

BAB II

KERANGKA TEORITIK DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teori

1. Hakikat *Stress*

a. Pengertian *Stress*

Konsep mengenai *stress* pertama kali diperkenalkan oleh Hans Selye pada tahun 1936. Menurut Hans Selye *stress* adalah *the non-specific response for the body to any demands*.¹ Berdasarkan pemaparan singkat dari Selye, *stress* adalah respon tidak spesifik bagi tubuh terhadap suatu tuntutan, sehingga dapat disimpulkan *stress* merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh tekanan atau beban atas tuntutan-tuntutan terhadap diri sehingga menimbulkan perbedaan respon pada tubuh.

Pengertian *stress* lainnya yang dikemukakan oleh Miller yakni adalah suatu rangsangan yang kuat, ekstrim, atau stimulus yang tidak biasa dan menjadi ancaman, menyebabkan beberapa perubahan signifikan dalam perilaku.² Pengertian dari Miller dapat disimpulkan bahwa *stress* merupakan suatu yang ditimbulkan karena adanya rangsangan atau stimulus yang kuat

¹ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984), p. 15

² *Ibid*

sehingga dapat menjadi ancaman yang menyebabkan perubahan perilaku pada diri individu sebagai respon dari stimulus.

Richard Blonna mengartikan stress sebagai keseluruhan transaksi antara individu, sumber *stress* dan lingkungan yang menghasilkan respon terhadap *stress*.³ Penjelasan dari pengertian Blonna dapat disimpulkan bahwa *stress* merupakan suatu transaksi antara individu dan faktor-faktor di luar individu itu sendiri yang dapat menghasilkan respon individu terhadap *stress*. Berbagai pendapat para ahli di atas mengenai *stress* cenderung tidak jauh berbeda satu sama lain yakni terkait dengan individu, *stressor* dan respon terhadap *stressor*.

Individu yang mengalami *stress* akan memberikan reaksi terhadap *stress*. Pada dasarnya, seseorang dikatakan mengalami *stress* akan terlihat dari perubahan-perubahan perilaku dari biasanya sehingga individu dapat diindikasikan mengalami *stress* melalui berbagai gejala yang nampak pada dirinya. Menurut Syamsu Yusuf, gejala stress dibagi menjadi dua, yakni⁴:

1. Gejala fisik, diantaranya: sakit kepala, sakit lambung (maag), hipertensi (darah tinggi), sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia (sulit tidur), mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.

³ Richard Blonna, *Coping with stress in a changing world*, (USA: The McGraw-Hill Companies, 2005), p.4

⁴ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene*, (Bandung: Maestro, 2008), h.109

2. Gejala Psikis, di antaranya: cemas, tidak dapat konsentrasi belajar atau bekerja, sikap apatis (masa bodoh), sikap pesimis, hilang rasa humor, malas belajar atau bekerja, sering melamun dan sering marah-marah atau bersikap agresif (baik secara verbal, seperti kata-kata kasar dan menghina, maupun nonverbal, seperti menempeleng, menendang, membanting pintu, dan memecahkan barang-barang)

Berdasarkan penjelasan mengenai gejala *stress* di atas dapat ditarik kesimpulan jika gejala *stress* menurut Syamsu Yusuf terdiri dari gejala fisik dan psikis sebagai reaksi terhadap *stressor*. Dapat diketahui dengan bermacam-macam gejala *stress* di atas, memungkinkan adanya persamaan maupun perbedaan gejala *stress* yang dapat terjadi pada satu individu dengan individu lainnya.

b. Faktor Faktor Penyebab Stress

Individu yang mengalami *stress* dipicu oleh berbagai macam sumber atau faktor-faktor yang berbeda-beda sehingga *stressor* bagi satu individu belum tentu menjadi *stressor* bagi individu lainnya. Faktor-faktor penyebab *stress* atau *stressor* merupakan suatu stimulus yang dinilai sebagai ancaman pada diri individu. Menurut Lazarus dan Cohen, ada tipe 3 *stressor*⁵:

⁵ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984), p.12

1. Perubahan besar, perubahan yang sering terjadi, dan yang mempengaruhi banyak orang (bencana alam, bencana buatan manusia seperti perang, hukuman penjara, dan pemindahan serta perubahan tempat).
2. Perubahan besar yang mempengaruhi seseorang atau banyak orang (kematian orang yang dicintai, dipecat dari pekerjaan, suatu kejadian berat yang mungkin dipengaruhi oleh orang kepada siapa itu terjadi, seperti perceraian, kelahiran, atau menghadapi ujian yang sangat penting)
3. Kerumitan sehari-hari (Memiliki banyak tanggung jawab, merasa kesepian, beradu argumen dengan pasangan, dan sebagainya)

Berdasarkan pemaparan faktor-faktor penyebab *stress* di atas, disimpulkan bahwa terdapat 3 faktor penyebab *stress*, yakni perubahan besar atau secara *universal* mempengaruhi banyak orang seperti bencana alam, pengusuran tempat, ujian nasional. Kedua perubahan yang dapat mempengaruhi satu orang atau banyak orang seperti kematian, menghadapi kelahiran anak, menghadapi suatu tes tertentu, mendapat hukuman. Ketiga kejadian sehari-hari yang membuat rumit seperti pertengkaran dengan teman, *home sick*, memiliki banyak tuntutan dan kegiatan (bagi santri).

Sumber *stress* atau *stressor* juga dikemukakan oleh Greenberge⁶

⁶ Jerrold S. Greenberg, *Comprehensive stress management*,(USA : McGraw-Hill, 2006),p.7

“We encounter many different types of stressor. Some are environmental (toxins, heat, cold), some psychological (threats to self-esteem, depression), and still others sociological (unemployment, death of a loved one, and still other philosophical (use of time, purpose in life)”

Kami menemukan berbagai jenis *stressor*. Beberapa diantaranya, lingkungan (racun, panas, dingin), psikologis (ancaman terhadap harga diri, depresi), dan lainnya sosiologis (pengangguran, kematian orang yang dicintai, dan filosofis (penggunaan waktu, tujuan dalam hidup).

Stressor yang dikemukakan oleh Greenberge mengidentifikasi 4 jenis *stressor*, yakni sumber *stress* yang berasal dari lingkungan, psikologis, sosiologis dan filosofis. Bagi santri sendiri sumber *stress* yang berasal dari lingkungan yang mungkin dapat menjadi pemicu *stress* yakni kondisi kamar yang kotor, suhu di dalam kamar yang terlalu panas/dingin, kekurangan kelas, kamar mandi yang terbatas. Kemudian secara psikologis adalah *home sick*, secara sosiologis, tenaga pengajar tidak sesuai yang diharapkan, pertengkaran dengan teman, *bullying* dan sebagainya.

2. Hakikat Coping Stress

a. Pengertian Coping

Seseorang yang dihadapkan pada suatu masalah-masalah situasi yang menekan sehingga dapat menimbulkan *stress* dituntut untuk mengatasi

keadaan atau situasi yang tidak menyenangkan atau dalam hal ini disebut dengan *coping*.

Lazarus & Folkman mendefinisikan *coping* sebagai⁷:

“Constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific eksternal and/or internal demands that are appraisal as taxing or exceeding the resources of the person.”

