

**PELATIHAN MANAJEMEN STRES
UNTUK MENURUNKAN STRES PADA SANTRI
PESANTREN AR RAUDLATUL HASANAH MEDAN**

TESIS

O l e h

Sri Suryani

NPM :141 804 132



**MAGISTER PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
M E D A N
2017**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 8/3/23

Access From (repository.uma.ac.id)8/3/23

**PELATIHAN MANAJEMEN STRES
UNTUK MENURUNKAN STRES PADA SANTRI
PESANTREN AR RAUDLATUL HASANAH MEDAN**

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister
Psikologi dalam Program Studi Magister Psikologi pada program
Pascasarjana Universitas Medan Area**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2017**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 8/3/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)8/3/23

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCA SARJANA
PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pelatihan Manajemen Stres untuk Menurunkan Stres pada
Santri Pesantren Ar Raudlatul Hasanah Medan
Nama : Sri Suryani
NPM : 141804132

Menyetujui

Pembimbing I



Dr. Nefi Darmayanti, M.Si

Pembimbing II



Suryani Hardjo, S.Psi, MA.

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**



Prof. Dr. Sri Milfayetty, M.S, Kons.

Direktur



Prof. Dr. Retna Astuti Kuswardani, MS.

Telah di uji pada Tanggal 24 Nopember 2017

N a m a : Sri Suryani

N P M : 141804132



Panitia Penguji Tesis :

Ketua : Dr. Nur'aini, MS.

Sekretaris : Cut Metia, S.Psi, M.Si

Pembimbing I : Dr. Nefi Darmayanti, M.Si

Pembimbing II : Suryani Hardjo, S.Psi, MA.

Penguji Tamu : Dr. M. Rajab Lubis, MS.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

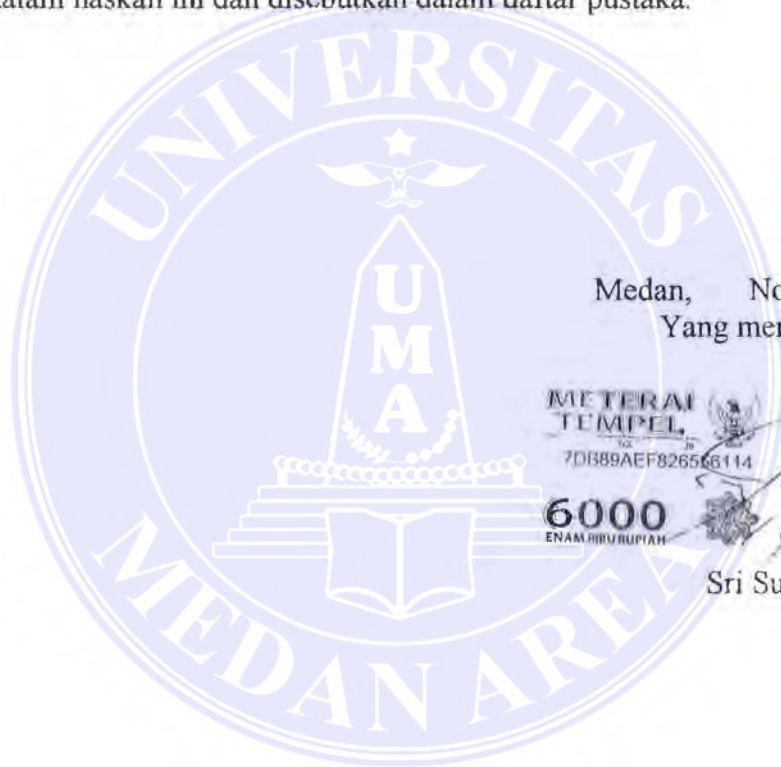
Document Accepted 8/3/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)8/3/23

PERNYATAAN

Dengar ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Medan, Nopember 2017
Yang menyatakan,

METERAI
TEMPEL
7DB89AEF826566114

6000
ENAM RIBU RUPIAH

Sri Suryani

Pelatihan Manajemen Stres untuk Menurunkan Stres pada Santri Pesantren Ar Raudlatul Hasanah Medan

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah pelatihan manajemen stres pada santri Ar Raudlatul Hasanah. Subjek penelitian berjumlah 42 subjek yang terbagi dalam dua kelompok yaitu 21 orang sebagai kelompok eksperimen, dan 21 orang sebagai kelompok kontrol. Subjek penelitian merupakan santri kelas 1 Tsanawiyah yang mempunyai stres pada tingkat tinggi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala stres. Rancangan penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest, non equivalent control group design. Analisis penelitian yang digunakan adalah analisis kuantitatif. Analisis kuantitatif dengan uji hipotesis menggunakan analisis uji t-test untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pelatihan manajemen stres dalam menurunkan stres pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian yaitu pada pre test dan post test stres menunjukkan bahwa ada perbedaan stres pada kelompok eksperimen dengan nilai $t = 8,388$, $p = 0,000$, $p < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat stres yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan manajemen stres.

Kata kunci : Santri, Manajemen Stres, Stres.

***Stress Management Training to Reduce Stress
in Islamic Boarding School Students of Ar Raudlatul Hasanah Medan***

ABSTRACT

The aim of this research to determine the difference stress levels before and after stress management training to the students at Ar Raudlatul Hasanah. Subject Research amount to 42 divisible subject in 2 group that was 21 people as a group experiment and 21 people as a group control. Subject research represent the students in class 1 secondary school having high levels stress. Collecting of research data used the scale of stres. The research design used by the pretest-posttest, non equivalent control group design. The research of analysis used a quantitative analysis. Quantitative analysis with hypothesis testing using t-test analysis to determine whether there is influence of stress management training in reducing stress in the experimental group. The results are on the pre-test and post-test showed that there were differences in stress stress in the experiment with the value $t = 8,388$, $p = 0.000$, $p < 0,05$. The conclusion of this research is there are significant differences in the level of stress in the experimental group after being given stress management training.

Keywords: Students, Stress Management, Stress.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbil'alamin.

