

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini disajikan berupa hasil data penelitian yang telah dilakukan yaitu penggunaan strategi *Emotion Focused Coping* untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa di MAN 2 Pamekasan.

A. Hasil Penelitian

1. Profil Sekolah MAN 2 Pamekasan

a. Identitas Madrasah

Nama Madrasah	: Madrasah Aliyah Negeri 2 Pamekasan
Status	: Unggulan & Reguler
Nomor Telp/Fax	: 0324 - 332212
Alamat	: Jl. KH. Wahid Hasyim No.28 Barurambat timur
Kecamatan	: Pademawu
Kabupaten/Kota	: Pamekasan
Kode Pos	: 69321
Tahun Berdiri	: 1958 (PGAN 6 Tahun) berubah MAN Tahun 1992
Program Yang Diselenggarakan	: IPA & IPS

NSM : 131135280002

NPSM : 20584409

Akreditasi : A (Tahun 2015)

Waktu Belajar : Pagi (07.00 – 14.30) Wib

E-mail : man_pamekasan2@yahoo.com
man2pamekasan@gmail.com

Nama Kepala Madrasah : Drs. Achmad Wahyudi /
/ NIP 196812251994031002

Nomor HP Kepala : 082233572262

Nomor Rekening : 006101000105303

Madrasah

Atas Nama : BPG 036 MAN 2 Pamekasan

Titik Koordinat : Latitude -7.1584022., Longitude
113.49722

b. Visi dan Misi MAN 2 Pamekasan

1) Visi

Cerdas, terampil, berakhlakul karimah dan peduli lingkungan.

Indikator.

- a.) Terwujudnya siswa yang cerdas dengan peningkatan prestasi akademik dan non akademik.

- b.) Terwujudnya siswa yang terampil dalam bidang IT,
Budaya Lokal Batik
- c.) Terwujudnya peningkatan ibadah dan keimanan
siswa kepada Tuhan yang Maha Esa.
- d.) Terwujudnya siswa yang berakhlakul karimah.
- e.) Terwujudnya karakter siswa yang peduli terhadap
pelestarian lingkungan
- f.) Terwujudnya budaya pengendalian dan pencegahan
kerusakan lingkungan.
- g.) Terwujudnya Madrasah Adiwiyata.

2) Misi

- a.) Meningkatkan profesionalisme tenaga pendidik.
- b.) Meningkatkan bimbingan belajar yang intensif.
- c.) Meningkatkan sarana penunjang pendidikan.
- d.) Mengembangkan PBM yang efektif, inovatif,
kreatif, dan demokratis.
- e.) Mengembangkan Program Bengkel Sholat.
- f.) Mewujudkan kebiasaan membaca ayat suci Al
Qur'an tiap memulai pelajaran.
- g.) Meningkatkan bimbingan ekstra kurikuler seni dan
olah raga.
- h.) Menerapkan prinsip dan nilai-nilai Islam dalam
kehidupan sehari-hari.

- i.) Meningkatkan pembelajaran siswa dalam bidang informatika dan keterampilan siswa dalam seni membatik.
- j.) Mewujudkan budaya bersih dan sehat pada semua warga madrasah dengan pengembangan UKS.
- k.) Mewujudkan penghijauan dan pengaturan taman di lingkungan madrasah.
- l.) Mewujudkan perlindungan dan pelestarian fungsi lingkungan dan membudayakan perilaku menghindari kerusakan lingkungan.
- m.) Mewujudkan perilaku mencegah dan menghindari pencemaran lingkungan dengan pengolahan limbah.

3) Tujuan

Dengan berpedoman pada visi dan misi yang telah dirumuskan serta kondisi di madrasah, maka tujuan madrasah yang ingin dicapai adalah sebagai berikut:

- a.) Menyiapkan peserta didik yang bertaqwa kepada Allah Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia.
- b.) Menyiapkan peserta didik yang unggul dalam prestasi akademik dan non akademik agar mampu bersaing dan melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

