

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menjelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan yang didasarkan pada data mengenai gambaran *coping stress* pada santri tingkat Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien. Data yang telah diperoleh dianalisis menggunakan statistika deskriptif dengan teknik persentase.

A. Deskripsi data

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa Madrasah Tsanawiyah kelas VII, VIII dan IX yang bermukim di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu. Rincian data jumlah responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1
Data Responden Penelitian

No	Kelas	Lk	Pr	Jumlah
1	VII	30	24	54
2	VIII	37	32	69
3	IX	29	25	54
Total		96	81	177

Data mengenai gambaran coping stress pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien diperoleh melalui kuesioner

Coping Stress yang dikembangkan berdasarkan teori Charles S.Carver & Michael F.Sheier,M, & J.K.Weintraub. Instrumen ini memiliki tiga dimensi yaitu berfokus pada masalah, berfokus pada emosi dan *coping* maladaptif. Berdasarkan hasil perhitungan kecenderungan penggunaan *coping stress* santri yang telah dilakukan dengan menggunakan bantuan *software SPSS V.20*, akan digambarkan pada tabel dibawah ini:

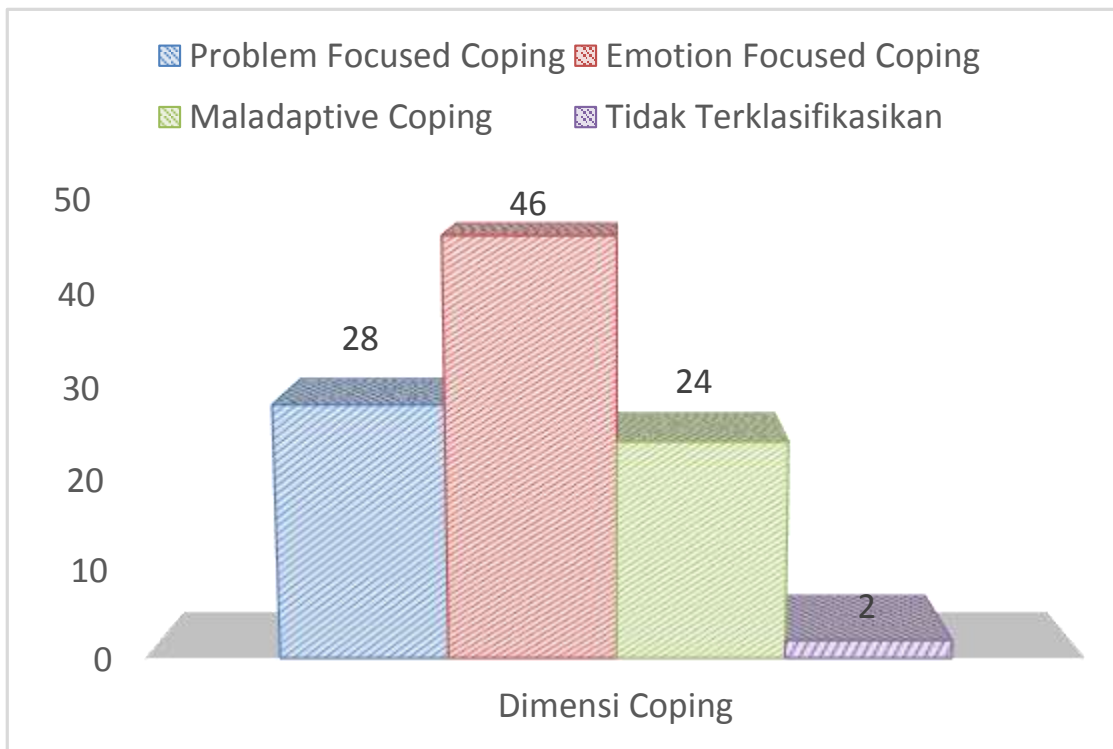
1. Gambaran secara keseluruhan *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu

Secara keseluruhan gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu dapat dilihat pada tabel kategorisasi, sebagai berikut:

Tabel 4.2
Gambaran secara keseluruhan *coping stress* pada santri

No	Dimensi	Jumlah Responden	Presentase (%)
1.	<i>Problem Focused Coping</i> (Berfokus pada masalah)	49	28
2	<i>Emotion Focused Coping</i> (Berfokus pada emosi)	81	46
3	<i>Maladaptive coping</i>	43	24
4	Tidak Terklasifikasikan	4	2

Jika gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu dapat dilihat pada diagram batang maka akan tampak sebagai berikut



Gambar 4.1
Gambaran secara keseluruhan *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu

Berdasarkan tabel 4.3 dan gambar 4.1 diketahui bahwa kecenderungan gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu pada dimensi *problem focused coping* sebesar 28% (49 santri), pada dimensi *emotion focused coping* 46% (81 santri), *maladaptive coping* 24% (43 santri), dan yang tidak

terklasifikasikan sebanyak 2% (4 santri). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan penggunaan jenis *coping* santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu pada dimensi *emotion focused coping*.

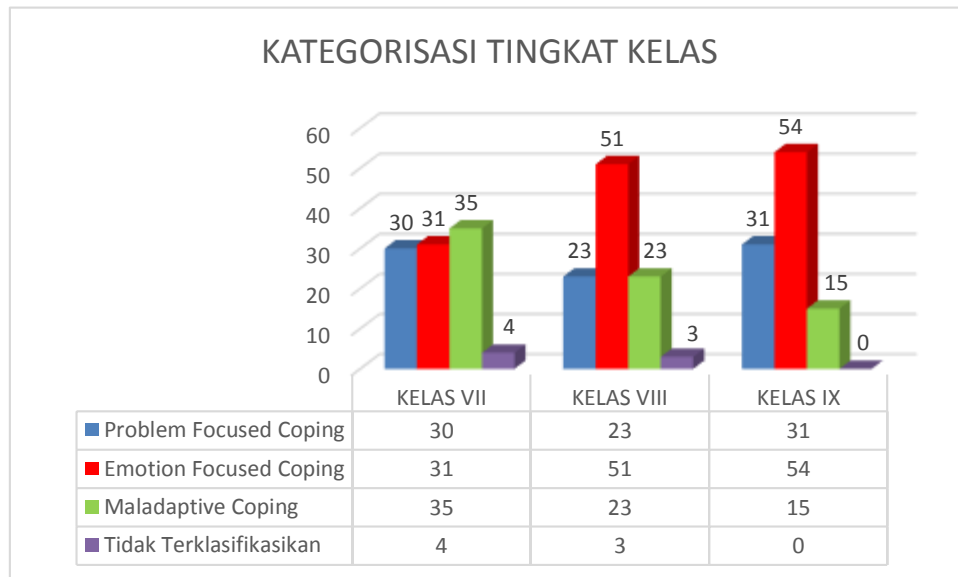
2. Gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu kategorisasi tingkat kelas

Dilihat dari setiap tingkatan kelas, gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu dapat dilihat pada tabel kategorisasi, sebagai berikut:

Tabel 4.3
Gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu kategorisasi tingkatan kelas

JENJANG	PROBLEM FOCUSED COPING		EMOTION FOCUSED COPING		MALADAPTIVE COPING		TIDAK TERKLASIFIKASIKAN	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
KELAS VII	16	30	17	31	19	35	2	4
KELAS VIII	16	23	35	51	16	23	2	3
KELAS IX	17	31	29	54	8	15	0	0

Gambaran *coping stress* pada setiap tingkat kelas santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu dapat dilihat pada diagram batang maka akan tampak sebagai berikut:



Gambar 4.2

Gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu kategorisasi tingkat kelas

Berdasarkan diagram di atas diketahui bahwa sebagian besar gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu kategorisasi tingkat kelas sebagai berikut:

- a. kelas VII pada dimensi *problem focused coping* sebesar 30% (16 santri), pada dimensi *emotion focused coping* sebesar 31% (17 santri), sedangkan untuk dimensi *maladaptive coping* 35% (19 santri) dan yang tidak terklasifikasikan sebesar 4% (2 santri).

- b. Pada kelas VIII dimensi *problem focused coping* sebesar 23% (16 santri), pada dimensi *emotion focused coping* sebesar 51% (35 santri), sedangkan untuk dimensi *maladaptive coping* 23% (16 santri) dan yang tidak terklasifikasikan sebesar 3% (2 santri).
- c. Kelas IX pada dimensi *problem focused coping* sebesar 31% (17 santri), pada dimensi *emotion focused coping* sebesar 54% (29 santri), sedangkan untuk dimensi *maladaptive coping* 15% (8 santri) dan tidak ada yang tidak terklasifikasikan.

