

**PENGARUH MANAJEMEN KOPING POSITIF
TERHADAP SKOR KEMATANGAN
EMOSI PADA REMAJA DI SMK
MUHAMMADIYAH 1
BANTUL 2013**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
SEPTIANTI WULANDARI
090201003**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH MANAJEMEN KOPING POSITIF
TERHADAP SKOR KEMATANGAN
EMOSI PADA REMAJA DI SMK
MUHAMMADIYAH 1
BANTUL 2013**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
SEPTIANTI WULANDARI
090201003**

Telah disetujui oleh pembimbing, pada tanggal: Agustus 2013

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ns. Mamnu'ah', written over a faint circular stamp.

Ns. Mamnu'ah, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.J

PENGARUH MANAJEMEN KOPING POSITIF TERHADAP SKOR KEMATANGAN EMOSI PADA REMAJA DI SMK MUHAMMADIYAH 1 BANTUL 2013

Septianti Wulandari, Mamnu'ah
STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
wseptianti65@yahoo.com

ABSTRAK: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen koping positif terhadap skor kematangan emosi pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Bantul 2013. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, desain yang digunakan *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian *non equivalent control group pretest-posttest with control*. Sampel dalam penelitian ini ada 24 responden. Cara pengambilan sampel yaitu dengan cara *purposive sampling*. Manajemen koping positif dilakukan secara 4 sesi, meliputi teknik relaksasi otot progresif, teknik latihan asertif, teknik berfikiran positif dan teknik mendengarkan murrotal, setiap sesi selama 30 menit, dilakukan seminggu sekali selama 4 minggu secara berkelompok. Analisis data menggunakan rumus *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen menggunakan uji *paired sample t-test* dengan hasil nilai signifikan 0,015 ($p < 0,05$) sedangkan pada kelompok kontrol hasil nilai signifikan 0,707 ($p > 0,05$). Perbandingan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan uji *independent sample t-test* sebesar 0,006 ($p < 0,05$). Ada pengaruh manajemen koping positif terhadap skor kematangan emosi dengan nilai signifikan ($p < 0,05$).

Kata Kunci: Skor kematangan emosi, Manajemen koping positif, Remaja

ABSTRACT: This study was to examine the effect of positive coping management towards emotional maturity scores in adolescents at SMK Muhammadiyah 1 Bantul 2013. This research is experimental, quasi-experimental design used to non equivalent control group pretest-posttest with control design. The sample in this study there were 24 respondents. Method of sampling is by purposive sampling. Positive coping Management conducted 4 sessions, covering progressive muscle relaxation techniques, assertiveness training techniques, positive thinking technique, murrotal listen techniques, every session is 30 minutes, once a week for 4 weeks. Data were analyzed using the paired sample t-test and independent sample t-test formula. The results of the experimental group using paired samples t-test with the results of significant value 0.015 ($p < 0.05$) whereas in the control group the results of significant value is 0.707 ($p > 0,05$). Comparison of the experimental group and the control group with independent test sample t-test was 0.006 ($p < 0,05$). There was an effect of positive coping management with the emotional maturity score to significant values ($p < 0,05$).

Key words: Score emotional maturity, positive coping management, adolescents

PENDAHULUAN

Sebanyak 29% penduduk dunia terdiri dari remaja, dan 80% diantaranya tinggal dinegara berkembang. Berdasarkan sensus di Indonesia pada tahun 2005, jumlah remaja yang berusia 10-19 tahun adalah sekitar 41 juta orang (20% dari jumlah total penduduk Indonesia dalam tahun yang sama). Berdasarkan data Departemen Kesehatan (DepKes) Republik Indonesia tahun 2006, remaja Indonesia (usia 10-19 tahun) berjumlah sekitar 43 juta jiwa atau 19,61% dari jumlah penduduk. Pada tahun 2008, jumlah remaja di Indonesia diperkirakan sudah mencapai 62 juta jiwa (IDAI, 2009).

