunaan strategi *coping* maka akan semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri yang dimiliki oleh remaja yang tinggal di panti asuhan. Selain itu, didapatkan pula kesimpulan bahwa dimensi *problem-focused coping* memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri jika dibandingkan dengan *emotional-focused coping*.

Dalam proses pelaksanaan penelitian ini terdapat beberapa kelemahan penelitian. Kelemahan tersebut berasal baik dari faktor internal maupun eksternal peneliti. Faktor internal yaitu masih terdapat kalimat di dalam aitem yang kurang bisa dimengerti oleh subjek dalam memahami pernyataan tersebut sehingga sempat ada pertanyaan terkait aitem oleh responden. Selain itu, faktor eksternal yaitu dalam proses pengambilan data, peneliti diberikan wewenang penuh untuk

memegang kelas dan membagikan kuesioner sehingga ketika tidak terdapat guru yang mengawasi di kelas, responden menjadi kurang serius dalam mengerjakan kuesioner.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti mengenai hubungan antara strategi *coping* dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan diterima. Hal ini berarti bahwa remaja panti asuhan yang menggunakan strategi *coping* menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang lebih baik. Selain itu, dalam penelitian ini juga didapatkan data bahwa penggunaan *problem-focused coping* pada remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan penyesuaian diri dibandingkan penggunaan *emotional-focusd coping*.

SARAN

1. Bagi Remaja Panti Asuhan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara strategi *coping* dan penyesuaian diri sehingga remaja sadar dan mampu untuk meningkatkan efektivitas strategi *coping* yang ada dalam menghadapi suatu permasalahan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengatasi atau meminimalisir kelemahan-kelemahan dalam penelitian ini baik dari segi pengembangan alat ukur agar lebih mudah dipahami oleh remaja maupun kontrol faktor eksternal seperti kondusifitas responden ketika mengerjakan kuesioner yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin, C.M., Revenson, T.A. (1987). Does *coping* help? A reexamination of the relation between *coping* and mental healthy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (2), 337-348.
- Hafifah, R.N. (2014). Tingkat stres remaja Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Gedeg Dan Muhammadiyah 2 Meri Mojokerto. *Laporan Penelitian*.
- Hartati, Lia., & Respati, W.S. (2012). Kompetensi interpersonal pada remaja yang tinggal di panti asuhan asrama dan yang tinggal di panti asuhan *cottage*. *Jurnal Psikologi*, 10 (2).
- Hurlock, E.B. (2003). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kumalasari, F., Latifah, N.A. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1 (1).
- Muslimah, A.I., & Aliyah, S. (2013). Tingkat kecemasan dan strategi koping religius terhadap penyesuaian diri pada pasien HIV/AIDS Klinik VCT RSUD Kota Bekasi. *Jurnal Soul*, 6 (2).
- Rubbyana, U. (2012). Hubungan antara strategi koping dengan kualitas hidup pada penderita skizofrenia remisi simptom. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1 (3).
- Schneiders, A.A. (2008). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holtt. Renchart and Winston Inc.
- Walgito, B. (2003). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM
- Wilis, S., & Sofyan. (2005). *Remaja dan masalahnya*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Wuon, A.S., Bidjuni, H., & Kallo, V. (2016). Perbedaan tingkat depresi pada remaja yang tinggal di rumah dan yang tinggal di Panti Asuhan Bakti Mulia Karombasan Kecamatan Wanea Manado. *eJournal Keperawatan*, 4 (2).