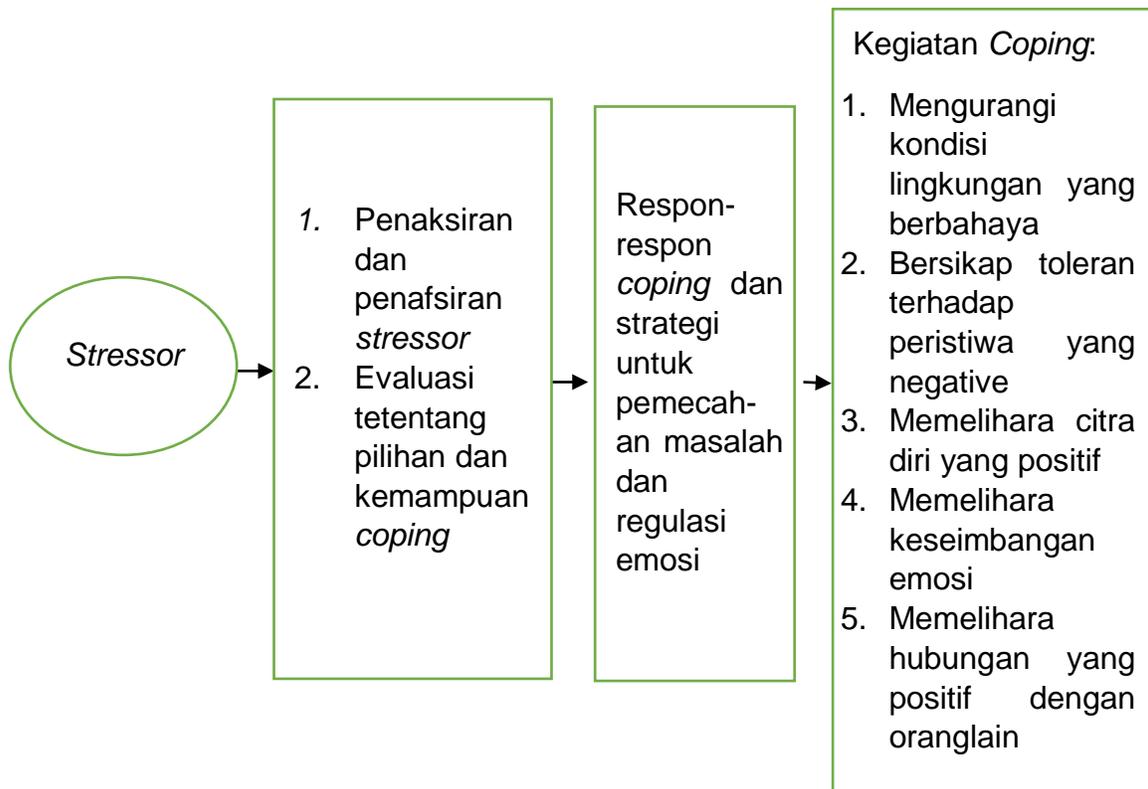
Coping diartikan sebagai usaha dalam rangka mengubah domain kognitif atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan dari luar maupun dari dalam yang diprediksi dapat membebani malampaui kemampuan ketahanan seseorang.

Pengertian lain mengenai *coping* dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, *Coping is defined as realistic and flexible thoughts and acts that solve problems and thereby reduce stress.*⁸ *Coping* didefinisikan sebagai pikiran dan tindakan yang realistis dan fleksibel untuk memecahkan masalah dengan cara mengurangi *stress*. Berdasarkan kedua pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan usaha-usaha yang dilakukan untuk mengurangi atau mengatasi kondisi yang ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh berbagai sumber *stress*.

⁷ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984), p.141

⁸ *Ibid*, p.118

Weiten dan Lyod juga mengemukakan, *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau mentoleransi beban, perasaan yang tercipta karena *stress*⁹ Lebih lanjut digambarkan proses *coping* pada bagan di bawah ini:



Kerangka di atas menunjukkan tahapan dalam melakukan *coping*, dimulai dengan adanya *stressor* sebagai stimulus diikuti dengan individu melakukan panafsiran atau penilaian terhadap *stressor*. Kemudian individu mengevaluasi strategi *coping* yang dapat dilakukannya sehingga akan menghasilkan bentuk *coping* yang berbeda-beda dari individu untuk

⁹ Syamsu Yusuf, Mental Hygiene, (Bandung: Maestro, 2008),h.128

mengurangi *stress*. Kelima kegiatan coping tersebut atau dapat juga diartikan sebagai fungsi dari *coping* yang gambarkan pada kerangka di atas. Mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dalam hal ini adalah melakukan *coping* dengan mengendalikan *stressor*, bersikap toleran pada peristiwa negatif, memelihara citra diri yang positif, mengendalikan emosi agar tetap stabil dan memelihara hubungan positif dengan orang lain.

Proses *coping* yang digambarkan melalui kerangka di atas sekaligus menggambarkan fungsi *coping* yang sangat bermanfaat bagi individu untuk mengatasi situasi *stress*, sehingga individu dapat menjalani hidupnya secara lebih fungsional. Lazarus dan Folkman menjelaskan fungsi coping secara spesifik melalui teorinya¹⁰:

“Coping has two widely recognized major function: regulating stressful emotions (emotion focused coping) and altering the trouble person environment relation causing distress (Problem Focused Coping)”.

Coping memiliki dua fungsi utama yang sangat diakui: mengatur emosi *stress (emotion focused coping)* dan mengubah masalah seseorang yang berhubungan dengan lingkungan yang menyebabkan *distress (problem focused coping)*. Lazarus & Folkman telah mengklasifikasikan fungsi coping menjadi 2 bagian berdasarkan masalah atau *stressor* yang dapat dikendalikan

¹⁰ Lazarus dan Folkman, 1986, *Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, Coping, and encounter outcomes* “Journal of personality and social psychology” Vol.50 (5), p.993

(*problem focused coping*) atau yang tidak dapat dikendalikan dalam hal ini individu hanya dapat mengelola emosinya (*emotion focused coping*).

Lazarus dalam teorinya mengemukakan juga mengenai sumber *coping* atau faktor-faktor yang mendukung proses *coping*, yaitu¹¹:

“We shall begin with resources that are primarily properties of the person. This include health and energy, positive belief, problem-solving skill, social skill. The remaining categories are more environmental and include social (social support) and material resources”

Kami akan mulai dengan sumber daya utama dari sifat-sifat orang tersebut. Ini termasuk kesehatan dan energi, keyakinan positif, keterampilan pemecahan masalah, keterampilan sosial. Kategori lainnya, lingkungan dan termasuk sumber daya sosial (dukungan sosial) dan material. Hal tersebut memiliki pengaruh yang cukup besar dalam pemilihan coping dan keberhasilan seseorang melakukan *coping*.

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, menurut Menurut Taylor¹², faktor gender juga berpengaruh dalam memberikan respon terhadap stress. Senada dengan pendapat Menurut Linda Banon bahwa gender merupakan faktor *coping* terhadap stres.¹³ Artinya gender merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *coping stress*. Meskipun antara laki-laki dan perempuan memiliki beberapa perbedaan dalam merespon stress yang dipicu

¹¹ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984), p.159

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

¹³ Linda Branon, Gender, (USA: Library of congress in Publication Data, 2008), p.403

oleh faktor 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.*¹⁴ Pria dan wanita cenderung mengatasi dengan cara serupa ketika mereka berada di situasi yang sama. Namun cenderung berbeda jika dihadapkan dengan tekanan yang berbeda pula. Santri laki-laki dan perempuan di Pesantren cenderung menghadapi sumber stres yang sama karena tinggal di lingkungan yang sama, seperti peraturan yang ketat, tidak adanya hiburan, kiriman uang saku yang telat/kurang dan sebagainya.

b. Jenis-jenis Coping

Strategi *coping* yang digunakan individu tidak selalu sama, banyak faktor yang mempengaruhi pemilihan jenis coping yang dilakukan. Keberhasilan strategi *coping* yang dilakukan akan dipengaruhi juga oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Menurut Folkman dan Moskowitz, keberhasilan dalam *coping* berkaitan dengan sejumlah karakteristik, termasuk penghayatan mengenai kendali pribadi, emosi positif dan sumber daya personal¹⁵ sehingga memungkinkan adanya perbedaan hasil *coping* pada tiap individu meskipun menggunakan strategi *coping* yang sama.

