



Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang

Besar Tirto Husodo^{1*}, Fransiska Devia Tiara Amelia¹, Novia Handayani¹

¹ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang

*Corresponding author : besarundip4@gmail.com

Info Artikel : Diterima 22 Juni 2021; Disetujui 16 September 2021; Publikasi 1 Oktober 2021

ABSTRAK

Latar belakang: Media sosial menawarkan keadaan memahami dan dipahami bagi pengguna, serta koneksi instan dengan ruang publik yang interaktif dan nyaman. Media sosial sebagai *strategi coping* dapat membantu individu mendapatkan akses ke sumber informasi dan terhubung serta mendapat dukungan dari orang lain saat menghadapi keadaan yang penuh tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana remaja memanfaatkan media sosial sebagai strategi *coping stress*.

Metode: Metode pada penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional* melalui observasional kuantitatif. Populasi penelitian ini remaja yang berdomisili di Kota Semarang berjumlah 299.768 remaja dengan sampel sebanyak 384 responden menggunakan teknik *proportional purposive sampling*. Pengumpulan data melalui angket *online*.

Hasil: Responden berjenis kelamin perempuan (72,9%), dan laki-laki (27,1%). Responden yang melakukan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* baik sebanyak 57,8% dan pemanfaatan yang buruk sebanyak 42,2%. Praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* berhubungan dengan tingkat stres responden ($p\text{-value}=0,003$). Selain itu praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* berhubungan dengan penggunaan media sosial ($p\text{-value}=0,019$).

Simpulan: Responden memanfaatkan media sosial sebagai strategi *coping stress* untuk melampiaskan stres yang meraka miliki dengan aktivitas media sosial yang dilakukan berupa menonton video. Sehingga dibutuhkan peran instansi kesehatan dalam membuat promosi kesehatan yang menarik mengenai *coping stress* melalui media sosial agar pengguna media sosial dapat menggunakannya dengan bijak dan efisien.

Kata kunci: Koping Stres, Media Sosial, Remaja

ABSTRACT

Title: *Coping Stress Strategy Using Social Media in Adolescents in Semarang City*

Background: Social media offers users a state of understanding and being understood, as well as instant connection with interactive and convenient public spaces. Social media as a coping strategy can help individuals gain access to sources of information and connect and get support from others when dealing with stressful situations. This study aims to determine how adolescents use social media as a strategy coping stress.

Method: The research method uses approach *cross sectional* through quantitative observation. The population of this research is adolescents who live in the city of Semarang totaling 299,768 teenagers with a sample of 384 respondents using *proportional purposive sampling* technique. Data collection through questionnaire online.

Result: Respondents were female (72.9%), and male (27.1%). Respondents who had a good practice using social media as a strategy coping stress are 57.8% and 42.2% are not good yet. The practice of using social media as a strategy coping stress related to the respondent's stress level ($p\text{-value}= 0.003$). In addition, the practice of using social media as a strategy coping stress related to the use of social media ($p\text{-value}= 0.019$).

Conclusion: Respondents use social media as a strategy coping stress to vent the stress they have with social media activities carried out in the form of watching videos. So that it takes the role of health agencies in making attractive health promotions about coping stress through social media so that social media users can use them wisely and efficiently.

Keywords: Coping Stress, Social Media, Adolescents

PENDAHULUAN

Periode remaja sering dipandang sebagai masa badai dan stres (*storm and stress*), frustrasi, penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian. Remaja sedang berada pada periode usia dimana terdapat perubahan dan penyesuaian pada dirinya, baik secara psikologis, emosional, maupun finansial yang dapat menyebabkan remaja rentan mengalami masalah pada kesehatan mentalnya.¹

Masalah kesehatan mental merupakan beban utama penyakit bagi remaja, dan secara global diperkirakan 1 dari 5 remaja akan mengalami masalah kesehatan mental setiap tahun seperti melukai diri sendiri yang merupakan penyebab utama kematian ketiga bagi remaja, dan depresi merupakan salah satu penyebab utama kecacatan.³

