

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semua hal yang terjadi di kehidupan ini tidak selalu berjalan mulus, masalah pasti akan terjadi apabila ekspektasi dan realita tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Setiap manusia memiliki masalah yang harus diselesaikan untuk menjalani kehidupan sehari-harinya baik dengan penuh kesadaran ataupun tidak disadari. Setiap manusia berbeda dalam menghadapi masalah tergantung dari seberapa sanggup kemampuan seseorang terhadap masalah yang akan sedang dihadapinya tersebut. Oleh sebab itu, dalam menghadapi sebuah masalah perlu dilandasi dengan penyelesaian masalah yang sesuai dan tepat sehingga masalah tersebut bisa diselesaikan dengan baik sebelum menyelesaikan masalah yang lainnya.

Stres adalah suatu bentuk tekanan yang sulit diatasi oleh individu yang berasal dari bentuk gangguan emosi individu tersebut. Stres juga dapat terjadi ketika seseorang berhadapan dengan kejadian yang menurut mereka merupakan risiko bagi kesehatan psikologis ataupun fisiknya. Peristiwa yang terjadi itu disebut stresor, sedangkan reaksi orang akan kejadian tersebut dinamakan respon stres. Stres yang berkelanjutan dapat menimbulkan gangguan emosi yang menyakitkan contohnya seperti depresi atau kecemasan. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan stres, seperti keinginan yang bertentangan, peristiwa traumatis, peristiwa yang tidak bisa dikendalikan peristiwa yang tidak bisa diprediksi, peristiwa di luar batas

kemampuan, serta konflik internal sering juga disebut sebagai salah satu sumber stres seseorang.¹

Menurut Fred Luthans stres dianggap sebagai istilah negatif yang disebabkan oleh sesuatu yang buruk.² Lazarus & Folkman juga mengartikan stres sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungannya yang dinilai sebagai beban dan membahayakan kesehatannya, baik itu kesehatan fisik ataupun kesehatan psikologisnya. Mereka menyebutkan tiga tahap penilaian kognitif yang terjadi selama situasi stres sehingga berdampak pada kesejahteraan, yaitu penilaian primer dimana seseorang merasakan sesuatu sebagai stres, sikap netral, atau positif; penilaian sekunder yang melibatkan evaluasi apa yang mungkin dilakukan, mengenai situasi yang penuh tekanan dan individu memutuskan apakah mereka memiliki sumber daya mengatasi stresor; dan penilaian ulang yang melibatkan persepsi yang berubah, tentang bagaimana situasi yang menegangkan didasarkan pada informasi baru dari lingkungan.³

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, bisa ditarik kesimpulan bahwa stres merupakan bentuk tekanan yang dapat terjadi ketika hal yang diharapkan serta diinginkan tidak sesuai, dimana ada ketidakseimbangan antara yang diinginkan lingkungan dengan kesanggupan individu untuk memenuhi hal-hal yang menurutnya sangat membahayakan, mengganggu, mengancam, dan tidak terkontrol.

Selain bisa terjadi pada manusia dewasa, stres juga dapat terjadi pada generasi muda yaitu remaja. Remaja merupakan masa transisi dari

¹ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2012), 86.

² Fred Luthans, *Organizational Behavior* (New York: McGraw-Hill, 1973), 129.

³ Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres* (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), 141.

anak-anak menjadi dewasa yang ditandai dengan percepatan kematangan fisik, mental, sosial dan emosional.⁴ Masa remaja adalah perubahan fisik yang cepat dan luas yang ditimbulkan dari masa stres emosional dan terjadi pada saat masa pubertas. Kecemasan, depresi, pola makan yang tidak teratur, penggunaan narkotika dan minuman yang beralkohol, sampai penyakit yang berkaitan dengan fisik merupakan bentuk dari stres. Jika tidak ditangani dengan benar, masa transisi yang dialami oleh remaja mampu memicu masalah-masalah kesehatan baik itu kesehatan mental ataupun fisik.