¹⁴ Linda Branon, Gender, (USA: Library of congress in Publication Data,2008),p.403

¹⁵ Santrock, *Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2007), h.299

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan, penggunaan *coping* juga ditentukan oleh *stressor* yang dapat dikendalikan atau yang tidak dapat dikendalikan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman yang membagi dua jenis *coping*, yakni *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*)¹⁶. Kedua jenis *coping* ini juga penggunaannya ditentukan oleh berbagai faktor, seperti *coping* yang berfokus pada emosi dapat dilakukan apabila *stressor* tidak dapat dikendalikan atau diubah sebaliknya *coping* yang berfokus pada masalah dapat digunakan ketika menghadapi *stressor* yang dapat dikendalikan.

b.1. Problem Focused Coping

Lazarus & Folkman mendefinisikan Problem Focused Coping sebagai¹⁷

“Problem focused coping strategies are similar to strategies used for problem solving. As such, problem focused efforts are often directed at defining the problem, generating alternative solutions, weighting the alternatives in term of their costs and benefits, choosing among them, and acting.”

Strategi *coping* yang memfokuskan pada masalah mirip dengan strategi pemecahan masalah. Seperti usaha-usaha yang diarahkan pada mendefinisikan masalah, menghasilkan solusi alternatif, menimbang alternatif

¹⁶ Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984), p. 150

¹⁷ *Ibid*, p.152

dalam hal biaya dan manfaat bagi mereka, memilih di antara hal tersebut kemudian bertindak. Penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa, *problem focused coping* lebih mengarah pada usaha-usaha merubah situasi menjadi lebih nyaman melalui pertimbangan-pertimbangan yang matang.

b.2. Emotional Focused Coping

Lazarus dan Folkman mengatakan¹⁸

“Emotion focused form of coping is found in the literature. One large group consist of cognitive processes directed at lessening emotional distress and includes strategies such as avoidance, minimization, distancing, selective attention, positive comparisons, and wresting positive value from negative events.”

Bentuk *Coping* yang lebih memfokuskan pada emosi ditemukan dalam sebuah literatur. Pada suatu kelompok besar terdiri dari proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi tekanan emosional dan termasuk strategi-strategi seperti menghindari, minimalisasi, memberi jarak dengan masalah, mencari perhatian secara selektif, melakukan perbandingan yang positif, dan memberi nilai positif pada peristiwa yang negatif. *Emotion focused coping* lebih mengarah pada pengelolaan emosi atau tindakan untuk mengatasi tekanan akibat faktor penyebab *stress* yang sulit untuk diubah atau dikendalikan

¹⁸Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984), p. 152

Charles. S. Carver, Michael F. Scheier & J.K. Weintraub memodifikasi *coping* dari teori Lazarus & Folkman, ada 13 jenis *coping* yang diklasifikasikan dalam 3 dimensi coping¹⁹:

a. Problem Focused Coping

- 1) *Active Coping* adalah proses mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba untuk menghapus atau menghindari *stressor* atau untuk mengurangi efeknya. *Active Coping* termasuk memulai aksi langsung, meningkatkan upaya seseorang, dan berusaha untuk menjalankan upaya *coping* dengan cara bertahap.
- 2) *Planning* adalah berpikir tentang cara untuk mengatasi *stressor*. Perencanaan melibatkan datang dengan strategi tindakan, berpikir tentang langkah-langkah yang harus diambil dan cara terbaik untuk menangani masalah.
- 3) *Suppression of competing activities* adalah proses mengesampingkan kegiatan lain, mencoba untuk menghindari gangguan dari situasi lain sekalipun membiarkan hal-hal lain bergeser jika dibutuhkan untuk menangani *stressor*.
- 4) *Restraint* adalah menunggu sampai ada kesempatan yang tepat untuk bertindak, menahan diri dan tidak bertindak terlalu dini. Ini

¹⁹ Charles S.Carver & Michael F.Sheier,M, & J.K.Weintraub, *Assesing coping strategies: A Theoretically Based Approach* (USA:American Psychological Association,Inc.,1989), h.268-270

merupakan strategi *coping* aktif dalam arti bahwa perilaku seseorang difokuskan pada menangani *stressor* secara efektif, tetapi juga strategi pasif dalam hal menahan diri berarti tidak bertindak

- 5) *Seeking social support for instrumental reasons* adalah pencarian saran/nasehat, bantuan, dan informasi.

Penjelasan mengenai dimensi *coping* menurut Carver, Sheier & Weintraub dapat disimpulkan bahwa pada dimensi *problem focused coping* mencakup lima indikator yakni *active coping planning*, *suppression of competing activities*, *restraint coping*, *seeking of instrumental social support*. Kelima indikator tersebut memiliki ciri yang sama yakni mengusahakan tindakan langsung baik dalam mengatasi *stress*. Contohnya santri mencicil hafalan setiap harinya agar tidak terlalu terbebani pada saat ujian (*active coping*), atau berkonsultasi dengan ustadz (*seeking social support for instrumental reasons*) sehingga dengan melakukan tindakan langsung dapat memutus sumber stres atau mengendalikan situasi agar menjadi lebih nyaman.

b. Emotion Focused Coping

- 1) *Seeking social support for emotional reasons* adalah mendapatkan dukungan moral, simpati atau pemahaman. Ditambahkan Linda Branon, *poor quality of support and small network size both relate to development*

of anxiety and depression.²⁰ Rendahnya kualitas dukungan dan kecilnya suatu relasi keduanya berhubungan dengan pengembangan kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, banyaknya dukungan sosial dapat membantu meningkatkan keamanan emosional dan menurunkan stress.

- 2) *Positive reinterpretation and Growth, coping* yang ditunjukkan untuk mengelola emosi daripada untuk menangani *stressor*. Penekanan nilai ini tidak terbatas pada pengurangan *distress*. Tetapi menafsirkan transaksi stres dalam hal positif secara intrinsik sebagai pendorong orang untuk terus (atau untuk melanjutkan) aktif melakukan *problem focused coping* secara aktif
- 3) *Denial*, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Denial adalah sesuatu yang kontroversial. Hal ini sering disarankan, bahwa penolakan bermanfaat untuk meminimalkan tekanan sehingga memfasilitasi *coping*. Tetapi cara ini juga dikatakan bahwa adanya penolakan hanya menciptakan masalah baru kecuali *stressor* menguntungkan dan dapat diabaikan
- 4) Kebalikan dari *denial* adalah *acceptance*, dapat dikatakan bahwa penerimaan adalah respon *coping* yang fungsional, dalam hal ini bahwa seseorang yang menerima realitas situasi stres tampaknya akan menjadi orang yang terlibat dalam upaya untuk menangani situasi penyebab stres.