Data dari Riskesdas Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2018 menyebutkan bahwa kelompok usia 15-24 tahun gangguan mental emosional (stres, depresi, kecemasan) tertinggi dengan jumlah sebesar 14.089 penderita. Kota Semarang memiliki angka gangguan mental emosional tertinggi di Jawa Tengah dengan jumlah sebanyak 3.540 penderita.^{2,3}

Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang baik, sehingga individu tidak akan membiarkan efek negatif tersebut terus terjadi, dan akan melakukan tindakan untuk mengatasinya. Tindakan tersebut disebut strategi *coping*.⁴ Menurut Santrock (2007), *coping* merupakan salah satu upaya remaja untuk mengelola situasi yang membebani, serta memperluas usaha dalam memecahkan masalah, dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stres.⁵

Terdapat dua tipe *coping* utama yang biasanya mampu menurunkan stres, yaitu *problem-focused coping* atau koping yang berfokus pada emosi dengan mengambil tindakan untuk memecahkan masalah dan *emotion-focused coping* yaitu koping yang menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah.⁶ Tidak semua individu mempunyai strategi *coping stress* dengan cara yang sama. Folkman dan Lazarus menyatakan salah satu strategi *coping stress* ialah dengan menggunakan dukungan emosional, secara langsung maupun tidak langsung melalui media tertentu. Seringkali media sosial digunakan sebagai wadah untuk mendapatkan dukungan atau melampiaskan keluh kesah terhadap permasalahan yang dimiliki oleh pengguna media sosial tersebut.⁷

Munculnya media sosial dapat membantu individu mendapatkan akses ke sumber informasi dan dukungan serta hubungan dengan orang lain saat menghadapi keadaan yang penuh tekanan. Folkman & Moskowitz (2004) menyatakan *coping* melalui media sosial dapat didefinisikan sebagai

pikiran dan perilaku yang difasilitasi oleh internet untuk membantu mengelola situasi stres.⁸

Penggunaan media sosial sudah menjadi kebutuhan yang selalu dilakukan dan tidak memandang usia dalam menggunakan media sosial, remaja merupakan kategori terbanyak pengguna media sosial di kalangan masyarakat Indonesia. Menurut penelitian Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII, internet terbanyak di Indonesia berkisar antara usia 15 hingga 19 tahun mencapai 91% dan diikuti dengan umur 20 sampai 24 tahun di urutan kedua sebanyak 88,5%. Pulau Jawa menempati peringkat pertama sebagai pengguna internet tertinggi yaitu sebesar 55%, sedangkan provinsi Jawa Tengah memiliki kontribusi pengguna internet yang cukup tinggi yaitu sebanyak 14,3%.⁹

Remaja menggunakan internet secara signifikan terkait dengan stresor dalam kehidupan mereka. Secara khusus, remaja menggunakannya untuk mengelola emosi negatif guna pengurangan stres. Eshchenbeck (2018) menemukan bahwa pengguna media sosial sebagai strategi *coping stress* meningkat pada kalangan remaja.¹⁰

Semakin menggunakan media sosial maka remaja akan merasa senang dan kebahagiaannya terpenuhi. Sebagian besar pengguna media sosial menggunakan media sosial untuk menonton video, membagikan ulang postingan orang lain, dan membagikan foto. Media sosial menawarkan keadaan dimana penggunaannya dapat memahami dan dipahami, serta koneksi instan dengan ruang publik terasa interaktif dan nyaman. Diketahui bahwa manfaat dari penggunaan media sosial antara lain adalah peningkatan kepercayaan diri, merasakan dukungan sosial yang nyata, ruang yang aman untuk melakukan eksperimen identitas, dan meningkatkan peluang untuk mengekspresikan diri sendiri.¹⁷

Media sosial dapat menimbulkan reaksi positif dalam diri individu (Husdon, 2013), seperti perasaan senang saat postingannya direspon orang lain, mendapatkan wawasan yang penting melalui konten yang dilihat di media sosial, bertemu orang lain dengan minat yang sama, serta mendapatkan hal positif lainnya. Penggunaan media sosial sangat berpengaruh pada kesehatan mental sehingga kecenderungan penggunaan media sosial dapat mendominasi kesehatan mental remaja saat ini.¹²

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Van Ingen dan Wright pada individu secara acak di Belanda, menyebutkan terdapat sebesar 61% pengguna internet yang menggunakan internet sebagai sarana *coping* dan mencari dukungan sosial di dunia maya.¹³ Remaja dapat menggunakan media sosial sebagai cara *coping*. Media sosial dapat memberikan kesenangan dengan adanya respon yang diberikan oleh sesama pengguna, seperti likes

dan komentar. Remaja yang bercerita mengenai masalah yang sedang dihadapinya di media sosial kemudian mendapatkan dukungan dari pengguna lain, hal ini menjadi salah satu alasan mengapa media sosial dapat dijadikan salah satu cara *coping* terhadap stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* pada remaja di Kota Semarang.