Masa remaja adalah masa peralihan atau juga bisa disebut dengan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dengan tingkat kematangan sebagai persiapan menuju proses kedewasaan. Ini berarti kemajuan perkembangan yang dicapai dalam proses masa remaja akan menjadi sebuah bekal untuk memasuki masa selanjutnya yaitu masa dewasa. Sebagai suatu proses peralihan atau transisi, masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan dalam aspek-aspek fisik, mental intelektual, dan sosial.⁵

Beberapa perubahan yang terjadi pada masa peralihan atau transisi yang demikian besarnya terkadang menjadi sebuah “kejutan” bagi si remaja itu sendiri dan bagi lingkungannya. Jika perkembangan yang di alami itu diibaratkan seperti laut maka masa remaja seperti lautan yang tenang namun dengan gelombang yang tertinggi. Masa ini juga disebut masa *strom and stress* karena kuatnya gelombang dan guncangan yang terjadi di dalamnya.

⁴ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), 67.

⁵ S. Wulandari, *Perilaku Remaja* (Semarang: Mutiara Aksara, 2019), 3.

Ada pula yang menyebutkan masa remaja sebagai masa kelahiran kedua karena dalam masa itu remaja akan menunjukkan eksistensi dirinya.⁶

Permasalahan remaja dapat dilihat dari faktor yang dapat mempengaruhi ada dua yaitu faktor internal serta eksternal. Biologis, kognitif, dan emosi merupakan faktor internal. Sedangkan faktor lain yaitu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi berupa ruang lingkup keluarga, sekolah, dan masyarakat. Salah satu poin penting yaitu terjadi pada lingkungan sekolah karena pada masa remaja, lingkungan sekolah adalah waktu yang sangat besar dihabiskan remaja. Sekolah menjadi sarana yang diharapkan untuk bisa menjadi tempat belajar yang baik bagi remaja. Namun sekolah juga dapat memberikan masalah kepada remaja.

Stes dapat terjadi ketika di sekolah siswa mengalami masalah hubungan dengan temannya yang kurang berjalan dengan baik, atau ketika siswa menghadapi ujian, atau siswa yang secara tidak langsung ditekan dalam waktu singkat untuk menyelesaikan tugas. Ketika siswa tidak dapat menyelesaikan sebuah permasalahan, kondisi ini akan membuat siswa tidak nyaman dalam mengikuti pelajaran dan tertekan hingga memunculkan reaksi negatif dari diri siswa. Selain keluarga, sekolah merupakan salah satu pemicu stres atau tekanan bagi individu.⁷

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

وَلَذَبَلُوكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالذَّمَّاتِ^٧ وَبَثِيرِ الصَّابِرِينَ

⁶ Ibid., 4.

⁷ Indah Khairunnisa Harahap, *Hubungan Antara Coping dengan Persepsi Pembelajaran Matematika Siswa Madrasah Aliyah Negeri Tebing* (Skripsi: Universitas Sumatera Utara Medan, 2019), 3.

"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar," (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 155).⁸

Firman-Nya: "*sungguh, kami pasti akan terus-menerus menguji kamu*" mengisyaratkan bahwa hakikat kehidupan dunia, antara lain ditandai oleh keniscayaan adanya cobaan yang beraneka ragam. Dalam ayat ini Allah SWT memberi tahu bahwa Allah SWT akan menguji Hamba-Nya, sehingga terbukti siapa yang berjuang dan siapa yang sabar diantara kamu.⁹

Berbagai permasalahan telah setiap siswa hadapi didalam kehidupannya. Permasalahan yang muncul terkadang masalah yang sebenarnya mudah dicari solusinya. Masalah yang dihadapi seperti perubahan proses keremajaan, pencarian jati diri, pubertas, permasalahan antar teman, atau permasalahan dengan orang-orang lain disekitarnya adalah beberapa contoh masalah siswa, dan juga masalah dengan pelajaran, pemberian tugas secara penuh, kurangnya motivasi, hal tersebut dapat memunculkan kondisi stres.