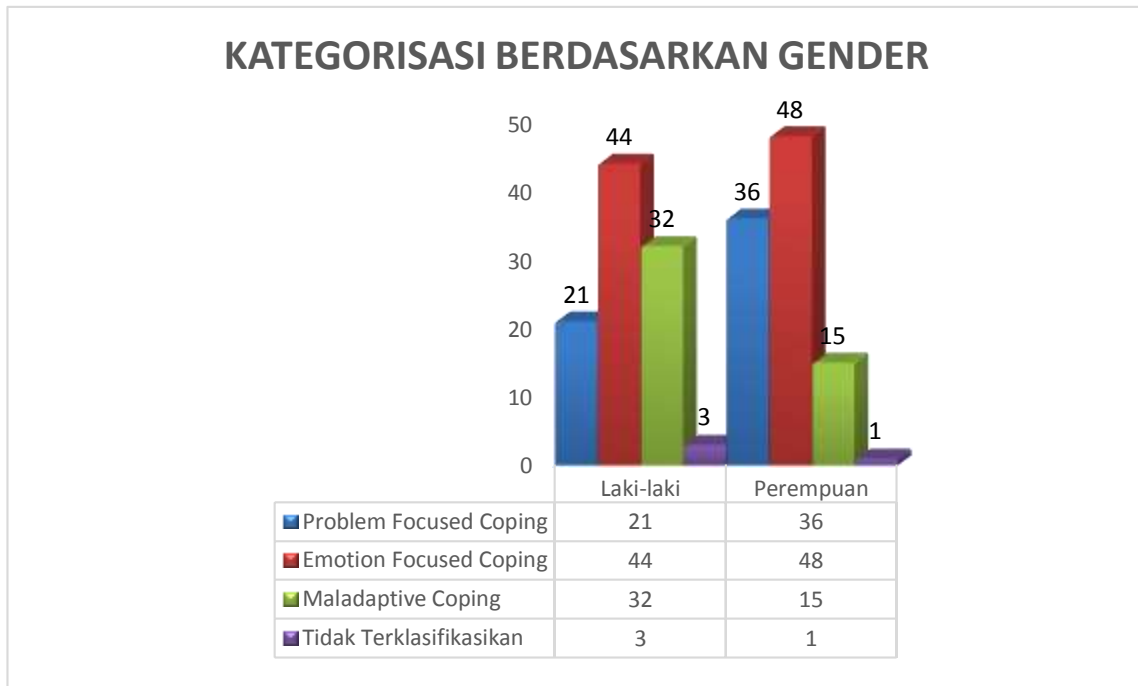
3. Gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu kategorisasi Gender

Ditinjau dari gender, gambaran *coping stress* spada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 4.4
Gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu kategorisasi Gender

Gender	Problem Focused Coping		Emotion Focused Coping		Maladaptive Coping		Tidak Terklasifikasikan	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
LAKI-LAKI	20	21	42	44	31	32	3	3
PEREMPUAN	29	36	39	48	12	15	1	1

Gambaran *coping stress* berdasarkan gender pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu dapat dilihat pada diagram batang maka akan tampak sebagai berikut:



Gambar 4.3
Gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu berdasarkan Gender

Berdasarkan diagram di atas diketahui bahwa gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu kategorisasi gender. Dilihat dari kategori gender menunjukkan bahwa santri Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al-Mu'minien laki-laki pada dimensi *problem focused coping* sebesar 21% (20 santri), pada dimensi *emotion focused coping* sebesar 44% (42 santri), sedangkan untuk dimensi

maladaptive coping 32%(31 santri) dan tidak terklasifikasikan sebesar 3%(3 santri). Santri Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al-Mu'minien perempuan pada pada dimensi *problem focused coping* sebesar 26% (29 santri), pada dimensi *emotion focused coping* sebesar 48% (39 santri), sedangkan untuk dimensi *maladaptive coping* 15% (12 santri) dan tidak terklasifikasikan sebesar 1%(1 santri).

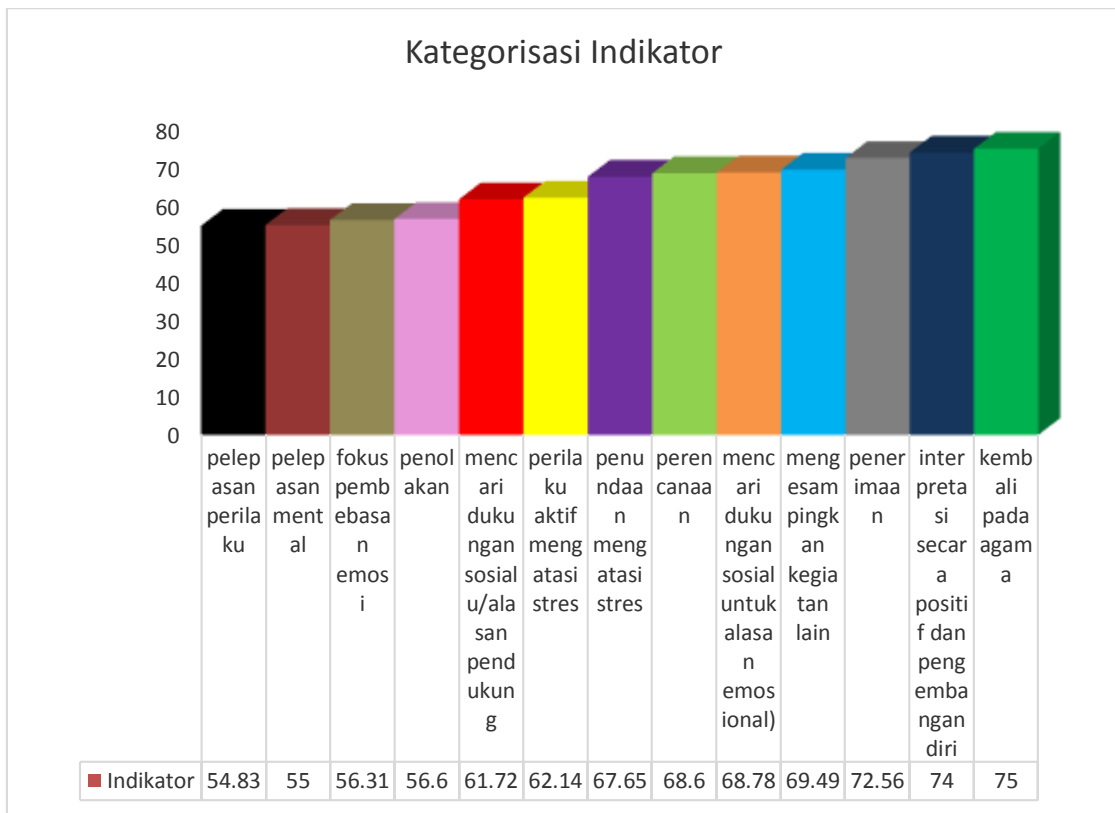
4. Gambaran *coping stress* santri dilihat dari Indikator

Berdasarkan indikator, gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu dapat divisualisasikan, sebagai berikut:

Tabel 4.5
Gambaran *coping stress* santri dilihat dari indikator

No	Indikator	Presentase (%)
1	<i>Active coping</i> (perilaku aktif mengatasi stres)	62,14
2	<i>Planning</i> (perencanaan)	68,60
3	<i>Suppression of competing activities</i> (mengesampingkan kegiatan lain)	69,49
4	<i>Restraint coping</i> (penundaan perilaku mengatasi stres)	67,65
5	<i>Seeking social support for instrumental reasons</i> (mencari dukungan sosial sebagai alasan pendukung)	61,72
6	<i>Social support</i> (mencari dukungan sosial untuk alasan emosional)	68,78
7	<i>positive reinterpretation and growth</i> (interpretasi secara positif dan pengembangan diri)	74
8	<i>Acceptance</i> (penerimaan)	72,56
9	<i>Denial</i> (penolakan)	56,60
10	<i>Turning to religion</i> (kembali kepada agama)	75
11	<i>Focus on and venting of emotions</i> (fokus pada pembebasan dari emosi)	56,31
12	<i>Behavioral disengagement</i> (pelepasan perilaku),	54,83
13	<i>Mental disengagement</i> (pelepasan mental).	55

Gambaran *coping stress* berdasarkan indikator pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4.4
Gambaran *coping stress* santri dilihat dari Indikator

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa indikator kembali kepada agama memiliki skor total paling tinggi dengan persentase sebesar 75%. Kemudian indikator dengan skor total tertinggi kedua interpretasi secara positif dan pengembangan diri memiliki persentase sebesar 74%. Selanjutnya, indikator dengan persentase tertinggi ketiga adalah penerimaan mencapai presentase sebesar 72,56%. Indikator selanjutnya mengesampingkan kegiatan lain dengan persentase tertinggi keempat adalah sebesar 69.49%. Pada Indikator kelima presentase sebesar 68,78% adalah mencari dukungan sosial untuk alasan emosional. Indikator diurutkan ke-enam

sebesar 68,6% adalah perencanaan. Kemudian presentase sebesar 67,65% adalah penundaan perilaku mengatasi stres yang mendapat urutan ketujuh. Indikator urutan kedelapan yakni, perilaku aktif mengatasi stres, mencapai presentase sebesar 62,14%. Kemudian indikator pada urutan kesembilan adalah mencari dukungan sosial sebagai alasan pendukung dengan presentase sebesar 61,72%. Indikator kesepuluh, yakni penolakan mencapai presentase sebesar 56,6%. Kemudian indikator berada pada urutan kesebelas dengan presentase sebesar 56,31% adalah fokus pada pembebasan emosi. Pada urutan kedua terbawah adalah indikator pelepasan mental dengan presentase sebesar 55%. Selanjutnya, pada urutan terendah dalam pengukuran *coping stress* adalah indikator pelepasan perilaku dengan presentase mencapai 54,83%.

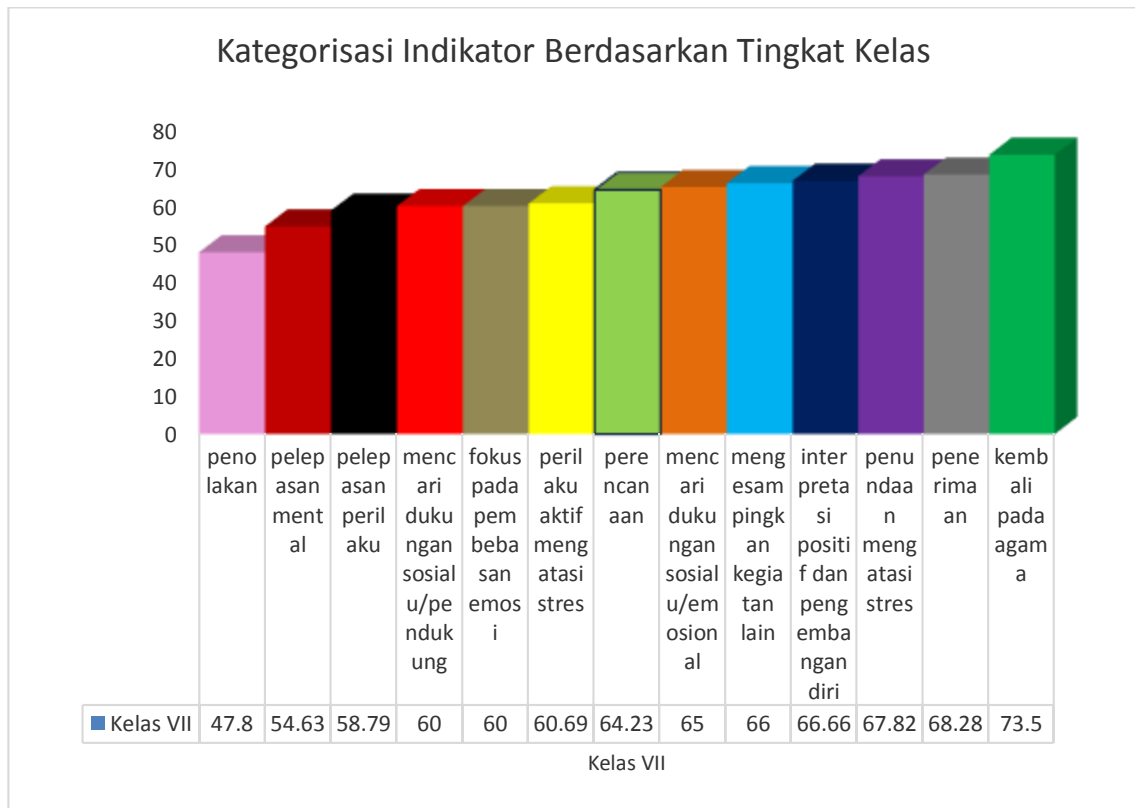
5. Gambaran *coping stress* santri dilihat dari Indikator berdasarkan tingkat kelas

