

**HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN  
STRATEGI COPING STRES PADA SISWA REMAJA  
KELAS XII DI SMA NEGERI 1 CILIMUS  
KABUPATEN KUNINGAN  
TAHUN 2022**

Hana Khairunnisa<sup>(1)</sup>, Abdal Rohim<sup>(2)</sup>, Khusnul Aini<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan

<sup>(2,3)</sup>Dosen Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan

[Anakhairunnisa2017@gmail.com](mailto:Anakhairunnisa2017@gmail.com)

**Abstrak**

**Latar Belakang :** Remaja membutuhkan teman sebaya dalam memberikan dukungan. Pada tahap ini remaja mengalami stres berkepanjangan menyebabkan terjadinya krisis pendewasaan, penyebab bersumber dari diri sendiri (internal) dan keluarga, lingkungan sosial (eksternal). Sehingga diperlukan strategi *coping* untuk meminimalkan nya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan strategi *coping stres* pada siswa remaja kelas XII di SMA Negeri 1 Cilimus.

**Metode :** Metode analitik kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasi dan pendekatan *crosssectional*. Sample sebanyak 81 siswa remaja. Teknik pengambilan sample menggunakan *simple random sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner. Analisis univariat dilakukan dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan analisis *Chi Square*.

**Hasil :** Penelitian menunjukkan dukungan teman sebaya tinggi (84%), strategi *coping stres* adaptif (72,8%). Analisa bivariat menunjukkan ( $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ ) ada hubungan antara dukungan teman sebaya dan strategi *coping stres*.

**Simpulan :** Terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan strategi *coping stres* pada siswa remaja kelas XII Di SMA Negeri 1 Cilimus Tahun 2022.

**Saran :** Diharapkan untuk lingkungan sekolah dapat memberikan pengasuhan di sekolah dan menyediakan sarana dan prasarana dalam usaha meningkatkan kesehatan psikologis siswa terutama mutu pelayanan kesehatan mental.

**Kata Kunci :** *dukungan teman sebaya, strategi coping, stres, remaja*

---

**THE RELATIONSHIP OF PEER SUPPORT WITH STRESS COPING  
STRATEGIES IN CLASS XII ADOLESCENT STUDENTS  
AT STATE HIGH SCHOOL 1 CILIMUS  
KUNINGAN REGENCY IN 2022**

Hana Khairunnisa<sup>(1)</sup>, Abdal Rohim<sup>(2)</sup>, Khusnul Aini<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup>Students of S1 Nursing Study Program STIKes Kuningan

<sup>(2,3)</sup>Lecturer of S1 Nursing Study Program STIKes Kuningan

[Anakhairunnisa2017@gmail.com](mailto:Anakhairunnisa2017@gmail.com)

***Abstract***

**Background :** *Adolescents need peers to provide support. At this stage, adolescents experience prolonged stress causing a crisis of maturity, the cause comes from oneself (internal) and family, social environment (external). So that a coping strategy is needed to minimize it. The purpose of this study was to determine the relationship between peer support and stress coping strategies in class XII adolescent students at SMA Negeri 1 Cilimus.*

**Methods :** *Quantitative analytic method with correlational research design and cross-sectional approach. The sample is 81 teenage students. The sampling technique used is simple random sampling. The instrument uses a questionnaire. Univariate analysis was performed with frequency distribution and bivariate analysis with Chi Square.*

**Result :** *Research shows high peer support (84%), adaptive stress coping strategies (72.8%). Bivariate analysis showed ( $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$ ) there was a relationship between peer support and stress coping strategies.*

**Conclusion :** *There is a relationship between peer support and stress coping strategies in class XII adolescent students at SMA Negeri 1 Cilimus in 2022.*

**Recommendation :** *It is expected that the school environment can provide care in schools and provide facilities and infrastructure in an effort to improve students' psychological health, especially the quality of mental health services.*

**Keywords:** *peer support, coping strategies, stress, teens*

---

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan perubahan perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa dengan adanya perubahan pada fisik, kognitif, dan psikososial. Tugas perkembangan pada masa remaja juga berbeda dari pada masa kanak-kanak. Jika remaja mampu menyelesaikan tugas-tugas pada masa ini, maka mereka akan merasa bahagia dan puas serta mendapatkan penerimaan dari lingkungan. Namun apabila remaja tidak dapat menyelesaikan tugasnya, remaja cenderung akan merasa kesepian, kecemasan, dan lain-lain (Astuti, Dewi & Sumarwoto, 2018).

Populasi remaja berusia dibawah 25 tahun memiliki jumlah terbesar dari keseluruhan populasi penduduk dunia yaitu sebanyak 42% atau lebih dari 3 miliar jiwa. Sekitar 1,3 miliar dari jumlah remaja ini berumur antara 10-19 tahun (WHO, 2018).

