



Studi Kualitatif: Pengalaman Stres dalam Kehidupan Sehari-hari dan Strategi *Coping* pada Remaja

Lintang Dyah Pradipta¹, Yuliana Hanami²

^{1,2} Magister Psikologi Profesi, Universitas Padjadjaran, Indonesia

Article Info

Received:

15 Agustus 2023

Accepted:

13 Juni 2024

Published:

30 September 2024

Abstract. Adolescence is a period of individual transition from childhood to adulthood. At this time, adolescents experience vulnerability to the events they face, making them more vulnerable to stressful situations. This study aims to conduct an in-depth exploration of adolescents' perceptions of stress, their experiences of stress, and the strategies used in managing the stress they experience in daily life. This study used a qualitative approach. Data was collected using an online questionnaire through Google form. The research subjects consisted of 18 teenagers spread across Java Island. The results showed that adolescents' perception of stress is related to cognitive appraisal. Stressful situations in adolescents come from various sources such as academic, external, internal, family circumstances, and entertainment. The impact of stress itself influences adolescents' emotions, physical, cognitive, and self-esteem. Coping strategies used by adolescents mainly involve emotion-focused coping.

Keywords: stress, coping strategies, adolescents, qualitative, Indonesia

Abstrak. Masa remaja adalah masa transisi individu dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami kerentanan terhadap peristiwa-peristiwa yang mereka hadapi sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap situasi stress. Penelitian ini bermaksud untuk melakukan penelusuran mendalam mengenai persepsi remaja mengenai stress, pengalaman mereka terhadap stress, serta strategi-strategi yang digunakan dalam mengelola stress yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner online melalui google form. Subjek penelitian terdiri 18 remaja yang tersebar di Pulau Jawa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi remaja terkait stress berkaitan dengan penilaian kognitif. Situasi-situasi stress pada remaja berasal dari berbagai sumber seperti akademik, eksternal, internal, keadaan keluarga, maupun hiburan. Dampak dari stress sendiri memiliki pengaruh pada emosi, fisik, kognitif, dan self-esteem remaja. Strategi coping yang digunakan remaja sebagian besar melibatkan emotion-focused coping.

Kata kunci: stress, strategi coping, remaja, kualitatif, Indonesia

Copyright © 2024 The Author(s). Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

* Corresponding author: Lintang Dyah Pradipta

E-mail: lintang16002@mail.unpad.ac.id

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi individu dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Perkembangan di masa remaja diwarnai oleh interaksi antara faktor-faktor genetik, biologis, lingkungan, dan sosial yang mengalami perubahan (Santrock, 2011). Perubahan psikologis dan fisik tersebut, termasuk perubahan dari teman sebaya, sekolah, dan keluarga, memungkinkan remaja lebih banyak mengalami peristiwa sehari-hari yang dapat membuat mereka lebih rentan terhadap stress dibandingkan tahap perkembangan lainnya (Hsieh et al., 2014). Pada masa remaja pematangan fungsi saraf, biologis, dan psikososial yang terjadi secara bersamaan membuat remaja memiliki kepekaan yang lebih tinggi terhadap pengalaman negatif dan positif (Sisk & Gee, 2022). Apabila terjadi peristiwa hidup yang negatif akan membuat remaja menjadi lebih rentan terhadap stress. Hal tersebut membuat masa remaja diakui sebagai periode perkembangan yang penuh tekanan (Hsieh et al., 2014; March-Llanes et al., 2017; Williams & McGillicuddy-De Lisi, 2000).

Menurut Lazarus & Folkman (1984), stres ialah hasil dari penilaian individu terhadap peristiwa yang dihadapinya (*cognitive appraisals*). Penilaian ini terdiri atas dua jenis penilaian, yaitu *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. Penilaian primer (*primary appraisal*) terjadi saat seseorang mencoba memahami peristiwa yang terjadi dan maksud dari kejadian tersebut apakah sebagai suatu ancaman atau tantangan. Penilaian sekunder (*secondary appraisal*) adalah penilaian seseorang terhadap sumber daya yang ia miliki dalam memenuhi tuntutan lingkungannya. Penelitian yang dilakukan di Indonesia menyebutkan bahwa peristiwa-peristiwa dalam hidup yang dinilai sebagai tekanan oleh remaja terdiri dari masalah-masalah yang terkait interpersonal, keluarga, sekolah, diri sendiri, ekonomi, bencana alam dan hal-hal lain yang tidak terduga, media dan teknologi, serta kedukaan (Liem et al., 2015).

Ketika remaja menghadapi situasi yang menekan atau *stressor*, mereka dapat merespon pengalaman-pengalaman tersebut dan mengelolanya dengan berbagai cara (Thompson et al., 2010). *Coping* adalah istilah yang menggambarkan perilaku individu mengatur stres, baik dari faktor internal maupun eksternal. *Coping* merupakan konstruk penting dalam memahami bagaimana remaja bereaksi terhadap *stressor* dan penyesuaian yang mereka alami dalam hidup mereka (Garcia, 2010).

