

**Analisis Tingkat *Coping Mechanism* Berbasis Gender Siswa
Kelas X di SMAN 5 Semarang**

Recha Rahmasari Sukma¹, Heri Saptadi Ismanto², Leni Iffah³

¹Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru (PPG) Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, ppg.rechasukma94@program.belajar.id

²Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, herisaptadi@gmail.com

³SMA N 5 Semarang

Email Korespondensi: ppg.rechasukma94@program.belajar.id

ABSTRAK

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan terdapat beberapa siswa laki-laki dan perempuan yang belum bisa menyelesaikan permasalahan dengan *coping mechanism*-nya, menurut versi mereka sendiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *coping mechanism* antara siswa laki-laki dan perempuan. Populasi ini adalah siswa kelas X SMA N 5 Semarang dengan jumlah 432, kemudian dipilih sampel penelitian sesuai dengan tabel penentuan jumlah sampel dari Slovin sebanyak 207 siswa. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif komparatif. Teknik pengumpulan data menggunakan *random sampling*. Dengan satu variabel dan dua kelompok sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *coping mechanism* antara siswa laki-laki dan perempuan pada siswa kelas X SMA N 5 Semarang. Dengan hasil penelitian yang telah dilakukan yang menyatakan pada uji T menunjukkan angka positif $0,065 > 0,05$. Oleh karena itu, guru BK SMA N 5 Semarang diharapkan dapat melaksanakan layanan BK yang berkaitan dengan *coping mechanism* siswa baik siswa laki-laki dan perempuan, agar dapat membantu siswa dalam mengatur dan mengelola stres pada diri sendiri sehingga mencegah mereka melakukan tindakan negatif untuk memecahkan masalahnya.

Kata kunci: *Coping Mechanism*, Gender, Tingkat.

ABSTRACT

Based on the results of observations in the field, there are several male and female students who solve problems using gender-based coping mechanisms, according to their own version. The purpose of this study was to find out whether there were differences in the level of coping mechanisms between male and female students. This population is class X SMA N 5 Semarang with a total of 432, then the research sample was selected according to the table determining the number of samples from the solvency of 207 students. This research method uses descriptive comparative. Data collection technique using simple random sampling. With one variable and two sample groups. The results showed that there was no difference in the level of coping mechanisms between male and female students in class X SMA N 5 Semarang. With the results of the research that has been done which states that the T test shows a positive number of $0.065 > 0.05$. Therefore, counseling teachers at SMA N 5 Semarang are expected to be able to carry out counseling services related to students' coping mechanisms

for both male and female students, in order to assist students in managing and managing stress on themselves so as to prevent them from taking negative actions to solve their problems.

Keywords: Coping Mechanism, Gender, Level

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti pernah mengalami stres karena masalah yang dihadapinya, begitupun menjadi seorang siswa. Masalah yang datang bisa dari lingkup keluarga, ekonomi, kelompok masyarakat, akademik, maupun dari diri sendiri. Setiap individu pun memiliki caranya sendiri dalam mengatasi stres tersebut. Pemaparan dengan stres dapat menyebabkan emosi yang menyakitkan, sebagai contohnya kecemasan Tetapi ini juga dapat menyebabkan penyakit fisik, baik ringan hingga parah. Sehubungan dengan reaksi seseorang terhadap peristiwa stres sangat berbeda: sebagian orang yang menghadapi peristiwa stres mengalami masalah psikologis atau fisik serius, sedangkan orang lain yang berhadapan dengan peristiwa stres yang sama tidak mengalami masalah apa-apa dan bahkan mungkin merasa peristiwa itu sebagai sesuatu yang menantang dan menarik (Atkinson, 1993: 336).

Dimana upaya pengelolaan stres ini dapat disebut dengan istilah *coping mechanism*. Para siswa diharapkan dapat mengetahui pemahaman mengenai pentingnya melakukan *coping mechanism*. Strategi *coping mechanism* yang efektif dapat diinginkan sebagai bahan acuan dan pengetahuan untuk membantu menghadapi dan mengatasi sumber stres (*stressor*) yang dialaminya berdasarkan gender siswa perempuan dan siswa gender laki-laki di SMA N 5 Semarang.