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas segaiarahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul **“Pelatihan Manajemen Stres untuk Menurunkan stres pada Santri Pesantren Ar Raudlatul Hasanah Medan”**.Penulis menyadari bahwa telah banyak pihak yang memberikan bantuan berupa do'a, dorongan, semangat, arahan, dan data yang diperlukan dari persiapan, pelaksanaan penelitian hingga tersusunnya tesis ini. Untuk itu, kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan tesis ini diantaranya kepada :

1. Prof. H.MA. Ya'kub Matondang, MA, selaku Rektor Universitas Medan Area.
2. Pof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti K, MA, selaku Direktur Pasca Sarjana Universitas Medan Area.
3. Pof. Dr. Sri Milfayetty, MS, Kons, selaku Ketua Program Studi S2 Magister Psikologi Universitas Medan Area.
4. Dr. Nefi Darmayanti, M.si, dan Suryani Hardjo, S.Psi, MA, selaku dosen pembimbing, penulis mengucapkan banyak terima kasih yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga , ilmu yang bermanfaat dan yang selalu memberikan saran-saran, serta pengarahan dalam penyusunan tesis ini. Banyak kesalahan dan kekhilafan yang disadari ataupun tidak telah penulis lakukan selama bimbingan, untuk itu penulis mohon maaf. Semoga ketulusan, kesabaran dan kebaikan Ibu mendapat balasan dari Allah SWT.
5. Dr. Nur'aini, MS, selaku ketua penguji, yang selalu memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Dr.M. Rajab Lubis, MS selaku dosen tamu penguji sidang tesis, Cut Meutia, S.Psi. M.Si, selaku sekretaris siding tesis, penulis ucapkan terima kasih kepada bapak dan ibu yang telah menyempatkan waktunya untuk menghadiri sidang tesis ini.

7. Seluruh dosen Staf dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, yang banyak membantu dalam pelaksanaan dan keperluan berkas tesis ini. Semoga Bapak dan Ibu diberikan kesehatan dan kekuatan, serta kelapangan rezeki dari Allah Yang Maha Kuasa.
8. Ustadz H. Qasim Nurseha, Lc, selaku kepala Bidang Penelitian dan Pengembangan Pesantren Ar Raudlatul Hasanah, yang telah memberikan ijin penelitian dan bantuannya kepada penulis. Segenap wali kelas, guru-guru pesantren Ar Raudlatul Hasanah yang telah banyak membantu pelaksanaan dan persiapan penelitian. Semoga kebaikan dan ketulusannya dibalas oleh Allah SWT dan mendapat berkahNya.
9. Orang tua tercinta Ayahanda H. Sugiarto (Alm) dan Ibunda Hj. Ramini (Almh), sebagai motivasi penulis untuk menyelesaikan tesis ini.
10. Suamiku tercinta Fathurrahman S.Ag, MM, dan anak-anakku tersayang Jawahir Ulwan, Arina Fatya Mansikana dan Geriza Aizarah Arrayan yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan do'anya dalam mengerjakan tesis ini
11. Terakhir kepada semua pihak yang turut membantu yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih sebesar-besarnya dan mohon maaf jika ada kesalahan. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmatNya untuk kita semua.

Penulis menyadari bahwa masih banyak bagian yang perlu diperbaiki dan dikembangkan dalam karya ini, karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis bersedia menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan tesis ini. Akhir kata penulis berharap semoga karya ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Medan, Nopember 2017

Sri Suryani

DAFTAR ISI

	Halaman
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 . Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	15
1.3. Rumusan Masalah.....	15
1.4. Tujuan Penelitian	16
1.5. Manfaat Penelitian	16
BAB II. LANDASAN TEORI	
2.1..Stres	17
2.1.1. Pengertian Stres	17
2.1.2. Klasifikasi Stres	21
2.1.3. Tahapan Stres	22
2.1.4. Respon Psikologis Stres	25
2.1.5.Reaksi Psikologis terhadap Stres	25
2.1.6.Aspek-Aspek Stres	26
2.1.7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres	30
2.1.8.Cara Mengendalikan Stres	33
2.2.Manajemen Stres.....	33
2.2.1. Pengertian Manajemen Stres	33
2.2.2. Pelatihan Manajemen Stres	36
2.2.3. Pengaruh Pclatihan Manajemen Stres terhadap Penurunan Stres.....	38
2.3. Kerangka Konsep.....	41
2.4. Hipotesis	41

BAB	III. METODE PENELITIAN	
	3.1. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian	43
	3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
	3.2.1. Stres	43
	3.2.2. Pelatihan Manajemen Stres	43
	3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	44
	3.3.1. Populasi	44
	3.3.2. Sampel Penelitian	44
	3.4. Alat Ukur dan Metode Pengumpulan Data	45
	3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	47
	3.6. Teknik Analisis Data	49
	3.7. Rancangan Penelitian	50
BAB	IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	4.1. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian	51
	4.1.1. Orientasi Kanchah Penelitian	51
	4.1.2. Persiapan Penelitian	60
	4.2. Uji Coba Alat Ukur Penelitian	65
	4.3. Tempat Penelitian	68
	4.4. Pelaksanaan Penelitian	68
	4.5. Hasil Analisis Data	91
	4.6. Pembahasan	100
BAB	V. SIMPULAN DAN SARAN	
	5.1. Simpulan	105
	5.2. Saran	105
	DAFTAR PUSTAKA	

LAMPIRAN

Validitas dan Reliabilitas alat ukur	112
Angket stres	121
Data pretest	124
Data Posttest kelompok Eksperimen.....	130
Data Posttest Kelompok Kontrol	133
Uji Normalitas Sebaran Data Group Eksperimen	136
Uji Homogenitas Group Eksperimen	138
T.Tes Group Eksperimen.....	139
Uji Normalitas Sebaran Data Group Kontrol	140
Uji Homogenitas Group Kontrol	142
T.Tes Group Kontrol.....	143
Daftar Hadir Pelatihan.....	144
Daftar hadir Post test.....	148
Dokumen Pelatihan.....	149

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Jumlah santri keluar	11
Tabel 3.1. Daftar sampel Penelitian	45
Table 4.1. Blue Print Skala Stres Sebelum Uji Coba.....	61
Table 4.2. Jadwal dan Materi Pelatihan	62
Table 4.3. Hasil Uji Coba Validitas Aitem Skala Stres	67
Table 4.4. Hasil Uji Normalitas	92
Table 4.5. Hasil Uji Homogenitas.....	93
Table 4.6. Ringkasan Hasil Data Analisis Group Eksperimen.....	94
Table 4.7. Ringkasan Hasil Data Analisis Group Kontrol ..	94
Table 4.8. Perhitungan nilai Rata-rata Empirik dan Nilai Rata-rata Hipotetik	97
Table 4.9. Data Skor Skala Stres Pretest dan posttest kelompok eksperimen.....	98
Table 4.10. Data Skor Skala Stres Pretest dan posttest kelompok kontrol	99
Table 4.10. Kategorisasi Skor Kelompok Eksperimen	99
Table 4.11. Kategorisasi Skor Kelompok Kontrol.....	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran..... ..	41
Gambar 3.1. Desain Penelitian	50
Gambar 4.1. Struktur Organisasi Badan Wakaf	58
Gambar 4.2. Struktur Organisasi Tsanawiyah..... ..	59
Gambar 4.3. Kurva Kelompok Eksperimen	96
Gambar 4.4. Kurva Kelompok Kontrol..... ..	96
Gambar 4.5. Grafik Skor Skaia Stres Kelompok Eksperimen..... ..	98
Gambar 4.6. Grafik Skor Skala Stres Kelompok Kontrol... ..	99

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan seorang individu untuk dapat bersaing di jaman yang semakin maju. Pendidikan juga variatif seiring dengan berkembangnya jaman, dalam hal ini bisa diberikan pendidikan yang menunjang perkembangan fungsi kognitif dan intelektual yang baik bagi peserta didik, juga pendidikan yang menekankan pada pendidikan moral dan etika pada peserta didik.