Lazarus & Folkman (1984) menyebutkan bahwa kemampuan individu dalam melakukan *coping stress* dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Kemudian, terdapat perkembangan mengenai jenis strategi *coping* yaitu adanya penambahan satu strategi *coping* yang diusulkan Carver et al. (1989) yaitu *maladaptive coping*. *Maladaptive coping* adalah kecenderungan *coping* yang kurang bermanfaat dan kurang efektif dalam menghadapi sumber stres (Carver et al., 1989). *Maladaptive coping* terjadi ketika seseorang merespon sumber stres yang tidak dapat dikendalikan menggunakan strategi *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping* (Chesney et al., 2010).

Menurut Rutter (1983) tidak ada satu pun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stress (Taylor, 2011). Tidak ada strategi *coping* yang paling tepat untuk seorang individu karena strategi *coping* yang paling efektif adalah strategi yang paling sesuai dengan jenis stress dan situasi. Namun demikian, pengelolaan stress menggunakan *maladaptive coping* yang digunakan secara terus-menerus akan membahayakan dan tidak menyehatkan. Beberapa strategi *maladaptive coping* sangat berkaitan dengan tingkat tekanan psikologis yang tinggi, misalnya kecemasan dan depresi pada remaja dan orang dewasa (Thompson et al., 2010). Hasil penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa mayoritas remaja masih menggunakan *maladaptive coping* dalam menghadapi stress yang mereka hadapi (Ashari, 2023). Selain itu, penelitian lain menyebutkan bahwa penggunaan *emotion-focused coping* juga dapat menyebabkan dampak jangka panjang pada remaja perempuan yaitu adanya peningkatan kemungkinan perkembangan depresi di kemudian hari (Raheel, 2014).

Virginia Satir, seorang terapis, menyebutkan bahwa “*problems are not the problem; coping is the problem*” (Thompson et al., 2010). Individu dapat mengalami stress karena berbagai faktor, tetapi stress sendiri tidak berbahaya; yang berbahaya adalah strategi *coping* yang tidak tepat sehingga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja yang kemudian akan memberikan efek pada masa dewasa (Raheel, 2014). Oleh karena itu, penting untuk mempelajari strategi *coping* adaptif yang dapat membantu mengurangi dampak negatif pada remaja di masa depan.

Saat ini, penelitian-penelitian terkait dengan stress dan strategi *coping* pada remaja masih terbatas pada studi kuantitatif. Hal tersebut dapat membantu dalam memahami pola-pola *coping* pada tingkatan yang lebih luas namun belum dapat menjelaskan seluruh domain perilaku *coping* (Stapley et al., 2020). Misalnya, seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi, pengukuran-pengukuran yang sudah ada mempersempit ruang dalam mempelajari strategi *coping* yang belum teridentifikasi. Garcia (2010) menyimpulkan bahwa melakukan peninjauan terbuka melalui studi kualitatif terhadap persepsi dan pengalaman remaja dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang strategi *coping* apa yang mereka gunakan, mengapa, dan kapan, serta memastikan apakah strategi tersebut cukup mewakili dalam pengukuran yang ada. Selain itu, studi mengenai stress dan strategi *coping* pada remaja di Indonesia masih terbatas pada situasi yang spesifik. Padahal, sebagian besar remaja dihadapkan pada situasi stress dalam kehidupan sehari-hari mereka (Seiffge-Krenke et al., 2009).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah melakukan penelusuran mendalam mengenai persepsi remaja mengenai stress, pengalaman mereka terhadap stress dalam kehidupan sehari-hari mereka, serta strategi-strategi yang digunakan dalam mengelola stress yang mereka alami. Oleh

karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menambah pengetahuan terkait stres dan strategi *coping* pada remaja di Indonesia. Hal ini penting untuk dilakukan selain menambah wawasan, juga sebagai referensi dalam melakukan intervensi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi yang efektif untuk membantu remaja dalam mengatasi stres dan mengurangi risiko masalah kesehatan mental yang terkait dengan ketidakmampuan dalam mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Metode

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, serta pemikiran orang secara individual maupun kelompok (Fitrah, 2018). Pendekatan metodologi dalam penelitian kualitatif ini adalah kualitatif generik. Penelitian kualitatif generik adalah metodologi penelitian yang tidak diarahkan oleh seperangkat asumsi filosofis eksplisit yang dapat dijelaskan oleh metodologi kualitatif yang sudah diketahui (Caelli & Ray, 2003). Pendekatan ini dipilih karena pendekatan lainnya tidak dapat mendukung untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah disusun oleh peneliti. Penelitian ini mencoba untuk melihat gambaran persepsi remaja mengenai stres, pengalaman mereka terhadap situasi stres, dan strategi yang digunakan dalam mengelola stress.

Informan Penelitian

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 18 orang siswa dari sekolah menengah bawah, atas, dan kejuruan yang tinggal di Pulau Jawa, Indonesia. Rentang usia partisipan di antara 12-18 tahun, termasuk dalam kategori remaja, dan rata-rata usia 15 tahun. Partisipan terdiri dari 10 laki-laki dan 8 perempuan.

Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, pengambilan data dilakukan menggunakan *self-report* kuesioner yang dibagikan melalui metode survei *online*. Metode ini dipilih dengan mempertimbangkan manfaat praktis, keterbukaan, dan fleksibilitas dalam proses pengumpulan data (Braun et al., 2021). Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan terbuka yang terdiri dari enam pertanyaan inti. Partisipan juga diminta untuk mengisi pertanyaan tambahan pada setiap pertanyaan inti yang berfungsi untuk memperjelas jawaban pada pertanyaan inti. Hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan jawaban yang lebih mendalam dan komprehensif. Pertanyaan-pertanyaan inti dari kuesioner disajikan dalam Tabel 1. Melalui pertanyaan-pertanyaan tersebut partisipan dapat menjawab sesuai dengan pikiran dan pengalamannya. Pertanyaan-pertanyaan tersebut tidak memiliki jawaban yang pasti karena jawaban-jawaban tersebut diharapkan dapat mewakili ungkapan pendapat sebenarnya para partisipan terkait dengan pengalaman nyata mereka.

Tabel 1.
Pertanyaan-pertanyaan Inti dalam Kuesioner

No	Pertanyaan inti
1	Menurut kamu, apa itu stres?
2	Apa saja hal-hal dalam keseharianmu yang biasanya membuat kamu stres?
3	Bagaimana dampak dari stres tersebut pada dirimu?
4	Apa saja hal-hal yang biasanya kamu lakukan ketika kamu sedang mengalami hal-hal yang membuatmu stres?
5	Mengapa kamu memilih melakukan hal-hal tersebut ketika mengalami stres?
6	Lalu, bagaimana hasilnya setelah kamu melakukan hal tersebut?

Metode Analisis Data

Data yang sudah didapatkan dianalisis menggunakan metode analisis tematik reflektif. Analisis tematik reflektif merupakan pendekatan interpretatif yang mudah dilakukan dan fleksibel secara teoritis dalam melakukan analisis data kualitatif (Clarke & Braun, 2013). Hal ini dilakukan dengan mengidentifikasi dan menganalisis pola atau tema dalam kumpulan data yang tersedia. Terdapat enam tahapan dalam melakukan analisis tematik; memindahkan data dalam bentuk yang mudah diolah, membuat kode awal, mengelompokkan

data yang memiliki pola (tema), mempertimbangkan tema lain yang potensial, memberi nama tema-tema, dan menuliskan laporan (Byrne, 2022).

Hasil

Hasil analisis data dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat 4 tema utama yang muncul beserta subtema-subtema yang disajikan pada Tabel 2.

Table 2.
Hasil analisis tema dan subtema

<i>Tema</i>	<i>Subtema</i>
Persepsi Remaja Terkait dengan Stres	Pikiran Lingkungan Kemampuan Diri
Sumber Stres Remaja	Akademik Hubungan Interpersonal Internal Keadaan Finansial Media dan Hiburan Hal Tidak Terduga
Dampak Stres pada Remaja	Emosi Fisik Kognitif <i>Self-esteem</i>
Strategi Coping pada Remaja	Aktivitas Melepaskan Diri dari Masalah Spiritual <i>Social support</i>

Selanjutnya, di bawah ini dijelaskan lebih lanjut terkait dengan tema dan subtema yang ditemukan.

Persepsi Remaja Terkait dengan Stres

Pada penelitian ini ditemukan bahwa setiap partisipan memiliki persepsinya masing-masing terkait dengan definisi stres. Terdapat tiga subtema terkait dengan persepsi remaja mengenai situasi stres yaitu pikiran, lingkungan, dan kemampuan diri.

Mayoritas remaja mengidentifikasi stres sebagai tekanan atau beban yang diakibatkan banyaknya pikiran. Pernyataan-pernyataan dari partisipan yang mendukung hal tersebut seperti *“terlalu banyak memikirkan hal-hal (P.14)”*, *“memiliki banyak hal yang harus dipikirkan yang membuat lelah fisik dan psikis (P.8)”*, serta *“gangguan kesehatan yang disebabkan lelahnya pikiran (P.6)”*.

Selanjutnya, remaja mengidentifikasi situasi stres sebagai ketidaksesuaian hasil interaksi dirinya dengan lingkungan. Hal ini terungkap dari tiga partisipan yang menyebutkan stress sebagai *“mendapatkan tekanan yang berat dari lingkungan secara terus menerus (P.7)”*, *“keadaan emosional saat diharuskan menyesuaikan lingkungan (P.17)”*, serta *“kurang dukungan dari orang lain (P.3)”*. Selain itu, remaja juga mengidentifikasi stres sebagai adanya ketidakmampuan diri dalam menghadapi tekanan yang dialami. Hal ini terungkap dari dua partisipan yang menguraikan stres sebagai *“kondisi dimana individu mendapatkan tekanan diluar kemampuan dirinya (P.4)”* dan *“tidak memiliki kontrol terhadap dirinya sendiri (P.3)”*.

