

COPING STRESS REMAJA PEREMPUAN YANG MENDAPATKAN TUNTUTAN AKADEMIK DARI ORANG TUA

Ni Kadek Dwi Putri Wahyuni^{*1}, Ni Nyoman Ari Indra Dewi²,
Diah Widiawati Retnoningtias³

1,2,3 Universitas Dhyana Pura

*Corresponding Author email: dwi Putri3434@gmail.com

Abstrak

<i>Diterima</i> September 2022	Orang tua adalah pembimbing dan pelindung anak, tetapi orang tua juga bisa menjadi <i>stressor</i> utama bagi anaknya. Orang tua yang selalu memaksakan kehendak baik akademik maupun non akademik kepada anak menyebabkan anak mengalami beberapa gejala stres. Seseorang yang mengalami stres akan membutuhkan <i>coping stress</i> untuk mengatasi atau mengurangi stres yang dialaminya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus. Kasus yang dapat didalami berupa individu, kelompok, sekolah, atau perkumpulan dengan menggunakan metode pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber dan triangulasi metode. Hasil dari penelitian ini menemukan remaja perempuan yang mendapatkan tuntutan yang bersifat negatif dari orang tua akan melakukan <i>coping stress</i> dengan cara menangis, jalan-jalan, bercerita kepada seseorang, dan melakukan hobi yang dapat membuat mereka bahagia.
<i>Diterbitkan</i> Desember 2022	Kata Kunci: <i>Coping Stress</i> ; Gejala <i>Stress</i> ; Remaja Perempuan; Tuntutan Akademik

Abstract

Parents are guides and protectors of children, but parents can also be a stressor for their children. Parents who always impose academic and non-academic will on their children cause children to experience several symptoms of stress. Someone who shares anxiety will need stress coping to overcome or reduce the stress they experience. This study uses a qualitative research method with a case study research type. Cases that can be explored are in the form of individuals, groups, schools, or associations using interview, observation, and documentation data collection methods. The data analysis technique used in this research is source triangulation and method triangulation. Teenage girls have their way of coping with stress. This study found that adolescent girls who received opposing needs from their parents would cope with stress by crying, walking, telling stories to someone, and doing hobbies that could make them happy.

Keywords: *Coping Stress*; Symptoms of *Stress*; Adolescent Girls; Academic Demands

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik dan kondisi mental. Pada fase ini banyak perubahan terjadi seperti ketidakseimbangan emosional dan banyak ketidakstabilan terdapat pada fase remaja. Fase remaja adalah fase dimana seseorang mencari jati diri, semakin banyak waktu yang dihabiskan diluar keluarga, dan mencoba membuat keputusan sendiri (Diananda, 2019).

Rokhmansyah (2016) menyatakan di Indonesia masih kental dengan budaya patriarki, budaya ini menyebabkan adanya kesenjangan gender antara laki-laki dan perempuan. Budaya patriarki juga berdampak

kepada pola asuh orang tua kepada anaknya. Sumar (2015) menyatakan bahwa orang tua kurang menghargai anak perempuannya. Orang tua menyekolahkan anak laki-laki setinggi mungkin sedangkan anak perempuan selalu digambarkan bahwa kehidupannya selalu menjadi ibu rumah tangga sehingga tidak perlu memiliki pendidikan yang tinggi. Perempuan sering dituntut untuk selalu mematuhi perintah dan keinginan dari orang tua. Tuntutan dan harapan yang diberikan orang tua kepada anak perempuan dapat menyebabkan anak tidak dapat mengeksplorasi potensi diri dan mencoba sesuatu sesuai keinginannya.

Danziger (1976) menyatakan interaksi orang tua dapat dibagi menjadi dua, yaitu tuntutan (*demand*) dan dukungan (*support*). Tuntutan dapat menjadi hal yang positif dan juga negatif, tuntutan yang positif adalah tuntutan yang dapat memotivasi dan mendorong anak untuk berkembang sedangkan tuntutan negatif adalah tuntutan yang diberikan dengan terus mendesak anak agar memenuhi keinginan dari orang tua. Menurut Tavakoli Zadeh dkk. (2015) tuntutan akademik yang diberikan orang tua kepada anak, dapat dikatakan negatif dilihat dari hubungan orang tua dan anak. Hubungan orang tua dengan anak tidak terjalin dengan baik, selalu menuntut tanpa memotivasi, serta tidak memberikan apresiasi. Tuntutan akademik yang diberikan orang tua kepada anak, yaitu: harus mampu meraih nilai tertinggi, mendapatkan prestasi yang memuaskan, dan lulus dari sekolah yang sesuai keinginan orang tua. Tuntutan non akademik yang diberikan orang tua adalah prestasi diluar pembelajaran, seperti unggul dalam kegiatan ekstrakurikuler, unggul dalam bidang olahraga, suka membandingkan anak kepada orang lain ataupun saudara sendiri, sering meremehkan hal yang dilakukan anak dalam kehidupan sehari-hari, dan sikap orang tua yang dapat membuat anak trauma.