Menurut Santrock (1993, dalam Sumiati dkk, 2001) menyatakan bahwa masa remaja atau masa *adolescence* merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang mencakup aspek biologik, kognitif dan perubahan sosial yang berlangsung antara 10-19 tahun. Masa remaja terdiri dari masa remaja awal (10-14 tahun), masa remaja pertengahan (15-16 tahun) dan masa remaja akhir (17-19 tahun). Pada masa remaja akan mengalami beberapa perubahan fisik, emosional dan sosial. (Monks dkk 1999, dalam Sumiati dkk, 2009).

Frekuensi kenakalan atau pelanggaran-pelanggaran yang terjadi pada siswa SMK lebih tinggi daripada siswa SMA. Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari berbagai macam pengaruh seperti: lingkungan keluarga, keterbukaan (*sharing*), lingkungan sosial, perkembangan fisik, usia dan kemampuan individu (Hurlock, 2001). Di SMK Muhammadiyah terdapat penambahan materi agama yang seharusnya dapat menunjang siswa SMK Muhammadiyah berperilaku lebih baik dari siswa sekolah umum (IDAI, 2010).

Emosi yang tidak matang pada remaja dapat menyebabkan 70% remaja mudah putus asa dan kurang memiliki kontrol dalam sikap, serta perilaku yang menyimpang dari norma-norma sosial, sehingga 16% - 22% remaja mengalami agresif, 50% remaja pernah menggunakan marijuana, 65% remaja merokok, dan 82% remaja mengkonsumsi alkohol (IDAI, 2010). Hasil survei Dinas Kesehatan Provinsi DIY tahun 2009 menunjukkan bahwa 50% remaja SMA di Yogyakarta pernah mencoba merokok. Angka merokok di DIY juga cukup tinggi mencapai 31% dari jumlah penduduk. Hasil survei penelitian di Bantul tahun 2010 menunjukkan bahwa (82%) remaja dalam keadaan emosi yang tidak matang lebih memilih melanggar tata tertib sekolah, (64%) malas mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, merokok (66%), dan membolos saat KBM di sekolah (68%). Emosi remaja yang tidak matang juga dapat menimbulkan perkelahian antar pelajar, (65%) remaja tiap tahunnya ikut dalam perkelahian antar pelajar (Pramesti, 2012).

Pemerintah Indonesia dalam mewujudkan kesejahteraan remaja membentuk program khusus seperti Bina Keluarga Remaja (BKR). Pengembangan kelompok Bina Keluarga Remaja membantu keluarga dalam memahami remaja, permasalahan remaja, dan cara komunikasi dengan remaja. Bina Keluarga Remaja membantu keluarga yang memiliki anak remaja untuk dapat mengatasi masalah kematangan emosi yang dialami remaja (BKKBN, 2011). Selama ini perhatian masyarakat hanya tertuju pada peningkatan kesehatan fisik remaja saja belum sepenuhnya berupaya meningkatkan kesehatan non fisik, seperti mental emosionalnya tidak diperhatikan menyebabkan remaja rentan terhadap emosional yang tinggi (Sumiati dkk, 2009).

Pada QS: Al- Imran ayat 159 telah dijelaskan sebagai berikut:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ
{ ١٥٩ }

Artinya: “Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaralah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya” (QS.Al- Imran ayat 159).

Dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres, cara yang digunakan oleh individu untuk mengurangi stres itulah yang disebut dengan koping (Safaria & Saputra, 2004). Hasil penelitian menurut Ireland, Boustead, & Ireland (2005) membuktikan penggunaan koping berpengaruh positif terhadap kesehatan psikologi remaja dan mampu menurunkan distress pada remaja, serta secara kognitif meminimalisir pengaruh emosional. Usaha untuk keluar serta mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada perlu dilakukan manajemen koping positif. Manajemen koping positif dapat dilakukan dengan cara melakukan teknik relaksasi otot progresif, teknik latihan asertif, teknik berfikir positif, teknik mendengarkan murottal dan olah raga.