Sumber Stres Remaja

Pada penelitian ini ditemukan bahwa terdapat beberapa situasi yang dinilai remaja sebagai situasi stres. Ditemukan bahwa terdapat enam subtema yang dapat menjelaskan situasi yang dianggap remaja sebagai sumber stres yaitu akademik, hubungan interpersonal, internal (keadaan dalam diri remaja), keadaan finansial, hiburan, dan hal tidak terduga.

Hal-hal yang berkaitan dengan akademik merupakan sumber stres yang mayoritas disebutkan oleh partisipan. Hal-hal seperti *“pikiran tentang nilai ujian (P.5)”*, *“ujian sekolah (P.15)”*, *“banyaknya tugas (P.5)”*,

atau “tidak dapat mengerjakan soal ujian masuk universitas sehingga tidak lolos (P.3)” dianggap partisipan sebagai *stressor* dalam keseharian mereka.

Sumber stres kedua yaitu hal-hal yang berkaitan dengan hubungan interpersonal remaja dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Misalnya, “bertengkar dengan saudara (P.12)”, “adu perbincangan yang membuat pikiran atau emosi naik (P.18)”, ataupun “terlalu lama tidak bersosialisasi (P.8)”. Di lain hal, remaja juga mengidentifikasi hal-hal yang berkaitan dengan dirinya sendiri juga dapat menjadi sumber stres seperti “perasaan emosi yang tidak dapat diluapkan (P.14)”, “*overthinking* (P.4, P.5, P.6, dan P.8)”, dan “*insecure* (P.4)”.

Secara lebih khusus, beberapa remaja juga menyebutkan bahwa keadaan finansial dalam keluarga juga menjadi sumber stres pada keseharian mereka. Beberapa menyebutkan bahwa “kuliah terhambat ekonomi (P.9)”, “bertengkar dengan saudara (P.12)”, serta “pertengkaran dengan orang tua (P.8)” merupakan keadaan-keadaan yang membuat mereka merasa tertekan.

Sumber stres lainnya adalah hal-hal yang berkaitan dengan media dan hiburan dapat membuat beberapa remaja merasa tertekan. Misalnya, “kalah bermain game online (P.2)”, “bermain game online dengan lawan yang membuat berpikir keras (P.1)”, atau “artis idola mengeluarkan album (P.5)”. Terakhir, satu partisipan (P.2) menyebutkan bahwa hal-hal tidak terduga dalam kesehariannya seperti “uang hilang” ataupun “anak kecil yang mengganggu” menjadi sumber tekanan yang membuat stres.

Dampak Stres pada Remaja

Stres memiliki berbagai dampak pada setiap individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian ini menemukan bahwa dampak-dampak yang dirasakan remaja saat mengalami stres dapat dijelaskan melalui empat subtema yaitu emosi, fisik, kognitif, dan *self-esteem*.

Emosi merupakan dampak yang dirasakan oleh hampir seluruh partisipan. Ketidakstabilan emosi yang mengarah pada emosi negatif dirasakan ketika remaja mengalami stress. Ketika mengalami stres mereka akan menjadi mudah marah, gelisah, cemas, mudah tersinggung, dan kehilangan minat pada hal-hal yang mereka sukai. Hal ini juga terungkap dari partisipan yang menyebutkan bahwa dampak dari stress pada diri mereka adalah “emosi tidak terkendali dengan berkata kasar tanpa sadar (P.1)”, “mukul-mukul tembok (P.2)”, dan “emosi menjadi tidak stabil (P.7)”.

Fisik adalah hal yang paling banyak terdampak setelah emosi. Kesulitan tidur merupakan hal yang sering dialami remaja ketika mengalami stres (P.5, P.6, P.13). Fisik menjadi mudah lelah, nafsu makan berkurang, serta pusing merupakan keadaan-keadaan fisik lainnya yang dirasakan remaja saat mengalami stres.

Stres juga memengaruhi kognitif para remaja dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Satu partisipan menyebutkan bahwa stres membawa dampak positif pada dirinya yaitu “menjadi lebih berpikir panjang dalam bertindak (P.9)”. Partisipan lainnya menyebutkan bahwa stres menjadikan mereka “Sulit berkonsentrasi (P.8)”, “Tidak fokus saat mengikuti pelajaran di sekolah (P.13)”, “Membuat lupa sholat dan istigfar (P.2)”, serta “melamun (P.14)”.

Self-esteem menjadi turun merupakan dampak dari stres yang dialami remaja. Tiga partisipan menyebutkan bahwa stres membuat mereka tidak percaya akan dirinya sendiri. Hal tersebut diungkapkan dengan pernyataan-pernyataan seperti “membuat saya takut untuk melakukan suatu hal yang baru (P.4)”, “selalu menyalahkan diri sendiri (P.4)”, dan “malas belajar karena pesimis (P.3)”

Strategi Coping pada Remaja

Pada penelitian ini juga dilakukan peninjauan terkait dengan strategi-strategi *coping* yang digunakan remaja dalam menghadapi situasi stres yang mereka alami serta hasil dari strategi *coping* tersebut. Hasil dari upaya *coping* tersebut apakah bermanfaat dan efektif dalam menghadapi stres yang mereka alami. Terdapat empat subtema yang dapat menjelaskan strategi *coping* yang digunakan remaja dalam mengatasi stres yaitu melakukan aktivitas, melepaskan diri dari masalah, spiritual, dan *social support*.

