

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan salah satu tahapan pertumbuhan dan perkembangan dalam siklus kehidupan manusia. Menurut Mappiare (1982) dalam kebanyakan budaya, remaja dimulai pada kira-kira usia 10-13 tahun dan berakhir kira-kira usia 18-21 tahun. Masa remaja merupakan periode transisi antara anak-anak dan masa dewasa. Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah (Fudyartanta, 2012). Pada masa tersebut seseorang akan lebih banyak mengalami permasalahan maupun konflik dalam kehidupannya. Mereka tidak lagi ingin diperlakukan seperti anak-anak namun mereka juga sepenuhnya belum bisa disebut sebagai orang dewasa.

Peran orang tua, guru, dan orang dewasa lainnya yang berada di lingkungan remaja tersebut sangatlah penting karena dapat memberikan arahan kepada remaja yang sejatinya berada dalam masa peralihan tersebut. Apalagi pada usia tersebut rentan akan berbagai konflik dalam kehidupan seorang remaja. Santrock (2007) mengemukakan masa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Banyak perubahan pada ciri seseorang sebagai tanda keremajaan, namun seringkali perubahan itu hanya merupakan suatu tanda-tanda fisik dan bukan sebagai pengesahan akan keremajaan seseorang. Namun dari berbagai perubahan dimensi kehidupan dalam diri mereka maka konflik yang kerap muncul akan semakin kompleks. Permasalahan juga muncul dari kegiatan belajar di sekolah seperti tugas yang menumpuk, jam sekolah yang relatif lama, kadang guru yang saat menjelaskan kurang dapat dipahami oleh mereka, ada juga permasalahan yang timbul dengan teman sebayanya, ada

pula yang memiliki konflik dengan keluarganya, dan masih banyak lagi permasalahan yang di alami oleh kebanyakan remaja. Seperti yang terjadi pada siswa yang bersekolah di SMA “X” mereka mengalami stres akibat permasalahan seperti yang disebutkan di atas terutama pada remaja putri. Menurut guru BK yang ada disana permasalahan yang dihadapi oleh remaja putri lebih rumit, mereka membutuhkan seseorang yang dapat mencurahkan isi hati dan keluh kesah mereka yang disini adalah teman sebayanya. Sedangkan untuk remaja putra mereka tidak terlalu ambil pusing dengan masalah yang ada, apalagi masalah remaja putra didominasi oleh perilaku kenakalan mereka di sekolah yang kadang terus terulang. Terlebih jika ada permasalahan yang melibatkan teman sebaya di antara para siswa, remaja putri lebih sensitif bahkan untuk sebagian dari mereka mempengaruhi kegiatan belajar mereka di sekolah.

Hasil wawancara dan kuesioner yang dibagikan pada bulan Oktober 2017 kepada sebagian remaja putri dari kelas X sampai kelas XII diperoleh bahwa remaja putri tersebut mengalami perasaan terganggu akibat permasalahan mereka. Hubungan dengan teman sebayanya yang memengaruhi kegiatan belajar di sekolah, sehingga terkadang mereka ingin cepat pulang ketika berada di sekolah. Kebanyakan dari mereka adalah kelas XI karena banyak di antara mereka telah memiliki teman dekat atau sahabat dari saat mereka kelas X. Sedangkan mereka yang duduk di bangku kelas XII lebih fokus pada kegiatan belajar mereka untuk ujian nasional dan cenderung cuek dengan masalah yang lainnya. Usia rata-rata remaja putri kelas XI adalah 16 sampai dengan 17 tahun.

Menurut Blos (dalam Sarwono, 2001) salah satu tahap perkembangan remaja adalah remaja madya (*middle adolescence*), pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan, ia senang kalau banyak teman yang menyukainya, ada kecenderungan “*narcistic*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu dirinya berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu

harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis dan sebagainya. Terkhusus remaja putri yang senang dan sangat peduli dengan hubungan pertemanannya dibandingkan remaja putra, ini terjadi karena umumnya remaja putri cenderung memakai perasaannya saat menjalin pertemanan.