Hasil studi pendahuluan di SMK Muhammadiyah 1 Bantul Yogyakarta pada tanggal 1 Desember 2012, yang dilakukan penulis dengan mewawancarai guru Bimbingan Konseling (BK) didapatkan siswa XI jurusan TP (Teknik Permesinan) berjumlah 141 siswa, 95% siswa berjenis kelamin laki-laki. Satu kelas XI jurusan TP berjumlah 35-38 siswa, dari kelas tersebut didapatkan bahwa 15 siswa (39%) merokok dan 19 siswa (50%) sering membolos sekolah tanpa alasan yang jelas. Kemudian penulis melanjutkan studi pendahuluan pada tanggal 18 Februari 2013 dengan mewawancarai 11 siswa kelas XI TP. Hasil yang didapatkan yaitu dari 11 siswa yang diwawancarai, terdapat 5 siswa mengaku pernah terlibat dalam perkelahian, 3 siswa mengaku pernah membolos sekolah, 2 siswa mengaku melanggar peraturan sekolah (1 siswa datang terlambat ke sekolah dan 1 siswa rambut *gondrong*) dan 1 siswa mengaku pernah minum-minuman keras.

Penelitian yang serupa dengan penelitian ini dilakukan oleh Hapsari (2009) yang berjudul Hubungan Kematangan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Nasional Kelas XII SMA N 1 Jetis Bantul Yogyakarta. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel yaitu kematangan emosi dan perbedaan penelitian terletak pada metode penelitian yaitu deskriptif korelasional. Sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen koping positif terhadap skor kematangan emosi pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Bantul.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperimen* atau Eksperimen Semu dengan rancangan penelitian *non equivalent control group pretest-posttest with control*. Penelitian ini melihat ada tidaknya pengaruh manajemen koping positif terhadap skor kematangan emosi pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Bantul. Variabel bebas pada penelitian ini adalah manajemen koping positif sedangkan variabel terikat adalah skor kematangan emosi pada remaja. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI Teknik Permesinan di SMK Muhammadiyah 1 Bantul berjumlah 141 responden. Sampel pada penelitian ini berjumlah 24 responden dengan cara *non random sampling* dengan *purposive sampling* dibagi menjadi 12 responden sebagai kelompok eksperimen dan 12 responden sebagai kelompok kontrol. Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner

kematangan emosi yang berjumlah 25 item pernyataan. Pelaksanaan manajemen koping positif terdiri dari 4 sesi yaitu teknik relaksasi otot progresif, teknik latihan asertif, teknik berfikir positif dan teknik mendengarkan murottal yang dilakukan secara berkelompok masing-masing pertemuan selama 30 menit dan dilakukan 1 kali dalam seminggu selama 4 minggu dengan menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP).

Uji validitas menggunakan rumus *product moment* dilakukan dengan bantuan komputerisasi. Hasil uji validitas kuesioner kematangan emosi yaitu, r hitung berkisar antara 0,409–0,584 di mana $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($r_{tabel} = 0,361$). Berdasarkan uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach* telah didapatkan koefisien korelasi $0,870 \geq 0,7$. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk*. Analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik dengan *paired t-test* dan *independent t-test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli 2013, responden dalam penelitian ini adalah siswa SMK Muhammadiyah 1 Bantul kelas XI TP dengan sampel 24 responden yang terdiri dari 12 kelompok kontrol dan 12 kelompok eksperimen.

Tabel 1. Karakteristik Responden Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Bantul Tahun 2013

Karakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Usia				
16 tahun	6	50	7	58,3
17 tahun	6	50	5	41,7
Total	12	100	12	100
Jenis kelamin				
Perempuan	4	33,3	7	58,3
Laki-laki	8	66,7	5	41,7
Total	12	100	12	100

Sumber : Data Primer 2013

Karakteristik responden berdasarkan usia remaja pada kelompok perlakuan sebagian besar berusia 16 dan 17 tahun sebanyak 6 orang (50%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar berusia 16 tahun yaitu sebanyak 7 orang (58,3%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok perlakuan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 8 orang (66,7%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 7 orang (58,3%) berjenis kelamin perempuan.