Strategi *coping* yang paling banyak digunakan oleh remaja ketika mengalami stres adalah melakukan aktivitas-aktivitas yang bertujuan untuk menenangkan diri sebelum menghadapi masalah. Aktivitas-aktivitas ini biasanya dilakukan remaja sebagai upaya distraksi sesaat dari situasi stres sebelum akhirnya mencari solusi dari permasalahan. Aktivitas-aktivitas yang dilakukan dapat berkaitan dengan hobi ataupun kegiatan fisik. Aktivitas-aktivitas tersebut adalah mendengarkan musik, menonton, membaca, menulis, menggambar, bermain musik, bermain ponsel, bermain sepak bola, *riding*, berjalan-jalan, memotong rambut, makan, hingga menangis sambil mengerjakan tugas sekolah.

Melepaskan diri dari masalah adalah strategi *coping* yang digunakan oleh beberapa partisipan dalam menghadapi permasalahan. Melepaskan diri dari masalah adalah upaya yang dilakukan remaja untuk melupakan dan mengabaikan stres yang sedang dialami misalnya dengan mengurangi interaksi dengan lingkungan sosial, tidur, dan melakukan *self harm*. Hasil dari strategi *coping* ini adalah sumber stres tidak teratasi namun mereka dapat melupakan masalah.

Spiritual bagi beberapa partisipan merupakan upaya *coping* yang dapat mereka lakukan saat tidak memiliki penyelesaian. Mendekatkan diri pada Tuhan merupakan cara untuk menenangkan diri mereka misalnya dengan beribadah, berdoa, berpasrah pada Tuhan, dan melakukan ritual-ritual dalam agama yang mereka yakini.

Strategi *coping* lainnya adalah mencari dukungan sosial. Dukungan sosial dirasakan remaja sebagai tempat untuk menenangkan diri dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Bentuk dukungan sosial yang digunakan dalam menghadapi stres adalah bermain dengan hewan peliharaan serta bercerita dengan teman.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa hampir sebagian besar remaja memiliki pandangan yang sama terkait dengan stres. Remaja mendefinisikan stres sebagai beban pikiran yang terlalu banyak. Hal ini sejalan dengan teori stres yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) terkait dengan penilaian primer. Remaja menilai peristiwa banyaknya beban pikiran sebagai suatu ancaman sehingga mereka menilai hal tersebut sebagai situasi stres. Selain itu, remaja juga mendefinisikan stres sebagai adanya ketidaksesuaian hasil interaksi dirinya dengan lingkungan serta ketidakmampuan diri dalam menghadapi situasi stres. Hal ini juga berkaitan dengan penilaian sekunder terkait dengan stres. Penilaian sekunder adalah penilaian remaja terhadap sumber daya yang ia miliki dalam memenuhi tuntutan lingkungannya (Lazarus & Folkman, 1984). Apabila adanya ketidaksesuaian antara diri individu dengan tuntutan lingkungan, maka seseorang akan mengalami situasi stres. Berdasarkan temuan tersebut dapat dikatakan bahwa dalam mempersiapkan stres remaja memiliki penilaian yang berkaitan dengan penilaian-penilaian kognitif, baik penilaian primer maupun penilaian sekunder. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja memiliki pemahaman yang baik terkait dengan pengalaman stres yang mereka alami. Pemahaman yang baik terhadap stres akan menjadi modal untuk melakukan *coping* yang adaptif (Rachmah & Rahmawati, 2019).

Dengan pemahaman yang baik terkait dengan stres, remaja akan lebih mengenali diri mereka sendiri dan memilih strategi *coping* yang tepat. Pengalaman stres yang dialami remaja meliputi sumber stres dan dampak yang dirasakan akibat situasi stress tersebut. Pada penelitian didapatkan hasil bahwa sumber stres yang paling banyak dirasakan oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari mereka adalah hal-hal terkait dengan akademik. Remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, dimana terdapat tantangan-tantangan yang berkaitan dengan akademik sehingga hal yang lumrah ketika sumber stres paling dominan berasal dari sekolah (Wilhsson et al., 2017). Selain itu, di budaya Indonesia kesuksesan anak di sekolah akan membawa kehormatan pada keluarga, dan kegagalan dalam sekolah akan membuat orang tua malu (Liem et al., 2015). Hal ini menjelaskan bagaimana remaja menilai akademik menjadi sebuah beban bagi diri mereka karena erat kaitannya dengan tuntutan keluarga.