Kategorisasi tingkat kelas berdasarkan indikator, gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu dapat divisualisasikan, sebagai berikut:

Tabel 4.6
Gambaran *coping stress* dilihat dari indikator berdasarkan tingkat kelas

No	Indikator	Kelas		
		VII (%)	VIII (%)	IX (%)
1	<i>Active coping</i> (perilaku aktif mengatasi stres)	60,69	63,31	62,96
2	<i>Planning</i> (perencanaan)	64,23	69,11	72,45
3	<i>Suppression of competing activities</i> (mengesampingkan kegiatan lain)	66	68,84	72,33
4	<i>Restraint coping</i> (penundaan perilaku mengatasi stres)	67,82	65,39	71,41
5	<i>Seeking social support for instrumental reasons</i> (mencari dukungan sosial sebagai alasan pendukung)	60	59,78	65,74
6	<i>Social support</i> (mencari dukungan sosial untuk alasan emosional)	65	70,65	72,80
7	<i>positive reinterpretation and growth</i> (interpretasi secara positif dan pengembangan diri)	66,66	76,90	79,74
8	<i>Acceptance</i> (penerimaan)	68,28	72,28	75,70
9	<i>Denial</i> (penolakan)	47,80	60,50	54,28
10	<i>Turning to religion</i> (kembali kepada agama)	73,50	73,55	75,23
11	<i>Focus on and venting of emotions</i> (fokus pada pembebasan dari emosi)	60	56,34	53
12	<i>Behavioral disengagement</i> (pelepasan perilaku),	58,79	55,61	49,88
13	<i>Mental disengagement</i> (pelepasan mental).	54,63	56	54,16

Gambaran *coping stress* santri dilihat dari indikator berdasarkan tingkat kelas dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4.5

Gambaran *coping stress* santri dilihat dari Indikator berdasarkan kelas VII

A. Kelas VII

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa pada kelas VII, indikator kembali kepada agama memiliki skor total paling tinggi dengan persentase sebesar 73,5%. Selanjutnya, indikator penerimaan 68,28%. Indikator tertinggi ketiga yakni indikator penundaan perilaku mengatasi stres 67,82%. Indikator interpretasi secara positif dan pengembangan diri 66,66%.

Kemudian indikator yang mendapat skor tertinggi kelima, yakni indikator mengesampingkan kegiatan lain 66%. Indikator mencari dukungan sosial untuk alasan emosional mendapat persentase sebesar 65%. Kemudian indikator tertinggi ketujuh yakni perencanaan sebesar 64,23%. Indikator perilaku aktif mengatasi coping menjadi indikator tertinggi kedelapan sebesar 60,69%. Indikator mencari dukungan sosial sebagai alasan pendukung dan fokus pada pembebasan dari emosi mendapat persentase yang sama yakni 60%. Tiga indikator terendah yakni, pelepasan perilaku mendapat persentase sebesar 58,79%, pelepasan mental 54,63% serta penolakan 47,8%.

B. Kelas VIII

Gambaran *coping stress* santri dilihat dari indikator berdasarkan kelas VIII dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



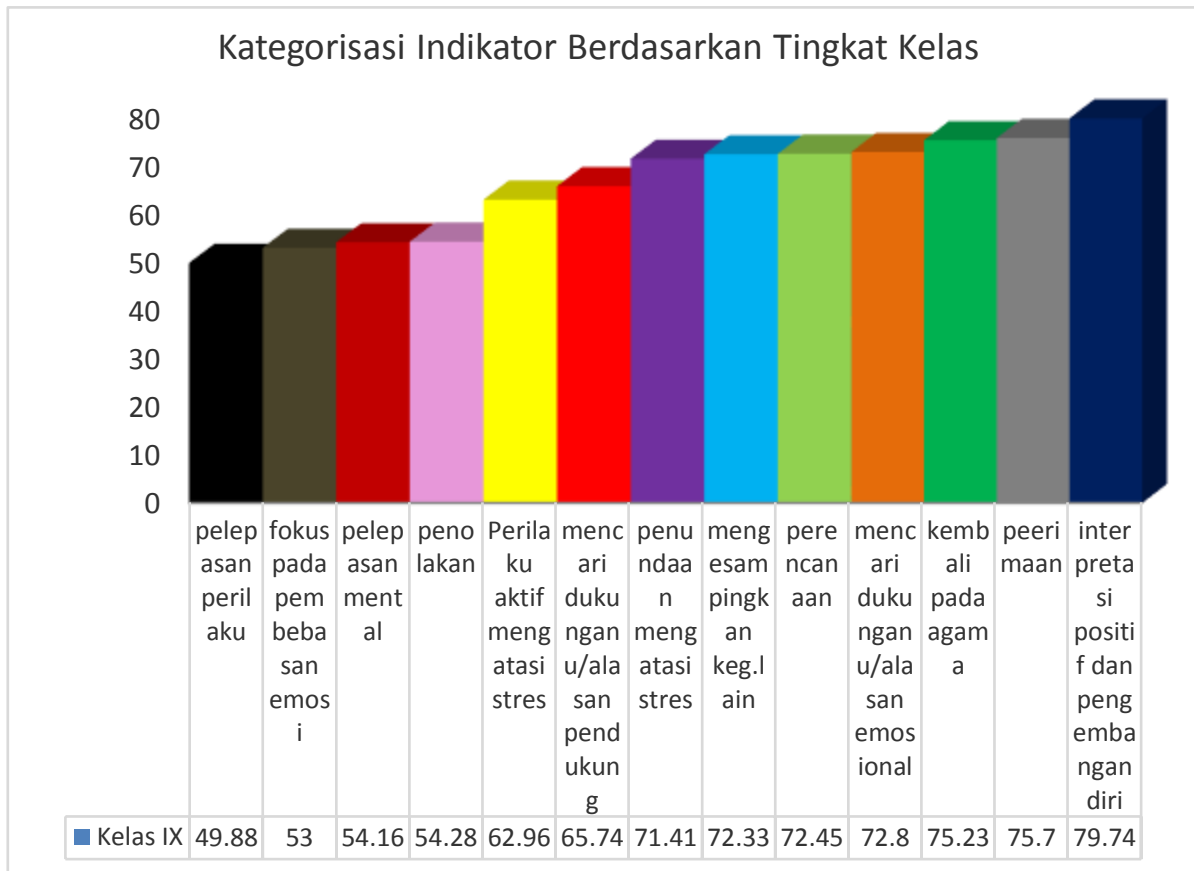
Gambar 4.6
Gambaran *coping stress* santri dilihat dari Indikator berdasarkan kelas VIII

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa pada kelas VIII, indikator interpretasi secara positif dan pengembangan diri menjadi indikator tertinggi 76,9%. Indikator tertinggi kedua, kembali pada agama 73,55%. Indikator tertinggi ketiga yakni indikator penerimaan sebesar 72,28%. Indikator tertinggi keempat, mencari dukungan sosial untuk alasan emosional sebesar 70,65%. Indikator perencanaan mendapat presentase sebesar 69,11%. Kemudian indikator yang mendapat skor tertinggi keenam,

mengesampingkan kegiatan lain sebesar 68,84%. Selanjutnya, yakni indikator penundaan perilaku mengatasi stres sebesar 65,39%. Indikator perilaku aktif mengatasi stress sebesar 63,31%. Kemudian indikator penolakan mendapat persentase sebesar 60,5%. Indikator mencari dukungan sosial sebagai alasan pendukung Indikator mencari dukungan sosial sebagai alasan pendukung sebesar 59,78%. Indikator-indiator terendah yakni, fokus pada pembebasan dari emosi 56,34%. pelepasan mental mendapat persentase sebesar 56%, dan pelepasan perilaku 55,61%.

C. Kelas IX

Gambaran *coping stress* santri dilihat dari indikator berdasarkan kelas IX dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4.7
Gambaran *coping stress* santri dilihat dari Indikator berdasarkan kelas

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa pada kelas IX, indikator tertinggi adalah interpretasi secara positif dan pengembangan diri dengan persentase sebesar 79,74%. Selanjutnya, indikator penerimaan dengan persentase sebesar 75,7%. Indikator tertinggi ketiga yakni indikator kembali pada agama 75,23%. Indikator tertinggi keempat yakni, mencari dukungan sosial untuk alasan emosional sebesar 72,8%. Kemudian indikator yang mendapat skor tertinggi

kelima, yakni indikator perencanaan 72,45%. Indikator mengesampingkan kegiatan lain mendapat persentase sebesar 72,33%. Indikator selanjutnya adalah penundaan perilaku mengatasi stres, sebesar 71,41%. Indikator mencari dukungan sosial sebagai alasan pendukung mendapat persentase sebesar 65,74%. Kemudian indikator perilaku aktif mengatasi stress 62,96%. Indikator perilaku aktif mengatasi coping menjadi indikator tertinggi kedelapan sebesar 60,69%. Indikator penolakan mendapat persentase 54,28%. Tiga indikator terendah yakni, pelepasan mental sebesar 54,16%, fokus pada pembebasan emosi 53% serta pelepasan perilaku sebesar 49.88%.

10. Gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu kategorisasi indikator berdasarkan gender

Kategori indikator berdasarkan gender pada *coping stress* yang dilakukan santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu dapat digambarkan, sebagai berikut:

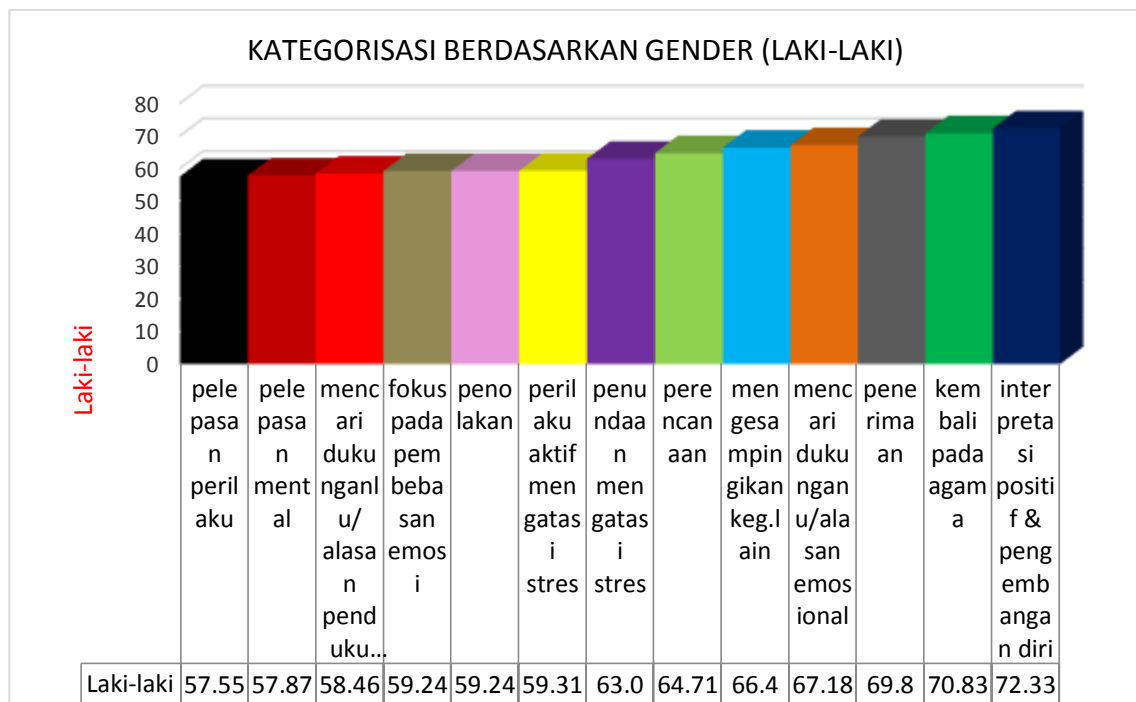
Tabel 4.7
Gambaran *coping stress* santri dilihat dari indikator berdasarkan gender

No	Indikator	Perempuan (%)	Laki-laki (%)
1	<i>Active coping</i> (perilaku aktif mengatasi stres)	65,58	59,31
2	<i>Planning</i> (perencanaan)	72%	64,71
3	<i>Suppression of competing activities</i> (mengesampingkan kegiatan lain)	73,37	66,40
4	<i>Restraint coping</i> (penundaan perilaku mengatasi stres)	73,84	63%
5	<i>Seeking social support for instrumental reasons</i> (mencari dukungan sosial sebagai alasan pendukung)	65,58	58,46
6	<i>Social support</i> (mencari dukungan sosial untuk alasan emosional)	72,37%	67,18
7	<i>positive reinterpretation and growth</i> (interpretasi secara positif dan pengembangan diri)	77,39	72,33
8	<i>Acceptance</i> (penerimaan)	75,84	69,8
9	<i>Denial</i> (penolakan)	42,74	59,24
10	<i>Turning to religion</i> (kembali kepada agama)	77,85	70,83
11	<i>Focus on and venting of emotions</i> (focus pada pembebasan dari emosi)	53	59,24
12	<i>Behavioral disengagement</i> (pelepasan perilaku),	51,62	57,55
13	<i>Mental disengagement</i> (pelepasan mental).	51,62	57,87

Adapun kategori indikator berdasarkan gender dapat dilihat pada diagram-diagram di bawah ini:

A. Laki-laki

Gambaran *coping stress* santri dilihat dari indikator berdasarkan gender (Laki-laki) dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



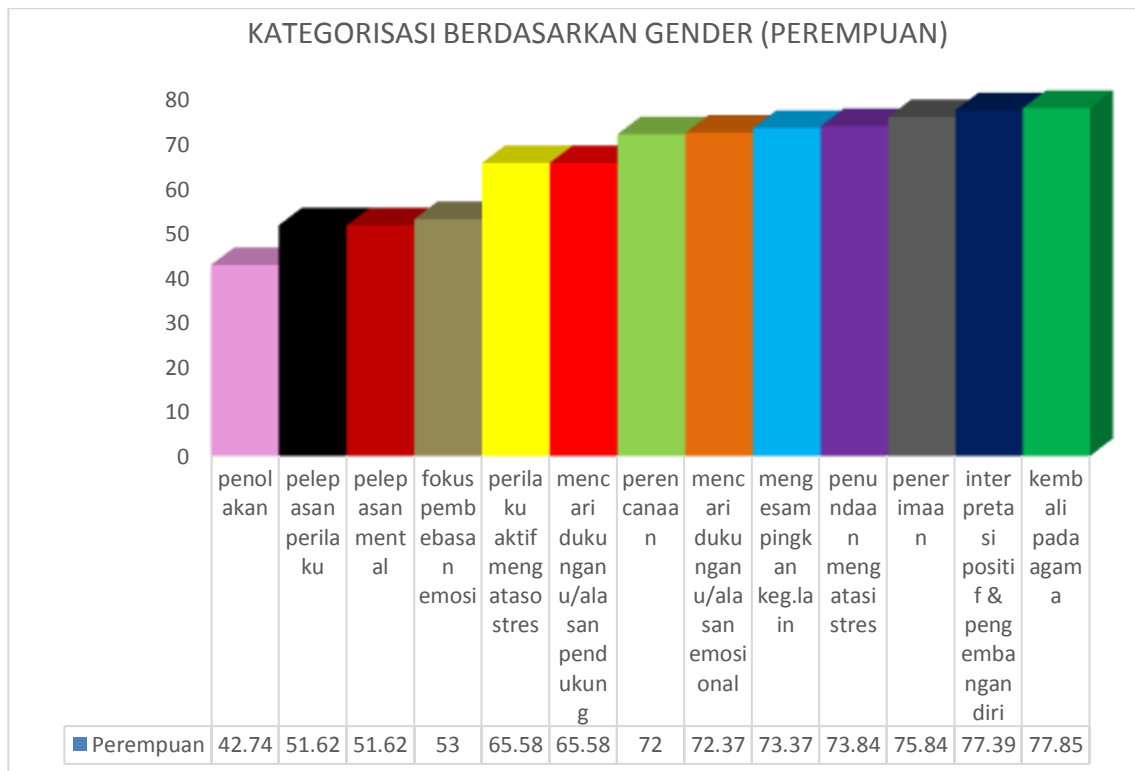
Gambar 4.8
Gambaran *coping stress* dilihat dari indikator berdasarkan gender (Laki-laki)

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa pada santri laki-laki indikator tertinggi adalah interpretasi secara positif dan pengembangan diri dengan persentase sebesar 72,33%. Selanjutnya, indikator kembali pada agama 70,83%. Indikator tertinggi ketiga yakni indikator penerimaan 69,8%.

Indikator tertinggi keempat yakni, mencari dukungan sosial untuk alasan emosional sebesar 67,18%. Kemudian indikator yang mendapat skor tertinggi kelima, yakni indikator mengesampingkan kegiatan lain sebesar 66,40%. Indikator perencanaan mendapat persentase sebesar 64,71%. Indikator selanjutnya adalah penundaan perilaku mengatasi stres, sebesar 63%. Indikator perilaku aktif mengatasi stres sebesar 59,31%. Kemudian indikator penolakan dan focus pada pembebasan emosi mendapat persentase yang sama sebesar 59,24%. Indikator-indikator terendah yakni mencari dukungan sosial sebagai alasan pendukung 58,46%, Indikator pelepasan mental mendapat persentase 57,87% serta pelepasan perilaku sebesar 57,55%.

B. Perempuan

Gambaran *coping stress* dilihat dari indikator berdasarkan gender (perempuan) pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Indramayu dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4.9
Gambaran *coping stress* santri dilihat dari indikator berdasarkan gender (perempuan)

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa pada santri perempuan, indikator tertinggi adalah kembali pada agama sebesar 77,85%. Kemudian indikator yang mendapat persentase tertinggi kedua dengan perbedaan skor yang tidak terlalu signifikan dengan indikator tertinggi pertama, yakni interpretasi secara positif dan pengembangan diri dengan persentase sebesar 77,39%. Selanjutnya, penerimaan sebagai indikator tertinggi ketiga sebesar 75,84%. Indikator tertinggi keempat yakni indikator penundaan perilaku mengatasi stres 72%. Indikator mencari dukungan sosial

sebagai alasan pendukung dan indikator perilaku aktif mengatasi stress mendapat persentase yang sama sebesar 65,58%. Indikator focus pada pembebasan emosi 53%. Tiga indikator terendah pada kategori indikator berdasarkan gender (perempuan), yakni indikator pelepasan mental dan pelepasan perilaku mendapat persentase yang sama sebesar 51,62% dan penolakan 42,74.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengukur gambaran *coping stress* pada santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al-Mu'minien sebanyak 177 santri menunjukkan bahwa kecenderungan jenis *coping stress* santri pada dimensi berfokus pada masalah lebih tinggi dibandingkan dimensi berfokus pada masalah dan *coping* maladaptif. Persentase tertinggi pada dimensi berfokus pada emosi menunjukkan bahwa upaya mengatasi stres oleh santri lebih kepada pengendalian emosi atau mekanisme pertahanan diri untuk mengurangi tekanan. Usia remaja memiliki tugas perkembangan untuk mencapai kematangan emosi/kemandirian emosi, memperkuat self-control¹. Sehingga pada fase ini, remaja berupaya untuk mencapai tugas perkembangan emosinya dengan lebih toleran terhadap situasi yang menimbulkan stres.