Tahap perkembangan pada remaja dapat terganggu apabila remaja mengalami stres yang berkepanjangan, stres berkepanjangan menyebabkan terjadinya krisis pendewasaan. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress secara umum yaitu bersumber dari diri pribadi (internal) atau individu yang bersangkutan dan faktor eksternal

(keluarga dan lingkungan sosial) (Bayani & Sarwasih,2017).

Temuan Badan kesehatan Dunia (WHO) mengatakan 1 dari 4 remaja di usia 16-24 tahun ini menderita gangguan jiwa. Menurut data Riskesdas (2018) angka gangguan mental emosional berupa stres, depresi dan kecemasan pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% untuk remaja berumur > 15 tahun dari seluruh jumlah remaja di Indonesia, meningkat dibandingkan pada 2013. Sedangkan untuk prevalensi gangguan jiwa berat seperti skizofrenia pada 2013 mencapai per seribu orang penduduk.

Dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, seseorang membutuhkan dukungan sosial. Sumber dukungan sosial yang paling utama bagi remaja adalah teman sebaya. Peran teman sebaya bagi remaja sangat berpengaruh dalam memberikan dukungan bagi sesamanya. Remaja yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan rasa harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa kepercayaan diri.

Keyakinan diri bahwa mereka mampu menguasai situasi dan memberikan hasil positif, dalam hal ini

adalah keyakinan diri dalam menghadapi permasalahan. Keadaan ini membantu remaja dalam menghadapi stres yang dialami. Sebaliknya, remaja yang dukungan sosialnya rendah dari teman sebayanya merasa bahwa dirinya terasingkan, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari teman-teman sebayanya. Bahkan mereka merasa sebagai orang yang tertolak sehingga pengembangan harga dirinya rendah (Happinasari, ossie, Suruandaro, 2017). Individu yang memperoleh dukungan sosial kecil kemungkinan akan mengalami depresi, tetapi tidak diketahui bagaimana proses dukungan sosial itu melindungi dari kemungkinan stress.

Pada saat melakukan studi pendahuluan didapatkan dari hasil wawancara Mereka mengatakan banyak hal yang dapat membuat mereka merasa stres dan tertekan, karena konflik dengan orang tua, dan tekanan teman sebaya, ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi. Sulit untuk berinteraksi di dalam kelas / lingkungan tempat tinggal, orang tua sibuk dengan pekerjaannya, dan dalam hal akademik, siswa mengakui bahwa tekanan dalam proses pembelajaran bisa jadi berasal dari ujian yang harus mereka hadapi selama proses

pembelajaran. Serta persaingan yang ketat di kelas dan kemampuan untuk menguasai informasi dalam jumlah besar dalam waktu singkat.

Hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 10 siswa kelas XII mengatakan memiliki teman dekat dengan didapatkan 6 siswa suka bercerita jika ada masalah dan 4 siswa tidak suka bercerita jika ada masalah. Namun, alasan yang disampaikan oleh 6 siswi yang suka bercerita tentang masalahnya bervariasi, yaitu mengatakan sering berkeluh kesah dengan temannya seperti, masalah pendidikan, keuangan dan pertemanan agar perasaannya lega dengan intensitas bercerita sering atau hampir setiap hari dan mengatakan untuk meminta saran dan untuk membangun sebuah topik pembicaraan dengan intensitas bercerita kadang-kadang. Dari 4 siswi yang tidak suka bercerita jika ada masalah dikarenakan takut dan memiliki trauma untuk bercerita kepada teman-temannya. Selain itu, siswa mengatakan jika ada masalah sering tidur, mengatakan sering menangis, terkadang suka melamun, bahkan mengatakan jika pernah bertengkar dengan temannya sendiri.

Berdasarkan stress yang dialami oleh remaja disekolah, remaja

diharapkan mampu membangun strategi koping yang tepat sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan tersebut. Masing-masing remaja akan melakukan mekanisme koping yang berbeda terhadap stress yang dialaminya. Cara individu dalam menanggulangi stress bergantung pada sumber koping yang tersedia misalnya, aset ekonomi, bakat

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif metode analitik korelasional dengan rancangan *cross sectional* dimana penelitian ini mengukur dan pengumpulan data variabel dependen dan independen yang dilakukan pada saat yang sama (Notoatmodjo, 2018). Variabel yang akan diukur adalah variabel dependen (Dukungan Teman Sebaya) dan variabel independen (Strategi *Coping* Stres Pada Siswa Remaja Kelas XII di SMA Negeri 1 Cilimus Tahun 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di SMAN 1 Cilimus sebanyak 421 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan dengan teknik *Simple Random Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini adalah 81 siswa yang beresiko dukungan teman

dan kemampuan, teknik pertahanan, dukungan sosial dan motivasi.