Hubungan interpersonal menjadi sumber stres kedua terbanyak terjadi pada remaja. Camara et al. (2017) menyebutkan bahwa *interpersonal stressor*, seperti konflik dengan teman dan keluarga dapat menjadi sumber *distress* pada remaja. Hal ini dapat terjadi karena pada remaja terdapat perkembangan ataupun perubahan dalam fungsi dan posisi hubungan-hubungan interpersonal tersebut (Persike & Seiffge-Krenke, 2016). Di lain

hal, sumber stres pada remaja juga dapat muncul dari dalam diri mereka seperti tidak dapat meluapkan emosi ataupun merasa *insecure* terhadap diri mereka.

Keadaan finansial dalam keluarga juga dapat menimbulkan stres pada remaja dalam menjalani keseharian mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Liem et al. (2015) yang menunjukkan bahwa masalah yang berkaitan dengan ekonomi menempati posisi skor tertinggi sebagai *stress life events* yang dialami remaja di Indonesia. Hal ini terjadi arena finansial merupakan faktor yang dapat memenuhi kebutuhan individu baik kebutuhan dasar hingga aktualisasi diri.

Penemuan menarik yang ditemukan dalam penelitian ini adalah media dan hiburan seperti *game online* serta artis idola dapat menjadi sumber stres dalam keseharian remaja. Hal ini menjadi sumber stres pada remaja karena adanya ketidaksesuaian ekspektasi mereka dalam menjalani aktivitas bermain tersebut, misalnya kalah ketika bermain. Penelitian dari Liem et al. (2015) menunjukkan hal yang serupa bahwa hal-hal yang berkaitan dengan media dan perkembangan teknologi juga dapat menjadi salah satu sumber stres pada remaja. Temuan terakhir dari penelitian ini adalah hal-hal tidak terduga dan terjadi hanya sekali (*non-recurrent*) dalam keseharian mereka juga dapat menimbulkan stres bagi para remaja.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dampak dari stres yang dirasakan remaja sangat memengaruhi fungsi-fungsi yang ada di diri mereka baik fungsi fisik, psikis (emosi dan motivasi), maupun sosial. Hal ini didukung dengan karakteristik masa remaja yang merupakan periode yang menantang dengan adanya perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang terkait dengan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Moksnes et al., 2010). Adanya perubahan tersebut membuat mereka lebih rentan dalam menghadapi peristiwa-peristiwa negatif maupun positif. Hal yang ditemukan dalam penelitian ini adalah hampir seluruh remaja mendapatkan dampak stres terhadap emosi mereka ketika mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Proses perkembangan limbik sistem atau pusat kelola emosi yang terjadi pada masa remaja membuat mereka menjadi lebih emosional ketika menghadapi suatu situasi (Sisk & Gee, 2022).

Gejala-gejala kesehatan pada fisik remaja merupakan dampak yang seringkali dirasakan ketika mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari. Masalah fisik merupakan dampak langsung yang dirasakan remaja ketika mengalami stres (Shankar & Park, 2016). Hal ini disebabkan oleh terganggunya fungsi imun pada tubuh seperti aktivitas *hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA)* yang berpengaruh pada produksi hormon kortisol. Studi lain juga menemukan bahwa tingkat stres berkorelasi dengan gejala fisik seperti sakit kepala, kelelahan, kesulitan tidur, dan rasa sakit pada otot (Wiklund et al., 2012). Selain fisik, stress dalam kehidupan sehari-hari remaja juga dapat memengaruhi fungsi kognitif mereka. Remaja mengalami dampak yang berkaitan dengan atensi, konsentrasi, dan memori. Shankar & Park (2016) memberikan model bahwa stres dapat memberikan efek secara langsung terhadap fungsi kognitif remaja. Selanjutnya, disebutkan bahwa hal ini yang nantinya akan berpengaruh pada prestasi akademik remaja.

Remaja juga memiliki kerentanan terhadap *self-esteem* mereka ketika mengalami stres. Remaja cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah dengan menjadi kurang menghargai diri mereka dan menilai diri mereka cenderung akan gagal ketika berhadapan dengan situasi stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini didukung oleh karakteristik remaja yang memang mengalami tantangan dalam mencapai dan mempertahankan *self-esteem* yang tinggi dan stabil pada usia tersebut (Minev et al., 2018). Youngs et al. (1990) juga menemukan bahwa pada masa remaja ketika jumlah peristiwa kehidupan meningkat, *self-esteem* akan menurun begitupun sebaliknya. Korelasi ini terutama berlaku untuk peristiwa negatif seperti saat menghadapi situasi stres karena peristiwa positif tidak berdampak pada *self-esteem*. Upaya-upaya yang dilakukan remaja dalam mengatasi masalah merupakan bentuk strategi *coping*. Bentuk strategi *coping* yang dipilih akan menentukan keberhasilan mereka dalam menyelesaikan permasalahan. Bentuk strategi *coping* yang paling banyak digunakan oleh remaja adalah *emotion-focused coping*. *Emotion-focused coping* merupakan strategi coping yang bertujuan untuk mengelola emosi terhadap suatu permasalahan (Lazarus & Folkman, 1984).