¹ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Bandung:Remaja Rosdakarya,2009),h.

Lingkungan santri yang lebih religius, membuat santri mengarahkan cara mengatasi masalah pada ritual ibadah yang dianggap dapat membuat hati menjadi lebih tenang. Sesuai dengan indikator kembali kepada agama yang menjadi indikator tertinggi. Kesadaran individu terhadap kekuatan Tuhan juga berpengaruh pada meningkatnya pengelolaan emosi, sehingga pada indikator lain seperti, interpretasi secara positif dan pengembangan diri (berpikir positif terhadap situasi penyebab stres), penerimaan terhadap keadaan memiliki skor yang tinggi. Kemudian, masa remaja merupakan tahap perkembangan secara sosial, seperti membentuk hubungan yang lebih intim dengan teman sebaya, kemampuan bergaul, keterbukaan terhadap masalah yang dihadapi sehingga remaja membutuhkan peran orang lain dalam membantu mengatasi stres. Hal ini ditunjukkan oleh indikator mencari dukungan sosial sebagai alasan pendukung, seperti mencari penguatan dari teman, serta mencari simpatik. Berbagai penjelasan tersebut di atas menyebabkan dimensi berfokus pada emosi menjadi dimensi yang dominan digunakan pada *coping stress* santri. Penggunaan coping ini tidak selalu efektif, pentingnya santri untuk meningkatkan kemampuan stres dengan mengatasi stres secara langsung atau berfokus pada masalah akan jauh lebih baik untuk jangka waktu yang lama.

Pemilihan *coping* berfokus pada masalah sebagai dimensi tertinggi kedua digunakan pada saat sumber *stress* mudah untuk dikendalikan.

Masalah-masalah yang dapat langsung diatasi antara lain, bertanya pada saat tidak memahami materi, merencanakan jadwal belajar, mengerjakan tugas sekolah dan sebagainya. Menurut Lazarus, berfokus pada masalah digunakan ketika *stressor* dapat dikendalikan, sementara *stressor* yang sulit dikendalikan, seperti masalah ekonomi, fasilitas yang terbatas dapat diatasi dengan berfokus pada emosi² sehingga kedua jenis *coping* ini menjadi jenis *coping* yang paling banyak digunakan santri.

Pada jenis *coping* yang maladaptif walaupun persentasenya lebih rendah dari kedua jenis coping lainnya, tapi masih mendapat persentase 24% artinya masih cukup banyak santri yang melakukan jenis *coping* ini. Jenis *coping* ini seharusnya tidak sering dilakukan dalam jangka waktu lama karena menurut Carver, Sheier & Weintraub :

“coping strategy may not be intrinsically maladaptive, but may become dysfunctional if it is relied on for long periods when other strategies are more useful.”

Strategi coping mungkin tidak secara intrinsik maladaptif, tetapi dapat menjadi disfungsional jika mengandalkan untuk waktu yang lama ketika strategi lain yang lebih berguna. Penggunaan jenis *coping* ini dalam jangka waktu lama menjadi tidak efektif dan dapat menimbulkan masalah baru. Sesuai dengan studi pendahuluan, bahwasannya ada yang menggunakan cara tidak adaptif seperti membolos, murung, sakit-sakitan serta susah tidur.

² Santrock, Remaja, (Jakarta: Erlangga, 2007), h.298

Usia remaja yang masih labil mempengaruhi pemilihan penggunaan *coping* ini. Pengalaman dalam mengatasi masalah dan wawasan yang belum mumpuni juga turut mempengaruhi mengatasi stres. Hurlock menyatakan jika salah satu ciri remaja yakni sebagai usia yang bermasalah. Remaja cenderung merasa mandiri dan ingin mengatasi masalahnya sendiri menurut cara yang mereka yakini³. Ditunjang juga dengan keadaan emosi yang belum stabil menyebabkan cara pemilihan *coping* yang terkadang tidak adaptif. Sementara kondisi orang tua yang rata-rata pendidikannya hanya sampai jenjang SMP-SMA menyebabkan kurangnya wawasan orang tua untuk membimbing secara tepat dalam menyelesaikan masalah, sehingga kebiasaan pemakaian *coping* ketika di rumah akan turut berpengaruh. Oleh karena itu perlu adanya kerjasama antara ustadz/ustadzah, pengurus serta orang tua dalam memberikan bimbingan dalam mengatasi *stress* yang tepat.

Kategori tidak terklasifikasikan artinya individu tidak memiliki kecenderungan *coping* yang kuat pada salah satu jenis coping yang dikemukakan oleh Carver. Individu yang tidak memiliki kecenderungan pada salah satu dimensi *coping* sehingga cenderung santai dalam menghadapi kondisi yang menyebabkan stres. Namun individu ini dapat fleksibel artinya pada kondisi tertentu dapat menggunakan *coping* berfokus pada masalah, situasi lain menggunakan berfokus pada emosi serta menggunakan *coping*

³ Elizabeth B.Hurlock, Psikologi Perkembangan Edisi kelima, (Jakarta:Erlangga, 1980), h.208

maladaptif. Hal ini akan menjadi baik apabila santri dapat menyesuaikan penggunaan *coping stress* dengan sumber *stress* yang dapat dikendalikan atau tidak dapat dikendalikan sehingga penggunaan *coping* akan menjadi lebih efektif.

Hasil penelitian kecenderungan *coping stress* berdasarkan tingkat kelas menunjukkan jika santri kelas VII cenderung menggunakan *coping stress* yang maladaptif, kemudian dimensi kedua adalah berfokus pada masalah dan yang ketiga berfokus pada emosi. Sedangkan kelas IX dan kelas VII cenderung menggunakan coping yang berfokus pada emosi, namun pada kelas IX berfokus pada masalah menjadi dimensi tertinggi kedua sedangkan pada kelas VIII coping maladaptif sebagai dimensi tertinggi kedua. Santri kelas VII yang sedang mengalami masa transisi dari kehidupan di rumah dengan orang tuanya kemudian berpindah untuk bermukim di pesantren (terpisah dari orang tua) serta transisi dari jenjang sekolah dasar ke sekolah menengah mengalami perubahan yang cukup signifikan sehingga dapat menimbulkan kondisi stres. Sebagaimana yang dikatakan oleh Lazarus & Cohen adalah Perubahan besar yang mempengaruhi seseorang atau banyak orang ⁴.

Perubahan yang cukup signifikan terhadap kehidupan para santri masa transisi ini membawa banyak perubahan, seperti memasuki struktur sekolah

⁴ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984), p.12

yang lebih besar, perubahan dari satu guru ke banyak guru, perubahan kelompok sosial, meningkatnya tanggung jawab serta menurunnya ketergantungan pada orang tua⁵ sehingga pada santri kelas VII masih berada dalam tahap adaptasi yang cukup berat. Pemilihan kecenderungan jenis *coping* juga dapat ditinjau dari *stressor* yang dihadapi, bagi kelas IX yang sudah lama tinggal di Pesantren dihadapkan pada sumber stres ujian nasional dan ujian pesantren yang akan di hadapi, sedangkan kelas VIII yang berada pada masa-masa tenang namun masih dalam tahap penyesuaian diri secara sosial khususnya, serta pada kelas VII yang masih harus menyesuaikan diri oleh perubahan yang cukup signifikan dalam kehidupan cenderung masih dihadapkan pada *stressor* umum, seperti jauh dari orang tua, terbatasnya fasilitas, peraturan-peraturan yang ketat, dan sebagainya. Namun disamping perbedaan sumber stress, terdapat beberapa sumber stres yang sama dialami oleh kelas VII- kelas IX, seperti; kiriman uang saku yang tidak cukup, kiriman uang saku yang terlambat, pertengkaran dengan teman/pengurus, kehilangan barang-barang/uang, kejenuhan, rindu orang tua dan keluarga dan sebagainya. Terkait dengan cara mengatasi sumber stres, ditunjang pula dengan akumulasi pengalaman yang lebih banyak pada kelas VIII dan IX dalam menghadapi berbagai kondisi di Pesantren, mereka juga sudah pernah melakukan *trial* dan *error* atas berbagai sumber stres yang

⁵ Desmita, Psikologi Perkembangan, (Bandung:Remaja Rosdakarya,2005),h.105

dihadapi, sehingga meningkatkan kemampuan *coping stress* untuk memilih penggunaan jenis *coping stress* yang sumber stresnya dapat dikendalikan maupun tidak dapat dikendalikan. Selain itu, usia santri yang termasuk dalam kategori remaja, cenderung lebih menyadari siklus emosionalnya⁶. Hal ini yang menyebabkan santri kelas VIII dan IX cenderung menggunakan *coping* berfokus pada emosi. Selanjutnya, santri kelas VIII dan IX sudah memiliki kemampuan beradaptasi lebih baik, ditinjau dari data lamanya tinggal di Pondok Pesantren lebih dari satu tahun sehingga sudah membentuk hubungan sosial yang lebih baik. Lazarus juga bahwasannya dukungan sosial merupakan salah satu dimensi yang penting/mendukung dalam mengatasi stress⁷. Artinya santri yang telah bermukim dalam jangka waktu yang lebih lama sudah membentuk hubungan sosial yang baik, memiliki banyak teman, mengenal para ustad/ustadzah serta pengurus Pondok Pesantren. Hal ini sangat membantu dalam kaitannya dengan upaya santri mengatasi *stress*, misalnya dalam penggunaan *coping* yang berfokus pada emosi dan berfokus pada masalah, seperti mencari dukungan sosial sebagai alasan emosional dan mencari dukungan sosial untuk alasan pendukung, sedangkan santri kelas VII yang rata-rata lama mukimnya sekitar 4-5 bulan belum terbiasa dengan kondisi di Pesantren sehingga belum memiliki pengalaman sosial yang banyak serta cara mengatasi stres yang baik,