Banyaknya permasalahan serta kondisi yang buruk pada masa remaja, menjadikan banyak ahli dalam bidang psikologi perkembangan menyebutnya sebagai masa krisis. Pada masa ini banyak konflik terjadi yang melibatkan lingkungan remaja seperti keluarga dan juga teman sebayanya, sehingga dapat membuat seorang remaja stres. Selain itu periode ini pun dinilai sangat penting, bahkan Erik Erikson (dalam Gunarsa, 2004) menyatakan bahwa seluruh masa depan individu sangat tergantung pada penyelesaian krisis pada masa ini. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Walker (2002) pada 60 orang remaja, menghasilkan bahwa penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka, misalnya kematian, perceraian dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarganya. Seorang remaja apalagi dengan identitasnya sebagai pelajar atau siswa, tentu dituntut untuk mampu menyelesaikan masalahnya sendiri karena jika tidak mereka akan sangat terganggu dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Namun terkadang seorang remaja justru tidak mampu menyelesaikan masalahnya itu terlebih jika tidak ada dukungan dari siapapun. Pada remaja seperti inilah yang banyak mengalami stres.

Pada saat seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi (Sarafino, 1998), salah satunya yaitu aspek psikologis yang dialami oleh remaja putri kelas XI di SMA "X" ini. Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku, yang masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menjadi

malas melakukan aktifitas, merasa sedih, menunda pekerjaan, mudah marah, hilang semangat, tidak tenang, mudah gelisah, selalu sensitif dengan kritikan, mudah tersinggung, merasa bersalah, dan sebagainya. Cara mereka untuk mengatasi stres yang mereka rasakan pun berbeda-beda. Ada yang berusaha mengatasi stres dengan melakukan hal-hal positif, dan ada pula yang mengatasinya dengan hal-hal yang negatif.

Seperti banyaknya permasalahan di kalangan remaja putri di SMA “X” yang membuat mereka mengalami stres, mengharuskan mereka untuk memiliki kemampuan atau strategi menghilangkan stres mereka yang disebut dengan *coping stress*. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2008) mengartikan *coping stress* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. *Coping Stress* merupakan strategi kognitif untuk penanganan stres atau *coping* yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya (Richard Lazarus, 1996, 1990, 1993). Penuturan ini ditambahkan pula oleh Goldberger dan Brenitz (dalam Lidwina, 2004) penyebab stres (stressor) dianggap sebagai sesuatu yang berasal dari situasi eksternal yang dapat mempengaruhi individu. Disini tidak hanya dari penuturan Lazarus saja tetapi dari Goldberger dan Brenitz juga yang menyatakan bahwa faktor eksternal merupakan salah satu penyebab terjadinya stres, dan faktor eksternal di sini meliputi faktor lingkungan, yang berupa lingkungan masyarakat, lingkungan kelompok termasuk lingkungan keluarga. Dengan demikian, masalah yang timbul dari lingkungan sekitar remaja akan mampu menyebabkan remaja stres dan sangat diperlukan agar remaja dapat memiliki kemampuan *coping stress*.

Menurut Lazarus (dalam Radley, 2005) beliau mengungkapkan cara *coping* yang berbeda-beda dalam menghadapi situasi yang menekan dari lingkungan, mekanisme atau cara coping ini bisa meliputi kognitif (pola pikir) dan perilaku (tindakan). Lazarus (dalam Santrock, 2003), *coping stress* adalah strategi penanganan stres dimana individu memberikan

respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, yang muncul melampaui batas sumber daya seseorang terutama dengan menggunakan defensif yang mengatur tuntutan dari eksternal atau internal yang muncul. *Coping stress* dipengaruhi oleh sumber internal yang dimiliki oleh individu seperti optimisme dan kontrol psikologis serta dipengaruhi oleh sumber eksternal (Taylor, 2009). Salah satu faktor eksternal adalah dukungan sosial (Sarafino, 2008). Dukungan sosial berupa informasi yang didapat dari orang yang disayangi, dilindungi, dihormati dan dihargai yang berada dalam suatu komunitas disertai dan berlaku timbal balik (Taylor, 2009).