Keadaan stress yang muncul dapat memberikan siswa rasa ketidaknyamanan dan memiliki tekanan akibat kewajiban-kewajiban yang tidak dihadapi. Namun siswa dapat mengelola tekanan-tekanan yang datang dan menghilangkan rasa ketidaknyamanan maka tidak akan muncul stres. Pengelolaan stres yang baik akan memberikan dampak yang baik kepada siswa, begitu juga sebaliknya jika pengelolaan stres siswa tidak tepat maka

⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *Ar-Rahim Al-Qur'an dan Terjemahan* (Bandung: Penerbit Mikraj Khazanah Ilmu, 2013), 24.

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 436.

stresor yang datang mampu mempengaruhi diri siswa sehingga membuat siswa merasakan tekanan-tekanan dalam kehidupannya. Istilah lain dari pengelolaan stres adalah *coping*. Situasi ketika siswa bisa mengatasi kesulitan serta menjauhkan diri dari rasa tidak nyaman akibat stres disebut *coping*.

Salah satu strategi dalam pengelolaan stres atau *coping* yaitu dengan menggunakan *Emotion focused coping*. Suatu bentuk usaha tertuju untuk memodifikasi suatu fungsi emosi dengan tidak mengubah stressor secara langsung disebut *Emotion focused coping*. Situasi yang menekan tidak dapat dirubah dan hanya akan menerima situasi tersebut cenderung dilakukan individu apabila perilaku *coping* yang terdapat dalam suatu emosi. Adapun dalam *emotion focused coping* terdapat beberapa cara penggunaan yang dilakukan individu. Cara-cara tersebut dapat dilakukan yaitu dengan cara menghadapi masalah melalui kesadaran diri (*accepting responsibility*), menjauhkan diri agar tidak terikat dengan masalah (*distancing*), mengatur tindakan atau perasaan (*self-control*), menghindari dari masalah (*escape-avoidance*) serta berpikir positif terhadap masalah (*positive reappraisal*).

Emotion focused coping dipilih karena suatu emosi atau perasaan seseorang sangat mudah nampak atau terlihat dan mengendalikan emosi juga sangat mudah jika tekanan yang diterima ditangani dengan benar maka cara tersebut dapat menyelesaikan masalah yang dialami siswa. Apalagi emosi yang dimiliki seseorang itu berbeda-beda hanya cara mengendalikannya yang belum maksimal.

Madrasah Aliyah Negeri 2 Pamekasan merupakan salah satu sekolah dengan latar belakang madrasah, yang sangat memfokuskan pada ajaran agama Islam, sehingga pendidikan Agama Islam yang dipelajari sangat terperinci. Mengingat pentingnya suatu karakter religius di dalam diri individu itu sendiri maupun bagi negara. Madrasah Aliyah Negeri 2 Pamekasan memiliki tekad untuk menghadirkan peserta didik yang menjadi insan yang memiliki karakter dan etika yang tinggi baik ketika berhadapan dengan orang tua, guru, maupun di lingkungan sekitarnya sebagaimana yang tercantum dalam visi Madrasah Aliyah Negeri 2 Pamekasan yaitu cerdas, terampil, berakhlakul karimah dan peduli lingkungan.

Madrasah Aliyah Negeri 2 Pamekasan juga merupakan salah satu sekolah favorit di Pamekasan. Banyak siswa dan siswi yang berlomba-lomba untuk menjadi salah satu peserta didik di sekolah ini. Hal ini mampu memicu stres pada remaja dengan pengelolaan stres rendah. Terlebih lagi dengan predikat sebagai sekolah berprestasi, siswa dan siswi yang berhasil menjadi peserta didik di Madrasah Aliyah Negeri 2 harus beradaptasi dengan jadwal pelajaran yang padat dan kegiatan sekolah lainnya.