Di dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UU Sisdiknas) No. 20 Tahun 2003 menjelaskan bahwa sistem pendidikan di bagi ke dalam jalur, jenjang, dan jenis pendidikan. Jalur pendidikan meliputi pendidikan formal, non formal dan informal. Jenjang pendidikan meliputi pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Sedangkan jenis pendidikan meliputi pendidikan umum, kejuruan, akademik, profesi, keagamaan dan pendidikan khusus.

Jalur Pendidikan formal dibagi dalam jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi dengan menggunakan kurikulum yang telah ditetapkan pemerintah. Namun sistem pendidikan tersebut belum dapat mencapai tujuan pendidikan nasional. Pasalnya pendidikan konvensional hanya menekankan pendidikan pada akademik siswanya, dan pendidikan serta materi keagamaan hanya diberikan sebagai materi pelengkap dan materi tambahan,

sementara pendidikan agama tersebut banyak memberikan pengaruh pada budi pekerti dan pendidikan akhlaq siswa (Hidayat, 2012). Kurangnya pendidikan keagamaan di rumah dan di sekolah meresahkan banyak orang karena menyebabkan banyaknya kerusakan moral yang terjadi di lingkungan masyarakat, hal tersebut memberikan kesadaran pada para orangtua untuk memberikan pendidikan keagamaan yang lebih intensif pada anak, salah satunya dengan menyekolahkan mereka pada pondok pesantren. Pemerintah juga memberikan perhatiannya pada pondok pesantren karena sejalan dengan kemajuan pembangunan, pondok pesantren telah membuka isolasinya terhadap pengetahuan umum, sehingga semakin lengkaplah ilmu pengetahuan yang diperoleh para santri (Soediono dalam Munif, 1992).

Pesantren yaitu suatu tempat pendidikan dan pengajaran yang menekankan pelajaran agama Islam dengan didukung asrama sebagai tempat tinggal santri yang permanen (Qomar, 2007). Pondok pesantren sebagai Lembaga Pendidikan dan Lembaga Sosial Kemasyarakatan telah memberikan warna dan corak khas dalam masyarakat Indonesia. Pondok pesantren tumbuh dan berkembang bersama masyarakat sejak berabad-abad, oleh karena itu secara kultural lembaga ini telah ikut serta memberikan corak kehidupan kepada masyarakat yang senantiasa tumbuh dan berkembang (Munif, 1992). Menurut Dhofier (1985), secara umum pondok pesantren dibagi menjadi dua yaitu pondok pesantren tradisional (*salafi*) dan pondok pesantren modern (*khalafi*). Pesantren tradisional mengajarkan pengajaran kitab-kitab islam klasik sebagai inti pendidikannya, tanpa mengenalkan pengajaran pengetahuan umum. Metode pengajaran di pondok

pesantren tradisional menggunakan sistem *bandongan* (kelompok) dan *sorogan* (individual). Sedangkan pesantren modern telah memasukkan pengajaran pengetahuan umum dalam madrasah-madrasah yang dikembangkan atau membuka tipe-tipe sekolah umum di dalam lingkungan pesantren, dengan metode pembelajaran menggunakan sistem klasikal.

Kehidupan pesantren, di dalamnya santri berada dalam suatu komunitas khas, dengan kyai, ustadz, santri dan pengurus pesantren, berlandaskan nilai-nilai agama Islam lengkap dengan norma-norma dan kebiasaannya tersendiri, yang tidak jarang berbeda dengan masyarakat umum yang mengitarinya (Bashori, 2003). Kehidupan di pondok pesantren berbeda dengan kehidupan anak sebelumnya, di dalam pondok pesantren santri dituntut untuk dapat beradaptasi dengan baik dengan kegiatan-kegiatan serta peraturan-peraturan yang ada di lingkungannya. Kedudukan pondok pesantren dalam sistem pendidikan Indonesia telah diatur dalam UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 tentang pendidikan keagamaan pasal 30. Bahwa pondok pesantren merupakan salah satu bentuk dari pendidikan keagamaan yang diselenggarakan oleh pemerintah dan/atau kelompok masyarakat dari pemeluk agama, sesuai dengan peraturan perundang-undangan (ayat 1), serta dapat diselenggarakan pada jalur formal, nonformal dan informal (ayat 3). Perbedaan sistem pendidikan pesantren dengan sistem pendidikan yang lainnya adalah kewajiban setiap murid atau santri untuk tinggal di asrama selama 24 jam (Hidayat, 2012). Tujuan utama dari pembelajaran di pondok pesantren adalah menyiapkan santri untuk mendalami dan menguasai ilmu Agama Islam dengan sistem pembelajaran secara bersama-sama. Selain itu, pesantren juga

berperan sebagai lembaga dakwah dan tempat syiar Agama Islam serta sebagai benteng pertahanan umat Islam dalam bidang akhlak (Depag RI dalam Maknin, 2011). Sumber lain menyebutkan bahwa pondok pesantren didirikan dengan tujuan sebagai tempat menuntut ilmu, mengembangkan moral, dan menanamkan kemampuan serta pengabdian kepada masyarakat (Azizah, 2013). Kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren menuntut santri untuk hidup dengan aktivitas, budaya, dan kebiasaan pesantren yang berbeda dengan aktivitas, budaya, serta kebiasaan yang dilakukan di rumah. Setiap hari santri dibebani oleh kegiatan-kegiatan yang tidak ringan. Kegiatan yang dilakukan mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali telah terjadwal sehingga tidak ada waktu yang terbuang percuma (Hidayat, 2012). Kehidupan di pondok pesantren yang sangat berbeda dengan kehidupan di rumah inilah yang menuntut santri untuk menyesuaikan diri agar dapat bertahan sampai santri tersebut menyelesaikan pendidikannya di pondok pesantren.