Kematangan Emosi Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Bantul

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kematangan Emosi Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Bantul Tahun 2013

Responden	Kategori	Frekuensi	%
Sebelum	Tinggi	6	25,0
	Sedang	18	75,0
	Total	24	100
Sesudah	Tinggi	7	29,17
	Sedang	17	70,83
	Total	24	100

Sumber: Data Primer 2013

Hasil sebelum dilakukan perlakuan pada seluruh responden didapatkan hasil bahwa 6 responden (25%) memiliki kematangan emosi tinggi dan 18 responden (75%) memiliki kematangan emosi sedang. Pada hasil sesudah dilakukan perlakuan seluruh responden didapatkan 7 responden (29,17%) memiliki kematangan emosi tinggi dan 17 responden (70,83%) memiliki kematangan emosi sedang.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kematangan Emosi Pada Remaja Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di SMK Muhammadiyah 1 Bantul Tahun 2013

Responden	Kategori	Frekuensi	%
Eksperimen			
Sebelum	Tinggi	4	33,33
	Sedang	8	66,67
	Total	12	100
Sesudah	Tinggi	6	50
	Sedang	6	50
	Total	12	100
Kontrol			
Sebelum	Tinggi	2	16,67
	Sedang	10	83,33
	Total	12	100
Sesudah	Tinggi	1	8
	Sedang	11	92
	Total	12	100

Sumber: Data Primer 2013

Sebanyak 4 responden (33,33%) pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan perlakuan memiliki kematangan emosi tinggi dan 8 responden (66,67%) memiliki kematangan emosi sedang. Setelah dilakukan perlakuan, 6 responden (50%) mengalami kematangan emosi tinggi dan 6 responden (50%) memiliki kematangan emosi sedang. *Pretest* pada kelompok kontrol didapatkan 2 responden (16,67%) memiliki kematangan emosi tinggi dan 10 responden (83,33%) memiliki kematangan emosi sedang. Kemudian hasil *posttest* menunjukkan 1 responden (8%) memiliki kematangan emosi tinggi dan 11 responden (92%) memiliki kematangan emosi sedang.

Perbedaan Skor Kematangan Emosi Pada Remaja Antara Sebelum dan Sesudah Intervensi Manajemen Koping Positif Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel 4 Rata-rata Skor Kematangan Emosi Sebelum dan Sesudah Intervensi Manajemen Koping Positif Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Bantul Tahun 2013

Kelompok	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	N
Eksperimen				
Sebelum	70.417	6.067	1.751	12
Sesudah	76.062	3.553	1.026	12
Kontrol				
Sebelum	69.667	7.832	2.261	12
Sesudah	70.771	3.975	1.147	12

Sumber : Data Primer 2013

Nilai rata-rata kematangan emosi kelompok eksperimen sebelum diberi intervensi manajemen koping positif sebesar 70,417 dengan standar deviasi (SD) 6,067 sedangkan nilai rata-rata kematangan emosi setelah diberi intervensi manajemen koping positif sebesar 76,062 dengan SD 3,553. Nilai rata-rata kematangan emosi setelah diberi intervensi manajemen koping positif meningkat bila dibandingkan dengan sebelum diberi intervensi manajemen koping positif, yaitu mengalami kenaikan sebesar 5,645. Pada kelompok kontrol sebelum intervensi nilai rata-rata sebesar 69,667 dengan SD 7,832 dan nilai rata-rata sesudah diberi intervensi manajemen koping positif sebesar 70,771 dengan SD 3,975 dan selisih sebesar 1,104.