⁶ John W Santrock, Remaja, (Jakarta:Erlangga, 2007),h.202

⁷ Santrock, Remaja, (Jakarta: Erlangga, 2007),h.300

sehingga cenderung menggunakan *coping* yang maladaptif, seperti; menangis sehari-hari karena ingin pulang, kemudian mengalihkan perhatian dengan lebih banyak tidur, sering sakit-sakitan, mimpi buruk, tidur lebih lama, menyerah pada keadaan serta melamun dan menyendiri. Akumulasi pengalaman-pengalaman di Pondok Pesantren dan usia kematangan yang menyebabkan santri kelas VIII dan kelas IX memiliki kemampuan *coping stress* yang lebih baik dari kelas VII. Terlebih pada santri kelas IX termasuk dalam kategori remaja madya secara usia yang berkisar antara 15-16 tahun⁸ artinya secara usia lebih matang, oleh karena itu santri kelas IX memiliki persentase terendah dalam menggunakan *coping stress* yang maladaptif. Sebagaimana yang dikemukakan Hurlock, pada umumnya remaja dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional, meskipun remaja kelas IX akan menghadapi masa ujian, dengan tingkat kematangan emosi yang semakin baik turut mempengaruhi penggunaan *coping stress* yang baik.

Kecenderungan *coping stress* berdasarkan gender menunjukkan bahwa baik santri laki-laki dan perempuan cenderung menggunakan *coping* yang berfokus pada emosi. Menurut Linda Branon, gender adalah faktor *coping* terhadap stres.⁹ Artinya gender merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *coping stress*. Meskipun antara laki-laki dan perempuan memiliki beberapa perbedaan dalam merepon stres yang dipicu oleh faktor

⁸ Enung Fatimah, Psikologi Perkembangan, (Bandung: CV Pustaka Setia,2006), h.113

⁹ Linda Branon, Gender, (USA: Library of congress in Publication Data,2008),p.403

biologis, peran sosial dan sebagainya. Namun Sebuah penelitian mengatakan jika *men and women tend to cope in similiar ways when they are in similiar situations*¹⁰. Pria dan wanita cenderung mengatasi dengan cara serupa ketika mereka berada di situasi yang sama

Persamaan antara laki-laki dan perempuan pada dimensi yang lebih dominan dan pada dimensi yang lebih rendah digunakan karena sumber stres pada santri umumnya tidak jauh berbeda, salah satunya dikarenakan tinggal dalam lingkungan yang sama. Beberapa sumber stres sebagaimana yang dikemukakan Greenberge, jika ditemukan berbagai jenis *stressor*. Beberapa diantaranya, lingkungan. Psikologis dan lainnya sosiologis.¹¹ Pada santri yang bermukim di lingkungan yang sama yakni di Pondok Pesantren, ditinjau dari faktor lingkungan; mengalami tuntutan yang sama, peraturan yang ketat, kemudian fasilitas yang terbatas, dan sebagainya. Dilihat dari kondisi psikologis, sama-sama jauh dari keluarga, kemudian dari sisi sosiologi, misalnya status sosial-ekonomi pada data terkait orang tua santri, rata-rata pekerjaan orang tua santri yang wiraswasta dengan penghasilan rata-rata dibawah satu juta/bulan serta rata-rata tingkat pendidikan orang tua pada jenjang SMP-SMA. Hal ini memungkinkan santri mengalami masalah ekonomi yang sama, seperti kesulitan dalam pembayaran, uang saku yang tidak cukup, keterlambatan kiriman uang saku dan sebagainya.

¹⁰ *Ibid*

¹¹ Jerrold S. Greenberg, *Comprehensive stress management*,(USA : McGraw-Hill, 2006),p.7

Selanjutnya, persentase pada dimensi *coping* maladaptif laki-laki lebih besar (menjadi dimensi tertinggi kedua) dibandingkan dengan perempuan pada dimensi maladaptif merupakan dimensi terendah. Artinya kemampuan *coping stress* pada perempuan lebih baik dari laki-laki. Menurut Taylor¹², faktor gender juga berpengaruh dalam memberikan respon terhadap stress. Perempuan merespon stres dengan cara cenderung bersahabat dan melindungi, seperti, membentuk persekutuan dengan kelompok sosial, mencari teman, mengasuh. Meskipun perempuan memiliki sifat agresi namun agresinya lebih berkaitan dengan otak dan dipengaruhi oleh situasi belajar, sosial, budaya dan situasi sedangkan laki-laki sifat agresinya lebih menunjukkan pada permusuhan. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Smith dkk bahwa laki-laki biasanya memperlihatkan regulasi diri yang lebih rendah (berkaitan dengan agresi, ketidakmampuan menunda kepuasan, reaksi berlebihan terhadap frustrasi) dibandingkan dengan perempuan¹³. Sesuai dengan pernyataan tersebut, menurut ustad Ahmad, yakni pendidik di Pondok Pesantren Al-Mu'minien, kebanyakan perilaku-perilaku kenakalan seperti membolos, main *play station* keluar dari wilayah pesantren, atau dalam hal lain yang lebih berani dalam melanggar aturan dan cenderung tertutup ketika ada permasalahan adalah santri laki-laki dibandingkan perempuan. Pada perempuan cara mengatasi *stress* cenderung dengan

¹² Santrock, Remaja, (Jakarta: Erlangga, 2007), h.298

¹³ Desmita, Psikologi Perkembangan, (Bandung:Remaja Rosdakarya,2005),h.233

bercerita pada teman, melepaskan emosinya dengan menangis, mencari perhatian, membentuk kelompok sosial serta lebih takut untuk melakukan pelanggaran sedangkan laki-laki cenderung menolak kondisi stres, lebih acuh tak acuh, mengalihkan pada hal lain, dan cenderung tertutup akan masalahnya. Oleh karena itu kemampuan *coping stress* pada perempuan lebih baik dibandingkan dengan laki-laki.

Jika ditinjau secara keseluruhan, analisis berdasarkan indikator yakni indikator kembali kepada agama menjadi indikator tertinggi. Pendidikan di Pesantren yang lebih menekankan pada pendalaman agama membuat santri lebih mendekatkan diri pada Tuhan ketika mengalami suatu masalah. Sesuai dengan studi pendahuluan yang dilakukan bahwa ada santri yang melakukan pengetasan stres dengan cara shalat malam, mengaji maupun pergi ke masjid menenangkan diri. Kegiatan sehari-hari yang terjadwal dan terpadu tidak terlepas dari ibadah wajib dan Sunnah seperti shalat malam, mengaji. Kemudian pelajaran-pelajaran lebih dalam mengenai agama, seperti akidah, kitab-kitab, Al-Qur'an Hadist, fiqih dan sebagainya¹⁴. Hal ini memberikan keyakinan pada santri jika kembali pada agama merupakan strategi *coping* yang tepat dilakukan.

Indikator kedua yang mendapat skor tinggi yakni, interpretasi secara positif dan pengembangan diri. Kemudian indikator penerimaan yang menjadi

¹⁴ Sahli Mahmud, Profil Pondok Pesantren Modern Al-Mu'minien, (Lohbener: PP Al-Mu-minien),

indikator tertinggi ketiga, serta lawan dari indikator ini adalah indikator penolakan yang memperoleh skor rendah sebesar 56,60%. Penerimaan santri dengan kondisi di Pesantren yang mencakup fasilitas, peraturan dan sebagainya menuntut santri untuk mencoba beradaptasi. Sebagaimana yang dikemukakan Lazarus, cara mengatasi stres dimulai dengan sumber daya utama dari sifat-sifat orang tersebut. Ini termasuk kesehatan dan energi, keyakinan positif.¹⁵ Berpikir positif dan menerima realitas merupakan faktor pendukung *coping*. Semakin lama waktu mukim para santri maka akan semakin banyak pengalaman pribadi dan sosial yang membuat santri belajar meningkatkan kemampuan dalam mengatasi *stress*. Persentase tertinggi pada ketiga indikator di atas menunjukkan bahwa santri sudah mampu mengelola emosi atas kejadian yang menyebabkan *stress* serta berpikir secara positif atas kejadian tersebut. Indikator-indikator yang berkaitan dengan pengelolaan emosi tersebut termasuk dalam *Emotional Quotient (EQ)*, seperti santri mampu berpikir positif dan menerima kondisi di Pesantren serta mampu mentolelir kejadian negatif. Dijelaskan pada salah satu dimensinya yakni manajemen stress¹⁶. Kemampuan santri mencapai skor tertinggi pada indikator-indikator yang berkaitan dengan pengelolaan emosi dan dibuktikan dengan tingginya skor pada dimensi berfokus pada emosi. *Emotional Quotient (EQ)* juga berkaitan dengan *Spiritual Quotient (SQ)* atau

¹⁵ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984), p.159

¹⁶ Iskandar, *Psikologi Pendidikan*, (Ciputat: Referensi, 2012), h.64

kecerdasan spiritual, telah disebutkan bahwa kecerdasan spiritual mampu meningkatkan kecerdasan emosional¹⁷. Hal ini menunjukkan jika Individu memiliki SQ yang baik memungkinkan memiliki EQ yang baik pula. Sesuai dengan pernyataan tersebut, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa skor tertinggi adalah pada indikator kembali pada agama yang berkaitan dengan kecerdasan spiritual, seperti sikap yang lebih mendekati diri pada Tuhan, melakukan sunnah, berserah diri pada Tuhan membuat santri memperoleh ketenangan jiwa sehingga lebih mampu mengontrol emosinya, seperti menerima kondisi di Pesantren yang terbatas, berpikir realistis serta tidak menekan dirinya dengan pikiran-pikiran yang negatif. Sebagaimana skor tertinggi berikutnya setelah indikator yang berkaitan dengan spiritual adalah indikator-indikator yang berkaitan dengan pengelolaan emosi. Hal ini menunjukkan adanya kesinambungan antara SQ dengan EQ.