Jauh dari orang tua dan saudara-saudara kandung mengharuskan para santri siap menjalani kehidupan secara mandiri. Jika mereka mendapatkan masalah, mereka hanya memiliki ustadz atau pembantu kiai, serta teman-teman sebaya untuk meminta bantuan. Bahkan teman-teman sebaya inilah yang memiliki peranan lebih besar dalam kehidupan seorang santri. Ini dikarenakan interaksi mereka lebih banyak dilakukan dengan teman sebaya tersebut, sejak bangun tidur hingga tidur kembali. Berbeda dengan sekolah umum, para siswa tinggal bersama orang tua mereka tidak dituntut untuk mandiri, mereka tidak dibebani kegiatan-kegiatan sehingga mereka dapat menjalani kehidupan mereka dengan baik.

Bukan hal yang mudah untuk dapat menyesuaikan diri dalam menghadapi situasi baru, terlebih lagi jika situasi yang baru sangat berbeda dengan keadaan sebelumnya, seperti yang dialami oleh santri kelas 1 Tsanawiyah yang masih terbiasa dengan pola kegiatan belajar-mengajar saat masih di SD. Kemampuan dari tiap santri untuk melakukan penyesuaian diri akan menentukan sejauh mana santri dapat bertahan dalam lingkungan pesantrennya. Hal ini juga dapat diartikan bahwa santri akan bertahan dalam lingkungan pesantrennya adalah yang berhasil melakukan penyesuaian diri dan sebaliknya santri yang tidak dapat bertahan adalah yang tidak dapat melakukan penyesuaian diri.

Tuntutan dan harapan dari pihak pesantren dan orang tua yang menginginkan para santri dapat mematuhi semua peraturan-peraturan, menjalani semua aktifitas sesuai dengan jadwal, dapat mengikuti semua materi pelajaran dengan nilai baik, dan menjadi generasi penerus kaum intelektual yang mempunyai *basic* agama yang kuat dapat menjadi hal yang positif atau negatif bagi para santri.

Hal tersebut sesuai dengan pengamatan terhadap beberapa kasus yang mengungkapkan bahwa semakin besar tuntutan dari sekolah akan membuat siswa merasa ketakutan panik dan putus asa, sehingga siswa menjadi semakin tidak berani melakukan tugasnya karena takut mengalami kegagalan, keadaan tertekan seperti ini dapat menjadikan siswa dalam kondisi stres (Wulandari, 2003).

Para santri yang dapat menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan harapan dengan baik, mereka akan dapat melakukan berbagai tugas dengan baik pula. Namun tidak tertutup kemungkinan apabila terdapat santri yang justru merasa

terganggu dan terbebani oleh tuntutan-tuntutan yang ditujukan kepadanya dan menuntut untuk dipenuhi keadaan ini akan sangat merugikan, karena ketidakmampuan santri untuk memenuhi tuntutan dapat menyebabkan santri dalam kondisi yang tertekan dan tidak nyaman, kondisi seperti itu disebut dengan kondisi stres oleh Lazarus (1999). Stres merupakan keadaan yang tidak dapat dihindari dan dihilangkan. Siapapun dapat mengalaminya, tidak terkecuali para santri yang tinggal di Pondok Pesantren Ar Raudlatul Hasanah. Dari karakter yang menyertai perkembangan remaja, remaja dalam periode transisi, maka remaja menjadi sangat potensial untuk mengalami stres.

Menurut Santrock (2010), *attachment* dengan orang tua selama masa remaja merupakan fungsi adaptif dan landasan yang kokoh untuk menjelajahi dan menguasai lingkungan baru dan dunia sosial yang luas. Oleh karena itu, hal yang menjadi beban bagi remaja adalah ketika dihadapkan pada suatu perubahan, khususnya ketika harus tinggal terpisah dengan orang tua dan harus siap menjadi mandiri, seperti yang terjadi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. Kegiatan di pondok pesantren menuntut santri untuk beraktifitas dalam satu hari penuh sesuai jadwal yang telah ditentukan. Kegiatan-kegiatan di pondok pesantren sangat berbeda dengan kegiatan di rumah. Kehidupan sebagai santri dan tinggal di pondok pesantren dianggap sebagai hal yang menakutkan bagi sebagian santri. Oleh karena itu, santri yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan pola hidup di pondok pesantren akan merasa tertekan dan tekanan-tekanan tersebut akan menimbulkan stres bagi santri, seperti yang

dirasakan seorang santri TM, usia 15 tahun dan sudah menjalani kehidupan di pondok pesantren selama dua tahun.

Stanley Hall mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*) yang diwujudkan dengan adanya perubahan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik dan pertumbuhan psikis (Santrock, 2010). Atkinson, Atkinson, dan Hilgard (2007) mengatakan bahwa stres merupakan suatu respon individu terhadap rangsangan yang berupa tuntutan besar yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Santri yang berada pada fase remaja biasanya mengalami banyak masalah dan tuntutan yang membuat santri mengalami stres. Stres sering dihubungkan dengan hal-hal negatif. Pernyataan tersebut berarti bahwa suatu rangsangan yang berupa tekanan biasanya akan menimbulkan respon negatif baik berupa respon fisik maupun respon psikis. Penelitian yang dilakukan oleh Donovan, Owen, dan Rosemary (2013) menyebutkan bahwa stres dapat mempengaruhi individu dalam berbagai cara baik fisik maupun psikis. Reaksi fisik terhadap stres diantaranya adalah sakit kepala, pusing, nyeri perut, nyeri punggung, iritasi, dan rasa pening sedangkan reaksi psikologis yang terjadi adalah kesulitan untuk tidur dan istirahat, kecemasan, penurunan *mood* serta berbagai masalah lain yang disebut bisa muncul akibat dari stres.

Kehidupan remaja begitu kompleks, selalu mengalami perubahan dan perkembangan. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi remaja dituntut untuk mengikuti perkembangan tersebut. Hal ini erat hubungannya dengan masalah pendidikan dan pengajaran. Dalam mencapai tujuan pendidikan

atau pembelajaran harus memperhatikan prinsip-prinsip dalam pembelajaran, yang salah satunya, tujuan pembelajaran akan dapat tercapai apabila si pelajar memiliki penyesuaian diri.