Tabel 5 Hasil *Paired Samples t-Test* Skor Kematangan Emosi Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Bantul Tahun 2013

Kelompok	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	Sig. (2-tailed)	N
Eksperimen	5.645	6.835	1.973	-2.861	0.015	12
Kontrol	1.104	9.923	2.864	-0.385	0.707	12

Sumber : Data Primer 2013

Dari hasil uji *paired sample t-test* pada kelompok eksperimen didapatkan nilai rata-rata 5,645 dengan SD 6,835 dan nilai signifikansi 0,015. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari *p value* ($0,015 < 0,05$), dapat diartikan bahwa H_a diterima. Sehingga pada alpha 5% diyakini ada pengaruh manajemen koping positif pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Bantul pada kelompok eksperimen. Nilai rata-rata kematangan emosi pada kelompok kontrol sebesar 1,104 dengan SD 9,923. Hasil uji statistik pada kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi 0,707. Hal ini dapat diartikan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari *p value* ($0,707 > 0,05$), sehingga H_a ditolak dan H_o diterima, sehingga secara statistik pada alpha 5% diyakini tidak ada perbedaan skor kematangan emosi remaja pada kelompok kontrol.

Perbandingan Skor Kematangan Emosi Remaja Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di SMK Muhammadiyah 1 Bantul

Tabel 6 Hasil *Independent Samples t-Test* Skor Kematangan Emosi Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Bantul kelas XI Teknik Permesinan Tahun 2013

Kelompok	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	Sig. (2-tailed)	N
Eksperimen	6.083	6.540	1.888			12
Kontrol	0.250	1.288	0.371	3.031	0.006	12

Sumber: Data Primer 2013

Nilai rata-rata kematangan emosi pada kelompok eksperimen sebesar 6,083 dengan SD 6,540 sedangkan nilai rata-rata kematangan emosi pada kelompok kontrol sebesar 0,250 dengan SD 1,288. Hal ini menunjukkan pada saat *posttest* nilai rata-rata kematangan emosi kelompok eksperimen lebih tinggi 5,833 dibandingkan dengan nilai rata-rata kontrol diri kelompok kontrol. Hasil uji *independent samples t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,006 dimana lebih kecil dari *p value* ($0,006 < 0,05$), sehingga H_a diterima, secara statistik pada alpha 5% diyakini ada perbedaan yang bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kesimpulannya adalah ada pengaruh manajemen koping positif terhadap skor kematangan emosi remaja pada kelompok eksperimen.

Skor Kematangan Emosi Pada Remaja Sebelum Dilakukan Intervensi Manajemen Koping Positif

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan intervensi manajemen koping positif pada kelompok eksperimen, terdapat 8 responden (66,67%) memiliki kematangan emosi sedang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hapsari (2009) yang menunjukkan bahwa responden yang digunakan dalam penelitian yaitu remaja dan penelitian dilakukan saat mendekati ujian. Serta sebagian besar responden mengalami kecemasan dan ketegangan dalam menghadapi ujian. Penelitian ini juga sesuai dengan teori Hurlock (2001), yaitu remaja yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah akan mempengaruhi kematangan emosi pada remaja. Hasil rata-rata kematangan emosi pada remaja sebelum intervensi manajemen koping positif pada kelompok eksperimen sebesar 70,417 sedangkan pada kelompok kontrol juga mempunyai hasil sebesar 69,667. Hasil rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki selisih yang sedikit yaitu 0,750. Hal ini karena responden kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berasal dari sekolah dan jurusan yang sama yaitu SMK Muhammadiyah 1 Bantul kelas XI Teknik Permesinan, sehingga mendapat pendidikan pengetahuan, sikap dan perilaku yang sama dari sekolah.

Selain itu, responden pada kedua kelompok tersebut seluruhnya tinggal bersama keluarga yaitu orang tua mereka. Lingkungan keluarga terutama orang tua dapat menentukan sejauh mana seseorang dapat mengontrol emosinya. Jika orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intensif sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan menjadi kontrol emosinya (Ghufron & Risnawita, 2012).