²⁰ Linda Branon, Gender, (USA: Library of congress in Publication Data,2008),p.401

Penerimaan ini berkaitan dengan dua dimensi dari proses *coping*. Penerimaan dari *stressor* nyata terjadi pada penilaian utama. Penerimaan dari tidak adanya strategi *coping* aktif yang dapat digunakan/ berhubungan dengan penilaian sekunder.

- 5) *Turning to religion*, orang mungkin beralih ke agama saat sedang stres untuk alasan yang sangat beragam: agama bisa berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, sebagai kendaraan untuk reinterpretasi positif dan pertumbuhan, atau sebagai taktik aktif mengatasi *stressor*. Dengan demikian, pada prinsipnya sangat mungkin untuk memiliki beberapa hubungan dengan agama terkait dalam usaha mengatasi stres. Secara umum ada kecenderungan untuk beralih ke agama pada saat stres.

Pada dimensi *Emotion Focused Coping* juga terdapat lima indikator yakni *seeking of emotional social support*, *positive reinterpretation*, *acceptance*, *denial*, *turning to religion*. Strategi *coping* ini lebih memfokuskan untuk mencari keamanan emosi hampir serupa dengan mekanisme pertahanan diri. Pada dimensi *emotion focused coping*, lebih berupaya untuk mengelola emosi daripada bertindak langsung mengatasi sumber *stress*. Kemampuan untuk mengelola emosi diharapkan akan meningkatkan kecerdasan emosi atau yang disebut *Emotional Quotient* (EQ). Kesadaran untuk mengenali emosi, toleransi terhadap *stress* serta kemampuan membina hubungan dengan orang lain termasuk ke dalam indikator dari kecerdasan

emosi²¹. Indikator-indikator yang telah disebutkan juga termasuk dalam indikator berfokus pada emosi. Kemudian menurut Iskandar, *Emotional Quotient* (EQ) juga berkaitan dengan *Spiritual Quotient* (SQ) atau kecerdasan spiritual, telah disebutkan bahwa kecerdasan spiritual mampu meningkatkan kecerdasan emosional²². Oleh karena itu individu yang memiliki tanggung jawab terhadap sang pencipta dan mempercayai kekuatan Tuhan seperti dalam dimensi berfokus pada emosi diwakili oleh indikator kembali pada agama, memungkinkan akan lebih mampu dalam mengendalikan emosi²³. Artinya Individu yang memiliki kecerdasan spiritual diharapkan akan membantu meningkatkan kecerdasan emosi yang kaitannya dengan pengelolaan emosi dalam dimensi berfokus pada emosi.

Konsep tersebut diatas sesuai dengan pendapat Freud, pendekatan kepada Tuhan akan mempengaruhi perkembangan super ego (dalam teori psikoanalisis diartikan sebagai suara hati). Super ego sendiri dapat menjadi jembatan untuk melakukan kontrol diri²⁴ sehingga mengurangi atau menghindari perilaku *coping* yang negatif.

²¹ Iskandar, Psikologi Pendidikan, (Ciputat:Referensi,2012),h.63-64

²² Ibid.,h.67

²³ Ary Ginanjar, *ESQ Power*, (Jakarta :Arga, 2003),h.218

²⁴Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Bandung:Remaja Rosdakarya,2010),h.192

c. *Coping Less Useful/Maladaptive*

- 1) *Focusing On and Venting of Emotion*, kecenderungan untuk fokus pada hal-hal yang dirasakan sebagai *distress* dan kemudian melepaskan perasaan itu seperti respon yang terkadang fungsional, misalnya, jika seseorang menggunakan masa berkabung untuk mengakomodasi kehilangannya seseorang yang dicintai kemudian bangkit kembali. Namun ada pendapat yang mengira, bagaimanapun fokus pada emosi (terutama untuk waktu yang lama) dapat menghambat penyesuaian
- 2) *Behavioral disengagement*: mengurangi upaya seseorang untuk mengatasi stres, bahkan menyerah pada upaya untuk mencapai tujuan dalam mengatasi *stressor* yang mengganggu. *Behavioral disengagement* tercermin dalam fenomena yang juga diidentifikasi dengan istilah-istilah seperti ketidakberdayaan. Secara teori, *Behavioral disengagement* kemungkinan besar terjadi ketika orang merasa pesimis dengan hasil *coping*
- 3) *Mental disengagement* adalah variasi dari *Behavioral disengagement*, *coping* ini terjadi ketika kondisi mencegah *Behavioral disengagement*. *Mental disengagement* terjadi melalui berbagai kegiatan yang berfungsi untuk mengalihkan perhatian

orang untuk memikirkan tentang dimensi perilaku atau *stressor* yang telah disimpulkan. Taktik yang mencerminkan *Mental disengagement* termasuk menggunakan alternatif kegiatan untuk membawa pikiran seseorang dari masalah (kecenderungan berlawanan dengan penekanan pada kegiatan mengatasi stres), seperti; melamun, melarikan diri melalui tidur, atau melarikan diri dengan menonton di TV.

Dimensi ketiga yakni *Coping Less Useful/Maladaptive Coping* yang terdiri dari 3 indikator, *focus on and venting of emotions*, *Behavioral disengagement*, *Mental disengagement*. Strategi coping ini dianggap kurang adaptif karena dapat menghalangi untuk melakukan usaha mengatasi masalah, misalnya tidur lebih lama (*mental disengagement*), merokok (*behavioral disengagement*), atau bersedih dalam waktu yang lama (*focus on and venting of emotions*), penggunaan *coping* ini bahkan memungkinkan dapat menimbulkan permasalahan baru.

Berdasarkan penjelasan mengenai jenis-jenis *coping* di atas dapat disimpulkan bahwa dimensi *coping* dibagi menjadi tiga beserta indikatornya masing-masing, yakni dimensi *problem focused coping* yang mencakup lima indikator, *emotion focused coping* yang terdiri dari lima indikator serta *coping less useful/maladaptive coping* yang terdiri dari 3 indikator. Masing-masing jenis *coping* memiliki ciri khas yakni pada dimensi *problem focused coping*

individu yang melakukan *coping* ini mengupayakan secara langsung untuk mengatasi *stressor*. Pada dimensi *emotion focused coping*, individu melakukan upaya untuk mencari keamanan emosi atau mengelola emosi, sementara dimensi *coping less useful/maladaptive coping* merupakan strategi *coping* yang dianggap tidak adaptif bahkan dapat memungkinkan timbulnya permasalahan baru. Penggunaan *problem focused coping* serta *emotion focused coping* akan menunjukkan hasil yang baik apabila digunakan pada situasi yang tepat. Pada *emotion focused coping* keberhasilannya biasanya tidak untuk jangka waktu yang lama karena hanya berfungsi mengatur dan mengelola emosi tanpa mengatasi secara langsung sumber masalah.

3. Hakikat Santri

a. Definisi santri

Rian Hidayat El-Bantary mendefinisikan santri sebagai siswa yang belajar ilmu-ilmu agama islam di Pondok Pesantren²⁵. Artinya santri yang belajar ilmu-ilmu agama harus menetap untuk tinggal di pondok pesantren selama menuntut ilmu.