Hasil penelitian Suartika dkk (2014) menyatakan perempuan memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan cara menyebar survei *online* kepada 21 remaja perempuan dan 21 remaja laki-laki. Hasil dari studi pendahuluan mendapatkan bahwa 52% dari 21 remaja perempuan mengaku mendapatkan tuntutan dan harus memenuhi harapan dari orang tua. Sedangkan remaja laki-laki yang mendapatkan tuntutan dari keluarga maupun lingkungan berjumlah 20% dari 21 orang anak. 19% dari 21 remaja laki-laki menyatakan bahwa masa depan mereka sudah ditentukan oleh orang tua, sedangkan remaja perempuan berjumlah 43% dari 21 anak. Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan maka penelitian ini berfokus kepada remaja perempuan yang mendapatkan tuntutan dari orang tua.

Dampak tuntutan yang bersifat negatif diberikan orang tua kepada remaja perempuan dapat menyebabkan munculnya stres. Pada Penelitian tuntutan yang bersifat negatif akan disebut tuntutan negatif. Tyas (2015) menyatakan stres timbul dikarenakan adanya pengaruh dari masa lalu, kegiatan yang monoton, tekanan yang terlalu berat, tugas yang datang terus-menerus, perasaan dan pikiran atas permasalahan hidup dan sering kali stres disebabkan oleh trauma dan tidak menemukan jalan keluar dari permasalahan hidup.

Khoirudin dkk. (2018) menyatakan bahwa umumnya durasi berlangsungnya stres hanya beberapa hari saja dan jika berlangsung selama 2 minggu atau lebih maka dapat dikatakan depresi. Menurut Maliki & Luthfi (2017) ada dua gejala yang dapat terlihat ketika seseorang mengalami stres, yaitu: gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik yang dapat terlihat adalah pusing, sakit kepala, kesulitan tidur, kurangnya nafsu makan, mudah lelah, keluar keringat secara berlebihan dan sakit lambung. Sedangkan gejala psikis dapat terlihat melalui perubahan individu menjadi lebih mudah cemas, gelisah, murung, kurangnya konsentrasi, bersikap tidak peduli, mudah marah dan bersikap pesimis.

Ketika remaja perempuan merasakan gejala stres, maka dibutuhkan suatu tindakan untuk mengatasi rasa stres tersebut. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi rasa stres adalah *coping stress*. *Coping stress* dibutuhkan untuk mengelola dan mengatasi stres yang dialami perempuan ketika menghadapi suatu masalah maupun tekanan. Sihombing (2020) menyatakan coping merupakan suatu usaha dari individu untuk mengurangi dan mengatasi keadaan stres yang dialami. Coping stress yang dilakukan individu adalah cerminan dari bagaimana cara individu menghadapi suatu masalah. Ekasari & Yuliyana (2012) menambahkan bahwa *coping stress* adalah selain usaha dari diri sendiri, lingkungan dan teman juga dapat membantu individu dalam melakukan tindakan untuk mengurangi atau mengatasi keadaan stres. Setiap individu memiliki caranya sendiri untuk melakukan *coping* dalam menghadapi permasalahan dan tekanan yang didapat, coping yang bisa dilakukan dapat dibagi menjadi dua, yaitu dengan cara menggunakan tindakan usaha yang dapat mengatasi penyebab stres itu (*problem focused coping*) dan cenderung lebih mengutamakan pada masalah emosi, menggunakan pikiran dan tindakan dalam mengatasi perasaan yang menekan yang disebabkan oleh stres (*emotion focused coping*) (Folkman & Lazarus, 1984). *Problem focused coping* dibagi lagi menjadi tiga bentuk, yaitu: *planful problem-solving*, *confrontative coping*, *seeking social support*. Sedangkan bentuk-bentuk dari *emotion focused coping* yaitu: *distancing*, *escape-avoidance*, *self control*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka fokus penelitian yang ingin digali adalah tindakan atau upaya *coping stress* yang dilakukan remaja perempuan ketika mendapatkan tuntutan negatif dari orang tua. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui bagaimana *coping stress* remaja perempuan yang mendapat tuntutan negatif dari orang tua. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan

terkait penerapan teori coping stress pada remaja perempuan yang mendapatkan tuntutan negatif dari orang tua. penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui bagaimana *coping stress* remaja perempuan yang mendapat tuntutan negatif dari orang tua

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah *coping stress* remaja perempuan yang memiliki pengalaman mendapatkan tuntutan negatif dari orang tua. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus. Studi kasus mendalami sebuah kasus yang dapat didefinisikan sebuah entitas atau objek yang dibatasi untuk penelitian dalam ruang, waktu, dan batas-batas fisik. Kasus yang dapat dialami berupa individu, kelompok, sekolah, atau perkumpulan dengan menggunakan metode pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi (Fitrah & Luthfiah, 2017). Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber dan triangulasi metode.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Narasumber 1 (NKA)

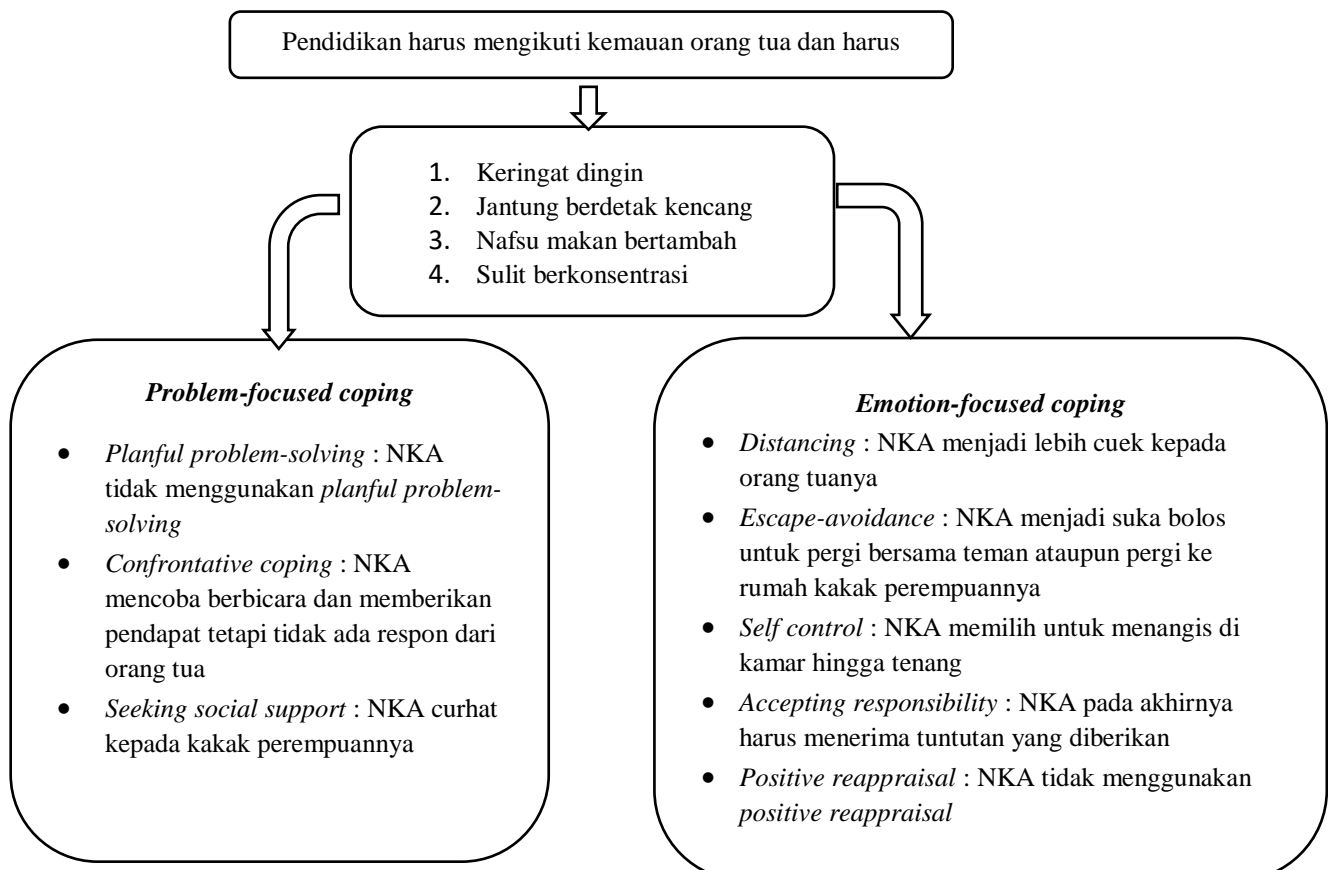
Narasumber 1 mendapatkan tuntutan akademik dan juga non akademik dari orang tuanya. Orang tua