Disisi lain dalam memenuhi kebutuhan hidupnya manusia memerlukan orang lain. Sehingga dalam menjalin hubungan sosial manusia harus dapat saling memberi dan menerima satu dengan yang lain. Dalam interaksi sosial juga diperlukan toleransi antar sesama agar tidak terjadi hal yang merugikan atau menyakitkan pihak lain. Untuk itu perlu adanya penyesuaian diri dengan orang lain ataupun lingkungannya.

Selain itu, manusia sebagai makhluk sosial saling membutuhkan satu sama lain tentunya dalam hal yang positif. Saling bersosialisasi antara satu sama lain membuat interaksi yang kuat untuk mengenal kepribadian manusia lain. Manusia yang mudah bersosialisasi adalah manusia yang dapat berkomunikasi dengan baik dengan lingkungan sekitarnya. Akan tetapi didalam proses interaksinya, manusia di tuntut untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan tempat tinggalnya dalam arti luas adalah kelompok masyarakat. Menurut Havighurst (dalam Prasetyaningrum, 1999) manusia dikatakan memasuki umur remaja jika ia telah menyelesaikan tugas perkembangan ketika ia menjadi seorang anak-anak. Tugas perkembangan adalah suatu tugas yang muncul pada suatu periode usia tertentu dari kehidupan individu yang harus dilaksanakannya, maka akan muncul rasa bahagia dan akan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Sebaliknya bila gagal akan menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya.

atau pembelajaran harus memperhatikan prinsip-prinsip dalam pembelajaran, yang salah satunya, tujuan pembelajaran akan dapat tercapai apabila si pelajar memiliki penyesuaian diri.

Disisi lain dalam memenuhi kebutuhan hidupnya manusia memerlukan orang lain. Sehingga dalam menjalin hubungan sosial manusia harus dapat saling memberi dan menerima satu dengan yang lain. Dalam interaksi sosial juga diperlukan toleransi antar sesama agar tidak terjadi hal yang merugikan atau menyakitkan pihak lain. Untuk itu perlu adanya penyesuaian diri dengan orang lain ataupun lingkungannya.

Selain itu, manusia sebagai makhluk sosial saling membutuhkan satu sama lain tentunya dalam hal yang positif. Saling bersosialisasi antara satu sama lain membuat interaksi yang kuat untuk mengenal kepribadian manusia lain. Manusia yang mudah bersosialisasi adalah manusia yang dapat berkomunikasi dengan baik dengan lingkungan sekitarnya. Akan tetapi didalam proses interaksinya, manusia di tuntut untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan tempat tinggalnya dalam arti luas adalah kelompok masyarakat. Menurut Havighurst (dalam Prasetyaningrum, 1999) manusia dikatakan memasuki umur remaja jika ia telah menyelesaikan tugas perkembangan ketika ia menjadi seorang anak-anak. Tugas perkembangan adalah suatu tugas yang muncul pada suatu periode usia tertentu dari kehidupan individu yang harus dilaksanakannya, maka akan muncul rasa bahagia dan akan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Sebaliknya bila gagal akan menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya.

Tugas-tugas perkembangan tersebut terdiri dari mampu mempelajari keterampilan fisik, mampu membangun sikap yang sehat mengenai diri sendiri sebagai makhluk yang sedang tumbuh, mampu belajar menyesuaikan diri dengan teman-teman seusianya, mampu bekerja sama dengan teman bermain untuk mengasah kompetensi sosialnya, mampu mengembangkan peran sosial pria dan wanita secara tepat, mampu mengembangkan keterampilan dasar untuk membaca, menulis, dan berhitung, mampu mengembangkan hati nurani, pengertian moral, dan nilai, mampu mengembangkan sikap terhadap kelompok-kelompok sosial dan kebebasan pribadi (Prasetyaningrum, 1999).

Siswa SMP sederajat digolongkan pada kelompok remaja awal, mereka biasanya berusia 12 sampai dengan 15 tahun. Pada masa ini tugas perkembangan yang dialami juga berbeda dengan tugas perkembangan ketika mereka menjalani masa anak-anak, masa remaja merupakan kelanjutan dari masa anak-anak tersebut. Proses perkembangan juga semakin besar dan mendalam.

Masa perkembangan remaja merupakan masa yang labil dalam pencarian dan pengenalan jati diri individu (Hurlock, 2004). Masa remaja dianggap sebagai masa labil yaitu dimana individu berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa ada pemikiran lebih lanjut. Selain itu, masa remaja juga masa pemenuhan kebutuhan fisik, psikis dan sosial bagi perkembangan kepribadiannya karena pada masa remaja dianggap sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa transisi tersebut, remaja mengalami berbagai masalah yang ada karena adanya perubahan fisik, psikis dan sosial.

Permasalahan pada transisi masa remaja juga terjadi dalam jenjang pendidikan. Transisi remaja ada yang dari sekolah dasar ke sekolah lanjutan pertama di asrama, atau dari sekolah lanjutan pertama ke sekolah lanjutan atas di asrama atau pondok pesantren, namun belum diulas secara khusus oleh para ahli (Santrock dan Bandura dalam Novikarisma, 2007). Masa transisi tersebut sangat penting untuk diteliti, terutama masa transisi dalam lingkungan pondok pesantren. Transisi remaja tidak hanya internal pondok pesantren, namun juga dari luar pondok pesantren ke dalam pondok pesantren. Hal itu menyebabkan remaja juga harus siap menghadapi perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru.

Perubahan tersebut adalah lingkungan pondok pesantren yang baru dan berbeda dengan lingkungan sekolah sebelumnya, pengajar dan teman baru, peraturan dan irama kehidupan pondok pesantren yang memisahkan asrama putra dan putri, serta perubahan lain sebagai akibat jauh dari orang tua (Payanta dalam Hidayat, 2012). Perubahan-perubahan situasi yang akan dihadapi individu antara lain: bertambahnya usia, perpindahan tempat tinggal, perubahan iklim, perubahan tempat tinggal semula di rumah menjadi tinggal di asrama dan sebagainya.

Keadaan di asrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah bisa menjadi sumber tekanan (*stressor*) sehingga dapat menyebabkan stres. Akibat buruk stres adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi (Rumiani dalam Naili, 2010). Siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan merasa mendapat tekanan, yang menyebabkan stres dan siswa memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada belajar.

Perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungan pondok pesantren dapat menimbulkan stres pada masa awal sekolah (Widiastono, 2001). Hal tersebut sesuai dengan ungkapan salah satu pengajar N.H. di Pondok Pesantren Ar Raudlatul Hasanah

“Santri yang gak betah disini kebanyakan dari kelas satu, kelas dua masih ada juga sebagian yang masih merasa gak betah, mungkin karena tahun-tahun pertama masih labil apalagi untuk anak usia remaja”

Dilengkapi dari data pengasuhan bahwa tercatat santri yang pindah dengan alasan tidak betah dari bulan September 2015 hingga Maret 2016 sebanyak 82 santri, sedangkan yang mendapat Surat Peringatan 60 santri dengan pelanggaran seperti keluar pesantren tanpa ijin, merokok, membawa barang elektronik, menyalahgunakan perijinan.