Coping mechanism merupakan suatu proses di mana individu berusaha mengatur pertentangan antara tuntutan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang dapat menimbulkan stres. Mengatur dalam definisi ini menunjukkan bahwa upaya dalam mengatasi masalah bervariasi dan tidak selalu mengarah pada pemecahan masalah (Sarafino & Smith, 2011).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *coping mechanism* berbasis gender pada siswa kelas X di SMA N 5 Semarang. Variabel pada penelitian ini adalah coping mechanism. *Coping mechanism* bisa diartikan sebagai suatu upaya, baik mental maupun perilaku untuk menguasai, mentorelansi, mengurangi, dan stres atau menyelesaikan dan mencari dukungan sosial. *Coping mechanism* adalah sebuah proses untuk mengatasi berbagai macam tuntutan baik dari sisi internal maupun eksternal yang melebihi kapasitas orang tersebut (Folkman, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang diteliti oleh Thahir (2011) yang melakukan penelitian untuk mahasiswa laki-laki dan perempuan pada Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung, menemukan sebanyak 160 responden (64%) mempunyai coping konstruktif dan sebanyak 90 responden (36%) mempunyai mekanisme coping destruktif. Pada variabel perempuan diperoleh sebanyak 200 responden (80%) mempunyai mekanisme coping konstruktif dan sebanyak 50 responden (20%) memiliki mekanisme coping destruktif, yang memperlihatkan bahwa perbedaan penggunaan mekanisme coping pada laki-laki dan perempuan disebabkan oleh faktor fisiologi. Dimana wanita memiliki kecenderungan menggunakan coping yang berfokus pada emosi sedangkan laki-laki menggunakan mekanisme coping *focus problem*. Pada mekanisme coping *focus problem* akan menghasilkan coping adaptif. Sedangkan mekanisme coping yang berfokus pada emosi akan menghasilkan coping maladaptif. Hal ini diasumsikan bahwa wanita akan cenderung menggunakan emosi ketika memecahkan masalah dan mengedepankan perasaannya. Selain itu kepribadian yang tertutup menjadikan individu sulit untuk membagi perasaannya.

Coping mechanism terdapat dua macam yakni *problem solving focused coping* dan *emotion focused coping*. Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang, dan sejauh mana tingkat stres dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya. Seseorang cenderung menggunakan *problem solving focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya bisa dikontrol seperti, masalah-masalah yang berhubungan dengan sekolah atau pekerjaan. Sebaliknya, ia akan cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping* ketika dihadapkan pada masalah yang menurutnya sulit dikontrol. *Problem solving focused coping* berfungsi mengubah relasi antara individu dan lingkungan yang bermasalah dengan melakukan tindakan langsung pada lingkungan atau individu yang bersangkutan.

Siswa adalah pribadi yang “unik” yang mempunyai potensi dan mengalami proses berkembang. Dalam proses berkembang itu siswa membutuhkan bantuan yang sifat dan contohnya tidak ditentukan oleh guru tetapi oleh anak itu sendiri, dalam suatu kehidupan bersama dengan individu-individu yang lain (Daradjat, 1995). Sedangkan, menurut Sardiman (2011) pengertian siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis.

Demikian dalam kesehariannya siswa dapat juga mengalami stres. Stres yang sering dihadapi oleh siswa salah satunya adalah stres dalam menghadapi kewajiban sebagai seorang