NKA sudah memberikan arahan untuk melanjutkan pendidikan sesuai keinginan dari orang tua dan juga harus bisa menghasilkan uang di usianya yang terbilang masih muda. Selain mendesak agar dapat sekolah dan menghasilkan uang dalam, NKA selalu diperlakukan seperti anak kecil yang tidak boleh memberikan pendapatnya mengenai masa depan NKA.

Akibat dari tuntutan yang diberikan orang tua, NKA mengalami beberapa gejala *stress* dari fisik dan psikis. Gejala *stress* yang muncul berupa berkeringat dingin, jantung berdetak kencang, nafsu makan meningkat, dan menjadi sulit berkonsentrasi.

Adapun *coping stress* yang dilakukan NKA untuk mengatasi atau mengurangi kondisi stres yang dialaminya berupa *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pada *problem-focused coping* NKA melakukan *confrontative coping* dengan berusaha berbicara kepada orang tuanya, *seeking social support* dengan cara bercerita kepada kakak perempuan. Pada *coping stress emotion-focused coping* NKA melakukan *distancing* dengan menjadi lebih cuek kepada orang tua. *Escape-avoidance* NKA memilih untuk pergi membolos bersama teman atau pergi ke rumah kakak perempuan. *Self control*, NKA melakukan untuk menangis di kamar hingga tenang. *Accepting responsibility*, NKA pada akhirnya menerima dan menjalani tuntutan yang diberikan.

Bagan 1 Alur Coping Stress Narasumber 1 (NKA)



Narasumber 2 (CT)