Dari data sekretaris, santri yang keluar tiap tahunnya sejak tahun 2013 sampai 2016 adalah :

tabel 1.1. Jumlah santri yang keluar

Tahun	Kelas 1	Kelas 2	Kelas 3	Jumlah
2013	156	99	70	325
2014	144	103	101	348
2015	88	78	80	246
2016	155	68	62	285

Ditambah dari hasil observasi peneliti bahwa santri mengalami stres karena adanya perubahan dari suasana rumah ke suasana asrama seperti : kamar tidur yang ramai, dalam satu kamar dihuni 15 sampai 20 orang dengan karakter teman yang berbeda karena berbeda daerah. Antri mandi, dengan banyaknya penghuni asrama maka santri tidak dapat menggunakan kamar mandi seperti di rumah, mereka harus cepat datang ke kamar mandi dan masuk antrian untuk

mandi pagi dan sore hari. Suasana lebih bising, sulit mencari tempat yang tenang karena ramainya penghuni kamar. Makan dijatah, keinginan makan sesuai harapan sulit didapat dengan menu sederhana dan lauk pauk yang dibatasi untuk masing-masing santri membuat santri stres. Waktu bermain sangat sempit dengan adanya berbagai kegiatan dan kewajiban belajar sehingga kadang-kadang santri tidak memiliki waktu untuk bermain. Disiplin yang sangat ketat, di pesantren disiplin dimulai dari bangun tidur sampai tidur malam, semua kegiatan olah raga, makan, shalat, belajar dan berbagai kegiatan telah ditentukan waktunya dengan peraturan yang telah ditetapkan.

Keberhasilan penyesuaian diri siswa pada tahun pertama menentukan penyesuaian diri di tahun-tahun berikutnya. Penyesuaian diri terhadap tuntutan dan perubahan tersebut diperlukan remaja sebagai mekanisme yang efektif untuk mengatasi stres dan menghindarkan terjadinya krisis psikologis (Calhoun dan Acocella, 2007).

Penyesuaian diri diartikan sebagai proses individu menuju keseimbangan antara keinginan-keinginan diri, stimulus-stimulus yang ada dan kesempatan-kesempatan yang ditawarkan oleh lingkungan (Gilmer dalam Hidayat, 2012). Untuk mencapai keseimbangan tersebut ada faktor-faktor yang mempengaruhi, antara lain: keluarga, keadaan lingkungan: rasa aman, keadaan fisik, jenis kelamin, pendidikan, tingkat religiusitas dan kebudayaan, keadaan psikologis, kebiasaan dan ketrampilan serta komunikasi (Kristiyani, 2001).

Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri salah satunya adalah kondisi lingkungan sekitar, baik lingkungan fisik maupun sosial. Kondisi lingkungan yang

berbeda dalam masing-masing tipe pesantren bisa memunculkan permasalahan penyesuaian diri yang berbeda pula.

Dayidoff (dalam Kristiyani, 2001) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai usaha untuk mempertemukan tuntutan diri sendiri dan lingkungan. Sedangkan dalam kamus psikologi, Chaplin (2002) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah (1) Variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan, dan (2) Menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial.

Remaja yang kurang berhasil dalam menyelaraskan diri dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan seringkali membuat pola-pola perilaku yang keliru atau disebut dengan *maladjustment*. (Zakiyah, dkk, 2010). Perilaku *maladjustment* seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, dan perasaan menyerah. Terjadinya pembiaran terhadap kenakalan yang mengarah pada pembentukan identitas negatif dapat menjadi masalah yang relative berat bagi keluarga, sekolah, maupun bagi individu itu sendiri (Setiowati, 2009).

Berdasarkan wawancara dari empat orang santri, diperoleh informasi bahwa mereka pernah mengalami tekanan baik dari keluarga maupun lingkungan pesantren. Tekanan-tekanan tersebut menimbulkan reaksi yang beragam, seperti pusing, mual, emosi tidak stabil sehingga terkadang mudah marah, menangis dan menghindari teman. Terkadang menghindari tekanan atau masalah dengan menelepon orang tua agar dapat diijinkan pulang kerumah.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mencoba menurunkan stres pada santri dengan memberikan pelatihan mengenai manajemen stres. Smet (1994) mengatakan bahwa manajemen stres memfokuskan pada pengurangan reaksi stres. Tujuan manajemen stres adalah untuk mengontrol stres sehingga menjadi tidak berbahaya dan tidak lagi mengancam. Menurut Meichenbaum & Jaremko (Taylor, 1995) Manajemen stres yaitu memberikan pembelajaran mengenal stres dan bagaimana mengenali sumber stres yang muncul dalam kehidupannya, serta dapat mempraktekkan teknik manajemen stres pada suatu peristiwa. Berdasarkan penelitian tesis yang telah dilakukan Damayanti (2013), dalam judul "Pelatihan Manajemen Stres di Asrama Aceh", menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres mahasiswa setelah diberikan pelatihan manajemen stres. Berdasarkan kategorisasi stres sebelum diberikan pelatihan mayoritas subjek termasuk kategori sedang sebesar 90 % dan kategorisasi stres mahasiswa setelah diberikan pelatihan termasuk kategori sedang cenderung rendah sebesar 60 % dari 10 subjek.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk melakukan pelatihan manajemen stres pada santri di lingkungan pondok pesantren. Dari hal tersebut dapat ditarik rumusan permasalahan "Bagaimana menurunkan stress pada santri dalam Lingkungan Pondok Pesantren? " Maka dalam penelitian ini penulis mengambil judul "**Pelatihan Manajemen Stres Untuk Menurunkan stress pada Santri Pesantren Ar Raudlatul Hasanah Medan.**

1.2. Identifikasi Masalah

Perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungan pondok pesantren dapat menimbulkan stres pada masa awal sekolah (Widiastono, 2001). Keberhasilan penyesuaian diri siswa pada tahun pertama menentukan penyesuaian diri di tahun-tahun berikutnya. Penyesuaian diri terhadap tuntutan dan perubahan tersebut diperlukan remaja sebagai mekanisme yang efektif untuk mengatasi stres dan menghindarkan terjadinya krisis psikologis (Calhoun dan Acocella, 2007).