Analisis berdasarkan tiga indikator terendah yakni terdapat pada indikator fokus pada pembebasan emosi seperti fokus pada hal-hal yang dirasakan sebagai *distress* dan kemudian melepaskan perasaan itu secara berlarut-larut. Pelepasan mental misalnya bersikap acuh, tidak mau memikirkan masalah serta melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat dan indikator pelepasan perilaku seperti bersikap pasrah dan putus asa. Ketiganya merupakan dimensi dari perilaku *coping* yang maladaptif.

¹⁷ Ibid.,h.67

Meskipun mendapat skor total yang rendah pada indikator maladaptif, namun masih sebagaimana dikemukakan dalam pembahasan mengenai kecenderungan *coping stress* berdasarkan tingkat kelas yaitu kecenderungan pada dimensi *coping* maladaptif ini masih cukup besar terutama pada kelas VII menjadi kecenderungan yang dominan dilakukan. Usia santri yang cenderung masih dikatakan labil, turut mempengaruhi pengambilan jenis *coping* ini ditambah dengan pengetahuan santri yang minim dalam mengatasi stress. Namun hal yang membedakan santri dengan siswa pada umumnya, peraturan yang ketat serta adanya *punishment* yang diberlakukan oleh pihak pesantren juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi indikator-indikator pada dimensi *coping* maladaptif menjadi indikator terendah sehingga santri menjadi lebih hati-hati dan lebih memilih untuk lebih banyak melakukan *coping* dengan cara-cara yang lebih adaptif. Namun hal ini juga menjadi catatan bagi pihak Pesantren terutama guru BK untuk lebih meminimalisir penggunaan *coping* yang tidak adaptif pada santri karena penggunaan indikator-indikator *coping* yang maladaptif jika terus menerus digunakan akan membentuk kebiasaan pada santri untuk menghindari masalah, bahkan dapat menimbulkan masalah baru.

Analisis indikator berdasarkan tingkat kelas, yakni kelas VII menunjukkan bahwa indikator tertinggi adalah kembali kepada agama.

Selanjutnya, indikator penerimaan dan indikator tertinggi ketiga yakni indikator penundaan perilaku mengatasi stress.

Pembiasaan baru di Pesantren yang lebih berorientasi pada agama dengan meningkatkan ibadah seperti shalat tepat waktu, menjalankan Sunnah membuat santri baru terbiasa dengan ritual agama. Hal ini tentu berpengaruh pada kehidupan sehari-hari dengan menjadikan ibadah sebagai obat hati dan solusi dari setiap masalah. Remaja kelas VII yang dikategorikan sebagai remaja awal dengan rentang usia antara 12-15 tahun¹⁸ secara pengalaman sosial belum begitu mumpuni karena lama mukim baru sekitar 4-5 bulan. Kemudian masih menghadapi masa transisi dari masa sekolah dasar ke sekolah menengah, dari kehidupan di rumah dengan orang tua menjadi hidup mandiri di pesantren. Namun dalam hal ini mampu menerima kondisi dipesantren ditunjukkan dengan indikator penerimaan sebagai indikator tertinggi kedua. Hal ini juga dapat disebabkan karena pada saat menjadi santri baru lebih banyak toleransi yang diberikan pihak pesantren. Menurut ust Ahmad, salah satu pengajar di Pesantren, santri baru yang masih dalam tahap adaptasi awal mendapat perhatian yang lebih dari para pengurus dan pengajar. Kemudian orang tua yang masih rutin mengunjungi setiap jumat serta masih terjaganya dari hukuman-hukuman yang memberatkan agar membuat santri merasa nyaman secara emosional. Dikatakan bahwa *poor*

¹⁸Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Bandung:Remaja Rosdakarya,2010),h.184

*quality of support and small network size both relate to development of anxiety and depression*¹⁹. Rendahnya kualitas dukungan dan ukuran jaringan kecil keduanya berhubungan dengan pengembangan kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, kebutuhan akan dukungan sosial sangat besar terutama pada santri baru.

Analisis indikator berdasarkan tingkat kelas menunjukkan bahwa kelas VIII, indikator interpretasi secara positif dan pengembangan diri menjadi indikator tertinggi. Sementara, indikator tertinggi kedua, yakni kembali pada agama dan Indikator tertinggi ketiga yakni indikator penerimaan. Interpretasi positif dan pengembangan diartikan sebagai menafsirkan transaksi stres dalam hal positif sehingga dapat mengurangi tekanan-tekanan emosional dalam diri individu dan dapat mendorong individu untuk melakukan tindakan mengatasi stres secara aktif. Santri kelas VIII yang sudah mengalami masa tenang artinya sudah memiliki pengalaman kehidupan di pesantren dengan lama mukim rata-rata lebih dari satu tahun dapat menerima kondisi-konsidi di Pesantren sehingga dapat berpikir lebih realistis. Kemudian ditunjang dengan dukungan dari lingkungan (teman-teman yang sudah lebih akrab) merupakan kebutuhan secara psikis bagi santri karena dapat mengurangi tekanan emosi, sehingga indikator mencari dukungan untuk alasan emosional juga termasuk dalam indikator tertinggi keempat. Santri yang merasa keamanan dan

¹⁹ Linda Branon, Gender, (USA: Library of congress in Publication Data,2008),p.401

kenyamanan emosi dapat berpikir secara positif dan menerima kondisi pesantren dengan lapang dada sehingga indikator penolakan sebagai kebalikan dari indikator penerimaan jarang digunakan oleh santri dalam kaitannya dengan cara mengatasi stres. Ditunjang dengan penekanan pada spiritualitas dengan diberlakukannya pula ibadah-ibadah Sunnah secara wajib, menambah keyakinan bahwa ada hikmah dibalik setiap kejadian atau Allah tidak akan memberikan ujian diluar kekuasaan hamba-Nya. Keadaan emosi yang baik akan menunjang individu untuk berpikir positif serta melakukan tindakan-tindakan yang positif.

Analisis indikator berdasarkan kelas IX, indikator tertinggi adalah interpretasi secara positif dan pengembangan diri. Selanjutnya, indikator penerimaan dan indikator tertinggi ketiga yakni indikator kembali pada agama. Remaja kelas IX merupakan remaja dalam kategori remaja madya dengan rentang usia 15-18 tahun²⁰. Dikatakan bahwa usia remaja semakin meningkat sudah mulai mampu mengendalikan emosi. Dilihat dari lama mukim yang rata-rata lebih dari 2 tahun tentu kelas IX sudah lebih mampu beradaptasi. Kemudian sudah melakukan *trial and error* dalam usaha mengatasi stres. Hal ini membuat santri kelas IX bersikap lebih tenang dalam menyikapi stres sehingga dapat berpikir positif atau melakukan interpretasi secara positif dan pengembangan diri. Lamanya tinggal di Pesantren

²⁰ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Bandung:Remaja Rosdakarya,2010),h.192

membuat santri sudah dapat menerima kondisi keterbatasan di Pesantren. Indikator agama menjadi indikator yang tinggi dari keseluruhan hasil persentase terhadap *coping stress* pada santri. Hal ini karena pengaruh dari lingkungan pesantren yang dinaungi santri tidak terlepas dari agama. Peraturan pesantren yang memfokuskan kelas IX untuk lebih focus pada persiapan ujian dan tidak lagi mengurus organisasi membuat tekanan berkurang. Kelas IX banyak mengurangi kegiatan-kegiatan lain dan mulai membuat prioritas yang lebih penting. Menurut Keating, dilihat dari perkembangan intelektual remaja dapat memikirkan tentang masa depan dengan membuat perencanaan dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan untuk mencapainya²¹. Pada masa kelas tertinggi pada jenjang pendidikan membuat santri lebih ada kesadaran untuk kembali fokus belajar, manajemen waktu dan kegiatan karena ada kekhawatiran dengan ujian yang akan dihadapi. Hal ini juga ditunjukkan dengan tingginya indikator mengesampingkan kegiatan lain dan perencanaan.

Pada santri Kelas VIII dan IX indikator tertinggi adalah interpretasi secara positif dan pengembangan diri menjadi indikator tertinggi pertama sedangkan pada kelas VII menjadi indikator tertinggi keempat. Pada kelas VIII dan kelas IX lebih banyak memiliki pengalaman secara sosial karena dari lama mukim sudah lebih lama sehingga terbiasa dengan kondisi-kondisi di

²¹Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Bandung:Remaja Rosdakarya,2010),h.196

Pesantren. Hal ini menyebabkan mereka lebih mampu berpikir positif serta lebih mentolerir keadaan-keadaan yang menyebabkan stres, sedangkan santri kelas VII masih dalam proses adaptasi yang cukup berat karena awal-awal masa transisi dari kehidupan di rumah dengan kehidupan di Pesantren. Santri kelas VII yang masih dalam kondisi belum stabil mengganggu kenyamanan emosinya, seperti lebih sering menangis, ingin pulang atau *home sick* sehingga lebih fokus pada mencari ketenangan melalui spiritual, seperti; mendekatkan diri pada Tuhan untuk mengadu dan mencari ketenangan, sedangkan pada kelas VIII kembali pada agama merupakan indikator tertinggi kedua dan pada kelas IX merupakan indikator tertinggi ketiga karena kelas VIII dan kelas IX sudah lebih dulu memiliki pengalaman spiritual, sehingga seiring naiknya tingkat kelas, memiliki pengelolaan emosi yang lebih baik. Indikator penerimaan menjadi indikator tertinggi kedua pada kelas VII sedangkan pada kelas VIII menjadi indikator tertinggi ketiga dan pada kelas IX menjadi indikator tertinggi kedua. Pada kelas XI yang secara usia lebih matang, lebih lama tinggal di Pesantren dan lebih luas kehidupan sosialnya, terlebih pengalaman spiritual yang sudah dibekali lebih lama membuat santri kelas IX lebih mudah menerima keadaan di Pesantren karena dalam kondisi tertentu fasilitas di Pesantren yang terbatas, kegiatan-kegiatan di Pesantren tidak terlalu menjadi sumber stres lagi, karena mereka sudah lebih berpengalaman dalam menyikapi kondisi penyebab stres,

dibandingkan kelas VII dan kelas VIII yang membutuhkan penguatan baik secara spiritual maupun kendali pribadi untuk lebih menerima kondisi yang menyebabkan stres.