Pendapat serupa dikemukakan oleh Syarif Yahya bahwa santri merupakan 1) orang yang mendalami agama islam 2) orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh, orang saleh 3) sebutan bagi murid yang mengikuti

²⁵ Syarif Yahya, Kamus Pintar Agama Islam, (Bandung :Nuansa Cendikia, 2014),h.235

pendidikan di Pesantren²⁶. Pendapat ini tidak berbeda dengan pendapat ahli sebelumnya bahwasannya santri identik dengan seseorang yang menuntut ilmu di Pondok Pesantren

Definisi di atas menunjukkan bahwa santri adalah seorang siswa atau murid, maka santri termasuk dalam kategori remaja dengan rentang usia antara 13 - 16 tahun untuk remaja awal dan 16-18 tahun untuk remaja akhir²⁷ karena santri di Pondok Pesantren merupakan siswa-siswi yang berada dalam jenjang sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas.

b. Karakteristik santri sebagai remaja

Pada hakikatnya santri adalah seseorang yang secara usia termasuk ke dalam kategori remaja sehingga karakteristik santri tidak terlepas dari karakteristik remaja pada umumnya walaupun ada perbedaan pada beberapa kehidupan santri dan remaja seperti, tempat tinggal, aturan-aturan di tempat tinggal, serta tuntutan dan tantangan yang dihadapinya. Hal tersebut tidak mengubah haikatnya sebagai remaja atau sifat-sifat khas yang muncul di usia remaja. Adapun karakteristik remaja yang dikemukakan oleh Hurlock²⁸ memberikan gambaran bahwa periode remaja sebagai masa pencarian identitas diri menunjukkan keterkaitan antara ciri khas usia remaja dan

²⁶ Rian Hidayat El-Bantary, *Kamus Pengetahuan Islam Lengkap*, (Depok : Mutiara Allamah Utama,2014), h.436

²⁷Elizabeth, B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*.(Jakarta : Erlangga, 1980),h.206

²⁸Elizabeth, B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*.(Jakarta : Erlangga, 1980),h.207-208

kondisinya yang rentan mengalami *stress* serta melakukan tindakan yang maladaptif, yakni:

Masa remaja sebagai periode yang penting karena ada akibat yang baik langsung atau tidak langsung terhadap sikap dan perilaku mereka. Periode ini juga ditandai dengan berbagai perkembangan fisik dan mental yang pesat. Kemudian masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa sehingga pada masa ini harus mempelajari pola perilaku dan sikap sikap baru untuk menggantikan sikap pada masa kanak-kanak yang akan ditinggalkan. Santri yang mengalami perubahan dari ketergantungan pada orang tua kemudian di dalam Pondok Pesantren dituntut untuk mandiri dalam segala hal. Sebagai periode perubahan, perubahan-perubahan pada masa remaja mencakup perubahan emosi sehingga cenderung labil dalam mengatasi kondisi stres di Pondok Pesantren, kemudian proposi tubuh, minat, perilaku dan nilai yang dianut. Nilai-nilai agama yang lebih diterapkan di Pesantren membedakan santri dengan remaja lainnya, sehingga pengalaman secara sosial, spiritual khususnya dapat menjadi ciri khas pada santri. Pada masa pencarian identitas, ini artinya remaja sedang berproses mencari jati dirinya, artinya santri di dalam Pondok Pesantren memiliki tantangan yang lebih berat, seperti; keterpisahan dari orang tua pada disaat usia remaja sangat membutuhkan kehadiran orang tua. Bagi santri yang berhasil melewati permasalahan dan tantangan dalam kehidupannya, maka akan lebih mudah

untuk mencapai tahap perkembangan selanjutnya. Sementara santri yang kebingungan dalam pencarian identitas akan mengalami krisis identitas.

Kemudian remaja merupakan usia yang menimbulkan ketakutan sehingga usia remaja dianggap sebagai usia yang rentan dan membuat para orang tua merasa khawatir, sehingga pada akhirnya melakukan berbagai pengawasan terhadap remaja. Artinya berkaitan dengan peraturan dan kebebasan. Santri di dalam Pondok Pesantren terikat dengan peraturan yang ketat serta minimnya kebebasan, pada saat usianya yang menginginkan kebebasan sehingga hal ini dapat menjadi pemicu timbulnya *stress*. Hal ini dapat menjadi pertentangan antara santri dengan kedua orang tuanya, ustadz/ustadzah, pengurus Pesantren dan sebagainya. Masa remaja juga merupakan masa yang tidak realistis karena segala sesuatu yang bertentangan atau tidak sesuai dengan keinginan dan harapan remaja itu sendiri menimbulkan kekecewaan dan kemarahan pada diri mereka. Peraturan yang ketat, kegiatan dan pelajaran yang banyak serta berbagai macam faktor lainnya yang memungkinkan dapat menyebabkan *stress* pada santri terkadang direspon dengan tindakan yang maladaptif sebagai bentuk pertentangan. Santri sendiri belum berpikir secara realistis bahwa hal ini dapat mengganggu kehidupannya. Selanjutnya, masa remaja sebagai ambang masa dewasa, artinya remaja melakukan sesuatu yang identik dengan orang dewasa, seperti pakaian, pergaulan dan lain-lain karena mereka menganggap diri mereka

sebagai orang dewasa. Pada poin ini, santri sendiri tidak memiliki kebebasan dalam berpakaian, bergaul

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa santri memiliki persamaan dengan remaja pada umumnya, namun ciri khas santri yang tinggal di dalam Pondok Pesantren yang pendidikannya berfokus pada agama membedakan pengalaman santri dengan remaja lainnya secara spiritual. Santri sebagai remaja mengalami peralihan dari kehidupan di rumah ke kehidupan di Pesantren, periode perubahan disertai emosi yang masih labil, namun disisi lain menurut Santrock, masa remaja juga cenderung lebih menyadari siklus emosinya, hal ini dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi emosi-emosinya²⁹. Diharapkan pengalaman dalam pendalaman agama dapat mempengaruhi pengelolaan emosi yang lebih baik bagi santri.

4. Hakikat Pondok Pesantren Al-Mu'minien

a. Definisi Pondok Pesantren

Pondok pesantren pada dasarnya adalah sebuah asrama pendidikan Islam tradisional dimana para siswanya tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan seorang (atau lebih) guru yang lebih dikenal dengan sebutan

²⁹ John W Santrock, Remaja, (Jakarta:Erlangga, 2007),h.202

“kyai”.³⁰ Berdasarkan pengertian dari Dhofier tersebut, Pondok Pesantren merupakan sarana pendidikan islam yang mewajibkan para santrinya tinggal bersama di dalam Pondok Pesantren yang dipimpin *oleh* seorang kyai. Pondok Pesantren memiliki karakteristik yang berbeda-beda sesuai dengan model pendidikan di dalam Pondok Pesantren tersebut. Menurut Dhofier, jenis – jenis pondok pesantren terbagi kepada 2 macam³¹ sesuai dengan sistem pendidikan dan pengajaran yang diterapkan di Pondok Pesantren:

1. Pesantren *Salafi* yaitu pesantren yang mempertahankan pengajaran kitab-kitab islam klasik sebagai inti pendidikan di pesantren.
2. Pesantren *Khalafi* yaitu pesantren yang telah memasukkan pelajaran-pelajaran umum dalam madrasah-madrasah yang dikembangkannya, atau membuka tipe-tipe sekolah-sekolah umum dalam lingkungan pesantren.