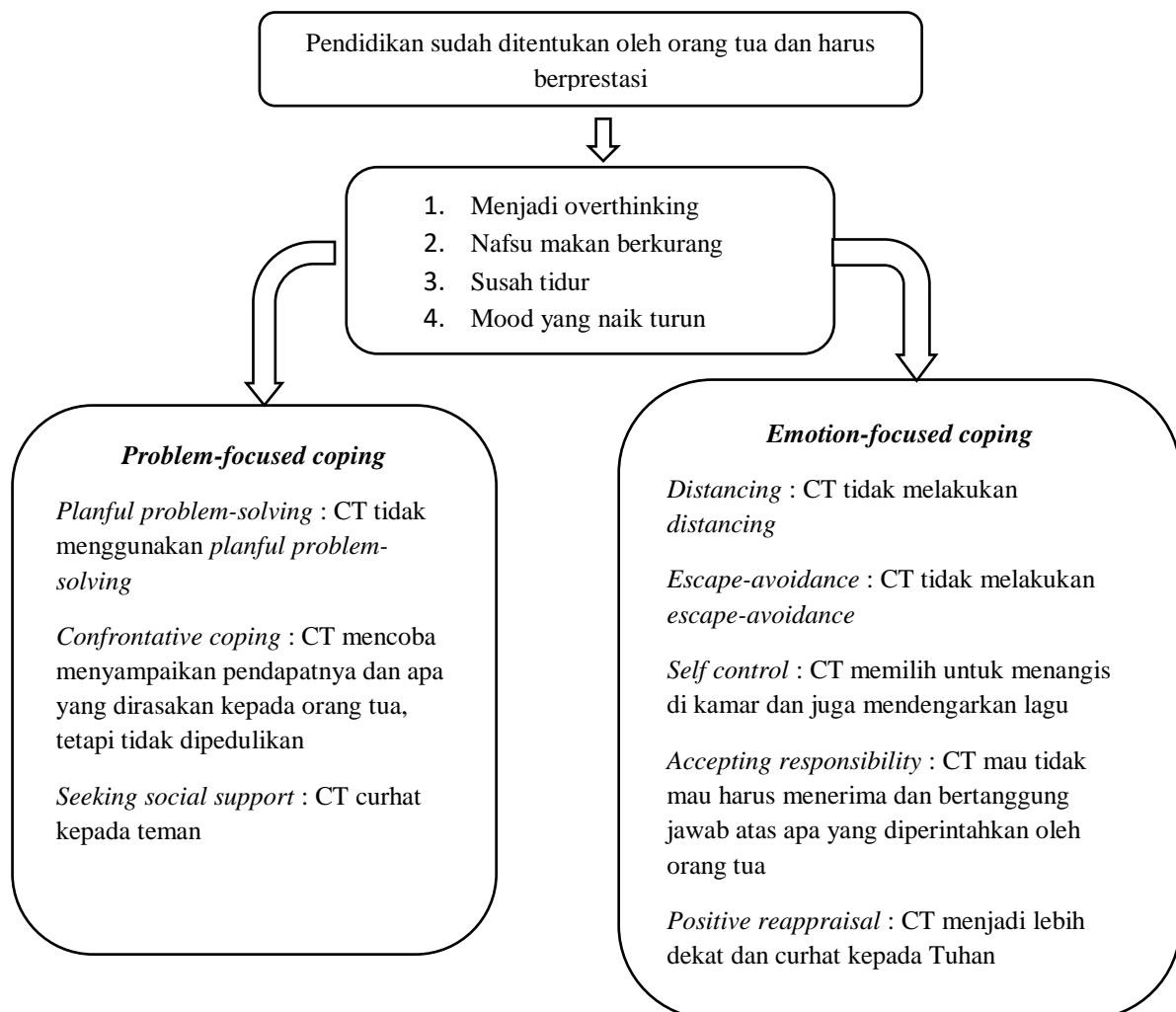
Narasumber 2 mendapatkan tuntutan akademik dan non akademik. Orang tua CT menginginkan CT untuk sekolah di SMK agar CT bisa langsung bekerja ketika lulus dan ketika bersekolah CT diharapkan untuk dapat meraih juara 1/2/3 agar dapat membantu biaya sekolah CT. Setelah pulang dari sekolah pun CT harus membantu Ibu bekerja dan ketika libur sekolah CT harus bekerja sampingan agar menghasilkan uang. CT tidak nyaman memberikan pendapatnya maupun mengatakan apa yang dirasakan karena orang tuanya tidak mau mendengarkan. CT juga merasa ibunya selalu dominan sehingga membuatnya menjadi sungkan untuk berbicara.

Akibat dari tuntutan yang diberikan orang tua, CT mengalami beberapa gejala *stress* berupa fisik dan

psikis. Gejala *stress* yang muncul berupa nafsu makan berkurang, menjadi susah tidur, menjadi overthinking, dan mood yang tidak stabil.

Adapun *coping stress* yang dilakukan CT untuk mengatasi atau mengurangi kondisi stres yang dialaminya berupa *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pada *problem-focused coping* CT melakukan *confrontative coping* dengan mencoba menyampaikan pendapatnya sendiri tetapi orang tuanya tidak menggubris. *Seeking social support* dengan bercerita kepada temannya. *Coping stress emotion-focused coping* yang dilakukan CT adalah *self control* dengan cara menangis di kamar. *Accepting responsibility* dengan pada akhirnya mau menerima tuntutan yang diberikan. *Positive reappraisal* dengan menjadi lebih dekat dengan Tuhan.