siswa. Stres adalah kebutuhan nonspesifik yang mengakibatkan seseorang berespon dan berbuat sesuatu (Kozier, 1999). Stres merupakan bagian dari pengalaman hidup yang dimiliki oleh manusia. Stres yang dialami manusia tidak menyangkut segi fisik saja, namun juga akan menyangkut kejiwaan begitupun juga yang dialami dan dirasakan oleh siswa. Banyak siswa yang terbebani dengan kewajiban di sekolah. Terutama siswa baru yang harus beradaptasi lagi dengan proses belajar yang baru. Respon yang ditimbulkan saat terjadi stres akan mengakibatkan suatu perubahan pada individu. Stressor bisa didapat dimana saja dan kapan saja, walaupun individu tidak berada di tempat stressor berada. Terlebih dengan kebijakan pemerintah pada saat ini terkait kurikulum merdeka yang melakukan berbagai macam pembelajaran intrakurikuler pada beragam konten, sehingga disini siswa akan lebih padat lagi dengan kewajibannya untuk pengembangan dirinya di sekolah bahkan di luar sekolah sekalipun seperti les bidang akademik ataupun les bidang non-akademik, dan tak mungkin apabila di situasi tersebut siswa tidak mengalami stres. Untuk menghadapi stressor, setiap individu memiliki coping mechanism yang khas. Mekanisme coping merupakan proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena diluar tuntutan diri individu (Yusuf, 2004).

Berdasarkan uraian fenomena yang dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Tingkat *Coping Mechanism* Berbasis Gender Siswa Kelas X di SMAN 5 Semarang”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian metode deskriptif komparatif. Menurut Nazir (2005: 58) penelitian komparatif adalah sejenis penelitian yang ingin mencari jawaban secara mendasar tentang sebab-akibat, dengan menganalisis faktor-faktor penyebab terjadinya ataupun munculnya suatu fenomena tertentu. Bersifat membandingkan antara dua kelompok atau lebih dari suatu variabel tertentu. Adapun waktu dan tempat penelitian pada tanggal 23 Maret 2023 di SMAN 5 Semarang, kemudian yang menjadi target atau sasaran oleh peneliti adalah siswa SMAN 5 Semarang. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMAN 5 Semarang yang terdiri dari 12 kelas dengan jumlah 432 orang, setelah dihitung dengan rumus Slovin didapatkan sampel sebanyak 207 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Menurut Sugiyono (2018: 81) teknik random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Terdapat bagian yang akan dijabarkan dalam sub bagian ini, yang akan disajikan hasil analisis komparatif yang mencari perbedaan variabel tingkat coping mechanism antara sample dengan gender perempuan dan gender laki-laki, yang akan disajikan hasil analisis yang mendeskripsikan tinggi atau rendah nya perbedaan tingkat *coping mechanism* antara siswa perempuan dan siswa laki-laki. Analisis komparatif digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan.

Uji variabel menggunakan statistik deskriptif dan *T Test* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* sebagai alat bantu perhitungannya. Statistik deskriptif digunakan untuk menjelaskan atau memberikan gambaran mengenai karakteristik dari serangkaian data tanpa mengambil kesimpulan umum (Ghozali, 2016). Uji T bertujuan membandingkan rata-rata dua kelompok yang tidak berhubungan satu dengan yang lain (dua sampel bebas), agar dapat diketahui apakah secara signifikansi kedua sampel mempunyai rata-rata yang sama atau tidak. Namun sebelum melakukan *T Test*, perlu dilakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu berkenaan dengan dua sampel yang diteliti. Adapun uji asumsi klasik meliputi uji normalitas data dan uji homogenitas. Uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Semirnov *test*. Untuk menguji signifikansi dan juga relevansi satu atau dua kelompok sampel adalah dengan menggunakan *T Test* yang merupakan salah satu jenis uji statistik parametrik. Peneliti menggunakan *Independent Sample T Test* digunakan untuk 2 kelompok data yang tidak berhubungan atau tak sama.

1. Uji Statistik Deskriptif

Tabel 1.1 Statistik Deskriptif

		X			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	.5	.5	.5
	Sedang	198	95.7	95.7	96.1
	Tinggi	8	3.9	3.9	100.0
	Total	207	100.0	100.0	

Saya membagi hasil analisis deskriptif menjadi tiga kategori yaitu pada kategori rendah $X < 29$, lalu pada kategori sedang $29 \leq X < 48$, dan pada kategori tinggi $X \geq 48$. Dapat dilihat tabel diatas bahwa sebagian besar subjek

memiliki *coping mechanism* di kategori sedang dengan prosentase 95.7% , kemudian coping mechanism subjek di kategori rendah hanya sedikit sekali dengan prosentase 0.5% , serta pada *coping mechanism* di kategori tinggi menunjukkan prosentase 3.9%.