MATERI DAN METODE

Desain penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berdomisili di kota Semarang berjumlah 299.768 remaja dengan sampel sebanyak 384 responden yang diambil menggunakan teknik *proportional purposive sampling*. Penelitian ini telah dinyatakan layak oleh komisi etik penelitian kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro dengan nomor 77/EA/KEPK-FKM/2021. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stres remaja, penggunaan media sosial remaja, *primary appraisal*, dan *secondary appraisal*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* pada remaja. Pengumpulan data menggunakan angket yang disebarakan secara *online*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan antar variabel dengan derajat kesalahan 5% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan responden dengan usia paling banyak 17-24 tahun yang berjumlah 322 responden atau sebesar 83,9%, dimana responden terbanyak memiliki usia 22 tahun sebanyak 65 responden atau sebesar 16,9%. Distribusi frekuensi jenis kelamin responden paling banyak adalah dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 280 responden atau sebesar 72,9%, sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 104 responden atau sebesar 27,1%. Artinya, penelitian ini didominasi oleh responden dengan kategori remaja akhir berjenis kelamin perempuan.

Tingkat stres remaja di kota Semarang diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* dari Sheldon Cohen, dimana dalam instrumen tersebut terdapat 3 tingkatan stres, yaitu stres ringan, sedang, dan berat.¹⁴ Stres remaja ditentukan dengan skoring. Pertanyaan pada kuesioner tingkat stres sebanyak 10 pertanyaan. Distribusi frekuensi stres remaja dengan tingkat stres ringan sebanyak 14 remaja (3,6%) dan frekuensi responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 112 remaja (29,2%), serta frekuensi tingkat stres berat sebanyak 258 remaja (67,2%) dari total responden penelitian yaitu 384 remaja. Diketahui pada hasil kuesioner tingkat stres bahwa

responden sering merasa gelisah dan tegang (46,1%), dan responden merasa tidak mampu untuk mengatasi kesulitan yang dialami (48,1%), namun responden juga merasa yakin mengenai kemampuan untuk menangani masalah pribadinya (47,7%).

Penggunaan media sosial responden mayoritas tergolong tinggi sebanyak 253 responden (65,9%). Responden paling sering menggunakan media sosial *Youtube* (91,9%), *Instagram* (84,9%), dan *Tiktok* (78,1%). Diketahui bahwa responden menggunakan media sosial untuk menonton video yaitu dengan persentase sebesar 76,6%. Responden menggunakan media sosial dengan durasi paling banyak selama lebih dari 4 jam dalam sehari yaitu sebesar 38%.

Praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* sudah lebih dari sebagian responden memiliki praktik yang baik sebanyak 57,8%. Responden memanfaatkan media sosial sebagai strategi *coping stress* karena merasa lebih bebas untuk mengungkapkan masalahnya di media sosial dibandingkan secara langsung (54,2%), selain itu sebagian responden menghabiskan waktu menggunakan media sosial untuk melampiaskan stres yang dimiliki (53,6%), dan responden menyatakan bahwa penggunaan media sosial membantu strategi *coping stress* secara keseluruhan (55,5%), serta responden menyatakan bahwa penggunaan media sosial dapat membantu mengurangi stres (61,5%). Dari keseluruhan pertanyaan dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* sudah memiliki praktik yang baik, remaja yang memanfaatkan dengan baik dikarenakan menggunakan media sosial sebagai bentuk strategi *coping* untuk menjauh, menghindari dan mencari dukungan sosial.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Bebas

| Variabel | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------------------|-----------|----------------|
| Usia | | |
| Remaja Awal | 62 | 16,1 |
| Remaja Akhir | 322 | 83,9 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 104 | 27,1 |
| Perempuan | 280 | 72,9 |
| Tingkat Stres | | |
| Ringan | 14 | 3,6 |
| Sedang | 112 | 29,2 |
| Berat | 258 | 67,2 |
| Penggunaan Media Sosial | | |
| Tinggi | 253 | 65,9 |
| Rendah | 131 | 34,1 |