Remaja dapat mengalami stres mulai dari yang biasa sampai stress yang berat (Kostelecky, dalam Santrock, 1998). Pada tingkat biasa, stres yang dialami biasanya berasal dari peristiwa sehari-hari, seperti perselisihan antar saudara. Pada tingkat yang berat adalah stress yang terjadi karena terpisah dari orang tuanya.

Di Pondok Pesantren Ar Raudlatul Hasanah para santri wajib untuk bermukim di lingkungan pesantren dan mematuhi semua peraturan-peraturan yang berlaku. Karena terpisah dengan orang tua, banyak hal-hal yang dilakukan secara mandiri hal tersebut memungkinkan santri menghadapi masalah-masalah yang berhubungan dengan individu ataupun lingkungan pesantren, yang dapat memicu terjadinya stress.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh pelatihan manajemen stress terhadap penurunan stres pada santri yang tinggal di Pondok Pesantren Ar Raudlatul Hasanah ?”.

1.4. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari adanya pelatihan manajemen stres terhadap penurunan stress pada santri pondok pesantren yang dialami selama menempuh pendidikan dan menjalani kegiatan di pondok pesantren.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

Dengan diketahui pengaruh pelatihan manajemen stres bagi siswa yang mengalami stres, diharapkan dapat memberikan sumbangan pada pihak-pihak yang berkepentingan untuk menurunkan stres dalam kegiatan pesantren dalam hal ini pada guru, siswa, pesantren dan pihak-pihak lainnya.

1.4. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari adanya pelatihan manajemen stres terhadap penurunan stress pada santri pondok pesantren yang dialami selama menempuh pendidikan dan menjalani kegiatan di pondok pesantren.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

Dengan diketahui pengaruh pelatihan manajemen stres bagi siswa yang mengalami stres, diharapkan dapat memberikan sumbangan pada pihak-pihak yang berkepentingan untuk menurunkan stres dalam kegiatan pesantren dalam hal ini pada guru, siswa, pesantren dan pihak-pihak lainnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stres

Dalam kehidupan manusia, stres adalah bagian persoalan yang tidak terpisahkan, karena pada dasarnya setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat memiliki potensi untuk mengalami stres. Meskipun kadar stres yang dialami masing-masing individu tidak sama. Stres yang dirasakan berat oleh individu satu mungkin bisa jadi hanya dirasakan stres yang sedang, bahkan ringan oleh individu lain, begitu pula sebaliknya.

2.1.1. Pengertian Stres

Dalam kamus psikologi disebutkan stres merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Sebenarnya istilah stres bukan berasal dari psikologi atau fisiologi melainkan dari fisika (Amin & Al Fandi, 2007). Pada saat itu, para ilmuwan penganut paham evolusi menunjukkan bahwa pada masa lalu, dalam situasi yang mengancam, dapat menyebabkan gerakan tubuh tertentu. Lingkungan sekitar atau bahaya dapat menyebabkan tubuh menanggapi dengan lawan atau lari. Reaksi tubuh ini merupakan indikasi adanya stres dalam diri seseorang (Steven & Howard dalam Amin & Al Fandi, 2007).

Lazarus dan Folkman (dalam Safaria 2006), mendefinisikan stres sebagai : *as any event in which environmental demands and / or internal demands (physiological / psychological) tax or exceed the adaptive resources of the individual, his or her issues system, or the social system which one is part*

Terjemahan bebasnya adalah segala peristiwa/kejadian baik berupa tuntutan-tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis / psikologis) yang menuntut, membebani, atau melebihi kapasitas sumber daya

adaptif individu. Definisi yang diberikan oleh Lazarus dan Folkman dapat digambarkan bahwa, stres merupakan segala sesuatu yang membuat tubuh dan pikiran merasa terganggu karena tuntutan internal, baik itu karena aspek fisiologis seperti membawa beban berat ataupun aspek psikologis seperti harga diri yang terancam, yang mana hal-hal tersebut menuntut dan membebani individu yang bersangkutan untuk segera melakukan tindakan karena melebihi daya adaptif individu tersebut.

Lazarus telah mempresentasikan teorinya sejak tahun 1966, dan teorinya telah mengalami beberapa revisi yang penting (Lazarus 1991, Lazarus & Folkman 1984, Lazarus & Launier, 1978). Di dalam revisi yang terakhir, stres adalah suatu konsep relasi, hubungan tidak diidentifikasi sebagai suatu hal rangsangan spesifik dari luar ataupun sebagai bentuk pola fisiologis, perilaku atau reaksi subyektif. Definisi ini merupakan konsep stres transaksional (Lazarus & Folkman, 1984). Ditegaskan lagi dengan pernyataan Lazarus & Folkman (1986), bahwa stres secara psikologis mengacu pada hubungan dengan lingkungan yang mana orang menilainya sebagai sesuatu yang penting untuk kesejahteraannya dan yang mana tuntutan itu membebani atau melebihi kemampuan coping yang ada. Stres dideskripsikan sebagai suatu proses interaksional di mana stres dimodelkan sebagai proses interaksi, dengan kata lain adalah suatu hubungan antara individu dengan lingkungannya.

Lazarus (1986) menegaskan bahwa hubungan antara individu dengan lingkungan itu yang menjadi mediator utama adalah penilaian (*appraisal*). Dan Lazarus menjelaskan ada 3 jenis penilaian yang diidentifikasi yaitu penilaian

dasar (*primary appraisal*), penilaian menengah (*secondary appraisal*) dan penilaian kembali (*reappraisal*)

Penilaian dasar (*primary appraisal*) adalah keputusan tentang apa yang seseorang rasakan ketika diberi tanggung jawab sesuatu. Dengan kata lain, individu tersebut akan memperkirakan kemungkinan efek tuntutan dan sumber kesejahteraan peristiwa yang sedang terjadi. Jika tuntutan situasi melebihi maka individu dapat mempersepsikan kondisi situasi tersebut sebagai : a) kejadian yang berpotensi menimbulkan kerugian (bersifat ancaman), b) kejadian yang merusak (bahaya yang sedang terjadi), atau c) memiliki potensi untuk mendatangkan keuntungan manfaat (bersifat tantangan).

Persepsi individu tentang ancaman memicu penilaian menengah (*secondary appraisal*), yang mana proses yang menentukan apakah pilihan coping atau melakukan tindakan mampu menanggulangi ancaman dan menilai seberapa efektif hal tersebut bekerja. Seringkali, penilaian dasar dan penilaian sedang terjadi secara bersamaan dan berinteraksi satu sama lain, yang mana membuat pengukuran menjadi sangat sulit.

