

ABSTRAK

Nadiyah Muhimmah, 2022, *Efektivitas Strategi Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di MAN 2 Pamekasan*, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura, Dosen Pembimbing: Fathol Haliq, S.Ag., M.Si.

Kata Kunci: *Pengelolaan Stres, Strategi Emotion Focused Coping*

Stres adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan ancaman bagi kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa-peristiwa tersebut disebut stresor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stres. Stres yang berlanjut dapat menimbulkan gangguan emosi yang menyakitkan seperti kecemasan dan depresi. Stres tidak hanya terjadi pada manusia dewasa tetapi juga terjadi pada generasi muda yaitu remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dan kelanjutan dari masa kanak-kanak dalam menuju tingkat kematangan sebagai persiapan untuk mencapai kedewasaan. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa ini demikian besarnya sehingga menimbulkan “kejutan” bagi si remaja itu sendiri dan bagi lingkungannya. Menilik akibat yang sangat besar pada stres, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya siswa yang memiliki pengelolaan stres rendah yang mempengaruhi kegiatan sehari-harinya. Ada dua permasalahan yang menjadi kajian pokok pada penelitian ini, yaitu: *pertama*, Adakah efektivitas strategi *Emotion Focused Coping* dalam meningkatkan pengelolaan stress siswa di MAN 2 Pamekasan; *kedua*, adakah perbedaan skor pengelolaan stress siswa sebelum diberikan strategi *Emotion Focused Coping* dan sesudah diberikan strategi *Emotion Focused Coping* Penelitian ini juga merupakan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian *design pre experimental*.

Bentuk rancangan pada penelitian ini adalah *one group pre-test post-test design*, yaitu pengukuran di awal dan diakhir. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket pengelolaan stres yang diberikan kepada sampel dengan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA 1 sesuai dari rekomendasi guru BK yang ada di sekolah. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan *Paired Sample T Test*.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa : 1) strategi *Emotion Focused Coping* dalam meningkatkan pengelolaan stress siswa; 2) Terdapat perbedaan skor pengelolaan stress siswa sebelum diberikan strategi *Emotion Focused Coping* dan sesudah diberikan strategi *Emotion Focused Coping* yaitu rata-rata hasil *pre-test* 66,83 dan hasil *post-test* 89. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T Test* diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,5$ maka ada perbedaan yang bermakna dari hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test*, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dan strategi *Emotion Focused Coping* efektif dalam meningkatkan pengelolaan stress siswa di MAN 2 Pamekasan.