Analisis indikator berdasarkan gender, pada santri laki-laki indikator tertinggi adalah interpretasi secara positif dan pengembangan diri dengan persentase sebesar. Selanjutnya, indikator kembali pada agama. Indikator tertinggi ketiga yakni indikator penerimaan. Besarnya dimensi berfokus pada emosi menyebabkan ketiga indikator tertinggi adalah indikator-indikator dari dimensi tersebut. Peran sebagai laki-laki yang identik dengan santai menghadapi suatu masalah, tidak mudah panik dan lebih tertutup dalam mengekspresikan emosi-emosinya. Hal ini menyebabkan pada dimensi berfokus pada emosi indikator interpretasi secara positif menjadi indikator tertinggi. Walaupun pada umumnya laki-laki lebih emosional atau lebih menunjukkan sikap agresi terhadap tekanan. Serta lebih lambat dewasa dibandingkan perempuan²². Namun pendidikan selama 24 jam pada dimensi agama, pendidikan formal dan pemberlakuan aturan disiplin yang tegas, serta sanksi-sanksi yang berlaku turut membentuk kepribadian santri laki-laki menjadi lebih baik. Jauh dari orang tua dan keterbatasan fasilitas di Pesantren menuntut santri untuk mandiri dan dewasa dibandingkan dengan remaja laki-laki yang tinggal di rumah dengan keluarganya. Oleh karena itu

²² Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan, (Jakarta:Erlangga,1980),h.206

santri laki-laki di Pesantren, menggunakan pengetasan stres dengan berpikir lebih positif, kemudian sifat laki-laki yang tidak terlalu mempermasalahkan kondisi kamar, kebersihan ataupun hal-hal detail sebagaimana perempuan membuat laki-laki mampu menerima kondisi di Pesantren. Terlebih usia remaja yang kesadaran beragamanya cenderung kurang atau mengalami kegoncangan agama seperti malas beribadah²³. Remaja yang tinggal di Pondok Pesantren diwajibkan melakukan ritual ibadah baik wajib sampai sunnah serta lingkungan yang kental dengan nuansa keagamaan, sehingga menjadi kebiasaan pada santri. Kedekatan dengan agama membantu dalam mencegah perilaku-perilaku yang negatif sebagai manifestasi dari emosi maupun pemicu stres. Seperti yang dikemukakan Syamsu Yusuf bahwa remaja yang kurang mendapat bimbingan keagamaan dan berteman dengan kelompok yang kurang menghargai nilai-nilai agama menjadi pemicu berkembangnya sikap dan perilaku yang negatif²⁴. Oleh karena itu sebagian besar remaja laki-laki jenjang Madrasah tsanawiyah di Pesantren menggunakan cara-cara *coping* yang baik.

Analisis indikator berdasarkan gender perempuan, indikator tertinggi adalah kembali pada agama. Kemudian indikator yang mendapat persentase

²³Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Bandung:Remaja Rosdakarya,2010),h.204

²⁴ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Bandung:Remaja Rosdakarya,2010),h.204

tertinggi kedua, yakni interpretasi secara positif dan pengembangan diri.

Selanjutnya, penerimaan sebagai indikator tertinggi ketiga.

Menurut Carver dkk²⁵,

“One might turn to religion when under stress for widely varying reasons: religion might serve as a source of emotional support, as a vehicle for positive reinterpretation and growth”

Orang mungkin beralih ke agama saat sedang stres untuk alasan yang sangat beragam: agama bisa berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, sebagai sumber untuk reinterpretasi positif dan pertumbuhan. Sehingga seseorang yang melakukan cara mengatasi stres dengan mendekati diri pada Tuhan akan memiliki pemikiran yang positif atau *khusnuzon*. Indikator kembali pada agama sebagai sumber dari indikator interpretasi secara positif dan pertumbuhan. Indikator tersebut juga sebagai jembatan untuk mengatasi stress secara aktif, oleh karena itu indikator penundaan perilaku mengatasi stress artinya menunggu situasi yang tepat untuk mengatasi stres menjadi indikator tertinggi keempat. Berpikir positif akan membuat individu mudah menerima segala kondisi dengan lapang dada. Pada santri perempuan yang cenderung lebih penurut dan rajin tentu lebih disukai para pengajar kemudian perempuan lebih berorientasi pada

²⁵ Charles S. Carver & Michael F. Scheier, M., & J. K. Weintraub, *Assesing coping strategies: A Theoretically Based Approach* (USA: American Psychological Association, Inc., 1989), h. 268-270

relasi dibandingkan laki-laki²⁶ tentu mementingkan dukungan sosial dan lebih banyak mendapatkan dukungan secara emosional. Kemudian sifat perempuan yang cenderung lebih terbuka terhadap perasaan dan mau membicarakan masalah dengan orang lain untuk mendapat solusi mendukung proses *coping* yang adaptif.

Pada santri laki-laki indikator tertinggi adalah interpretasi secara positif dan pengembangan diri sementara pada perempuan indikator tersebut menjadi indikator tertinggi kedua. Laki-laki bersikap lebih santai dalam menghadapi stres dibandingkan dengan perempuan yang cenderung panik, khawatir lebih memperlihatkan emosinya menyebabkan laki-laki lebih mudah untuk berpikir positif dalam keadaan tenang. Kemudian pada perempuan pada saat stres untuk mencari ketenangan hati, salah satunya dengan mengadu pada Tuhan saat ibadah dengan menangis, berdoa, cara tersebut dianggap akan membuat kondisi psikisnya semakin baik sehingga selanjutnya mereka dapat berpikir lebih positif terhadap kondisi stres yang dialami sedangkan laki-laki cenderung menenangkan dirinya dengan pemikiran yang positif. Kemudian dikatakan pada halaman sebelumnya bahwa perempuan dianggap lebih religius dibandingkan laki-laki sehingga indikator kembali pada agama menjadi indikator tertinggi pada perempuan, sedangkan pada laki-laki menjadi indikator tertinggi kedua. Selanjutnya, pada

²⁶ Desmita, Psikologi Perkembangan , (Bandung:Remaja Rosdakarya,2005),h.232

laki-laki dan perempuan indikator penerimaan menjadi sama-sama menjadi indikator tertinggi ketiga, laki-laki dan perempuan yang sudah memiliki akumulasi pengalaman di Pesantren dan dibekali dengan pengalaman spiritual yang lebih dalam membuat santri secara bertahap akan menerima kondisi-kondisi keterbatasan di Pesantren. Pada sumber stress tertentu seperti fasilitas di Pesantren yang terbatas, peraturan-peraturan di Pesantren harus mampu diterima oleh santri untuk dapat beradaptasi.

Pada laki-laki indikator terendah adalah perencanaan, pelepasan mental serta mencari dukungan sosial untuk alasan pendukung, sedangkan pada perempuan yang terendah adalah penolakan, pelepasan perilaku, dan pelepasan mental. Dikatakan oleh Pollack, anak laki-laki sering dididik untuk tidak terlalu merasakan perasaan-perasaannya²⁷ artinya Laki-laki cenderung lebih acuh tak acuh, mengabaikan masalah atau menolak kondisi yang menyebabkan stres sehingga tidak memikirkan atau membuat perencanaan untuk mengatasi stres, sedangkan perempuan cenderung lebih peka terhadap perasaan dan berpikir untuk segera mengatasi kondisi ketidaknyamanan artinya tidak menolak atau mengabaikan kondisi stres yang dialami. Kemudian pada laki-laki rendahnya indikator mencari dukungan sosial untuk alasan pendukung karena laki-laki cenderung lebih tertutup terhadap perasaan-perasaannya, permasalahannya. Peran laki-laki yang

²⁷ John W Santrock, Remaja, (Jakarta:Erlangga, 2007),h.239

harus terlihat tangguh membuat mereka cenderung menyembunyikan kesedihan dan memendam perasaan sedangkan perempuan cenderung lebih terbuka, ekspresif dalam menyampaikan emosinya seperti curhat pada teman, konsultasi dengan ustadz/ustadzah sehingga indikator mencari dukungan sosial untuk alasan pendukung pada perempuan tinggi. Hal ini juga sekaligus membuat perempuan lebih banyak memiliki dukungan sosial. Dukungan sosial dapat meningkatkan kemampuan *coping stress*, meningkatkan keamanan emosional sehingga perempuan dapat mengontrol tingkah lakunya, seperti tidak membolos, tidak bersikap pasrah dalam belajar, sehingga indikator pelepasan perilaku lebih rendah dari laki-laki. Indikator pelepasan mental pada laki-laki merupakan indikator terendah kedua sedangkan pada perempuan merupakan indikator terendah ketiga, hal ini disebabkan karena perempuan senang dengan kegiatan berkhayal, melamun dibandingkan dengan laki-laki yang berpikir lebih realistis.

Berdasarkan analisis indikator tersebut di atas, perempuan lebih banyak menggunakan coping yang adaptif dibandingkan dengan laki-laki.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Keterbatasan dalam waktu dan jumlah populasi yang banyak menyebabkan peneliti tidak mengukur dan menjangkau terlebih dahulu populasi yang saat ini mengalami stress.
2. Terdapat butir pernyataan pada instrumen *coping stress* yang kurang menggambarkan situasi stres yang dirasakan oleh santri
3. Adanya kemungkinan responden tidak jujur dalam menjawab karena kecenderungan responden memilih jawaban yang menurutnya ideal dan bukan sesuai dengan keadaan responden
4. Hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan karena survei hanya dilakukan pada santri jenjang MTS PonPes Al-Mumini'en Lohbener Indramayu