Bagian 2 Alur Coping Stress Narasumber 2 (CT)



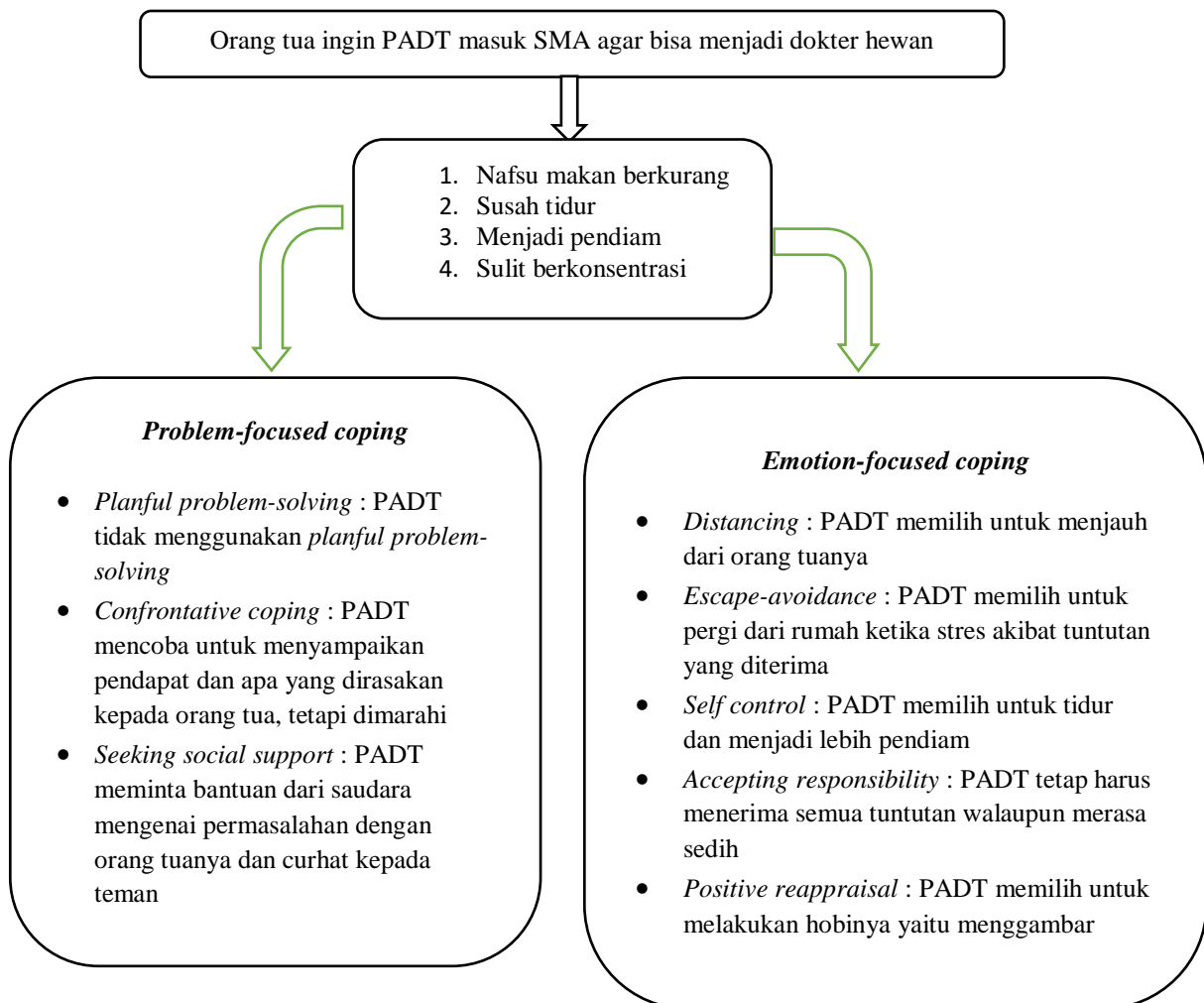
Narasumber 3 (PADT)

Narasumber 3 mendapatkan tuntutan akademik dan non akademik. Ayah PADT adalah seorang dokter hewan dan menginginkan PADT untuk mengikuti jejaknya, tetapi PADT sudah memiliki minat di bidang desain grafis sehingga terjadi pertentangan antara Ayah dan PADT. Pada saat SMP PADT dan orang tua pergi dari rumah dan tinggal di kos-kosan selama sembilan bulan. Setelah Sembilan bulan orang tua dari PADT kembali ke rumah tanpa mengajak PADT. Selama beberapa bulan PADT ditinggal sendiri di kos-kosan oleh orang tuanya tanpa memberikan uang saku yang rutin.

Akibat dari tuntutan yang diberikan orang tua, PADT mengalami beberapa gejala *stress* berupa fisik dan psikis. Gejala stres berupa nafsu makan berkurang dan menjadi susah tidur, menjadi pendiam, dan sulit berkonsentrasi.