Dari kategorisasi pesantren menurut Dhofier dapat diketahui bahwasannya pondok pesantren Al-Mu'minien merupakan jenis pondok pesantren *khalafi* atau modern yang dalam pengajarannya terdapat pelajaran-pelajaran umum serta terdapat sekolah umum di lingkungan pesantren Al-Mu'minien, seperti MTS Al-Mu'minien dan MA Al-Mu'minien

³⁰Zamakshari Dhofier, *Tradisi pesantren (Studi tentang pandangan hidup kiyai)*, (Jakarta:L P3ES,1983), h.44.

³¹Zamakshari Dhofier, *Tradisi Pesantren (Studi tentang pandangan hidup kiyai)*, (Jakarta:LP3ES,1983), h.41.

b. Profil Pondok Pesantren Al-Mu'minien

Pondok Pesantren Al-Mu'minien merupakan salah satu Pondok Pesantren yang bertempat di Kabupaten Indramayu, tepatnya di Desa Lohbener Blok Bojong Karang Malang (Jongkara) yang berdiri di atas tanah kurang lebih 2 Ha. Pondok Pesantren ini dipimpin oleh K.H. Mohammad Sahli Mahmud dikelola dengan bantuan 8 ustadz/ustadzah. Guru BK di Pesantren sejumlah 7 orang namun latar belakang pendidikannya bukan dari BK sehingga pemahaman terhadap bk dan penanganan-penanganan yang dilakukan belum maksimal.

Santri putra dan putri berasal dari berbagai wilayah di Kabupaten Indramayu maupun di luar Kabupaten Indramayu. Kawasan Pesantren jauh dari akses transportasi dan tempat-tempat umum lainnya namun berdekatan dengan rumah warga. Sarana yang terdapat di Pondok Pesantren Al-mu'minien antara lain, Madrasah Tsanawiyah dan Madrasah Aliyah dengan ruang kelas yang berjumlah 13 ruangan (MTS) dan 6 ruang kelas (MA), masjid, asrama santri putra dan putri yang terpisah, aula kegiatan santri, kantin, lapangan, ruang kantor, jumlah kamar mandi yang terbatas mengharuskan para santri untuk bergantian menggunakan kamar mandi serta harus bangun pada dini hari untuk mengantri, kemudian kamar yang ditempati santri, satu kamar kecil minimal berisi 8 orang santri, sedangkan satu kamar dengan ukuran besar dapat berisi sampai 30 orang santri. Aktivitas santri hanya

dilakukan di dalam area Pondok Pesantren sehingga para santri tidak memiliki kebebasan untuk keluar dari kawasan Pondok tanpa izin. Seluruh program pendidikan di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Lohbener Indramayu dikemas dan dilaksanakan secara terpadu dan terprogram selama 24 jam, dalam bentuk *core and integrated curriculum* yang sulit dipilah-pilih. Adapun program-program di Pondok Pesantren Al-Mu'minien, antara lain³² ;

1. Program Intrakurikuler; terdiri dari :
 - a. Ulum tanzilyah (ilmu-ilmu yang bersumber langsung dari wahyu Allah dan Rasul-Nya); *Al-Qur'an wa ulumuhu* (ilmu mempelajari tentang Al-Qur'an), *Al-Hadits wa ulumuhu* (Ilmu mempelajari tentang Hadits), *Al-fiqh wa usuluhu wa muqoranatuhu* (Ilmu yang mempelajari tentang tata cara ibadah), *at-tauhid / al-aqid* (Ilmu yang mempelajari tentang ketuhanan), *al-ahklaq wa tashowuf* (Ilmu yang mempelajari akidah akhlaq), *as-sirah an-nabawiyah*
 - b. Ulum Kauniyah (Ilmu-ilmu yang bersumber dari manusia dan alam serta ulum tathbiqiyah, yaitu ilmu-ilmu terapan dan teknologi); pedagogi dan psikologi, logika dan dasar-dasar metodologi riset, pengetahuan dan keterampilan bahasa Arab, *al-Muthala'ah wat ta'bir*, *at-tazwid wat tamrin*, *an-nahwu wa sharfu* (Kitab nahwu dan sorof), *al-balaghah*, an-

³²Sahli Mahmud, Profil Pondok Pesantren Modern Al-Mu'minien, (Lohbener: PP Al-Mu-minien),h.23

nushush al-adabiyah (kitab mengenai masa baligh dan adab), al-kitabaw
 wat tarjamah (kitab dan terjemahannya), at-tarbiyah an-nisaiyah (khusus
 Putri)

2. Ko-kurikuler, terdiri dari;

- a. ibadah amaliyah sehari-hari; shalat jama'ah lima waktu (wajib),
 shalat tahajjud, witr, dan rowatib mu'akkadah(wajib), Shalat nawafil
 lainnya puasa Senin – Kamis, puasa tarwiyah, Arofah dan Asyuro
 (wajib), membaca, menghafal dan tadabbur Al-Qur'an (wajib), dzikir,
 wirid, shalawat, dan do'a (wajib);
- b. ekstensif Learning (wajib diikuti oleh seluruh santri), seperti;
 pembinaan dan pengembangan 3 bahasa, belajar muwajahah
 (tutorial) malam hari, pengajian kitab-kitab klasikatihan retorika 3
 bahasa, cerdas cermat bahasa (3 bahasa), diskusi-diskusi,
 pelatihan, dan kepemimpinan dan penerbitan
- c. Praktek dan bimbingan, seperti; praktek adab sopan santun / etika,
 praktek mengajar / keguruan, praktek dakwah kemasyarakatan (*bil
 lisan wal hal*)

3. Ekstrakurikuler terdiri dari; Latihan dan praktek berorganisasi
 (Leadership), kursus-kursus dan latihan (Pramuka, keterampilan,

kesehatan, olahraga, perkoprasian, kewiraswastaan, sadar lingkungan, bahasa, keilmuan, retorika dll.), dinamika kelompok santri (kelompok wajib, kelompok minat, Bimbingan dan penyuluhan).

c. Jadwal Kegiatan di Pondok Pesantren Al-Mu'minien

Pada hakikatnya dalam Pondok Pesantren tidak akan terlepas dari berbagai kegiatan yang telah terjadual secara terpadu. Seluruh program pendidikan di Pondok Pesantren Al-Mu'minien Lohbener Indramayu dikemas dan dilaksanakan secara terpadu dan terprogram selama 24 jam, dalam bentuk *core and integrated curriculum* yang sulit dipilah-pilih³³. Artinya jadwal kegiatan ini yang mengikat para santri untuk mematuhi segala rangkaian kegiatan setiap harinya tanpa terkecuali. Kegiatan di Pondok Pesantren Al-Mu'minien meliputi kegiatan pendidikan formal yaitu sekolah sampai dengan kegiatan Pesantren serta kegiatan ekstrakurikuler yang dimulai dari bangun tidur pukul 03.30 sampai dengan tidur malam pada pukul 22.00 yang wajib diikuti oleh seluruh santri tanpa terkecuali. Adapun program kegiatan di Pondok Pesantren Al-Mu'minien dipaparkan dalam tabel di bawah ini:³⁴

Tabel 2.1

³³Website resmi pondok pesantren Al-Mu'minien, diunduh pada tanggal 6 Juni 2015 melalui <http://pesantrenalmuminien.wordpress.com/program>)