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Uji *Chi Square*

| Variabel | Praktik Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Strategi <i>Coping Stress</i> | | | | <i>p-value</i> | Keterangan |
|--|---|-------|-------|-------|----------------|-------------------|
| | Baik | | Buruk | | | |
| | n | % | n | % | | |
| Tingkat Stres | | | | | | |
| Ringan | 4 | 28,6% | 10 | 71,4% | 0,003 | Berhubungan |
| Sedang | 55 | 49,1% | 57 | 50,9% | | |
| Berat | 163 | 63,2% | 95 | 36,8% | | |
| Penggunaan Media Sosial | | | | | | |
| Tinggi | 157 | 62,1% | 96 | 37,9% | 0,019 | Berhubungan |
| Rendah | 65 | 49,6% | 66 | 50,4% | | |
| Persepsi Kerentanan Stressor | | | | | | |
| Tinggi | 138 | 64,8% | 75 | 35,2% | 0,002 | Berhubungan |
| Rendah | 84 | 49,1% | 87 | 50,9% | | |
| Persepsi Keperahan Stressor | | | | | | |
| Tinggi | 116 | 59,5% | 79 | 40,5% | 0,500 | Tidak Berhubungan |
| Rendah | 106 | 56,1% | 83 | 43,9% | | |
| Penilaian Dampak Stressor | | | | | | |
| Berat | 144 | 60,3% | 95 | 39,7% | 0,214 | Tidak Berhubungan |
| Ringan | 78 | 53,8% | 67 | 46,2% | | |
| Kemampuan Mengontrol Situasi | | | | | | |
| Baik | 95 | 49,7% | 96 | 50,3% | 0,001 | Berhubungan |
| Buruk | 127 | 65,8% | 66 | 34,2% | | |
| Kemampuan Mengontrol Reaksi Emosional | | | | | | |
| Baik | 94 | 49,7% | 95 | 50,3% | 0,002 | Berhubungan |
| Buruk | 128 | 65,6% | 67 | 34,4% | | |
| Kepercayaan Diri | | | | | | |
| Tinggi | 104 | 54,5% | 87 | 45,5% | 0,184 | Tidak Berhubungan |
| Rendah | 118 | 61,1% | 75 | 38,9% | | |

Variabel yang Berhubungan terhadap Perilaku Pemanfaatan Media Sosial sebagai Strategi *Coping Stress*

Stres Responden

Hasil analisis hubungan antara tingkat stress dengan perilaku pemanfaatan media sosial menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stress berat melakukan pemanfaatan media sosial dengan baik sebesar 163 responden (63,2%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,003$, maka dapat disimpulkan bahwa $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stress remaja pengguna media sosial dengan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress*.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Indah Permata Sari pada tahun 2016 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan strategi *coping stress*, dimana

semakin berat tingkat stress maka akan selalu melakukan strategi *coping*.¹⁵ Penelitian ini juga didukung oleh teori *coping* Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa keadaan stress yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan secara fisiologis maupun psikologis, sehingga individu tidak akan membiarkan efek negatif terus terjadi dan akan melakukan tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi *coping*.⁴

Penggunaan Media Sosial

Hasil analisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan praktik pemanfaatan media sosial sebagai *coping stress* menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tinggi pada responden yang memiliki praktik pemanfaatan media sosial baik sebesar 157 responden (62,1%). Hasil uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan yang

ditunjukkan dengan nilai $p = 0,019$, maka dapat disimpulkan $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress*.

Penelitian Naufal mengenai perilaku virtual remaja dan *strategi coping* pada tahun 2017 menyatakan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan *strategi coping*.¹⁶ Selain itu penelitian ini sejalan dengan teori Wright dan Miller (2010) yang menyatakan bahwa saat seseorang mengalami situasi stres, seringkali individu beralih pada sumber informasi *online*.⁸ Penggunaan media sosial yang tinggi memberikan kepercayaan individu untuk menggunakan media sosial sebagai sarana *coping* untuk mengatasi stres.