Hal menarik yang ditemukan dalam penelitian ini adalah mayoritas remaja menggunakan aktivitas-aktivitas yang dapat mendistraksi diri mereka dari sumber stres yang sedang mereka alami. Carver et al. (1989) mengatakan bahwa salah satu bentuk dari *maladaptive coping* adalah mengalihkan perhatian dari permasalahan yang sedang dihadapi ke aktivitas-aktivitas lain. Meskipun demikian, hasil penelitian tidak dapat

dikatakan sebagai *maladaptive coping* karena remaja-remaja memilih melakukan aktivitas tersebut untuk menenangkan diri mereka (*emotion-focused coping*) sebelum akhirnya kembali untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang mereka hadapi (*problem-focused coping*). Nuansa emosional remaja sangat terasa dalam pemilihan strategi *coping* ketika menghadapi permasalahan namun mereka tetap melakukan upaya untuk mengatasi permasalahan. Selanjutnya, strategi *coping* yang banyak digunakan adalah melepaskan diri dari masalah seperti menjauhi interaksi sosial dan melupakan permasalahan. Hal ini termanifestasi dalam perilaku *self harm*, tidur, dan menyendiri. Bentuk-bentuk *coping* tersebut termasuk ke dalam *maladaptive coping*. *Maladaptive coping* adalah kecenderungan coping yang kurang bermanfaat dan kurang efektif dalam menghadapi sumber stres (Carver et al., 1989). *Maladaptive coping* terjadi ketika seseorang merespon sumber stres yang tidak dapat dikendalikan menggunakan strategi *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping* (Chesney et al., 2010). Hasil penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa mayoritas remaja juga masih menggunakan *maladaptive coping* dalam menghadapi stres yang mereka hadapi (Ashari, 2023). Bentuk strategi *coping* lainnya yang digunakan remaja adalah spiritual yang termasuk dalam *emotion-focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). *Emotion-focused coping* dilakukan melalui positif *reappraisal* yaitu usaha individu mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri terhadap situasi penuh tekanan dengan melibatkan pada hal-hal yang bersifat religius (Salami et al., 2021). *Emotion-focused coping* juga digunakan remaja pada penelitian ini dalam mencari dukungan sosial untuk alasan-alasan yang emosional.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki persepsi stres yang berkaitan dengan penilaian-penilaian kognitif (*cognitive appraisals*). Remaja mendefinisikan stres baik melalui penilaian primer maupun sekunder. Pengalaman terkait dengan stres yaitu sumber-sumber stres dan dampak yang dialami. Situasi-situasi yang dianggap sebagai situasi stres oleh remaja adalah hal yang meliputi tekanan akademik seperti tugas sekolah dan ujian, faktor eksternal seperti pertengkaran dengan orang lain, faktor internal seperti ketidakstabilan emosi, kondisi keluarga seperti masalah finansial atau konflik keluarga, serta hiburan termasuk kekecewaan dalam permainan *online*. Dimana dampak dari situasi yang dinilai stress ini mempengaruhi fungsi fisik seperti lelah dan tidak berkonsentrasi hingga pada dampak psikis seperti ketidakstabilan emosi. Hal ini berkaitan dengan karakteristik perkembangan remaja dimana sedang terjadi perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Dengan demikian, penelitian ini menyoroti pentingnya memahami dan mengatasi stres pada remaja, mengingat peran signifikan yang dimainkannya dalam memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka.

Ketika menghadapi situasi stres, remaja akan merespon hal tersebut dengan berbagai cara. Pada penelitian ini ditemukan bahwa strategi *coping* yang paling banyak digunakan adalah *emotion-focused coping*. *Emotion-focused coping* yang paling banyak digunakan adalah melakukan aktivitas yang tidak berkaitan dengan sumber stres guna menenangkan diri sebelum akhirnya melakukan upaya untuk mengatasi masalah atau *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* pun digunakan remaja dalam bentuk spiritual dan pencarian dukungan sosial. *Maladaptive coping* juga ditemukan pada remaja dalam bentuk melupakan atau mengabaikan masalah yang dihadapi.

Penemuan-penemuan ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang persepsi remaja terkait dengan stres, pengalaman stres yang mereka alami, dan strategi *coping* yang mereka gunakan. Pengetahuan ini penting dalam mengembangkan intervensi yang sesuai untuk membantu remaja dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti wawancara mendalam untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam tentang persepsi, pengalaman, dan strategi *coping* remaja terkait dengan stres. Selain itu, penelitian selanjutnya juga perlu melakukan analisis yang lebih mendalam terkait dengan perbedaan jenis kelamin dalam menghadapi stres.