Guru BK Madrasah Aliyah Negeri 2 juga membenarkan bahwasannya pengelolaan stres di Madrasah Aliyah Negeri 2 masih tergolong rendah. Ada banyak faktor internal dan eksternal siswa dan siswi yang memicu adanya stres. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya kasus siswa dan siswi yang tercatat di ruang BK sebagian besar dikarenakan adanya faktor pemicu stres namun mereka tidak mampu menyalurkan stres kedalam hal yang benar sehingga stres itu memicu tindakan yang melanggar

aturan sekolah atau bahkan memicu konflik dalam kehidupan kesehariannya seperti membolos sekolah, bertengkar dengan teman, nilai turun, dan lain-lain.

Karena kegelisahan peneliti akan banyaknya faktor pemicu stres yang tidak bisa di prediksi. Solusi untuk menyelesaikan hal tersebut dengan mengetahui pengelolaan stres yang dialami siswa sehingga tidak menimbulkan penyimpangan-penyimpangan siswa yang tidak diinginkan. Melalui banyak pertimbangan, salah satunya keinginan peneliti untuk mengetahui efektivitas pengelolaan stres siswa dengan menggunakan strategi *emotion focused coping* maka peneliti melakukan penelitian di MAN 2 Pamekasan. Adapun judul penelitiannya adalah “Efektivitas Strategi *Emotion focused Coping* Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stress Siswa di MAN 2 Pamekasan”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana keefektivitasan strategi *Emotion Focused Coping* dalam meningkatkan pengelolaan stress siswa di MAN 2 Pamekasan ?
2. Apakah ada perbedaan skor pengelolaan stress siswa sebelum diberikan strategi *Emotion Focused Coping* dan sesudah diberikan strategi *Emotion Focused Coping* ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka dapat disampaikan tujuan penelitian berikut ini:

1. Untuk mengetahui keefektivitasan strategi *Emotion Focused Coping* dalam meningkatkan pengelolaan stress siswa di MAN 2 Pamekasan.

2. Untuk mengetahui perbedaan skor pengelolaan stress siswa sebelum diberikan strategi *Emotion Focused Coping* dan sesudah diberikan strategi *Emotion Focused Coping*.

D. Asumsi Penelitian

Untuk memberikan arahan dalam penelitian ini, maka penulis berasumsi bahwa:

1. Setiap siswa memiliki tingkat stres yang berbeda-beda.
2. Stresor yang datang bisa dikelola sehingga mempengaruhi respon stres yang dihasilkan.
3. Strategi *Emotion Focused Coping* cocok digunakan untuk siswa yang kurang dalam pengelolaan stres.
4. Pengelolaan stres siswa dapat diukur dengan skala pengelolaan stres.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah serta penjelasan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. H_o : Strategi *Emotion Focused Coping* tidak efektif untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa di MAN 2 Pamekasan.
2. H_a : Strategi *Emotion Focused Coping* efektif untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa di MAN 2 Pamekasan.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian memiliki dua manfaat, yaitu secara teoritis ataupun secara praktis. Sehingga dapat dipaparkan seperti berikut:

1. Secara teoritis

Hasil dari penelitian secara teoritis bisa berguna sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru BK, siswa, peneliti, serta khalayak luas. Untuk menambah pengetahuan terutama untuk meningkatkan pengelolaan stres dengan strategi *Emotion Focused Coping*.

2. Secara praktis

Diharapkan hasil dari penelitian secara praktis ini mampu menyampaikan informasi sekaligus sebagai acuan dan dalam keilmuan khususnya kepada beberapa kalangan diantaranya sebagai berikut.

a) Bagi Kepala MAN 2 Pamekasan

Hasil penelitian ini mampu dijadikan sebagai bahan serta informasi serta referensi terkait dalam mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dalam peningkatan pengelolaan stres siswa.

b) Bagi Guru BK MAN 2 Pamekasan

Hasil penelitian ini mampu dijadikan suatu bahan evaluasi untuk melaksanakan fungsi serta tugas bimbingan konseling terkait dengan pengelolaan stres siswa.

c) Bagi Dewan Guru MAN 2 Pamekasan

Hasil penelitian ini mampu dijadikan suatu saran dan pedoman dalam peningkatan pengelolaan stres siswa serta ikut berpartisipasi membantu secara serta merta guru BK dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah.

d) Bagi Siswa MAN 2 Pamekasan

Hasil penelitian ini mampu dijadikan suatu bahan penilaian oleh siswa supaya siswa mampu mengelola stres dengan baik.

e) Bagi peneliti

Hasil penelitian ini mampu dijadikan sebagai penambah ilmu pengetahuan serta pengalaman bagi penulis terutama para pembaca pada umumnya.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk terhindar dari kesalahpahaman dan dapat mencapai pengertian yang sesuai dan sama maka perlu adanya ruang lingkup yaitu :

1. Subjek yang diteliti adalah siswa MAN 2 Pamekasan kelas X yang memiliki tingkat pengelolaan stres rendah.
2. Penelitian ini terbatas pada penggunaan Strategi *Emotion Focused Coping* untuk membantu meningkatkan pengelolaan stress siswa kelas X MAN 2 Pamekasan.
3. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala pengelolaan stres.

H. Definisi istilah

Terdapat beberapa istilah yang dapat didefinisikan secara operasional, sehingga memiliki panduan dan pemahaman yang sesuai dan

untuk mendalami istilah-istilah yang digunakan pada penelitian ini serta menghindari kesalahpahaman dari para pembaca. Adapun istilah-istilah tersebut dipaparkan sebagai berikut:

1. Strategi *Emotion Focused Coping*

Emotion-focused coping adalah strategi penanganan stres atau *coping* yang lebih memfokuskan pada masalah emosi, bentuk coping ini lebih melibatkan pikiran dan tindakan yang ditunjukkan untuk mengatasi perasaan yang menekan akibat dari situasi stres.

2. Stres

Stres adalah reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan. Stres juga dapat terjadi karena situasi atau pikiran yang membuat seseorang merasa putus asa, gugup, marah, atau bersemangat. Sumber stres bisa berasal dari segala aspek kehidupan.

3. Siswa MAN 2 Pamekasan

Siswa MAN 2 Pamekasan kelas X adalah individu yang berada di kelas X dan berstatus pelajar di MAN 2 Pamekasan.

I. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian yang telah dilakukan Amalia Nur Aisyah Tuasikal dan Sofia Retnowati pada tahun 2018 yang berjudul “Kematangan emosi, *Problem-Focused Coping*, *Emotion-Focused Coping* dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama”. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa *Emotion-Focused Coping* mengalami kecenderungan

depresi yang mengakibatkan adanya korelasi positif. Persamaannya yaitu meneliti tentang *Emotion-Focused Coping*. Terdapat perbedaan yaitu dalam penelitian yang dilakukan Amalia serta Sofia membahas tentang mahasiswa tahun pertama yang memiliki kecenderungan depresi. Sedangkan penelitian yang saya lakukan membahas tentang pengelolaan stres siswa di MAN Pamekasan.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Nur Mahardika pada tahun 2016 yang berjudul “Pengembangan program bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres”, hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *mind mapping* merupakan layanan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres. Persamaannya yaitu sama-sama meneliti untuk pengelolaan stres dalam meningkatkan kemampuan siswa. Adapun letak yang berbeda dengan penelitian yang saya telah lakukan yaitu dalam layanan yang telah dilakukan. Penelitian yang saya lakukan yaitu menggunakan layanan konseling kelompok sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Nur menggunakan bimbingan kelompok alasannya dengan konseling kelompok siswa akan lebih mudah serta lebih banyak saling bertukar pikiran sehingga siswa mendapat berbagai jalur yang bisa dipakai untuk memecahkan masalah.