Persepsi Kerentanan Stressor

Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,002$ yang berarti $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara persepsi kerentanan *stressor* dengan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress*. Responden dengan kerentanan *stressor* tinggi pada pemanfaatan media sosial yang baik sebanyak 138 responden (64,8%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yeni Dwi Nurhidayanti pada tahun 2019, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara persepsi kerentanan *stressor* dengan strategi *coping stress*.¹⁷ Hasil dari penelitian ini sesuai dengan teori *coping* Lazarus bahwa tingginya persepsi kerentanan dapat memicu perilaku penghindaran atau pelarian diri.¹⁸ Penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki persepsi kerentanan *stressor* yang tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari jawaban responden yang menyatakan bahwa memiliki lingkungan keluarga yang membuatnya merasa stress. Responden yang memiliki tingkat persepsi tinggi akan menghasilkan strategi *coping stress* yang efektif.

Kemampuan Mengontrol Situasi

Pada hasil analisis hubungan antara kemampuan mengontrol situasi dengan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* menunjukkan bahwa responden dengan kemampuan mengontrol situasi yang buruk dengan pemanfaatan media sosial yang baik sebanyak 127 remaja (65,8%), sedangkan kemampuan menontrol situasi yang baik dengan pemanfaatan media sosial yang baik sebanyak 95 remaja (49,7%). Hasil analisis uji *chi square* pada variabel kemampuan mengontrol situasi dengan pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* menunjukkan nilai $p = 0,001$, maka dapat disimpulkan $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara kemampuan mengontrol situasi dengan pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* pada remaja.

Tidak sejalan dengan penelitian Eva pada tahun 2021, menyatakan bahwa kemampuan

menontrol situasi yang baik akan menghasilkan kemampuan strategi *coping* yang baik.¹⁹ Namun penelitian ini sejalan dengan teori Lazarus yang menyatakan bahwa penilaian sekunder yang tidak dilakukan dengan baik akan menghasilkan usaha penanggulangan yang tidak tepat. Hal ini dipengaruhi oleh penilaian sekunder berupa faktor adanya tuntutan, kendala dan peluang.¹⁸

Kemampuan Mengontrol Reaksi Emosional

Hasil analisis hubungan antara kemampuan mengontrol reaksi emosional dengan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* menunjukkan bahwa kemampuan mengontrol reaksi emosi yang baik pada responden yang memiliki pemanfaatan media sosial yang baik sebesar 94 remaja (49,7%). Kemampuan mengontrol reaksi emosi yang buruk pada responden yang memiliki pemanfaatan media sosial yang baik sebesar 128 remaja (65,6%). Hasil uji *chi square* antara kemampuan mengontrol reaksi emosional dengan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ditunjukkan dengan nilai $p = 0,002$, maka dapat disimpulkan $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara kemampuan mengontrol reaksi emosional dengan pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Farid pada tahun 2019, menyatakan bahwa kemampuan reaksi emosional yang baik sejalan dengan strategi *coping* yang baik.²⁰ Sejalan dengan teori Suzy Fox dan Paul Spector, menyatakan bahwa kontrol terhadap reaksi emosi merupakan hal penting dalam meningkatkan kemampuan *coping stress*.¹⁷ Remaja yang tidak mampu mengontrol *stressor* yang dimilikinya maka akan memicu timbulnya emosi negatif. Sehingga kontrol terhadap emosi tersebut dibutuhkan dalam meningkatkan kemampuan *coping stress*.

Variabel yang Tidak Berhubungan terhadap Perilaku Pemanfaatan Media Sosial sebagai Strategi Coping Stress

Persepsi Keparahan Stressor

Hasil analisis hubungan antara persepsi keparahan *stressor* dengan pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* menunjukkan bahwa responden dengan persepsi keparahan *stressor* tinggi dengan pemanfaatan media sosial baik sebanyak 116 remaja (59,5%), sedangkan persepsi keparahan *stressor* rendah dengan pemanfaatan media sosial baik sebanyak 106 remaja (56,1%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0,500$, maka dapat disimpulkan bahwa $p > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara persepsi keparahan *stressor* dengan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress*.