³⁴ *Ibid*

Agenda Kegiatan Pondok Pesantren Al-Mu'minien

NO	WAKTU	KEGIATAN
1	03.30 – 04.00	Qiyamul Laili (Shalat Malam)
2	04.30 – 04.15	Shalat Subuh
3	04.45 – 05.00	Tasji'ul Lughah (Belajar Bahasa)
4	05.00 – 06.00	Ri'ayatul Bi'ah/ Riyadhoh/Acara pilihan
5	06.00 – 06.45	Pengajian kutubut turots (mengkaji kitab)
6	06.45 – 07.00	Shalat Duha dan persiapan ta'allum (belajar)
7	07.00 – 11.50	Masuk kelas klasikal
8	12.00 – 12.15	Shalat Dhuhur
9	12.15 – 13.00	Makan siang
10	13.00 – 13.45	Darsul 'Idaf* belajar kosa kata)
11	13.45 – 15.00	Istirahat siang
12	15.00 – 15.20	Shalat Ashar
13	15.20– 17.00	Ri'ayatul Bi'ah/Acara pilihan/Extra**
14	17.00 – 18.00	Persiapan, l'tikaf, Ratib hadad di masjid
15	18.00 – 18.15	Shalat Maghrib
16	18.15 – 19.00	Muwajahah (Tadarus/terbimbing)
17	19.00 – 19.20	Shalat Isya
18	19.20 – 20.00	Tanawalul 'Asya (makan malam)
19	20.00 – 21.30	Ta'allum Muwajahah/belajar tutorial/Taswidul Mufrodat
20	21.30 – 22.00	Anwa'ul Baromij (pengajian, kajian islam)
21	22.00 – 03.30	Tafakur laily wan Naum (perenungan malam)

a. Peraturan-peraturan di Pondok Pesantren Al-Mu'minien

Pada sebuah lembaga manapun tentu memiliki aturan-aturan yang mengikat tidak terkecuali Pondok Pesantren. Peraturan-peraturan yang ada di Pondok Pesantren harus dilaksanakan tanpa terkecuali, dimaksudkan untuk mengkondisikan para santri agar lebih disiplin dan bertanggung jawab Adapun peraturan-peraturan yang terdapat di Pondok Pesantren Al-Mu-minien³⁵:

1. Kewajiban

- a) Mengikuti semua proses pendidikan dengan giat
- b) Taat dan patuh terhadap disiplin Pesantren
- c) Menjalankan shalat fardu 5 waktu berjamaah di Masjid
- d) Menjaga nama baik Pesantren, pimpinan, dan guru
- e) Menjaga shalat tahajud, dhuha, witir, hajat dan shalat sunnah lainnya
- f) Berakhlak mulia (berkata jujur, hormat kepada orang tua, menghormati tamu dll)
- g) Memiliki kartu warga Pesantren
- h) Berbahasa resmi Pesantren (bahasa Arab dan Inggris)
- i) Berpakaian rapih, bersih, sopan
- j) Menjaga kebersihan diri, masjid, kamar, kelas dan lingkungan Pesantren

³⁵ Sahli Mahmud, Profil Pondok Pesantren Modern Al-Mu'minien, (Lohbener: PP Al-Mu-minien),h. 37

- k) Sudah berada di kelas sebelum bel masuk dibunyikan
- l) Peduli terhadap barang-barang milik sendiri, milik Pesantren dan milik teman
- m) Mengikuti semua kegiatan yang telah ditetapkan oleh organisasi santri seperti eskul
- n) Menggunakan waktu dengan baik dan cermat
- o) Menggunakan waktu istirahat dengan sebaik-baiknya (tidur malam pukul 22.00- bangun 03.30 WIB)

2. Larangan

- a) Santri dilarang berhubungan dengan lawan jenis (zina, bercakap, boncengan)
- b) Membawa narkoba, miras, obat-obat terlarang
- c) Membawa benda tajam
- d) Membawa alat elektronik dan komunikasi (HP, kamera, radio, tape, gambar porno dll)
- e) Mengikuti kursus-kursus di luar Pesantren kecuali telah mendapat izin
- f) Merokok di dalam atau di luar Pesantren
- g) Keluar Pesantren/izin selain hari Jumat
- h) Bermain di luar waktu yang ditentukan
- i) Memasuki kamar lain
- j) Memakai hak milik teman (Kasur, pakaian, membuka lemari teman

- k) Meng-ghosb dan mengambil milik orang lain
- l) Mencaci, memaki, megolok-olok, berkelahi, berkata kasar dan kotor
- m) Keluar Pesantren tanpa izin bagian keamanan
- n) Bermain di dalam kelas
- o) Mencorat-coret meja, kursi dll

Kewajiban dan larangan yang telah ditetapkan oleh Pesantren harus ditaati oleh seluruh santri dan apabila santri melanggar peraturan yang telah ditetapkan maka santri akan bertanggung jawab menerima hukuman yang telah ditetapkan berdasarkan jenis pelanggaran. Adapun hukuman yang ditetapkan oleh pihak pesantren berdasarkan wawancara dengan Ustadz Ahmad yakni, surat panggilan orang tua, penyidangan bagi santri, mengaji di diarea Pondok santri puteri (bagi santri putera), memakai kerudung warna-warni yang telah ditetapkan pihak Pesantren (bagi santri puteri), pembotakan untuk santri laki-laki, dan yang paling berat adalah dipulangkan kembali kepada kedua orang tua. Menurut ustadz Ahmad, hukuman-hukuman atas pelanggaran terhadap peraturan di atas tidak hanya berlaku ketika santri berada di Pesantren. Pengawasan juga tetap dilakukan meskipun kondisi santri sedang dalam masa libur. Apabila diketahui ada santri yang melakukan pelanggaran seperti, pacaran atau merokok dan sebagainya maka ketika kembali ke Pesantren akan diberikan hukuman. Hal tersebut sebagai bentuk komitmen atas disiplin yang ditegakkan di Pesantren.

B. Penelitian yang relevan

Penelitian relevan mengenai *coping stress* antara lain:

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Ummi Habibah berjudul “Strategi *coping* dalam mengatasi kecemasan menghadapi Ujian Nasional” kepada 135 orang siswa. Penelitiannya dilakukan di SMAN 6 Jakarta Selatan pada tahun 2011. Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angket *coping* yang dikembangkan oleh peneliti sendiri dengan 44 item pernyataan menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa 50,01% siswa melakukan *coping* yang berfokus pada masalah sedangkan 49,9% melakukan *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*)³⁶. Penelitian ini menunjukkan bahwa para remaja (Siswa SMA) yang mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi ujian nasional dalam hal ini remaja dihadapkan dengan tuntutan atau peristiwa yang mengancam kenyamanan hidupnya. Para siswa yang mengalami kecemasan melakukan strategi *coping* yang cukup baik, yakni strategi *coping* dengan mengatasi sumber stres secara langsung atau *coping* yang berfokus pada masalah. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah

³⁶ Siti Ummi Habibah, 2011, *Strategi coping dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian nasional*, Sripsi Universitas Negeri Jakarta

coping yang digunakan terhadap *stressor* lebih luas tidak hanya terbatas pada tuntutan terhadap ujian nasional.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Anies Andriyati Devi dengan judul *Gambaran coping stress mahasiswa BK dalam mengikuti perkuliahan*, kepada 76 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2014. Penelitian yang dilakukan menggunakan angket *coping stress* yang dikembangkan oleh peneliti sendiri dengan 96 butir pernyataan yang valid dari 3 dimensi *coping* menurut teori Lazarus yakni *emotion focused coping*, *problem focused coping* serta *appraisal focused coping*. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa *coping* yang berfokus pada penilaian (*appraisal focused coping*)³⁷. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa seorang individu yang mengalami berbagai macam tuntutan sehari-hari akan melakukan berbagai upaya untuk mengatasi situasi penyebab *stress*. Pada penelitian ini mahasiswa dominan menggunakan *coping* yang berfokus pada penilaian yang dapat dikarenakan usia mahasiswa berada pada rentang masa remaja akhir sampai dewasa muda sehingga lebih banyak menggunakan pertimbangan terlebih dahulu dalam mengatasi *stress*.