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil uji statistik pada kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi 0,049. Hal ini dapat diartikan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari *p value* ($0,707 > 0,05$), sehingga dikatakan tidak bermakna. Hasil pada kelompok kontrol yang bermakna tersebut dapat disebabkan karena lamanya proses pelaksanaan manajemen koping positif yaitu selama 5 minggu. Hal ini menyebabkan adanya interaksi antara kedua kelompok responden, yang dapat berdampak kontaminasi tentang pelatihan manajemen koping positif terhadap kelompok kontrol.

Skor Kematangan Emosi Pada Remaja Sesudah Dilakukan Manajemen Koping Positif

Pada kelompok eksperimen sesudah diberikan intervensi manajemen koping positif, kematangan emosi remaja mengalami peningkatan yaitu 6 responden (50%) memiliki kematangan emosi tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian Hapsari (2007) yang menunjukkan bahwa responden yang digunakan dalam penelitian yaitu remaja, dan responden sebagian besar tinggal bersama keluarga. Penelitian ini sesuai dengan teori Hurlock (2001) bahwa remaja bisa mengalami emosi yang tidak matang yang bersumber dari keluarga, misalnya kekurangan perhatian, terlalu dibebaskan oleh orangtua, dan perubahan status keluarga. Nilai rata-rata sebelum intervensi pada kelompok eksperimen sebesar 70,417 dan setelahnya menjadi 76,062 nilai ini

meningkat sebesar 5,645. Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi dapat membantu meningkatkan kematangan emosi pada remaja.

Responden pada kelompok kontrol mengalami kemunduran dibandingkan kelompok eksperimen. Hal ini dapat dilihat pada tabel 3, yang disebutkan bahwa terjadi penurunan hasil *posttest* pada responden kelompok kontrol yang semula 2 responden (16,67%) memiliki kematangan emosi tinggi menjadi 1 responden (8%). Selain itu jika dilihat dari tabel 4 peningkatan sebesar 1,104 dikarenakan ada usaha untuk meningkatkan kematangan emosinya. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil penelitian pada kelompok kontrol yang merupakan kelompok pembandingan yang tidak diberikan intervensi manajemen koping positif namun tetap dilakukan pengukuran yang sama dengan kelompok eksperimen. Hasil rata-rata kematangan emosi sesudah diberikan intervensi pada kelompok kontrol sebesar 70,771.

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil bahwa ada perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah dilakukan analisa data dengan *independent samples t-test* dan didapatkan hasil nilai $p=0,000$ atau $p<0,05$. Berdasarkan keterangan tersebut terdapat hasil yang signifikan dan menandakan bahwa ada perbedaan hasil yang diperoleh antara kelompok yang diberikan manajemen koping positif dengan kelompok yang tidak diberikan manajemen koping positif.

Pengaruh Manajemen Koping Positif Terhadap Skor Kematangan Emosi Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Bantul

Hasil uji statistik dengan uji *paired t-test* pada kelompok eksperimen didapatkan hasil nilai signifikansi p value 0,015 ($p<0,05$) dengan SD 6,835 yang berarti diyakini pada alpha 5% ada perbedaan yang bermakna. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh intervensi manajemen koping positif terhadap skor kematangan emosi pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Bantul. Tabel 6 perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kematangan emosi remaja secara umum dengan uji *independent samples t-test* terdapat nilai p value 0,006 ($p<0,05$) yang berarti bahwa pada alpha 5% diyakini ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut. Jika dilihat dari nilai rata-rata sebelum intervensi manajemen koping positif sebesar 70,417 dan setelah intervensi menjadi 76,062, terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 5,645. Hal ini berarti intervensi manajemen koping positif yang diterapkan pada kelompok eksperimen berpengaruh dalam meningkatkan kematangan emosi remaja.