Sejalan dengan penelitian Andriyani J. (2019) Persepsi yang dapat dipahami dengan baik oleh

responden dalam melakukan strategi *coping stress*, menjadikan persepsi keparahan terhadap *stressor* yang dialaminya dapat diminimalisir.²¹ Remaja akan dipengaruhi berbagai sudut pandang yang mempengaruhi penyelesaian masalah yang dipilih. Persepsi yang dapat dipahami dengan baik oleh responden dalam melakukan strategi *coping stress*, menjadikan persepsi keparahan terhadap *stressor* yang dialaminya dapat diminimalisir. Sebaliknya, apabila responden kurang mampu memahami persepsi keparahan terhadap *stressor* yang dialaminya, maka masalah yang dihadapinya akan sulit untuk diselesaikan dan menjadikan persepsi keparahannya semakin meningkat.²¹ Akibatnya remaja mendapatkan dampak yang kurang baik dan menimbulkan stres yang lebih atas masalah yang dihadapinya dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Penilaian Dampak Stressor

Pada hasil analisis hubungan antara dampak stressor dengan pemanfaatan media sosial menunjukkan bahwa penilaian dampak stressor yang berat pada responden yang memiliki praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* yang baik sebanyak 144 remaja (60,3%). Hasil uji *chi square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,214$, maka dapat disimpulkan $p > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara penilaian dampak *stressor* dengan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* pada remaja.

Sesuai dengan Penelitian Nurjanisah pada tahun 2017, menyatakan bahwa penilaian dampak *stressor* individu tidak berhubungan dengan strategi *coping stress*.²² Penelitian ini tidak sesuai dengan teori *Transactional Model of Stress and Coping* yang menyebutkan jika dampak *stressor* yang dialami semakin besar, maka akan menyebabkan individu mengalami kecemasan dan kesulitan yang semakin besar pada kondisi tertentu.²³ Hal ini menunjukkan bahwa yang paling utama adalah bagaimana cara individu memandang sebuah situasi sehingga dapat membantu dalam mencari cara lain untuk berpikir dan berperilaku pada strategi *coping*.

Kepercayaan Diri

Hasil analisis hubungan antara kepercayaan diri dengan pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* menunjukkan bahwa kepercayaan diri tinggi pada responden yang memiliki pemanfaatan media sosial yang baik sebanyak 104 remaja (54,5%), sedangkan kepercayaan diri rendah pada responden yang memiliki pemanfaatan media sosial yang baik sebanyak 118 remaja (61,6%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0,184$ yang berarti $p > 0,05$ sehingga tidak terdapat hubungan antara kepercayaan diri pengguna media sosial dengan

praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress*.

Tidak sejalan dengan penelitian Materina Putrianingsih pada tahun 2016, pada penelitiannya mengatakan bahwa hasil analisis kepercayaan diri menunjukkan terdapat hubungan dengan strategi *coping stress*.²⁴ Penelitian ini juga tidak sejalan dengan teori Lazarus yang menyatakan bahwa strategi *coping* yang dilakukan dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Dimana saat individu mampu melakukan strategi *coping* secara efektif maka kepercayaan yang dimiliki juga akan baik, sebaliknya saat strategi *coping* yang dilakukan tidak efektif maka kepercayaan diri yang dimiliki juga kurang baik.⁴