2. Uji Normalitas

Tabel 1.2 Kolmogorov-Smirnov Test

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor_total	.143	207	.000	.961	207	.000
a. Lilliefors Significance Correction						

Tabel 1.2 Kolmogorov-Smirnov Test

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0.143 > 0.05$ maka dapat di simpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Tabel 1.3 Hasil Uji Homogenitas

ANOVA					
COPING					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	63.685	1	63.685	3.447	.065
Within Groups	3787.340	205	18.475		
Total	3851.024	206			

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas didapatkan nilai sig. sebesar 0,065 yang mana lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua varians populasi identic, sehingga dapat dilakukan analisis berikutnya untuk mencari ada atau tidaknya perbedaan tingkat coping mechanism antara siswa laki-laki dan perempuan.

4. Uji T – Test

Tabel 1.4 Hasil T Test

Gender	Mean	Sig.	N
Laki-laki	-1,229	0,065	59
Perempuan	-1,229	0,065	148

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas didapatkan nilai Sig. sebesar 0,065 (nilai t tabel) yang mana lebih besar dari (nilai t statistik) yaitu 0,05 maka hipotesis nol diterima artinya tidak ada perbedaan signifikan antara siswa laki-laki dengan siswa perempuan terkait tingkat *coping mechanism*.

Pembahasan

Pasca dilakukan uji komparatif antara dua sampel dalam satu variabel didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat *coping mechanism* siswa laki-laki dan siswa perempuan. Hal ini dapat dilihat bahwa nilai Sig. = 0,065 pada uji *T-Test* yang telah dilakukan. Hal ini terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi hasil *coping mechanism* siswa seperti tingkat stres yang dialami dan banyaknya stres yang dialami. Koping yang berpusat pada emosi dapat menjadi efektif dalam beberapa situasi, yakni dalam keadaan stres yang tidak dapat dihindarkan dan usaha untuk mencari jalan keluar untuk membuat perasaan nyaman merupakan pilihan yang tepat.

Temuan ini senada dengan ungkapan Thahir (2014) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa data yang diperoleh yang menjawab rumusan masalah penelitian mengenai perbedaan mekanisme koping mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam menghadapi ujian semester ganjil tahun ajaran 2010/2011 di Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung yaitu “Tidak ada perbedaan mekanisme koping antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam menghadapi ujian semester ganjil tahun ajaran 2010/2011 di Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung”.

Adapun menurut (Elizabeth, 1999), perbedaan mekanisme koping yang digunakan pada laki-laki dengan perempuan disebabkan oleh faktor fisiologi, dimana kecenderungan perempuan lebih menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada emosi sedangkan laki-laki menggunakan mekanisme koping fokus problem. Pada mekanisme koping yang berfokus pada problem akan menghasilkan mekanisme koping konstruktif dan mekanisme koping yang

berfokus pada emosi akan menghasilkan mekanisme coping yang destruktif, karena akan mengedepankan perasaan dari pada pemecahan masalah.

Menurut Lazarus & Folkman, emosi dan rangsangan fisiologis yang ditimbulkan oleh situasi stres sangat tidak nyaman, dan ketidaknyamanan ini memotivasi individu untuk melakukan sesuatu guna menghilangkannya. Proses yang digunakan oleh seseorang yang menangani tuntutan yang menimbulkan stress dinamakan *coping* (kemampuan mengatasi masalah), dan memiliki dua bentuk utama. Orang dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya di kemudian hari. Hal ini dinamakan strategi terfokus masalah (*problem-focused coping*). Seseorang juga dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah. Hal-hal yang dilakukan dalam mengatasi keadaan atau situasi yang tidak menyenangkan, menekan, mengancam, maupun membahayakan dikenal dengan istilah coping. Lazarus, 1976 (dalam A Syafitri). Individu melakukan perilaku coping merupakan sebuah upaya untuk mengurangi atau menghilangkan sumber stress. Menurut Sarafino, 2002 (dalam Siti Maryam 2017) coping adalah upaya untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi. Cohen dan Lazarus (dalam Rubbyana. 2012; Q Khoiroh, 2013) menyatakan bahwa cara agar *coping* dapat dilakukan dengan efektif, maka mekanisme coping perlu mengacu pada lima fungsi tugas coping, yaitu:

1. Mengurangi kondisi lingkungan sosial yang membahayakan dan Meningkatkan kesempatan untuk memperbaikinya
2. Menyesuaikan diri dengan realita yang negatif
3. Mempertahankan gambaran diri yang positif
4. Mempertahankan keseimbangan emosional
5. Melanjutkan kepuasan terhadap ikatannya dengan orang lain.

Usaha individu dalam mengelola tuntutan yang menimbulkan stres dapat dilakukan melalui dua bentuk strategi *coping* di atas yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Kedua strategi *coping* tersebut dapat digunakan individu secara bersamaan. Perbedaan individu juga mempengaruhi bagaimana strategi *coping* yang ia gunakan dalam situasi tertentu (Taylor, 2018).

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam *coping mechanism* pada siswa laki-laki dan perempuan di SMA N 5 Semarang. Namun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Keterbatasan tersebut antara lain yakni: penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan secara terbatas pada populasi penelitian saja, yakni siswa kelas X SMA N 5 Semarang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikaji, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *coping mechanism* antara siswa laki-laki dan perempuan pada siswa kelas X SMA N 5 Semarang. Dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, diharapkan guru BK SMA N 5 Semarang dapat melaksanakan layanan BK yang berkaitan dengan *coping mechanism* siswa baik siswa laki-laki dan perempuan, sebagai tindakan lanjut penelitian ini agar dapat membantu siswa dalam mengatur dan mengelola stres pada diri sendiri sehingga mencegah mereka melakukan tindakan negatif untuk memecahkan masalahnya sebagai pembiasaan yang positif. Dan diharapkan peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian yang mengarah pada metode pemberian layanan bimbingan kelompok serta eksperimen lainnya yang dapat meningkatkan *coping mechanism* yang positif dalam melakukan pemecahan masalah atau pencarian solusi.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson. 1993. Pengantar Psikologi. Jakarta: Erlangga. Alejandro
Berpusat pada Hati. Jakarta: Al- Mawardi. Elizabeth, W. (1999). *Coping with Sress*. Retrieved from Coping with Sress: <http://www.Psycologi.Com>
- Daradjat, Zakiyah. 1995. Remaja Harapan Dan Tantangan. Jakarta: Ruhama.
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913– 1915). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Khoiroh, Q. 2013. *Hubungan strategi coping dengan tingkat premenstrual syndrome pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Diakses melalui <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/1854>

- Kozier. (1999). *Fundamental of Nursing Concepts Procces and Practice*. AddisonWesley Publishing Company Inc.
- Lazarus, R. S. & Folkman (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
<https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13624>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa Volume 1 Nomor 2 Agustus 2017*. Hal 101-107 p-ISSN: 2549-1857; e-ISSN: 2549-4279
- Nazir, Moh. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Sardiman. (2011). *Interaksi dan Motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali Press
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syafitri, A. (tanpa tahun) *Sumber Stres dan Perilaku Coping Individu Dewasa Muda dalam Hubungan Pacaran. Diakses melalui <https://media.neliti.com/media/publications/128857-ID-sumber-stres-dan-perilaku-coping-individ.pdf>*
- Taylor, S. E. (2018). *HEALTH PSYCHOLOGY*.
- Thahir, Andi. (2011). *Perbedaan mekanisme coping antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam menghadapi ujian semester*. *KONSELI : Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 01 (1); 2014; 11-18
- Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*,. Jakarta: Pustaka Bani Quraisy