Penelitian yang akan dilakukan oleh penulis berjudul *Coping stress pada santri*. Menurut Lazarus dan Folkman "*Coping is defined as realistic and*

³⁷ Anies Andriyati Devi, 2014, *Gambaran coping stress mahasiswa BK*, Skripsi Universitas Negeri Jakarta

*flexible thoughts and acts that solve problems and thereby reduce stress*³⁸. Artinya *coping* didefinisikan sebagai pikiran dan tindakan yang realistis dan fleksibel untuk memecahkan masalah dengan cara mengurangi *stress*. Sebagaimana penelitian terdahulu yang telah dipaparkan di atas, *stress* dapat terjadi pada siapa saja termasuk santri. *Stress* dapat diakibatkan oleh beberapa faktor seperti tuntutan sehari-hari, peristiwa yang mengancam, peraturan, hukuman dan sebagainya. Untuk mengatasi *stress* tentu seorang individu akan melakukan berbagai macam usaha untuk mengatasi kondisi *stress* tersebut (*coping stress*). Hasil studi pendahuluan di Pondok Pesantren Al-Mu'minien menunjukkan bahwa terdapat santri yang mengalami *stress* dengan respon terhadap *stress* yang berbeda-beda. Strategi *coping* yang dilakukan oleh para santri dimanifestasikan dalam berbagai perilaku baik secara positif maupun negative, terlebih belum ada penanganan secara langsung dan intensif dari Guru BK maupun pihak Pesantren terhadap kondisi *stress* yang dialami santri. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya mengetahui *coping stress* yang dilakukan santri mengingat bahwa santri merupakan remaja yang potensial mengalami *stress*. Pada dasarnya, guru BK, pengurus dan para Ustadz memahami *coping stress* yang dilakukan oleh santri cenderung efektif atau merugikan bagi santri itu sendiri. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan

³⁸Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984), h.118

untuk pihak Pesantren dalam memahami kondisi *stress* pada santri. Kemudian memberikan layanan preventif maupun kuratif dalam kaitannya dengan *stress* untuk membantu santri bersama-sama menemukan strategi *coping* yang tepat.

C. Kerangka Berpikir

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja juga disebut masa krisis atau masa pencarian jati diri yang ditandai dengan emosi yang meluap, labil serta krisis identitas. Pada masa transisi para remaja cenderung menginginkan kebebasan, perhatian dari orang-orang sekitar serta idealisme yang tinggi. Segala kondisi yang bertentangan dengan keinginan dan harapan remaja rentan menimbulkan *stress*. Sumber *stress* juga dapat berasal dari lingkungan, psikologis, sosiologis.

Kondisi *stress* seperti yang telah dipaparkan di atas rentan dialami oleh santri, mengingat santri termasuk dalam kategori remaja. Santri yang tinggal di Pondok Pesantren akan memiliki lebih banyak tuntutan dan tantangan yang harus dihadapinya. Salah satunya adalah keterpisahan dengan orang tua sedari kecil, pada saat usianya masih membutuhkan kedua orang tua. Selanjutnya kebebasan yang sangat terbatas, konflik dengan teman, pelajaran yang banyak, kondisi kamar yang padat, dan tuntutan-tuntutan lainnya yang dihadapi di Pondok Pesantren. Para santri yang mengalami *stress* akan

melakukan berbagai upaya untuk mengatasi *stress (coping stress)* tanpa menilai baik buruknya *coping* yang dilakukan. Dampaknya apabila *coping* yang digunakan tidak efektif baik langsung maupun tidak langsung akan turut mempengaruhi perkembangan hidupnya.

Macam-macam *coping* yang ditetapkan oleh Lazarus & Folkman memiliki 2 dimensi yakni *emotion focused coping* atau *coping* yang berfokus pada emosi, biasanya digunakan ketika *stressor* sulit untuk dikendalikan. Kemudian *problem focused coping* atau *coping* yang berfokus pada masalah yang digunakan untuk mengubah *stressor* atau mengubah situasi yang tidak nyaman agar menjadi lebih kondusif. Strategi *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman dikembangkan oleh Charles. S. Carver & Michael F. Scheier dengan menambahkan satu dimensi *coping* yakni *coping less useful/maladaptive coping*. Peneliti menggunakan coping ini karena sesuai dengan kondisi pesantren pada saat peneliti melakukan studi pendahuluan. Ketiga dimensi tersebut memiliki ciri atau indicator masing-masing.

Coping yang berfokus pada masalah atau *problem focused coping*. Santri yang melakukan coping ini artinya mereka mengatasi langsung *stressor*-nya dan berupaya atau bertindak secara langsung untuk memutus sumber *stress*. Salah satunya dengan meminta bantuan atau saran. *Coping* ini memiliki lima indikator yakni *active coping* (perilaku aktif mengatasi stres), *planning* (perencanaan), *suppression of competing activities* (penekanan kegiatan lain),

restraint coping (penundaan perilaku mengatasi stres), *seeking social support for instrumental reasons* (mencari dukungan sosial sebagai alasan pendukung).

Coping yang berfokus pada emosi atau *emotion focused coping* merupakan pengendalian dalam bentuk emosi, misalnya mencari dukungan secara emosi kepada teman, ustadz atau orang tua. Upaya-upaya *coping* ini diklasifikasikan melalui lima indikator *seeking of emotional social support* (mencari dukungan sosial untuk alasan emosional), *positive reinterpretation and growth* (interpretasi secara positif dan pengembangan diri), *acceptance* (penerimaan), *denial* (penolakan), *turning to religion* (kembali kepada agama).

Jenis *coping* yang ketiga yakni *maladaptive coping*, jenis *coping* ini dianggap tidak terlalu bermanfaat bahkan bisa menimbulkan permasalahan baru karena cenderung mengurangi atau menghindari upaya-upaya mengatasi *stress* seperti tidur lebih lama dan pasrah. *Coping* ini memiliki 3 indikator yakni *focus on and venting of emotions* (fokus pada pembebasan dari emosi), *behavioral disengagement* (pelepasan perilaku), *mental disengagement* (pelepasan mental).

Berdasarkan pemaparan di atas, para santri, guru BK dan pihak Pesantren penting untuk memahami kondisi santri serta cara mengatasi *stress* pada santri itu sendiri. Mengingat bahwa upaya *coping* tidak selalu efektif. Pihak pesantren dan guru BK dapat membantu melalui berbagai upaya

pengecegan maupun upaya mengatasi kondisi *stress* pada santri serta mengupayakan bersama-sama untuk mencari solusi strategi *coping* yang tepat untuk digunakan. Kekuatan pembelajaran di Pondok Pesantren yang lebih difokuskan pada agama diharapkan mampu meningkatkan kecerdasan spiritual santri, melalui kecerdasan spiritual santri diharapkan memiliki ketenangan psikis, ketentraman hati sehingga dapat mengelola emosi dengan baik. Oleh karena itu, diharapkan kondisi *distress* dapat diubah menjadi *eustress* agar santri dapat melanjutkan kehidupannya dengan lebih baik.

KERANGKA BERPIKIR