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penelitian dilakukan terhadap 384 responden yaitu remaja yang berdomisili di Kota Semarang, remaja cenderung memiliki tingkat stres berat sebanyak 258 responden (67,2%). Serta mayoritas penggunaan media sosial remaja tergolong tinggi sebanyak 253 responden (65,9%). Responden dengan tingkat stres berat melakukan pemanfaatan media sosial dengan baik sebesar 163 responden (63,2%). Serta mayoritas penggunaan media sosial yang tinggi sudah melakukan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* dengan baik sebanyak 157 responden (62,1%). Persepsi Kerentanan *Stressor*, Kemampuan Mengontrol Situasi, dan Kemampuan Mengontrol Reaksi Emosional responden memiliki hubungan dengan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* pada remaja di Kota Semarang. Sedangkan, variabel yang tidak berhubungan dengan perilaku pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* adalah Persepsi Keparahanan *Stressor*, Penilaian Dampak *Stressor*, dan Kepercayaan Diri pada Situasi *Stressfull*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hurlock E. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga; 2011.
2. Tim Riskesdas 2018. Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan RI. 2018.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan RI. 2018;
4. Maryam S. Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. JURKAM J Konseling Andi Matappa. 2017;1(2):101.
5. Mafazi N, Nuqul FL. Perilaku Virtual Remaja: Strategi Coping, Harga Diri, Dan Pengungkapan Diri Dalam Jejaring Sosial Online. J Psikol. 2017;16(2):128.
6. Maryam S. Strategi Coping: Teori Dan

- Sumberdayana. J Konseling Andi Matappa. 2017 Aug;1(2):101–7.
7. Cairns J. Health Psychology. A Textbook. Prim Heal Care. 2004;14(10):10–10.
 8. Van Ingen E, Wright KB. Predictors of mobilizing online coping versus offline coping resources after negative life events. *Comput Human Behav* [Internet]. 2016;59:431–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.048>
 9. APJII. Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2017. *Teknopreneur*. 2018;2018(31 August 2018):Hasil Survey.
 10. Duvenage M, Correia H, Uink B, Barber BL, Donovan CL, Modecki KL. Technology can sting when reality bites: Adolescents' frequent online coping is ineffective with momentary stress. *Comput Human Behav* [Internet]. 2020;102(January 2019):248–59. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.024>
 11. Psikologi F, Islam U, Syarif N. Pengaruh Fear of Missing Out , Kontrol Diri , Narsisme , dan Strategi Koping terhadap Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa di Jabodetabek.
 12. Tiara Firdaus, Andik Matulesy YP. Hubungan Kecenderungan Penggunaan Media Sosial Dengan Psychological Well-Being. 2019.
 13. Coates R, Sykora M, Jackson T. Browsing to Breathe: Social Media for Stress Reduction. *Proc 52nd Hawaii Int Conf Syst Sci*. 2019;(April).
 14. Chan SF, La Greca AM. Perceived Stress Scale (PSS). *Encycl Behav Med*. 2020;1646–8.
 15. Sari IP. Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping Mahasiswa Reguler Profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. 2016.
 16. Mafazi N, Lubabin Nuqul F. Perilaku Virtual Remaja: Strategi Coping, Harga Diri, dan Pengungkapan Diri Dalam Jejaring Sosial Online. Vol. 16. 2017.
 17. Nurhidayanti YD. Strategi Coping Stress Kejadian Bullying Siswa SMP di Wilayah Kecamatan Banyumanik. *Masyarakat, J Kesehat*. 2019;7:266–72.
 18. Matthieu MM, Ivanoff A. Using stress, appraisal, and coping theories in clinical practice: Assessments of coping strategies after disasters. *Br Treat Cris Interv* [Internet]. 2006 Nov;6(4):337–48. Available from: <http://brief-treatment.stanford.clockss.org/cgi/content/full/6/4/337>
 19. Muliana E. Gambaran Faktor-Faktor Strategi Koping Stres Remaja Akhir Dalam Menghadapi “Body Shaming” Dikalangan Mahasiswa Di Yogyakarta [Internet]. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2021.
 20. Farid M. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Problem Focused Coping Siswa VII MTS Bani Hasyim Gresik. 2019.
 21. Andriyani J. Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih Bimbing dan Konseling Islam*. 2019;2(2):37.
 22. Nurjanisah N. Analisis Penyalahgunaan Napza Dengan Pendekatan Health Belief Model. *J Ilmu Keperawatan*. 2017;5(1):23–35.
 23. Kottler JA. Stress Management and Prevention Applications to Daily Life [Internet]. 2008. Available from: https://www.academia.edu/20584922/Stress_Management_and_Prevention_Kottler_Jeffrey_A ?
 24. Putrianingsih M. Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Strategi Coping Stres Pada Perawat [Internet]. 2016. Available from: <http://repository.unika.ac.id/13115/6/11.40.0023> Masterina Putrianingsih BAB V.pdf