Adapun *coping stress* yang dilakukan PADT untuk mengatasi atau mengurangi kondisi stres yang dialaminya berupa *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pada *coping stress problem-focused coping* PADT menggunakan *confrontative coping* dengan cara menyampaikan pendapatnya kepada orang tua, tetapi tidak mendapatkan respon. *Seeking social support* dengan cara meminta bantuan kepada saudara dan pamannya, tetapi setiap ada orang yang ingin membantu selalu dimarahi oleh orang tuanya dan menceritakan masalahnya kepada teman. *Coping stress emotion-focused coping* PADT melakukan *distancing* menjadi lebih cuek kepada orang tua. *Escape-avoidance* dengan cara pergi dari rumah ke rumah saudara dan juga rumah pacar. *Self control* dengan mencoba untuk tidur dan menjadi lebih pendiam. *Accepting responsibility* dengan menerima tuntutan walaupun merasa sedih. *Positive reappraisal* dengan melakukan hobi yaitu menggambar.

Bagan 3 Alur *Coping Stress* Narasumber (PADT)



SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, ketiga narasumber mengalami tuntutan bersifat negatif berupa harus mengikuti kemauan orang tua dalam akademik maupun non akademik dan mengalami beberapa gejala stres. Ketiga narasumber melakukan *coping stress* ketika stres akibat tuntutan yang diberikan oleh orang tua. Ada perbedaan dan persamaan *coping stress* yang dilakukan ketiga narasumber. Dapat dilihat persamaannya ketiga narasumber sudah sama-sama melakukan *coping stress problem-focused coping* berupa *confrontative coping* dan *seeking social support*. *Coping stress-focused coping* berupa *self control* dan *accepting responsibility*. Perbedaan *coping stress* ketiga narasumber dikarenakan mereka punya caranya sendiri-sendiri untuk mengatasi atau mengurangi stres yang dirasakan. Perbedaan *coping stress* yang dilakukan ketiga narasumber berada di *emotion-focused coping*, narasumber 1 dan 3 melakukan *distancing* dan *escape-avoidance* sedangkan narasumber 2 tidak. Narasumber 2 dan 3 melakukan *emotion-focused coping* berupa *positive reappraisal* sedangkan narasumber 1 tidak.

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam hal *coping stress*. Penelitian mengenai *coping stress* sangat luas dan semua orang pernah mengalami *stress*. Perempuan, laki-laki, anak-anak, remaja, dewasa juga mengalami *stress* dan memiliki berbagai faktor penyebab *stress*. Peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam serta luas informasi mengenai *coping stress* pada seseorang

DAFTAR PUSTAKA.

- Danziger, K. (1976). *Socialization*. England: Penguin Books Ltd.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*. 1(1), 116–133.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol Diri Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan *Coping Stress* Pada Remaja. *Jurnal Soul*, 5(2).
- Fitrah, M., & Luthfiah. (2017). Metode Penelitian. Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus (Pertama). Jawa Barat: CV Jejak
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Coping as a Mediator of Emotion*. *Journal of Personality and Social Psikolog*. 54(3)
- Khoirudin, M. A., Ramdhan, Z., Sn, S., & Sn, M. (2018). Perancangan *Motion Graphic* Dalam Pencegahan Penderita Depresi Pada Remaja Di Kota Bandung. *e-Proceeding of Art & Design*. 5(3)
- Maliki, & Luthfi, M. (2017). Bimbingan Konseling Berbasis Qur'ani Dalam Mengentaskan Problematika Stress. *al-Tazkiah*. 6(2). 111-129
- Rokhmansyah, A. (2016). Pengantar Gender & Feminisme. Yogyakarta: Garudhawaca.
- Sihombing, S. J. (2020). *Coping Stress* Antara Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring. *JP3SDM*. 9(2)
- Sumar, W. T. (2015). Implementasi Kesetaraan Gender Dalam Bidang Pendidikan. *Musawa*. 7(1). 158-182
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon POLTEKKES KEMENKES Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 9(17)
- Tavakolizadeh, J., Tabari, J., & Akbari, A. (2015). *Academic Self-efficacy: Predictive Role of Attachment Styles and Meta-cognitive Skills*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171. 113–120.
- Tyas, P. H. P. (2015). Pendekatan Naratif Dalam Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Mengelola Emosi. *Jurnal Fokus Konseling*. 1(2).