Teknik relaksasi otot progressif, teknik latihan asertif, teknik latihan berfikir positif dan teknik mendengarkan murottal yang dilakukan dalam penelitian ini termasuk dalam mekanisme koping jangka panjang. Cara ini konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama (Bell 1977, dalam Rasmun, 2004). Teknik relaksasi otot progressive atau *Progressive Muscular Relaxation* (PMR) khusus didesain untuk membantu meredakan ketegangan otot yang terjadi ketika sadar (National Safety Council, 2004). Teknik relaksasi otot progressive diterapkan sebagai gaya koping dalam kehidupan sehari-hari, seorang remaja dapat mengelola kontrol emosinya ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Teknik latihan asertif membantu seseorang untuk mengungkapkan perasaan marah secara tepat atau asertif sehingga mampu untuk berhubungan dengan orang lain, mampu menyatakan apa yang diinginkan, apa yang disukai, dan apa yang ingin dia kerjakan dan kemampuan untuk membuat seseorang berbicara tentang dirinya sendiri (Sunardi, 2010). Perilaku asertif dapat meningkatkan hubungan positif, yaitu

dapat mengontrol emosi dan menahan diri untuk tidak mengeluarkan amarah. Latihan asertif termasuk dalam mekanisme koping jangka panjang yaitu dengan berbicara dengan orang lain maupun teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang dihadapi (Bell 1977, dalam Rasmun, 2004).

Teknik berfikir positif jika diterapkan sebagai gaya koping, akan menghasilkan suatu nilai yang positif pula. Kritik dari orang lain tidak akan dianggap sebagai bahan pelecehan, penghinaan, ketidaksopanan atau media penjatuhan diri, sehingga menghasilkan asumsi positif bahwa kritikan tersebut akan menjadikan diri sebagai sosok berkualitas yang penuh perubahan positif baik dari segi kognisi, afeksi maupun psikomotor (Rahmatullah, 2010).

Teknik mendengarkan murottal salah satu mekanisme koping positif yang terhubung dengan aspek spiritual seseorang. Penelitian Muhammad Salim yang dipublikasikan Universitas Boston, mendapatkan hasil bahwa responden mendapatkan ketenangan sampai 65% ketika mendengarkan bacaan Al-Quran dan mendapatkan ketenangan hanya 35% ketika mendengarkan bahasa Arab yang bukan ayat Al-Qur'an. Mendengarkan murottal secara berkelanjutan, seseorang akan memiliki kemampuan mengontrol emosi lebih baik karena selalu bersikap tenang dalam menghadapi masalah dan mengontrol keputusan, serta dapat meningkatkan keimanannya (Maulana, 2013).

Penelitian ini dilaksanakan bersamaan dengan ujian akhir semester. Hal ini dapat berpengaruh pada kelompok kontrol karena ketika ujian akhir semester selama empat minggu berturut-turut, mereka diharuskan memiliki koping yang baik untuk menghadapi tekanan ujian. Jika mekanisme koping kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak baik, maka kematangan emosi mereka akan menurun. Untuk mengatasi distres karena ujian yang dapat menghambat kematangan emosi pada remaja dapat dilakukan dengan cara manajemen koping positif yang dapat meminimalisir pengaruh emosional secara kognitif, yang kemudian akan merilekskan respon *fight* atau *flight* yang bermanfaat untuk keluar serta mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada (Ireland, Boustead, & Ireland, 2005).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Skor kematangan emosi remaja di SMK Muhammadiyah 1 Bantul pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan intervensi manajemen koping positif diperoleh 8 responden kematangan emosi sedang, dengan nilai rata-rata 70,417. Sesudah dilakukan intervensi diperoleh hasil 6 responden kematangan emosinya tinggi dengan nilai rata-rata 76,062. Skor kematangan emosi pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Bantul pada kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi manajemen koping positif diperoleh 10 responden kematangan emosi sedang, dengan nilai rata-rata 69,667. Sesudah dilakukan intervensi diperoleh 11 responden kematangan emosi sedang, dengan nilai rata-rata 70,771. Terdapat perbedaan skor kematangan emosi remaja sebelum dan sesudah dilakukan intervensi manajemen koping positif di SMK Muhammadiyah 1 Bantul pada kelompok eksperimen berdasarkan uji *paired t-test* diperoleh nilai signifikansi 0,015 ($p < 0,05$) dan diperoleh tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol dengan nilai signifikansi 0,707 ($p > 0,05$). Perbandingan skor kematangan emosi remaja pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di SMK Muhammadiyah 1 Bantul, berdasarkan uji *independent samples t-test* dengan nilai signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$).

