

## ABSTRAK

### **Ratri Fadillah Sulaeman, Dr. Poeti Joeffiani, M.Si. Studi Deskriptif Mengenai Derajat Stres dan Strategi *Coping Stress* Siswa Tsanawiyah di Pesantren X.**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketertarikan peneliti terhadap kehidupan para siswa Tsanawiyah di Pesantren X. Para siswa wajib tinggal di asrama selama 24 jam dan harus memenuhi tuntutan akademik, relasi sosial, dan peraturan yang berlaku di sana. Banyak siswa merasa tertekan dengan tuntutan-tuntutan tersebut yang menyebabkan mereka merasa stres dan ingin keluar dari Pesantren tersebut. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk meneliti derajat stres dan strategi *coping stress* siswa Tsanawiyah di Pesantren X.

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian deskriptif dan pendekatan kuantitatif. Respondennya berjumlah 74 orang siswa Tsanawiyah kelas VII, VIII, dan IX (berusia 12-15 tahun) di Pesantren X yang diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Alat ukur berupa item-item yang diturunkan berdasarkan teori stres dari Lazarus & Folkman (1984) dan disebarikan dalam bentuk kuisioner. Pengolahan data menggunakan perhitungan *z-score* dengan bantuan SPSS 16.0 *for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 86% siswa berada pada derajat stres sedang dan sebanyak 74% siswa menggunakan strategi *emotion-focused coping*, khususnya pada subdimensi *distancing* dan *seeking social support* untuk menanggulangi stres yang mereka alami. Artinya, mayoritas siswa mengatur emosi mereka saat mengalami stres. Caranya adalah dengan menghindar dan tidak memikirkan masalah yang terjadi (*distancing*) serta mencari dukungan kepada orang-orang terdekat mereka (*seeking social support*).

**Kata kunci** : derajat stres, strategi *coping stress*, *Boarding School*

## PENDAHULUAN

Sekolah asrama atau *Boarding School* merupakan sekolah yang mewajibkan semua siswanya tinggal di asrama selama 24 jam. Sekolah ini merupakan salah satu bentuk sekolah formal yang memiliki tujuan pendidikan yang sama dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003. Selain itu, *Boarding School* juga menerapkan program ‘Wajib Belajar 9 Tahun’ yang merupakan Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 1994.

Salah satu jenis *Boarding School* yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia adalah *Boarding School* berbasis pendidikan Islam atau lebih dikenal sebagai Pondok Pesantren. Berdasarkan data yang dirilis oleh Kementerian Agama pada tahun 2008, terdapat 21.521 Pondok Pesantren di seluruh Indonesia. Sampai saat ini tercatat 3.818.469 siswa yang mengenyam pendidikan di Pondok Pesantren ([www.menkokesra.go.id](http://www.menkokesra.go.id)). Salah satu *Boarding School* berbasis pendidikan Islam yang banyak diminati oleh masyarakat adalah Pesantren X ini.

Sistem pendidikan yang diterapkan oleh para pembina menggunakan metode yang mereka anggap paling baik dan tepat, disertai dengan peraturan yang ketat dan juga disiplin yang tinggi agar karakteristik siswa yang diharapkan melalui hasil pembinaan bisa tercapai. Adapun tujuan pembinaan dalam penerapan kedisiplinan di Pesantren X ini adalah siswa memiliki akhlak yang mulia dan dapat terbiasa berdisiplin serta berperilaku sesuai dengan norma-norma agama. Oleh karena itu, para siswa tentunya tidak akan terlepas dari berbagai macam tuntutan dari lingkungan tempat mereka tinggal.

Setidaknya terdapat tiga tuntutan yang harus dipenuhi oleh mereka, yaitu : tuntutan akademik, relasi sosial, dan peraturan. Baik secara langsung ataupun tidak langsung semua siswa dituntut untuk memenuhi ketiga hal tersebut.

<b>Tuntutan Akademik</b>	<b>Tuntutan Relasi Sosial</b>	<b>Tuntutan Peraturan</b>
Masuk kelas tepat waktu mulai pukul 07.00 sampai pukul 15.30 WIB	Memiliki toleransi yang tinggi dengan junior, senior, ustadz/ustadzah, dll.	Peraturan bidang keamanan
Menguasai semua mata pelajaran umum	Memiliki komunikasi yang baik	Peraturan bidang bahasa
Menguasai semua mata pelajaran pondok	Memiliki fleksibilitas dalam bergaul dengan orang lain	Peraturan bidang kebersihan
Setor hafalan Al-Qur'an setiap hari ke ustadz/ustadzah		

Ujian lisan dan tulisan setiap akhir semester		
---	--	--

Semua tuntutan di atas merupakan situasi yang membebani para siswa selama sekolah di Pesantren X dan dapat memicu timbulnya stres. Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa stres terjadi apabila hubungan antara individu dan lingkungannya dinilai oleh individu sebagai hal yang sangat membebani hidup atau melebihi sumber daya yang dimilikinya, serta membahayakan kesejahteraannya.

Berdasarkan data awal yang telah peneliti ambil dari 38 orang siswa Tsanawiyah, sebanyak 36 orang siswa mengatakan bahwa mereka merasa tidak betah tinggal di Pesantren X dan ingin keluar. Hal ini terjadi karena mereka tidak sanggup menanggung beban tuntutan yang berasal dari lingkungan. Sebanyak 14 orang siswa merasa terbebani dengan banyaknya mata pelajaran yang harus mereka kuasai, mereka juga mengeluhkan terlalu

banyaknya hafalan Al-Qur'an yang harus mereka hafalkan setiap hari.

Kemudian dalam relasi sosial, sebanyak 24 orang siswa mengalami masalah dengan teman sebayanya, ada yang mengaku pernah dikhianati, dikucilkan oleh semua teman seangkatannya karena suatu hal, barangnya diambil tanpa persetujuan darinya, dan kurangnya solidaritas dari teman. Masalah lainnya dalam relasi sosial berasal dari senior dan para ustadz-ustadzah. Sebanyak 15 orang siswa mengaku pernah mendapat ancaman dari senior karena tidak memenuhi apa yang senior inginkan, adapun masalah dengan ustadz-ustadzah adalah mengenai sulitnya mendapatkan izin untuk pulang, padahal pulang ke rumah merupakan salah satu cara agar mereka dapat menyegarkan pikiran dari tuntutan-tuntutan yang ada di Pesantren. Semua hal tersebut membuat para siswa merasa tertekan, takut, dan bingung harus melakukan apa, dan bahkan ingin keluar dari Pesantren X.

Terakhir, tuntutan dalam hal peraturan yang mewajibkan semua siswa

untuk mematuhi. Jika ada siswa yang melanggar peraturan, maka akan dikenakan sanksi. Jenis sanksi yang diberikan pun bermacam-macam sesuai dengan jenis pelanggaran yang dilakukan oleh siswa tersebut. Mulai dari ditegur dan dinasihati sampai dengan dikeluarkan dengan tidak hormat dari Pesantren. Para siswa merasa terkekang oleh peraturan yang berlaku di Pesantren X. Tuntutan dalam peraturan inilah yang paling banyak dikeluhkan oleh para siswa. Sebanyak 20 orang siswa mengaku bahwa mereka terbebani dengan adanya peraturan yang ketat dan disiplin yang tinggi. Mereka merasa hidupnya sangat dibatasi, berbeda dengan remaja pada umumnya yang dapat hidup dengan bebas. Hal tersebut membuat mereka merasa jenuh dan bosan karena tidak bisa mengekspresikan apa yang diinginkan oleh dirinya. Padahal, saat ini usia mereka ada pada rentang 12-15 tahun, yang menurut Erick Erickson (1950, 1968) berada pada tahap perkembangan remaja dan memiliki tugas perkembangan untuk mencari identitas diri. Erickson menamakan tugas

perkembangan ini dengan sebutan *identity* versus *identity confusion*. Pada tahap ini para remaja memilih akan menjadi seperti apa mereka, apa yang akan mereka lakukan di masa depan, dan mereka mulai memiliki banyak peran dalam hidupnya. Sehingga, pada masa tersebut mereka lebih banyak mencoba sesuatu yang baru. Namun, karena hidup para siswa selama di Pesantren X harus sesuai dengan peraturan yang berlaku, maka aktivitas yang bisa mereka lakukan pun terbatas. Hal tersebut membuat mereka semakin tertekan.

Data di atas menunjukkan bahwa para siswa berada dalam kondisi tertekan yang disebabkan oleh adanya tuntutan-tuntutan dari lingkungan. Namun, tidak semua siswa merasa tertekan pada situasi yang sama. Ada yang merasa tertekan dengan situasi A dan ada juga yang tidak. Hal ini berarti terdapat perbedaan penilaian mengenai situasi yang dianggap menekan atau membebani hidup yang dilakukan oleh para siswa selama tinggal di Pesantren X. Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa strategi *coping stress* yang

dilakukan oleh para siswa pun berbeda-beda.

Dengan adanya fenomena siswa yang merasa stres dan ingin keluar dari Pesantren X serta penggunaan strategi *coping stress* yang digunakan oleh para siswa berbeda-beda, maka peneliti terdorong untuk melakukan sebuah penelitian mengenai derajat stres dan strategi *coping stress* siswa Tsanawiyah di Pesantren X.

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini, rancangan yang digunakan adalah rancangan penelitian non-eksperimental dengan menggunakan metode penelitian deskriptif dan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan gejala-gejala yang terjadi pada masa itu. Pemaparan dari hasil temuannya dilakukan secara sistematis dengan menekankan pada data faktual (Sandjaja, 2006).

Kemudian penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menjelaskan penyebab fenomena sosial melalui pengukuran objektif dan analisis numerical (Masyuri, 2008). Metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif ini digunakan untuk mengetahui deskripsi derajat stres dan strategi *coping stress* siswa Tsanawiyah di Pesantren X. Pengolahan data penelitian ini menggunakan perhitungan *z-score* dengan bantuan SPSS 16.0 for Windows.

### **Partisipan**

Subjek penelitian ini adalah siswa Tsanawiyah Pesantren X kelas VII, VIII, dan IX, berusia 12-15 tahun, dan tinggal di Pesantren X. Dengan menggunakan teknik *sampling proportionate stratified random sampling* diperoleh jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 74 orang dengan proporsi masing-masing kelasnya yaitu 28 orang kelas VII, 25 orang kelas VIII, dan 21 orang kelas IX.

### **Pengukuran**

Alat ukur derajat stres disusun berdasarkan dimensi *stress appraisals* dari Lazarus & Folkman (1984) yang

merupakan bagian dari *primary appraisals* yaitu berupa situasi yang mengandung *harm/loss*, *threat*, dan *challenge* yang dinilai oleh siswa sebagai situasi yang membebani hidup mereka. Alat ukur ini terdiri dari 23 item.

Sedangkan alat ukur untuk strategi *coping stress*, peneliti modifikasi dari alat ukur strategi *coping stress* yang telah dibuat oleh Sri Ratnawati (2011) untuk santri kelas 2 Aliyah di Pondok Pesantren Husnul Khotimah yang merupakan hasil adaptasi dari *The Ways of Coping* dari Lazarus & Folkman (1985). Jumlah item dalam alat ukur ini terdiri dari 33 buah item.

## **HASIL**

Gambaran derajat stres yang dialami siswa Pesantren X adalah sebagian besar dari mereka berada pada derajat stres sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mereka berada pada kondisi yang normal. Artinya, walaupun pada dasarnya mereka merasa terbebani oleh adanya tuntutan akademik, relasi sosial, dan

peraturan, mereka tetap menilai bahwa tuntutan yang mereka hadapi di Pesantren X sebagai sesuatu yang wajar dan dapat diatasi dengan usaha yang besar.

Adapun situasi yang menyebabkan mayoritas siswa berada pada derajat stres sedang adalah situasi yang mengandung kerugian atau kehilangan (*harm/loss*). Tiga situasi yang mengandung kerugian/kehilangan dan dirasa oleh para siswa sebagai situasi yang paling membebani hidup mereka adalah dihukum dengan tidak adil oleh Organisasi Siswa di Pesantren X, kehilangan waktu untuk bertemu orang tua, dan kehilangan waktu untuk melakukan hobi.

Untuk menanggulangi stres yang mereka rasakan akibat dari ketiga situasi di atas, mayoritas siswa menggunakan strategi *emotion-focused coping* dengan subdimensi *distancing* dan *seeking social support*. Artinya, para siswa lebih banyak mengatur emosi dan mengubah cara pemaknaan suatu kejadian tanpa mengubah situasi objektif yang membuat mereka merasa terbebani. Terdapat dua subdimensi yang mereka gunakan untuk mengatur emosi mereka yaitu dengan cara menghindar dan tidak memikirkan masalah yang terjadi (*distancing*) serta mencari dukungan informasi dan emosional kepada orang-orang terdekat mereka (*seeking social support*).

## DAFTAR PUSTAKA

### Sumber Buku

Anastasi, Anne & Susan Urbina. 1997. *Psychological Testing 7<sup>th</sup> edition*. New Jersey: Prentice-Hall International, Inc.

- Christensen, Larry B. 2007. *Experimental Methodology 10<sup>th</sup> edition*. New York: Pearson Education, Inc.
- Crocker, Linda & James Algina. 2008. *Introduction to Classical and Modern Test Theory*. USA : Cengage Learning
- Hurlock, Elizabeth B. 1991. *Developmental Psychology A. Life-Span Approach*. Jakarta : Erlangga
- Lazarus R., & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Santrock, John W. 1995. *Life-Span Development 5<sup>nd</sup> edition*. New York : Timer Mirror International Publisher Ltd. Terj. Juda Damanik dan Achmad Chusairi, Jakarta: PT Erlangga.
- Santrock, John W. 2010. *Adolesence 13<sup>th</sup> edition*. New York : McGraw-Hill
- Sandjadja, B. & Albertus Heriyanto. 2006. *Panduan Penelitian*. Jakarta : Prestasi Pustaka.
- Sarafino, Edward P. 2006. *Health of Psychology: biopsychosocial interaction*. New York: John Willey.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Press
- Sugiyono. 2008. *Statistik Nonparametris : Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Taylor, Shelley E. 2009. *Health Psychology 7<sup>th</sup> edition*. New York: McGraw Hill.
- Tim Penyusun. 2011. *Pedoman Penyusunan dan Penulisan Skripsi Program Sarjana Universitas Padjadjaran*. Bandung: Universitas Padjadjaran.

### **Artikel Online**

<http://www.menkokesra.go.id/content/reformulasi-pendidikan-islam-segera>  
(diakses pada tanggal 14 Maret 2014)

<http://www.presidentri.go.id/> (diakses pada tanggal 14 Maret 2014)

### **Daftar Skripsi**

Amalia, Fadhilah. 2013. *Studi Deskriptif mengenai Derajat Stres dan Coping Stress pada Incarcerated Mothers di Lembaga Perasyarakatan Wanita Kelas IIA*. Skripsi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi : Universitas Padjadjaran.

Ratnawati, Sri. 2011. *Studi Deskriptif Strategy Coping Stress Pada Santri yang Bertahan di Pondok Pesantren Husnul Khotimah*. Skripsi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi : Universitas Padjadjaran.

### **Daftar Jurnal Ilmiah**

Zakiah, Naili, Frieda Nuzulian dan Imam Setyawan. 2010. *Correlation Between Self-Adjustment and Academic Procrastination At Student's of Boarding School SMPN 3 Peterongan Jombang*. Jurnal Psikologi Undip.

Yuniar, M., Zainal, A., & Tri, P.A. 2005. *Penyesuaian Diri Santri Putri Terhadap Kehidupan Pesantren: Studi Kualitatif pada Madrasah Takhasusiah Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta*. Jurnal Psikologi Undip, Vol. 2, No.1, Juni 2005, 10-17