Daftar Pustaka

- Ashari, A. M. , & E. E. (2023). Gambaran Strategi Coping Dalam Menghadapi Stres Pada Remaja Kleas 12 IPA SMA Negeri 1 Ngawi. *E-Journal Cakra Medika*, 10(1), 52–59.
- Braun, V., Clarke, V., Boulton, E., Davey, L., & McEvoy, C. (2021). The online survey as a qualitative research tool. *International Journal of Social Research Methodology*, 24(6), 641–654.
- Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke’s approach to reflexive thematic analysis. *Quality and Quantity*, 56(3), 1391–1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
- Caelli, K., & Ray, L. (2003). “Clear as Mud”: Toward Greater Clarity in Generic Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 2(2), 1–13.
- Camara, M., Bacigalupe, G., & Padilla, P. (2017). The role of social support in adolescents: are you helping me or stressing me out? *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(2), 123–136. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.875480>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M., & Folkman, S. (2010). A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British Journal of Health Psychology*, 11(3), 421–437.
- Clarke, V., & Braun, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Sage Publications Ltd.
- Fitrah, M. (2018). *Metodologi penelitian: penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. Jejak Publisher.
- Garcia, C. (2010). Conceptualization and measurement of coping during adolescence: A review of the literature. *Journal of Nursing Scholarship*, 42(2), 166–185. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2009.01327.x>
- Hsieh, H. F., Zimmerman, M. A., Xue, Y., Bauermeister, J. A., Caldwell, C. H., Wang, Z., & Hou, Y. (2014). Stress, active coping, and problem behaviors among chinese adolescents. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(4), 364–376. <https://doi.org/10.1037/h0099845>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Liem, A., Onggowijoyo, R. B., Santoso, E., Kurniastuti, I., & Yuniarti, K. W. (2015). Exploring stressful live events on Indonesian adolescents. In T. Hamamura, R. Pe-Pua, Faturochman, R. B. King, A. Supratiknya, & K. W. Yuniarti (Eds.), *In The 10th Asian Association of Social Psychology Biennial Conference* (pp. 75–95). Universitas Gadjah Mada.
- March-Llanes, J., Marqués-Feixa, L., Mezquita, L., Fañanás, L., & Moya-Higueras, J. (2017). Stressful life events during adolescence and risk for externalizing and internalizing psychopathology: a meta-analysis. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 26(12), 1409–1422. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0996-9>
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Science*, 16(2), 114–118. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.007>
- Moksnes, U. K., Moljord, I. E. O., Espnes, G. A., & Byrne, D. G. (2010). The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 430–435. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.012>
- Persike, M., & Seiffge-Krenke, I. (2016). Stress with parents and peers: how adolescents from 18 nations cope with relationship stress. *Anxiety, Stress and Coping*, 29(1), 38–59. <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1021249>
- Rachmah, E. R. N., & Rahmawati, T. (2019). Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 2549–4058. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2>
- Raheel, H. (2014). Coping strategies for stress used by adolescent girls. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 30(5), 958–962. <https://doi.org/10.12669/pjms.305.5014>

- Salami, S., Muvira, A. A., Yualita, P., Studi, P., Keperawatan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Bandung, A. (2021). Studi Kualitatif Strategi Koping Penderita HIV AIDS di Kota Bandung. *Faletahan Health Journal*, 8(1), 22–30. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (Thirteenth Edition). McGraw-Hill.
- Seiffge-Krenke, I., Aunola, K., & Nurmi, J.-E. (2009). Changes in Stress Perception and Coping During Adolescence: The Role of Situational and Personal Factors. *Child Development*, 80(1), 259–279.
- Shankar, N. L., & Park, C. L. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School and Educational Psychology*, 4(1), 5–9. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130532>
- Sisk, L. M., & Gee, D. G. (2022). Stress and adolescence: vulnerability and opportunity during a sensitive window of development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.10.005>
- Stapley, E., Demkowicz, O., Eisenstadt, M., Wolpert, M., & Deighton, J. (2020). Coping With the Stresses of Daily Life in England: A Qualitative Study of Self-Care Strategies and Social and Professional Support in Early Adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 40(5), 605–632. <https://doi.org/10.1177/0272431619858420>
- Taylor, S. E. (2011). *Health psychology*. McGraw-Hill.
- Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., & Gotlib, I. H. (2010). Maladaptive coping, adaptive coping, and depressive symptoms: Variations across age and depressive state. *Behaviour Research and Therapy*, 48(6), 459–466. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.01.007>
- Wiklund, M., Malmgren-Olsson, E. B., Öhman, A., Bergström, E., & Fjellman-Wiklund, A. (2012). Subjective health complaints in older adolescents are related to perceived stress, anxiety and gender - A cross-sectional school study in Northern Sweden. *BMC Public Health*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-993>
- Wilhsson, M., Svedberg, P., Högdin, S., & Nygren, J. M. (2017). Strategies of Adolescent Girls and Boys for Coping With School-Related Stress. *Journal of School Nursing*, 33(5), 374–382. <https://doi.org/10.1177/1059840516676875>
- Williams, K., & McGillicuddy-De Lisi, A. (2000). Coping Strategies in Adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20(4), 537–549.
- Youngs, G. A., Rathge, R., Mullis, R., & Mullis, A. (1990). Adolescent Stress and Self-Esteem. *Adolescence*, 25(98), 333–341.