Saran

Bagi Kepala Sekolah agar membuat kebijakan dilakukan manajemen koping positif dan guru SMK Muhammadiyah 1 Bantul agar menerapkan manajemen koping positif sebelum dan sesudah kegiatan belajar mengajar dilakukan selama 30 menit tiap sesinya. Sehingga kematangan emosi pada remaja meningkat dan dapat mengurangi ketegangan yang muncul pada diri remaja sebelum maupun sesudah belajar. Bagi remaja diharapkan dapat menerapkan manajemen koping positif di rumah dan waktu kosong atau tidak ada aktivitas yang dikerjakan, hal ini dapat melatih kematangan emosinya, sehingga memiliki kemampuan yang baik ketika menghadapi sebuah permasalahan. Bagi peneliti selanjutnya supaya dalam pengisian kuesioner dapat dilakukan pada tempat yang kondusif, saat pengisian kuesioner ditunggu oleh peneliti dan menambah jumlah responden penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2011). *Pedoman Pengelolaan Bina Keluarga Remaja (BKR)* dalam <http://ceria.bkkbn.go.id>, diakses tanggal 20 November 2012.
- Ghufroon, M.N & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hapsari, D.C. (2009). *Kematangan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Nasional Pada Siswa XII SMA N 1 Jetis Bantul Yogyakarta* (tidak dipublikasi) Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan UNY, Yogyakarta.
- Hapsari, C.W. (2007). *Perbedaan Kematangan Emosi Berdasarkan Urutan Kelahiran (Birth Order) Pada Remaja di SMU Islam Sultan Agung 3 Semarang* (dipublikasi).
- Hurlock, E.B. (2001). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- IDAI. (2009). *Masalah Kesehatan Mental Emosional Remaja* dalam <http://www.idai.or.id>, diakses tanggal 2 November 2012.
- IDAI. (2010). *Masalah Kesehatan Mental Remaja Di Era Globalisasi* dalam <http://www.idai.or.id>, diakses tanggal 27 Desember 2012.
- Ireland, J.L, Boustead, R, & Ireland, C.A. (2005). Coping Style and Psychological Health Among Adolescent Prisoners, *Jurnal A Study of Young and Juvenile Offenders*. (28).411-423 (dipublikasi).
- Maulana, F. (2013). *Subhanallah, Ini Manfaat Baca dan Dengarkan Al-Quran untuk Kesehatan* dalam <http://indonesiarayanews.com>, diakses tanggal 21 Maret 2013.
- National Safety Council. (2004). *Manajemen Stress*. Jakarta: EGC.
- Pramesti, O. (2012). *Meningkat, Perokok Pemula di Indonesia* dalam <http://nationalgeographic.co.id>, diakses tanggal 28 Oktober 2012.
- Rahmatullah, A.S. (2010). *Psikologi Kemalasan: The Redonstruction of Lazy (Bagaimana Mempositifkan Rasa Malas Diri)*. Kebumen: Azkiya Media
- Rasmun. (2004). *Stres, Koping, dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan Edisi Pertama*. Jakarta: Sagung Seto.
- Safaria, T & Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sumiati, Dinarti, Nurhaeni. H, Aryani. R. (2009). *Kesehatan Jiwa Remaja Dan Konseling*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sunardi. (2010). *Latihan Asertif* dalam <http://file.upi.edu>, diakses tanggal 11 Maret 2013.