Dukungan sosial di kalangan remaja hanya berperan penting terhadap pembentukan identitas sosial yang selanjutnya remaja dapat menjalankan peran baru di lingkungan masyarakat (Tarakanita, 2001). Sedangkan ikatan emosional yang terdapat pada hubungan *peer attachment* di kalangan remaja khususnya remaja putri memiliki peranan penting. Terlebih kepada remaja yang memiliki masalah berat dan sulit untuk menyelesaikannya sendiri. Oleh karena itu dukungan emosional yang timbul dari hubungan *peer attachment* sangat dibutuhkan, untuk remaja putri yang suka melibatkan perasaannya dalam hal apapun sehingga lebih emosional ketika mendapatkan masalah yang menurutnya berat. Selain dari keluarga dukungan juga sangat penting diberikan oleh lingkungan teman sebayanya. Apalagi masa remaja lebih banyak dihabiskan dengan teman sebayanya. Hasil kuesioner dan wawancara kelas XI di SMA "X" terdapat 31 orang dari 40 siswi mereka membutuhkan seseorang atau lebih dari teman dekatnya ketika mereka menghadapi masalah yang berat. Perasaan lega mereka rasakan ketika sudah bercerita kepada teman dekatnya tersebut. Adapun dari mereka ketika hubungan persahabatannya sedang renggang yang mereka rasakan adalah semakin berat masalah yang mereka hadapi, karena menurut mereka hanya teman dekatnya yang dapat mengerti dan mendengarkan keluh kesahnya. Sebab sebagian besar dari remaja putri tersebut tidak terlalu banyak menceritakan permasalahannya

pada orangtuanya. Seperti yang dikatakan oleh Santrock (2007) bahwa remaja mempunyai keinginan yang lebih banyak untuk meluangkan waktu bersama kawan-kawan sebaya. Seorang remaja biasanya lebih banyak dekat dan terbuka dengan teman sebayanya dibanding orang tuanya. Hal ini dikarenakan pada usia remaja, seseorang akan lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebayanya diluar rumah dari pada keluarga dirumah. Karena hal ini pula seorang remaja biasanya membutuhkan teman sebayanya untuk sekedar bermain dan belajar bersama bahkan untuk mencurahkan hatinya ketika sedang menghadapi berbagai masalah.

Mappiare (1982) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja adalah menjalin hubungan-hubungan baru dengan teman sebaya baik sesama jenis maupun lain jenis kelamin. Santrock (2007) menambahkan bahwa remaja mempunyai keinginan yang lebih banyak untuk meluangkan waktu bersama kawan-kawan sebaya. Dalam aspek membina persahabatan, remaja putri perlu diberi perhatian yang lebih. Kebanyakan remaja putri memaknai perasaannya untuk menjalin pertemanan dengan teman sebayanya. Dalam hubungan pertemanan yang dekat bukan hanya akan menimbulkan keakraban, namun juga akan menimbulkan ikatan emosional antar individu yang berteman dekat atau bersahabat yang disebut dengan kelekatan atau *Attachment*. Bowlby dan Ainsworth (dalam Baron & Byrne, 2005) menyatakan bahwa *Attachment* merupakan suatu ikatan emosional yang kuat yang dikembangkan melalui interaksinya dengan orang yang mempunyai arti khusus dalam kehidupannya. Sedangkan *Peer Attachment* menurut Neufeld (2004) yakni merupakan sebuah ikatan yang melekat yang terjadi antara seorang anak dengan teman-temannya, baik dengan seseorang maupun dengan kelompok sebayanya. Dari ikatan tersebut, seorang anak akan melihat dan meniru segala tindakan, gaya berpikir, dan akan memahami segala tingkah laku yang dilakukan oleh teman sebayanya. Barrocas (2009) juga berpendapat bahwa pada masa remaja terbentuk ikatan kelekatan dengan teman sebaya yang berhubungan dengan pikiran,

perasaan dan emosi. Ketika masa perkembangan, seorang anak tidak hanya membentuk ikatan emosional dengan orang tua mereka, melainkan juga dengan orang lain. Transisi pada masa remaja ditandai dengan eksplorasi dan kemandirian baik fisik maupun psikologis yang menyebabkan munculnya stres, maka kehadiran seorang figur kelekatan (*attachment*) menjadi penting untuk membantu dan mendukung seorang remaja dalam menghadapi stresnya tersebut.

Adanya hubungan baik antara individu dengan figur *attachment*-nya juga dapat membantu remaja putri terhadap penyesuaian sosialnya. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Emanuela (2017) tentang hubungan antara *peer attachment* dengan penyesuaian sosial pada remaja putri di sekolah homogen dan tinggal di asrama, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *peer attachment* dengan penyesuaian sosial pada remaja putri di sekolah homogen dan berasrama, ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *peer attachment* remaja putri di asrama dan sekolah homogen maka semakin baik pula penyesuaian sosialnya.