Berdasarkan uraian diatas stress remaja adalah salah satu masalah keperawatan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Strategi Coping Stres Remaja Kelas XII Di SMAN 1 Cilimus Tahun 2022”.

sebaya dengan strategi coping stress pada siswa remaja kelas XII di SMA Negeri 1 Cilimus Tahun 2022 .

Dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi-Square* pada tingkat kepercayaan nilai  $p < \alpha$  (0,05) . Jika  $p < \alpha$  (0,05) maka hasil terdapat hubungan yang bermakna, dan jika  $p > \alpha$  (0,05) maka hasilnya tidak terdapat hubungan yang bermakna. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dilakukan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan SPSS versi 26.

## Hasil Penelitian

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Teman Sebaya**

No	Dukungan Teman Sebaya	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentase (%)
1	Tinggi	68	84
2	Rendah	13	16
<b>Total</b>		<b>81</b>	<b>100</b>

Sumber Data : Hasil Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 224 responden, sebagian besar responden mendapatkan dukungan teman sebaya tinggi sebanyak 68 responden (84%) dan dukungan teman sebaya rendah sebanyak 13 responden (16%)

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Strategi Coping Stres pada Remaja**

No	Perkembangan Sosial	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentase (%)
1	Maladaptif	22	27,2
2	Adaptif	59	72,8
<b>Total</b>		<b>81</b>	<b>100</b>

Sumber Data : Hasil Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 81 responden. Sebagian besar responden melakukan strategi coping stress adaptif sebanyak 59 responden (72,8%) dan sebagian lagi mengalami strategi coping stress maladaptif sebanyak 22 responden (27,2%).

**Tabel 3. Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Strategi Coping Stres pada Siswa Remaja Kelas XII di SMA Negeri 1 Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2022**

Dukungan Teman Sebaya	Strategi Coping Stres				Total		<i>P Value</i>
	Maladaptif		Adaptif		N	%	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
<b>Tinggi</b>	13	19,1	55	80,9	68	100	<b>0,001</b>
<b>Rendah</b>	9	69,2	4	30,8	13	100	
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>27,2</b>	<b>59</b>	<b>72,8%</b>	<b>81</b>	<b>100</b>	

Sumber Data : Hasil Olah Data Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil analisis responden yang dapat diketahui 68 responden yang memiliki dukungan teman sebaya tinggi sebanyak 55 responden (80,9%) menerapkan strategi *coping* stres adaptif

dan sebanyak 13 responden (19,1%) menerapkan strategi *coping* stres maladaptif. Dan dari 13 responden yang memiliki dukungan teman sebaya rendah sebanyak 4 responden (30,8%) menerapkan strategi *coping* stres adaptif dan 9 responden (69,2%) menerapkan strategi *coping* stres maladaptif.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* = 0,001 < 0,05 ( nilai *p* < 0,05)

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Strategi Coping Stres Pada Siswa Remaja Kelas XII di SMA Negeri 1 Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2022, hal ini sesuai dengan penelitian Pragawati & Prima Yusifa (2018) menunjukkan hasil uji statistik *Chi Square Person* didapatkan nilai *P value* sebesar 0,001 < 0,05 maka,  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan yang bermakna antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Strategi Coping Stres Pada Siswa Remaja Kelas XII di SMA Negeri 1 Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2022.

Penelitian ini memperoleh hasil 68 responden yang memiliki dukungan teman sebaya tinggi sebanyak 55

artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan *strategi coping stres* pada siswa remaja di SMA Negeri Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2022. Sehingga dapat diputuskan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya “Terdapat Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Strategi Coping Stres Pada Siswa Remaja Kelas XII Di SMA Negeri 1 Cilimus Tahun 2022.

responden (80,9%) dengan menerapkan strategi *coping* stres adaptif dan sebanyak 13 responden (19,1%) menerapkan strategi *coping* stres maladaptif. Sedangkan dari 13 responden yang memiliki dukungan teman sebaya rendah sebanyak 4 responden (30,8 %) dengan menerapkan strategi *coping* stres adaptif dan 9 responden (69,2%) menerapkan strategi *coping* stres maladaptive.