- c.) Menyiapkan peserta didik agar menjadi manusia yang berkepribadian, cerdas, berkualitas serta berprestasi dalam bidang olahraga dan seni.
- d.) Membekali peserta didik agar memiliki keterampilan teknologi informasi serta mampu mengembangkan diri secara mandiri.
- e.) Meningkatkan keterampilan siswa yang mampu melestarikan kearifan dan budaya lokal.
- f.) Menciptakan sikap ulet dan gigih peserta didik dalam berkompetisi serta mengembangkan sikap sportifitas.
- g.) Menciptakan dan meningkatkan sikap dan mental siswa yang peduli pada pelestarian lingkungan.
- h.) Menciptakan lingkungan madrasah yang bersih dan sehat.
- i.) Menciptakan lingkungan madrasah yang rindang.
- j.) Menciptakan sikap peduli siswa pada kelestarian alam dan energi.
- k.) Menciptakan pola hidup sehat warga madrasah.

Peneliti memulai penelitian ini dengan mengantarkan surat izin terlebih dahulu pada tanggal 23 Desember 2021 ke MAN 2 Pamekasan. Sebelum peneliti memberikan *pre-test* kepada subjek penelitian, maka terlebih dahulu peneliti menyebar angket untuk melakukan uji validitas menggunakan skala pengelolaan stres yang

sudah disiapkan. Angket disebar kepada 30 siswa, sehingga dari 50 item dapat diketahui terdapat 31 item yang reliabel dan valid yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini.

Angket yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya siap disebar sebagai *pre-test* pada subjek yang sudah ditentukan yaitu siswa kelas X IPA 1 berdasarkan rekomendasi dari pihak guru BK MAN 2 Pamekasan. Pemberian *pre-test* dilaksanakan di ruang kelas X IPA 1.

Dari *pre-test* yang disebar, diketahui 6 siswa dengan skor terendah memiliki pengelolaan stres yang rendah. Maka 6 siswa tersebut akan diberikan *treatment*/layanan konseling kelompok menggunakan strategi *emotion focused coping*. Hal ini bermaksud untuk mengelola emosi siswa yang muncul akibat sumber stres tanpa harus mengganti suatu kondisi yang telah menjadi sumber stres secara langsung.

Setelah layanan konseling kelompok diberikan dengan memakai strategi *emotion focused coping* lalu siswa diberikan *post-test* menggunakan skala pengelolaan stres seperti pada *pre-test* di awal untuk mengetahui beda skor sebelum dan sesudah pelaksanaan *treatment*/layanan. Hasil dari data pelaksanaan penelitian akan disajikan secara rinci pada pembahasan dibawah ini.

2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

a. Data Uji Validitas dan Reliabilitas

Penelitian pertama kali harus diberikan uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan angket pengelolaan stres yang akan diberikan. Angket pengelolaan stres dilakukan uji validitas untuk mengetahui ketepatan atau kesesuaian kisi-kisi angket dengan kondisi siswa MAN 2 Pamekasan, angket dapat dikatakan valid jika $r_{hitung} \geq 0,3$.¹

Sedangkan uji reliabilitas dilakukan agar mengetahui seberapa jauh mana angket yang digunakan dapat dipercaya dan akurat saat digunakan berulang atau saat di uji cobakan kembali. Angket dapat dikatakan reliabel jika *Cronbach's Alpha* (α) $\geq 0,7$.²

Berdasarkan hasil uji angket pengelolaan stres yang sudah disebarkan kepada 30 siswa dan dilakukan analisis dengan memanfaatkan bantuan SPSS versi 25.0 agar diketahui bahwa ada 31 item yang valid dan reliabel dari total 50 item. Adapun hasilnya sebagai berikut :

¹ Sugiyono, *Metode pPenelitian Kuantitatif*, 133-134.

² Siyoto, *Dasar Metodologi*, 78.

Tabel 2.1
Hasil uji validitas dan reliabilitas

No. Item (sebelum validitas)	r hitung	r tabel	Ket.	<i>Cronbach's Alpha</i>	No. Item (setelah validitas)
1	,580**	0,3	valid	0,933	1
3	,594**	0,3	valid	0,932	2
4	,713**	0,3	valid	0,931	3
6	,679**	0,3	valid	0,931	4
8	,702**	0,3	valid	0,931	5
10	,423*	0,3	valid	0,934	6
11	,752**	0,3	valid	0,931	7
12	,491**	0,3	valid	0,934	8
13	0,360	0,3	valid	0,935	9
15	0,360	0,3	valid	0,935	10
17	,503**	0,3	valid	0,934	11
18	,550**	0,3	valid	0,933	12
19	,432*	0,3	valid	0,934	13
21	,363*	0,3	valid	0,935	14
22	,688**	0,3	valid	0,931	15
23	,772**	0,3	valid	0,930	16
24	,555**	0,3	valid	0,933	17
25	,474**	0,3	valid	0,934	18
27	,656**	0,3	valid	0,932	19

28	,387*	0,3	valid	0,934	20
30	,761**	0,3	valid	0,930	21
32	,681**	0,3	valid	0,931	22
34	,705**	0,3	valid	0,931	23
35	,748**	0,3	valid	0,930	24
38	,763**	0,3	valid	0,930	25
39	,698**	0,3	valid	0,931	26
40	,469**	0,3	valid	0,934	27
41	,701**	0,3	valid	0,931	28
44	,669**	0,3	valid	0,931	29
47	,498**	0,3	valid	0,934	30
50	,401*	0,3	valid	0,935	31

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 31 item yang valid, hal itu dapat dilihat dengan *Corrected Item-Total Correlation* yang membuktikan bahwa angka $r_{hitung} \geq 0,3$. Tingkat reliabilitas angket melebihi 0,7 yang ditunjukkan pada *Cronbach's Alpha* yang bernilai rata-rata 0,9 sehingga angket pengelolaan stres sudah bisa digunakan sebagai penelitian pada siswa di MAN 2 Pamekasan.

b. Data Pengukuran Awal (*Pre-test*)

Angket yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dijadikan sebagai *pre-test*, pelaksanaan *pre-test* dilakukan pada 24 Desember 2021, *pre-test* diberikan kepada X IPA 1 sesuai dari rekomendasi guru BK, menurut guru BK di

MAN 2 Pamekasan siswa kelas X IPA 1 merupakan siswa dengan semangat belajar yang tinggi namun beberapa siswa terlihat susah beradaptasi dengan kegiatan sekolah sehingga mempengaruhi sosial siswa. Disamping itu faktor-faktor pemicu stres lainnya bisa terjadi kepada siswa X IPA 1.

Dari hasil *pre-test* yang sudah dilaksanakan di ambil 6 siswa yang memiliki skor paling rendah dengan memberikan layanan berupa konseling kelompok dengan memanfaatkan strategi *emotion focused coping*. Skor hasil *pre-test* yang disebarkan kepada siswa sehingga tabel yang dihasilkan dapat dilihat dibawah ini.

Tabel 2.2
Skor *pre-test* siswa kelas X IPA 1

No.	Subjek Penelitian	Skor
1	N1	79
2	N2	63
3	N3	92
4	N4	88
5	N5	76
6	N6	92
7	N7	80
8	N8	85
9	N9	78
10	N10	83

11	N11	90
12	N12	84
13	N13	70
14	N14	90
15	N15	79
16	N16	64
17	N17	65
18	N18	83
19	N19	70
20	N20	95
21	N21	96
22	N22	84
23	N23	82
24	N24	92
25	N25	87
26	N26	82
27	N27	69
28	N28	90

Setelah mengetahui hasil skor *pre-test*, maka 6 siswa yang memiliki tingkat pengelolaan stres rendah akan dipilih untuk diberikan *treatment* konseling kelompok berupa teknik yaitu *emotion focused coping*, 6 siswa tersebut diantaranya :

Tabel 2.3
Skor *pre-test* siswa dengan pengelolaan stres rendah

Hasil <i>Pre-test</i>		
No.	Subjek enelitian	Skor pengelolaan stres
1	N2 (AZH)	63
2	N13 (ME)	70
3	N16 (MIK)	64
4	N17 (NEM)	65
5	N19 (NDH)	70
6	N27 (TTSR)	69

c. Data Hasil *Treatment*

Pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi berupa *emotion focused coping* yang diberikan kepada 6 siswa dengan pengelolaan stres rendah dari kelas X IPA 1 , hal itu dilakukan agar siswa bisa meningkatkan mengelola stres yang baik. Pemberian *treatment* ini dilaksanakan selama 4 kali pertemuan di ruang yang sudah disediakan oleh pihak sekolah.

1) Pertemuan pertama

Konseli : AZH, ME, MIK, NEM, NDH,
TTSR

Hari, tanggal : Sabtu, 25 Desember 2021

Pertemuan ke- : Pertama

Waktu : 30 menit

Tempat : MAN 2 Pamekasan
Pokok Bahasan : Pengenalan konseling kelompok,
pembentukan tujuan, identifikasi masalah.

2) Pertemuan kedua

Konseli : AZH. ME, MIK, NEM, NDH,
TTSR

Hari, tanggal : Senin, 27 Desember 2021

Pertemuan ke- : Kedua

Waktu : 45 menit

Tempat : MAN Pamekasan 2021

Pokok Bahasan : Pemberian strategi *emotion focused coping* dan prakteknya.

3) Pertemuan ketiga

Konseli : AZH, ME, MIK, NEM, NDH,
TTSR

Hari, tanggal : Kamis, 30 Desember 2021

Pertemuan ke- : Ketiga

Waktu : 30 menit

Tempat : MAN 2 Pamekasan

Pokok Bahasan : Diskusi terkait strategi *emotion focused coping*, penutupan kelompok.

d. Data Pengukuran Akhir (*Post-test*)

Pelaksanaan *post-test* dilakukan agar dapat mengetahui apakah terdapat perubahan skor sebelum dengan sesudah

dibagikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan strategi *emotion focused coping*. *Post-test* dilaksanakan pada 31 Desember 2021 dan diberikan kepada 6 siswa yang sudah mengikuti konseling kelompok. *Post-test* dilakukan dengan menyebar angket pengelolaan stres yang diberikan pada saat *pre-test*. Hasil *post-test* dapat diamati pada tabel dibawah ini.

Tabel 2.4
Skor *post-test* siswa dengan pengelolaan stres rendah

Hasil <i>Post-test</i>		
No.	Subjek penelitian	Skor pengelolaan stres
1	N2 (AZH)	85
2	N13 (ME)	93
3	N16 (MIK)	82
4	N17 (NEM)	88
5	N19 (NDH)	97
6	N27 (TTSR)	89

3. Pembuktian

a. Pengujian Hipotesis

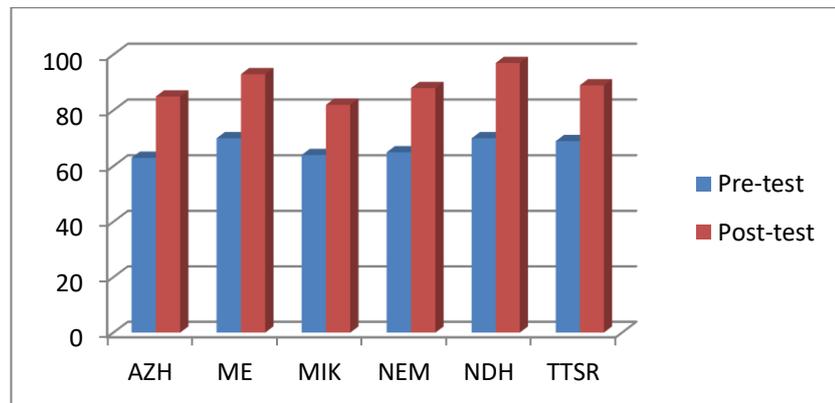
Berdasarkan deskripsi diatas kemudian dilakukan olah data untuk menjawab hipotesis didalam penelitian ini. Namun sebelumnya, pemaparan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilaksanakan dapat diperhatikan pada tabel berikut beserta peningkatan skor yang diperoleh siswa.

Tabel 2.5
Perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*

NO.	Subjek Penelitian	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain score</i>
1	AZH	63	85	22
2	ME	70	93	23
3	MIK	64	82	18
4	NEM	65	88	23
5	NDH	70	97	27
6	TTSR	69	89	20
N = 6		$\sum = 66,83$	$\sum = 89$	$\sum = 22,17$

Dari tabel diatas berhasil ditemukan bahwa rata-rata *pre-test* siswa sebelum mendapat layanan konseling kelompok dengan strategi *emotion focused coping* maka diperoleh hasil rata-rata 66,83 dan hasil *post-test* setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan strategi *emotion focoused coping* yaitu 89 sehingga hasil *post-test* dikatakan lebih besar daripada hasil *pre-test* $89 > 66,83$. Peningkatan skor yang diperoleh siswa sesudah melaksanakan konseling kelompok dengan strategi *emotion focused coping* yaitu rata-rata 22,17. Untuk lebih jelasnya dapat ditemukan peningkatan skor pada siswa sebelum serta sesudah disediakan layanan konseling kelompok melalui strategi *emotion focused coping* dapat diperhatikan pada diagram berikut ini :

Diagram 1.1
Perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*



Setelah diketahui ada peningkatan skor sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan strategi *emotion focused coping* maka peneliti melakukan uji normalitas yang dilakukan dengan memanfaatkan SPSS 25.0. Selanjutnya akan diuji normal tidaknya sebuah distribusi data. Pedoman pengambilan keputusannya:

- 1) Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ maka distribusi adalah tidak normal.
- 2) Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ maka distribusi adalah normal.³

Tabel 2.6
Hasil uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,119	28	,200*	,940	28	,111
Posttest	,120	28	,200*	,970	28	,582

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

³ 87.

Pada uji normalitas bisa diamati dari hasil Kolmogorov Smirnov bahwa nilai signifikansi *pre-test* dan *post-test* $0,20 > 0,05$ yang artinya data yang diperoleh berdistribusi normal. Kemudian saat dilihat nilai signifikansi Shapiro Wilk, signifikansi *pre-test* 0,111 dan *post-test* 0,582. Selanjutnya bisa disimpulkan bahwa data yang didapati dalam penelitian ini dikatakan berdistribusi normal.

Setelah dilakukannya uji normalitas dengan hasil data berdistribusi normal, uji *Paired Sample T Test* kemudian dilakukan untuk mendapati hasil perbedaan *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji *Paired Sample T Test* dapat diamati dalam tabel berikut.

Tabel 2.7
Hasil uji *Paired Sample T Test*

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-13,714	9,047	1,710	-17,222	-10,206	-8,022	27	0,000

Dari hasil uji *Paired Sample T Test* dapat ditemukan bahwa hasil rata-rata atau *mean* yaitu sebesar -13,714 nilai ini merupakan selisih antara rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* serta dapat diperoleh bahwa *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000.

Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan dalam uji *Paired Sample T Test* menurut Singgih Santosa berdasarkan nilai *Sig.* adalah sebagai berikut:

1) Jika nilai *Sig. (2-tailed)* $< 0,5$ maka H_o ditolak dan H_a diterima.

2) Jika nilai *Sig. (2-tailed)* $> 0,5$ maka H_o diterima dan H_a ditolak.

Dalam uji *Paired Sample T Test* diatas ditemukan bahwa nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,5$ maka terdapat perbedaan yang bermakna dari hasil rata-rata *pre-test* serta *post-test*.

b. Analisis Individu

Dalam konseling kelompok meskipun pemberian layanan dilaksanakan secara berkelompok, namun tujuan dari pemberian layanan yaitu mengarah kepada masing-masing individu dan diselesaikan secara berkelompok. Adapun analisis setiap subjek penelitian yaitu sebagai berikut:

1) AZH (Subjek 1)

AZH adalah anak yang selalu terburu-buru dalam mengambil keputusan. AZH selalu merasa cemas dan tidak percaya diri sehingga pada saat AZH berada di situasi yang mengharuskan AZH mengambil keputusan, AZH akan mengambil keputusan itu tanpa berpikir dan hanya mengasal agar AZH terhindar dari cemasnya. Hal

itu sering membuat AZH semakin mendapat tekanan karena keputusan salah yang diambilnya. Namun AZH merasa itu lebih baik dari pada AZH harus mendapat tekanan untuk mengambil keputusan.

2) ME (Subjek 2)

ME menjelaskan bahwa ME adalah anak yang terbilang cukup aktif dan berani, namun ME merasa bahwa akhir-akhir ini ME menjadi pendiam. ME merasa takut dan tidak percaya diri setiap mendekati hari ulangan mata pelajaran. Meskipun ME terkadang percaya bahwa ME bisa melewati ulangan itu, namun semakin waktu mendekat maka ME semakin cemas dan ME akan merasa bahwa apa yang telah dipelajarinya seolah-olah hilang dari ingatannya.

3) MIK (Subjek 3)

AZH sering merasa cemas berlebih ketika berhadapan dengan lingkungan baru. AZH sudah lebih dari satu semester bersekolah di MAN 2 Pamekasan, namun AZH sering merasa tidak nyaman dan asing walaupun AZH mengenal teman sekelas dan guru yang mengajar di MAN 2 Pamekasan. Perasaan itu membuat AZH lebih tertutup dari pada saat menjadi siswa di sekolah SMP. Hal yang paling sering terjadi adalah saat AZH harus berbicara kepada teman atau guru, AZH akan

berkeringat secara berlebihan bahkan pada telapak tangannya.

4) NEM (Subjek 4)

NEM adalah siswa yang pemalu. NEM tidak mengerti bagaimana NEM harus memulai sebuah pertemanan. Menutup diri dan diam didalam kelas sering NEM lakukan karena NEM merasa tidak tau harus melakukan apa dan malu untuk bertanya. Bahkan NEM terkadang ketinggalan pelajaran hanya karena NEM merasa malu untuk bertanya kepada teman atau guru. Terlintas pikiran negatif yang membuat NEM malu untuk berbicara dan berinteraksi dengan teman.

5) NDH (Subjek 5)

NDH sering tidur di dalam kelas. Akibat kebiasaan itu NDH sering tertinggal pelajaran dan dimarahi oleh guru mata pelajaran. Meskipun berada di kelas unggulan, NDH tidak merasa bahwa NDH pantas berada disana. NDH beranggapan bahwa itu hanya karena nilai SMP nya dulu, karena pada kenyataanya NDH suka tidur dikelas dan malas belajar.

6) TTSR (Subjek 6)

TTSR sulit berkonsentrasi pada sesuatu. TTSR mengatakan bahwa TTSR selalu memikirkan hal-hal dalam kehidupannya di waktu yang tidak tepat. Hal itu

membuat TTSR sulit berkonsentrasi pada hal apapun. Ketika TTSR belajar atau melakukan pekerjaan sesuatu, pikiran TTSR tidak fokus sehingga TTSR berpaling mengerjakan hal lainnya namun TTSR tetap tidak fokus dan terus berulang seperti itu.

c. Hasil Wawancara

Pembuktian hipotesis penelitian ini juga diperkuat dengan melaksanakan wawancara kepada guru dan siswa di MAN 2 Pamekasan mengenai pernyataan mereka terkait dengan strategi *Emotion Focused Coping* yang telah di berikan kepada siswa untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa.

Sebagaimana pernyataan Ibu Siti Subaidah, S.Pd sebagai Guru BK di MAN 2 Pamekasan.

"Setelah pelaksanaan konseling kelompok ini, saya melihat ada perubahan dari siswa AZH, ME, MIK, NEM, NDH, dan TTSR . Enam anak tersebut sekarang lebih terlihat percaya diri dan menyelesaikan masalah dengan baik. Seperti NDH yang saya lihat tidak tidur dikelas, karena biasanya NDH tidur dikelas. Kemudian AZH yang beberapa kali saya temui sedang bercanda dan nampak ceria dengan temannya."

Dari pernyataan yang diberikan Ibu Siti Subaidah, dalam hal tersebut dapat menunjukkan bahwasanya strategi *emotion focused coping* mampu memberikan peningkatan pengelolaan stres siswa. Selain guru BK, peneliti juga melakukan wawancara langsung kepada AZH dan NEM, yang juga menjadi anggota dalam sesi konseling kelompok dengan menggunakan strategi *emotion focused coping*, AZH mengatakan:

“Setelah melakukan konseling kelompok kemarin saya sudah mencoba mengubah perilaku saya yang terburu-buru dalam mengambil keputusan. Setiap ada masalah saya pikirkan dengan matang bagaimana solusi yang baik untuk permasalahan tersebut. Misalnya dalam mengerjakan PR biasanya saya mengerjakan kurang sehari dalam pengumpulan maka nilai saya jelek dan saya menyalahkan orang disekitar saya, tapi sekarang saya lebih berpikir bahwa nilai yang bagus ketika saya belajar dengan baik atau mengerjakan PR sebelumnya waktu pengumpulan”.

Selain kepada AZH, peneliti juga melakukan wawancara kepada NEM untuk mengetahui bagaimana pengelolaan stres NEM setelah mendapatkan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *Emotion Focused Coping*, dan NEM mengatakan :

“Saya sekarang paham makna berteman seperti apa, jika saya selalu menutup diri maka teman-teman akan menjauhi saya, maka dari itu saya mencoba untuk berteman baik dengan teman-teman untuk tidak menjadi pemalu lagi di kelas karena saya akan terus ketinggalan jika saya malu, entah untuk bertanya atau untuk tampil di depan”.

B. Pembahasan

Menurut Robert S. Fieldman stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.⁴

Stres merupakan stimulus ataupun situasi yang memunculkan *diastres* dan menimbulkan ketentuan psikis serta fisik pada individu. *Coping* dan adaptasi sangat dibutuhkan stres. Kita mengartikan perilaku *coping*

⁴ Fitri Fausiah, Julianti Widury, Psikologi Abnormal, (Jakarta: UI-Press, 2007), h. 9-10.

sebagai sebuah respon perilaku seorang individu dan kesadaran penuh untuk mengatur dan mengurangi tuntutan.

Remaja yang memiliki gejala stres maka akan sulit dalam mencapai kesuksesan, karena dengan adanya pengelolaan stres siswa akan lebih mengarahkan dirinya pada pemecahan masalah percaya diri dan berpikir dapat bisa keluar dari permasalahan yang terjadi.

Gejala stres tidak hanya terjadi kepada orang dewasa melainkan juga terhadap siswa sekolah. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil *pretest* dengan 6 siswa yang memiliki pengelolaan stres rendah. Adapun beberapa resiko atau faktor penyebab stres yang dapat terjadi, yaitu : genetika dan riwayat keluarga, kerentanan psikologis, lingkungan yang menekan dan kejadian dalam hidup, serta faktor biologis.⁵

Adapula beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.⁶

Adapun hal tersebut didukung juga dengan penelitian oleh Taufik, Ifdil, dan Ardi dalam jurnal “kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang” yang menerangkan meskipun siswa SMA Negeri kota Padang secara umum kondisi tingkat stres akademik berada pada kategori sedang, akan tetapi sebesar 13,2% diantara mereka yang berada dalam kategori tingkat stres akademik tinggi. Hal tersebut bermakna bahwa kondisi stres

⁵ Priyoto, Konsep Manajemen Stress, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2019), h.38-39.

⁶ Mufadhal Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa", *Jurnal Konseling & Pendidikan*, 5, no. 3 (2017): 145.

akibat berbagai tuntutan akademik tidak dapat dihindari siswa SMA Negeri kota Padang.⁷

Emotion Focused Coping (EFC) merupakan suatu strategi apabila dihadapkan dalam situasi yang tidak bisa diubah yang digunakan oleh individu. *Emotion Focused Coping* sering digunakan untuk bertujuan mengurangi sumber stres ketika individu tidak dapat mengubah keadaan. Dengan adanya strategi *Emotion Focused Coping* maka siswa dapat mengurangi sumber stres dalam menghadapi permasalahan.

Pada penelitian ini, berdasarkan hasil uji *Paired Sample T Test* diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,5$ hal ini membuktikan dalam strategi *emotion focused coping* memiliki pengaruh yang tepat dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa di MAN 2 Pamekasan. Hal ini juga dibuktikan dengan wawancara guru BK dan siswa yang mengatakan bahwa strategi berupa *emotion focused coping* dapat membantu meningkatkan pengelolaan stres.

Secara skor dapat dilihat bahwa 6 siswa yang memiliki pengelolaan stres rendah terdapat perubahan peningkatan dari hasil rata-rata *pre-test* 66,83 dengan rata-rata *post-test* 89. Terdapat dalam penelitian ini ada 1 siswa yakni AZH (subjek 1) memiliki skor paling rendah yang menunjukkan siswa memiliki pengelolaan stres yang masih sangat rendah, dengan skor *pre-test* 63. Namun setelah pelaksanaan *treatment* siswa tersebut memiliki peningkatan skor yaitu hasil *post-test* menunjukkan 85. Selain itu, hal tersebut dapat terlihat dari hasil rata-rata kenaikan *pre-test*

⁷ Taufik, Ifdil, dan Zadrian Ardi, "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang", *Jurnal Konseling & Pendidikan*, 2, no. 1 (Juni, 2013): 148.

serta *post-test* pada 6 siswa ini sebesar 22,17 setelah mendapat *treatment* konseling kelompok dengan strategi *emotion focused coping*.

Selain itu penggunaan *emotion focused coping* lebih berpengaruh dalam menyelesaikan permasalahan, hal ini didukung penelitian yang telah dilakukan oleh Puspita Sari dalam jurnal "Coping stress pada remaja korban *bullying* di Sekolah X" yang menyatakan dari hasil analisis *crosstabs* tampak bahwa remaja SMU X yang mengatasi masalah dengan menggunakan *problem focused coping* sebanyak 77 remaja (46,10 %), sedangkan sebanyak 90 remaja (53,89 %) menggunakan *emotional focused coping*. Sehingga dapat diketahui remaja tersebut paling banyak menggunakan strategi *emotional focused coping* dibandingkan dengan remaja yang menggunakan strategi *problem focused coping*.⁸

Emotional focused coping cenderung sering digunakan dalam pengelolaan stres. Hal ini didukung penelitian oleh Nezha Hanifah dkk, dalam jurnal yang berjudul "Strategi Coping Stres Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019" dengan menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bisa diperhatikan bahwa 52 orang dengan total 61,9 % responden cenderung menggunakan *coping stress* dalam bentuk *emotional focused coping*, sedangkan 30 orang dengan total 35,7% responden menggunakan strategi *coping stres* dalam bentuk *problem focused coping* dan sisanya berjumlah 2 orang dengan 2,4% responden menggunakan strategi *coping stress* yang setara antara dalam bentuk *Emotional focused Coping* dengan *Problem Focused Coping*. Hasil tersebut

⁸ Puspita Sari, "Coping Stress Pada Remaja Korban Bullying Di Sekolah X", Jurnal Psikologi, 8, no. 2 (Desember, 2010): 77.

dapat menunjukkan bahwa penggunaan strategi *coping stress* dalam bentuk *emotional focused coping* hampir dilakukan sebagian Mahasiswa Psikologi Angkatan 19.⁹

Proses konseling kelompok dilakukan selama 60 menit. Sebelum melakukan proses konseling kelompok peneliti memberi penjelasan dengan maksud dan tujuan pada proses konseling kelompok ini. Konselor juga memberikan penjelasan asas-asas dalam kegiatan konseling kelompok, seperti menjaga rahasia dari masing-masing anggota kelompok, tidak keluar sebelum masalah dari anggota kelompok terselesaikan, dan asas-asas BK lainnya. Setelah itu, konselor memulai proses konseling dengan topik netral menggunakan bahasa yang santai agar tidak menegangkan dan tidak lupa memperkenalkan diri masing-masing, mulai dari konselor hingga semua anggota kelompok. Sebelum beralih pada topik inti, konselor terlebih dahulu menentukan pemimpin kelompok, bisa sesuai dengan pilihan para anggota kelompok atau sesuai kesepakatan. Selanjutnya, konselor menggali permasalahan yang dialami oleh siswa satu persatu. Kemudian konselor mengarahkan agar siswa dapat memahami suatu permasalahan yang dihadapi dirinya dan faktor penyebab dari permasalahan tersebut.

Kemudian Pemberian *treatment* konseling kelompok, konselor mengharap dari masing-masing anggota membantu mencari solusi dari setiap masalah-masalah yang terjadi pada anggota kelompok dengan menyesuaikan prosedur konselor. Konselor juga berharap, semua anggota

⁹ Nezha Hanifah dkk, "Strategi Coping Stres Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019", *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15, no. 1 (April, 2020): 39.

kelompok dapat terbuka atas permasalahan yang terjadi dari setiap anggota kelompok. Proses konseling kelompok berlangsung pada tiga kali pertemuan, karena dalam proses konseling kelompok, setiap permasalahan yang terjadi dari setiap anggota kelompok tidak cukup diselesaikan dalam satu kali pertemuan, sehingga antara konselor, pemimpin, dan anggota kelompok menentukan pertemuan selanjutnya untuk melanjutkan proses konseling kelompok ini.