Remaja putri lebih membutuhkan figur *attachment* pada teman sebayanya karena mereka lebih menggunakan emosi dalam menghadapi masalahnya, berbeda dengan remaja putra yang lebih dominan menggunakan logika. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Puspita Sari (2010) tentang *coping stress* pada remaja korban bullying di sekolah X, disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di sekolah X Bogor menggunakan *emotional focused coping*. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja di sekolah tersebut belum memiliki kemampuan menghadapi stressor yang dialaminya. Remaja yang menggunakan *problem focused coping* sebagian besar berjenis kelamin laki-laki. Hal ini sesuai dengan pendapat Baron dan Byrne (1994) yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung menggunakan logika dalam menyelesaikan masalah. Sedangkan perempuan cenderung lebih

menggunakan emosi-emosinya. Oleh karena itu, remaja perempuan perlu mendapatkan pengarahan dari orangtua dan guru tentang cara-cara efektif untuk mengatasi masalah.

Setelah melakukan observasi awal dan melakukan wawancara terhadap 40 remaja putri kelas XI di sekolah SMA “X”, terdapat 31 siswi yang mampu dalam menemukan *coping stress* karena dukungan emosional yang datang dari figure *attachment* mereka yaitu teman sebaya yang hubungannya sangat dekat dan dapat mempengaruhi mereka, mendukung untuk tetap semangat ketika mengalami stres akibat masalah yang muncul. Salah satunya disebabkan oleh tugas yang menumpuk, sekolah full day, hubungan keluarganya, ataupun bahkan masalah dengan lawan jenisnya. Hasil dari kuesioner yang dibagikan tidak sedikit siswi yang justru tidak bisa mencari jalan keluar dari masalahnya akibat berselisih dengan teman dekatnya atau figure *attachment* itu sendiri. Sehingga siswi tersebut hanya bisa diam dikelas ketika istirahat, malas sekolah, dan ingin segera pulang ke rumah. Seperti halnya data yang di dapatkan dari hasil wawancara, kuesioner, serta guru BK bahwa jika siswa putra lebih banyak bermasalah karena kenakalan sikap dan perilakunya di sekolah, maka siswi putri mendominasi dengan masalah hubungan pertemanan sebayanya. Masalah tersebut menjadi perhatian penting karena sulitnya setiap siswi untuk mencari jalan keluar terhadap permasalahannya yang pada kenyataannya mereka lebih memakai emosi dan perasaannya dalam menghadapi masalah tersebut. Sedangkan *coping* yang mereka lakukan dalam menghadapi masalah yang muncul adalah bercerita kepada teman dekatnya yang saling mendukung satu dengan yang lainnya, belajar bersama sambil mengobrol mereka lakukan juga untuk meringankan stres terhadap tugas yang banyak. Maka dapat disimpulkan bahwa remaja putri ini lebih memakai *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah mereka.

Dari hubungan yang terjalin oleh beberapa siswi tersebut dengan kedekatan emosional serta pentingnya dukungan emosional dari seorang figure *attachment* yaitu teman sebaya mereka, maka ini bisa disebut dengan hubungan *Peer Attachment*. Neufeld (2004)

berpendapat bahwa *peer attachment* merupakan sebuah ikatan yang melekat yang terjadi antara seorang anak dengan teman-temannya, baik dengan seseorang maupun dengan kelompok sebayanya.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas serta saran dari penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana Hubungan antara *Peer attachment* dengan *Coping stress* pada Remaja putri kelas XI di SMA “X”.

Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *peer attachment* dengan *coping stress* pada remaja putri kelas XI di SMA “X”?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah-masalah yang telah di uraikan dalam latar belakang, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *peer attachment* dengan *coping stress* pada remaja putri kelas XI di SMA “X”

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi terutama psikologi perkembangan.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjawab permasalahan bagaimana hubungan antara *peer attachment* dengan *coping stress* pada remaja putri kelas XI di SMA “X”. Hasil penelitian ini juga semoga dapat berguna bagi semua siswi SMA. Bagi guru atau pihak

sekolah semoga dapat membantu dalam menghadapi permasalahan remaja di lingkungan sekolah. Bagi orang tua yang memiliki anak sekolah di tingkat SMA semoga dapat bermanfaat dalam menghadapi masalah anak remaja. Bagi peneliti berikutnya, semoga dapat menjadi salah satu referensi terhadap penelitian terkait *Peer attachment* dan *Coping stress*.