Santrock (dalam Ayu Febri, 2017) bahwa bersama dengan teman sebaya yang memiliki kesamaan dalam berbagai hal tertentu menjadi salah satu cara agar dapat mengubah kebiasaan hidupnya dan mencoba berbagai hal baru serta saling mendukung satu sama lain. Fungsi lain dari teman sebaya

adalah menjadi sumber referensi bagi macam hal, juga dapat memberikan kesempatan bagi individu untuk mengambil peran dan bertanggung jawab melalui pemberian dukungan sosial. Teman sebaya menjadi salah satu pemberian dukungan pada setiap hal yang akan dilakukan, menentukan suatu keputusan, maupun pencapaian yang diinginkan, sehingga teman sebaya menjadi salah satu pemberi dukungan sosial yang penting. Dukungan sosial adalah suatu dorongan atau bantuan yang diterima oleh individu dari orang lain atau kelompok yang ada di sekitarnya, dengan membuat penerima merasa nyaman, dicintai dan dihargai (Sarafino dalam Ayu Febri, 2017).

Masing-masing remaja juga memiliki strategi koping yang berbeda terhadap stres yang dialaminya. Apabila strategi koping ini berhasil, maka seseorang akan dapat beradaptasi terhadap perubahan atau beban tersebut. Dari hasil yang didapatkan bahwa remaja memiliki strategi coping stress yang adaptif yakni dengan memahami stress dan gejala yang dialami, mendengarkan musik, berusaha berpikir positif, mencoba untuk tidak terbawa emosi, menerima saran dan pendapat

individu untuk mendapatkan berbagai dari temannya, bercerita kepada temannya serta lebih mendekatkan diri kepada tuhan dan selalu bersyukur.

Dukungan teman sebaya dapat berpengaruh pada stress dimana ketika dukungan sosial seseorang tinggi maka tingkat stress yang dialami akan menurun (Rohmah, 2017). Dan apabila dukungan teman sebaya sudah baik tetapi remaja melarikan diri dari kenyataan atau situasi stress, yang bentuknya seperti sikap apatis atau acuh tak acuh, kehilangan semangat, dan menilai negatif terhadap diri sendiri sebagai respon terhadap frustrasi atau kegagalan dalam memperoleh yang diinginkan sehingga menyebabkan sebagian besar remaja memiliki *coping stress* maladaptif atau negatif.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti dapat menyimpulkan siswa remaja dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stress atau tekanan, membutuhkan dukungan yang didapatkan dari lingkungan sosialnya. Keterlibatan dengan teman sebaya selain menjadi sumber dukungan yang baik dan penting sepanjang transisi masa remaja, namun juga dapat menjadi sumber tekanan bagi remaja

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Strategi Coping Stres pada Siswa Remaja di SMA Negeri 1 Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2022, maka penelitian ini dapat disimpulkan gambaran dukungan teman sebaya di SMA Negeri 1 Cilimus sebagian besar (84%) remaja mengalami dukungan teman sebaya tinggi. Gambaran strategi coping stres pada siswa remaja di SMA Negeri 1 Cilimus sebagian besar (72,8%) siswa remaja melakukan strategi coping stres yang adaptif, dan terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan strategi coping stres pada siswa remaja di SMA Negeri 1 Cilimus Kabupaten Kuningan tahun 2022 ( $p \text{ Value } 0,001 < \alpha 0,05$ ).

## **Saran**

### **1. Bagi Remaja**

Diharapkan dapat memberikan wacana, pengetahuan dan dapat

mengetahui manfaat dari dukungan teman sebaya terhadap strategi coping yang baik dalam menghadapi masalah.

### **2. Bagi Pihak Sekolah**

Diharapkan menjadi acuan tenaga pendidik dan bimbingan konseling dalam memberikan pengasuhan disekolah dengan tepat dan menyediakan sarana dan prasarana dalam usaha meningkatkan kesehatan psikologis siswa terutama mutu pelayanan kesehatan mental.

### **3. Bagi Program Studi S1 Keperawatan Stikes Kuningan**

Diharapkan dapat menambah koleksi referensi dalam kajian keperawatan komunitas dan jiwa.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan menjadi tinjauan pustaka dan data dasar untuk penelitian selanjutnya

## Daftar Pustaka

- Bayani, I., & Sarwasih, S. (2017). Attachment dan peer group dengan kemampuan coping stress pada siswa kelas VII di SMP RSBI AL AZHAR 8 Kemang Prtama. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 10(2).
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2017). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *Jurnal Soul*, 5(2), 55–66.
- Febri, Ayu, E.P. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Happinasari, Ossie; Suryandari, A. E. (2017). *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health) Akbid Bakti Utama Pati*. 8(1), 1–15.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pragawati, Prima Yusifa. 2018. *Hubungan antara Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Jenis Mekanisme Koping terhadap Stress Pada Remaja di SMAN 8 Malang*. Tidak diterbitkan. Skripsi. Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
- Risikesdas. (2018). Kementrian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas>
- Rohmah, Q. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Stuart, G.W. 2016. *Buku Saku keperawatan jiwa, edisi 5*. Alih bahasa oleh Ramona P. Kapoh, Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC