

RANCANGAN PROGRAM PELATIHAN PROBLEM FOCUSED COPING PADA SISWI KELAS VII

Sri Ratnawati

Dr. Hj. Indun L. Setyono, M.Psi

Magister Profesi Psikologi Universitas Padjadjaran

Majoring Psikologi Pendidikan

Penelitian ini bertujuan untuk merancang program intervensi untuk meningkatkan kemampuan problem focuse coping pada siswi kelas VII sekolah X. Penelitian ini merupakan penelitian *Single-Group Pre-test-Post-test* Design untuk mengukur perubahan kemampuan problem focused coping subjek setelah mengikuti program pelatihan. Hasil uji coba menggunakan uji wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah mengikuti pelatihan.

Kata kunci: problem focused coping, identifikasi masalah, alternatif solusi, pengambilan keputusan

PENDAHULUAN

Pesantren telah lama menjadi lembaga yang memiliki kontribusi penting dalam ikut serta mencerdaskan bangsa. Banyaknya jumlah pesantren di Indonesia, serta besarnya jumlah Santri pada tiap pesantren menjadikan lembaga ini layak diperhitungkan dalam kaitannya dengan pembangunan bangsa di bidang pendidikan dan moral.

Oleh karena itu, Pon-Pes X berusaha membuat sistem pendidikan yang arahnya berlandaskan ilmu agama(Al-Quran dan As-sunah). Selain ilmu agama, sekolah tersebut mengajarkan ilmu-ilmu lainnya sesuai dengan kurikulum pendidikan yang berlaku di Indonesia. Pon-Pes X mempunyai visi dan misi untuk menjadi lembaga pendidikan Islam yang berkualitas sebagai kontributor terdepan dalam mencetak kader Da'i. Dari visi tersebut, kemudian dibuatlah misi yaitu: tranformasi ilmu pengetahuan

dan bahasa, menanamkan nilai-nilai Islam dan akhlaqul karimah (Perilaku yang baik), da'wah dan mengarahkan masyarakat menuju ke kehidupan yang islami.

Berdasarkan visi dan misi tersebut diharapkan lulusan Pondok pesantren X memiliki kemampuan membaca Al-Quran dengan baik dan benar, hapal 5 juz Al-Quran (Asal MTS) dan 4 juz (Asal Non MTS X) dengan lancar, Mahir berbahasa Arab, Inggris dan Indonesia dengan baik dan benar, memiliki semangat keislaman yang tinggi, dan hafal seluruh hadist Arba'in An-Nawawiyah.

Untuk merealisasikan visi dan misi tersebut, maka dibuat sistem pendidikan dan penerapan aturan yang ketat oleh sekolah tersebut. Tujuan dari penerapan tata tertib santri Pondok Pesantren X antara lain, mendidik akhlak (perilaku) santri agar sesuai dengan visi dan misi pondok, membiasakan hidup secara disiplin sesuai yang diajarkan Islam dan mendidik santri agar mentaati sistem dan aturan-aturan dalam kehidupan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Beban santri untuk bisa memahami pelajaran cukup berat, berdasarkan jawaban dari 48 santri. Kurikulum yang dibuat tidak sama seperti sekolah lain pada umumnya. Berdasarkan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 37 BAB X tentang Kurikulum Pendidikan mengenai pelajaran yang harus diberikan pada tingkat SD/MI, SMP/MTS dan SMA/Aliyah adalah Pendidikan Agama, Kewarganegaraan, Bahasa, Matematika, IPA, IPS, Seni Budaya, Penjaskes, Keterampilan, dan muatan lokal. Alasan mengenai 48 santri yang mengatakan pelajaran di Pon-Pes tersebut cukup berat adalah karena Pesantren tersebut tidak hanya mengajarkan pelajaran yang harus diberikan sesuai dengan pasal 37 tersebut. Pesantren mengajarkan ilmu lainnya, seperti pelajaran pondok dan pelajaran Depag. Jumlah mata pelajaran dalam tiap semester sekitar 20 mata pelajaran. Untuk sistem evaluasi, ada ujian lisan dan ujian tulis, untuk evaluasi membutuhkan waktu sekitar tiga minggu karena banyaknya materi yang harus dievaluasi. Selain pembinaan dalam akademik, santri juga diwajibkan untuk mengikuti ekstrakurikuler seperti, olahraga, pramuka, kerajinan tangan, retorika, dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya.

Dalam kesehariannya santri dilarang menggunakan bahasa daerah atau bahasa indonesia, santri diwajibkan berkomunikasi dengan menggunakan bahasa arab atau bahasa inggris sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan oleh bagian pembinaan.

Bagian pembinaan membentuk divisi bahasa yang akan mengontrol santri untuk menggunakan bahasa arab dan bahasa inggris saat berkomunikasi. Divisi bahasa akan mencatat dan memanggil santri melalui pengeras suara bagi santri yang melanggar. Mengenai pemberian sanksi pelanggaran bahasa disesuaikan dengan frekuensi pelanggaran.

Dalam proses pembinaan ternyata ada beberapa santri yang memang sudah siap dan mampu beradaptasi dengan kondisi pondok pesantren, artinya mereka menerima semua proses pembinaan yang diterapkan kepadanya. Tetapi ada juga santri yang tidak siap menerima proses pembinaan tersebut yang akhirnya muncul dalam bentuk pelanggaran-pelanggaran yang dilakukannya. Berdasarkan informasi dari bagian pembinaan, pada tahun 2008 setelah diberikan kuesioner kepada 100 orang santri, didapatkanlah hasil bahwa sekitar 50% dari 100 orang menyatakan dirinya tidak betah dan menyatakan ingin keluar. Pada tahun 2007-2008, sebanyak 180 orang keluar dari pondok. Pada tahun 2008-2009 tercatat santri yang keluar adalah sebanyak 179 orang (9%) dari jumlah keseluruhan santri adalah (1995 santri). Pada tahun 2013 sebanyak 75 orang dari total yang masuk 419 dan pada tahun 2014 sebanyak 74 orang keluar dari total yang masuk 409 orang. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari bagian pembinaan alasan yang membuat mereka memutuskan untuk keluar adalah dikarenakan pelajaran yang sulit, kegiatan yang menjenuhkan, masalah dengan teman atau kakak kelas, aturan yang ketat, biaya pendidikan yang mahal, fasilitas kurang lengkap dan lain-lain.

Banyaknya hambatan dan kesulitan seperti yang diungkapkan oleh mereka, sering dihayati sebagai pemicu munculnya stres. Hambatan dan kesulitan serta berbagai tuntutan dalam diri baik internal maupun eksternal terkadang membuat individu berada dalam kondisi tertekan yang kemudian dapat menjadi kondisi stres. Seperti yang diungkapkan oleh beberapa orang yang gagal menyelesaikan pendidikan, mereka mengatakan bahwa sering merasa tidak enak, merasa tertekan, marah, cemas, dan kesal. Ternyata hal tersebut tidak cukup berbeda dengan santri yang bertahan di sekolah tersebut, mereka juga mengatakan pernah mengalami perasaan tertekan, cemas, marah, kesal, sedih.

Semua stimulus yang mengarah kepada kondisi stres dimaknakan sama baik oleh santri yang bertahan dan yang tidak bertahan. Keduanya memaknakan kondisi seperti itu

yang sering membuat mereka berada pada kondisi tertekan. Perbedaannya adalah terletak pada santri yang dengan kondisi tersebut tetap memilih bertahan dan ada santri yang memilih untuk keluar.

Berdasarkan fenomena tersebut pada tahun 2010 peneliti melakukan penelitian dengan judul “ **Studi Deskriptif Strategy Coping Stress Pada Santri Yang Bertahan Di Pondok Pesantren X**”. Peneliti mencoba menggambarkan mengenai *strategi coping stress* yang digunakan oleh santri yang bertahan di Pon-Pes X dengan melihat sumber daya yang mereka miliki.

Pada penelitian tersebut diperoleh sebuah kesimpulan terkait dengan penggunaan *strategy coping* yang banyak digunakan. Ketika santri kelas dua Aliyah dihadapkan pada banyaknya tuntutan dalam proses pembinaan, mereka menggunakan ke dua tipe *strategy coping stress (problem focused coping dan emosional focused coping)*. *Problem focused coping* adalah tipe penanggulangan stress yang lebih banyak digunakan oleh santri kelas dua Aliyah, walaupun perbedaan tersebut tidak terlampau menonjol.

Dari 63 santri kelas dua Aliyah Pon-Pes HK terlihat bahwa sebagian besar santri menggunakan tipe *problem focused coping* 33 orang (52%) dan sebanyak 30 orang (48%) menggunakan tipe *emosional focused coping* dalam mengatasi situasi yang menekan. Santri yang menggunakan *Problem Focused Coping* ketika menghadapi masalah-masalah, mereka menilai bahwa masalah tersebut dapat dikontrol (*changeable*). Cara penanggulangan masalah yang dapat mereka lakukan misalnya dengan membuat sebuah perencanaan, menyelesaikan masalah dengan hati-hati, melakukan tindakan agresif dan berani mengambil resiko.

Sedangkan santri yang menggunakan *emosional focused coping*, menurut Lazarus dan Folkman, 1984, individu akan cenderung menggunakan *Emotional Focused Coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut tidak dapat dikontrolnya. Individu menilai bahwa situasi yang mereka hadapi tidak dapat diubah (*anchangeable*). Cara-cara yang mereka lakukan ketika menggunakan tipe *emosional focused coping* adalah dengan mengontrol perasaanya, tidak memikirkan masalah, menerima masalah, mencari dukungan, mencari kegiatan lain dan berpikir positif.

Perbedaan antara ke dua tipe tersebut tidak berbeda secara signifikan, artinya kedua tipe penanggulangan stres tersebut hampir sama banyaknya dipakai oleh santri kelas dua Aliyah yang mampu bertahan di Pon-Pes HK. Tidak dapat dikatakan bahwa strategi penanggulangan stres yang berpusat pada masalah lebih baik daripada strategi penanggulangan stres yang berpusat pada emosi. Demikian juga sebaliknya. Keberhasilan penanggulangan stres yang dilakukan akan bergantung pada pemilihan strategi penanggulangan stres serta situasi yang dihadapi.

Penyebaran pada cara penanggulangan stres yang digunakan oleh santri kelas dua Aliyah Ponpes HK menunjukkan pula bahwa semakin banyak cara yang dimiliki atau dapat digunakan oleh santri kelas dua Aliyah Ponpes HK, maka semakin membuat mereka bisa meredusir stres yang dialami berkaitan dengan banyaknya tuntutan yang harus mereka ikuti selama menempuh pendidikan di Ponpes HK. Menurut Lazarus dan Folkman, 1984, secara teori, strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah dan strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi dapat digunakan secara bersamaan dan saling memfasilitasi dalam proses penanggulangan. Oleh karena itu, banyaknya cara penanggulangan stres yang dapat digunakan membuat mereka dapat bertahan dan tetap melanjutkan pendidikan sampai selesai. (Lazarus dan Folkman, 1984).

Berpijak pada hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian sebelumnya, peneliti mencoba untuk melanjutkan penelitian dalam bentuk intervensi sebagai tidak lanjut dari penelitian sebelumnya. Intervensi yang akan dilakukan adalah dengan melakukan suatu pelatihan yang dapat memberikan informasi, pemahaman dan kemampuan santri kelas 1 MTS untuk bisa menggunakan *problem focused coping* ketika mereka mengalami kondisi yang tidak nyaman dengan proses pembinaan yang dijalani.

KAJIAN LITERATUR

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), menyatakan strategi penanggulangan sebagai: *“...suatu perubahan secara konstan dari kognitif dan tingkah laku dalam usaha untuk meregulasikan atau mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal yang spesifik yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya individu atau membahayakan well-beingnya...”*

Menurut Lazarus & Folkman (1984), dalam melakukan *coping*, ada dua strategi yang dibedakan menjadi:

1. *Problem-focused coping*, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan.
2. *Emotion-focused coping*, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan.

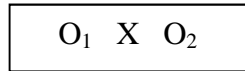
Individu cenderung untuk menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol (Lazarus & Folkman, 1984). Terkadang individu dapat menggunakan kedua strategi tersebut secara bersamaan, namun tidak semua strategi *coping* pasti digunakan oleh individu (Taylor, 1991). Para peneliti menemukan bahwa penggunaan strategi *emotion focused coping* oleh anak-anak secara umum meningkat seiring bertambahnya usia mereka (Band & Weisz, Compas et al., dalam Wolchik & Sandler, 1997).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental, dengan desain penelitian *Single Group Pre-test – Post-Test Design (Before-After)* (Graziano & Raulin, 2000). *Pre-Post test design* ini dipilih dengan mempertimbangkan tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk melihat apakah ada perubahan yang terjadi pada subjek penelitian disebabkan oleh intervensi berupa pelatihan *problem focused coping*. Untuk tujuan tersebut, maka dibutuhkan informasi kondisi awal mengenai kemampuan *problem focused coping* yang diperoleh melalui *pre-test* dan informasi kondisi subjek setelah diberikan intervensi berupa pelatihan *problem focused coping* yang diperoleh melalui *post-test*.

Berikut merupakan gambaran dari desain penelitian:



Keterangan

O₁ : Pengukuran awal kemampuan problem focused coping

X :Intervensi berupa pelatihan problem focused coping

O₂ : Pengukuran akhir problem focused coping

Hasil *pre-test* dan *post-test* selanjutnya diuji signifikansi perubahannya. Pengujian yang dilakukan menggunakan uji beda *Wilcoxon* (Nugroho, 2005).

Subjek Penelitian

Sisi kelas VII Pon-Pes X yang masih menggunakan tipe emotional focused coping

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test. Seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.1 secara statistik menunjukkan bahwa rancangan pelatihan yang dibuat dapat meningkatkan kemampuan subjek untuk menggunakan tipe *strategy coping stress* yang berpusat pada masalah. Akan tetapi ketika dibuat kategorisasi seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.2 hanya 4 orang yang mengalami perubahan secara signifikan. Sedangkan 7 orang lainnya tidak mengalami peningkatan maupun mengalami penurunan. Hal itu menggambarkan bahwa pada dasarnya semua peserta mengalami proses pembelajaran selama mengikuti pelatihan tersebut, namun pada kenyataannya banyak variabel yang membuat pembelajaran mereka menjadi tidak optimal.

KESIMPULAN

- Pada sesi 1 dengan melihat proses yang terjadi, peneliti melihat bahwa peserta pada akhirnya memahami ketika menghadapi satu persoalan, yang harus dilakukan adalah diam dan berpikir sebelum melakukan satu tindakan. Akan tetapi mereka masih perlu dibantu dan diarahkan untuk bisa memahami satu persoalan dengan benar.
- Pada sesi ke 2 peserta *terinsight* bahwa setiap masalah pasti banyak cara yang bisa dilakukan untuk menyelesaikannya. Akan tetapi pada pelaksanaannya mereka

cenderung hanya menggunakan satu cara. Cara kerja mereka masih berdasarkan *trial and error*, menyelesaikan dengan coba-coba tanpa ada perencanaan yang matang.

- Pada sesi ke 3 peserta mulai dengan melakukan identifikasi masalah, setiap peserta memberikan alternatif solusi, mereka sudah mulai melihat dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan dari alternatif solusi yang diberikan.

REFERENSI

Garziano, Anthony & Michael L. Raulin. 2000. *Research Methods*. 4 edition. New York: Allyn & Bacon

Lazarus, Richard S. Folkman 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. Inc.

Ayu, Alsa, Asmadi. 2003. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasi Dalam Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.

Wiramihardja, Sutarjo, Prof, Dr. Psi. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Annastase, Anne&Susana, Urbina. 1997. *Psychological Testing Seventh Edition*. Amerika: Publishing company

Guilford, JP. 1956. *Fundamental Statistic In Psychology and Education*. New York: MC. Graw Hill

Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta

Nazir, Moh. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia

Friendenberg, Lisa. 1995. *Psychological Testing. Design, Analysis, and Use*. Allyn and Bacon. Asimon and Schuster Company. Massachusett

Guilford, JP.1956. *Fundamental Statistic In Psychology and Education*. Newyork: MC. Graw Hil

King, Laura. 2010. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.

Arikunto, Suharsini. 1991. *Prosedur Penelitian: Auatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

Naughton, Fumi O. *Stress and Coping*. California State University, Northridge. Diunduh pada tanggal 5 Januari 2010, pukul 21. 28 WIB.

Buku Tata Tertib Santri Pondok Pesanren Husnil Khotimah

Buku Undang-Undang SINDIKNAS

Swari Komang. 2009. *Studi Deskriptif Mengenai Coping Strategy Pada Nasabah Akibat Penutupan Koperasi Karangasem Membangun (KKM) Bali*. Skripsi Program Sarjana Psikologi Universitas Padjadjaran.