Penilaian kembali (*reappraisal*) adalah proses evaluasi, mengubah, melabel kembali penilaian primer atau sekunder sebagai situasi yang berkembang. Apa yang tadinya dinilai sebagai ancaman dapat berubah menjadi sebuah tantangan yang menguntungkan. Seringkali, penilaian kembali menghasilkan eliminasi kognitif merasa sebagai tantangan.

Hans Selye, seorang fisiologi dan tokoh di bidang stres terkemuka dari Universitas Montreal, merumuskan stres sebagai berikut : stres adalah tanggapan

sebagai pertukaran antara stimulus, persepsi sebagai tentang sesuatu yang menekan, dan respon yang disebabkan tekanan : keempat stres sebagai suatu hal yang holistik, yaitu sebagai suatu bagian dari keseluruhan hal yang lebih besar, bukan hanya karena satu peristiwa saja. Hal tersebut mencakup fisik, sosial, spritual, kesejahteraan emosional dan intelektual. Dalam persepsi ini stres memperhatikan gaya individu dan kejadian lain diluar satu peristiwa yang dapat memicu respon stres.

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres adalah segala peristiwa / kejadian baik berupa tuntutan-tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis/psikologis) yang menuntut, membebani, atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu dan mengharuskan individu untuk melakukan sesuatu dalam rangka mempertahankan diri.

2.1.2. Klasifikasi Stres

Stuart dan Sundeen (2006) mengklasifikasikan tingkat stres, yaitu:

1) Stres ringan

Pada tingkat stres ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi.

2) Stres sedang

Pada stres tingkat ini individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya.

3) Stres berat

Pada tingkat ini lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan.

2.1.3. Tahapan Stres

Berdasarkan tinjauan dari akibat terjadinya simptom-simptom gangguan tingkah laku, maka menurut Hans Selye (dalam David dan Carruth, 1999) stres berlangsung melalui tiga fase. Fase pertama disebut peringatan, yaitu merupakan tanda-tanda pada organisme bahwa ada sesuatu yang tidak benar pada dirinya. Fase kedua disebut dengan fase pertahanan, yaitu merupakan reaksi pertahanan biokimia yang diarahkan untuk mengimbangi stresor bila individu tidak mampu menjalankan fase sebelumnya maka individu akan memasuki fase berikutnya, yaitu fase ketiga. Pada fase ini akan muncul sesuatu penyakit baik secara fisik maupun psikis dan lebih fatal lagi dapat mengakibatkan kematian lebih lanjut.

Selain itu menurut Hawari (2006) pemunculan stres terdiri dari enam tahapan, yakni sebagai berikut:

a. Tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut: semangat kerja besar, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya dan merasa senang dengan pekerjaannya.

b. Tahap II

Pada tahap, ini stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk istirahat. Keluhan-keluhan yang dikemukakan seseorang yang berada pada fase tahap II adalah: merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, cepat merasa lelah menjelang sore hari, sering mengeluh lambung atau perut yang tidak nyaman, detakan jantung lebih keras dari biasanya, otot punggung dan tengkuk terasa tegang, dan tidak bisa santai.

c. Tahap III

Bila individu tetap memaksakan diri tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada tahap II, maka individu akan menunjukkan keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu: gangguan lambung dan usus semakin nyata, ketegangan otot-otot semakin terasa, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat, gangguan pola tidur, dan koordinasi tubuh terganggu.

d. Tahap IV

Tahap ini merupakan kelanjutan dari tahap III yang tidak mendapatkan penanganan secara serius. Apabila individu tidak beristirahat, maka gejala stres tahap IV ini yang akan muncul adalah: terasa sulit untuk bertahan sepanjang hari, aktivitas pekerjaan mulai dirasa membosankan, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai, ketidakmampuan melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai dengan

mimpi-mimpi yang menegangkan, seringkali menolak ajakan karena tidak ada semangat dan kegairahan, daya konsentrasi dan daya ingat menurun, dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e. Tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal sebagai berikut: kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat, dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat (mudah bingung dan panik).

e. Tahap VI

Tahap ini merupakan klimaks, seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahap VI ini adalah: debaran jantung semakin keras, susah bernafas, sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran, ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan, dan pingsan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa stres berlangsung dalam enam tahap, dimana tahap yang lebih rendah akan mempengaruhi kepada tahapan berikutnya. Apabila pada tahap yang ringan, individu merasa tidak mampu, maka pada tahap berikutnya individu akan lebih mengalami kesulitan.

2.1.4. Respon Psikologis Stres

Reaksi psikologis terhadap stres dapat meliputi, (Sarafino, 2007) :

1) Kognisi

Stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif. Stresor berupa kebisingan dapat menyebabkan defisit kognitif pada anak-anak. Kognisi juga dapat berpengaruh dalam stres.

2) Emosi

Emosi cenderung terkait dengan stres. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional. Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, fobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan rasa marah.

3) Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif maupun negatif. Bencana alam dapat membuat individu berperilaku lebih kooperatif, dalam situasi lain, individu dapat mengembangkan sikap bermusuhan. Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif. Stres juga dapat mempengaruhi perilaku membantu pada individu.

2.1.5. Reaksi Psikologis Terhadap Stres

1) Kecemasan

Respons yang paling umum merupakan tanda bahaya yang menyatakan diri dengan suatu penghayatan yang khas, yang sukar digambarkan adalah emosi

yang tidak menyenangkan dengan istilah kuatir, tegang, prihatin, takut seperti jantung berdebar-debar, keluar keringan dingin, mulut kering, tekanan darah tinggi dan susah tidur.

2) Kemarahan dan agresi

Perasaan jengkel sebagai respons terhadap kecemasan yang dirasakan sebagai ancaman. Merupakan reaksi umum lain terhadap situasi stres yang mungkin dapat menyebabkan agresi.

3) Depresi

Keadaan yang ditandai dengan hilangnya gairah dan semangat. Terkadang disertai rasa sedih.

2.1.6. Aspek-aspek stres

Aspek-aspek stres menurut Sarafino (1994) ada dua, yaitu :

1. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain : sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan.

2. Aspek Psikologi

Aspek psikologis stres berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain :

a. Gejala kognisi

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi.

b. Gejala emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi

c. Gejala tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal..

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres meliputi aspek biologis dan aspek psikologis. Menurut peneliti, penjelasan mengenai aspek-aspek belum lengkap, sehingga peneliti menambahkan gejala-gejala stres. Gejala adalah penampakan dari suatu sikap atau perasaan.

Gejala awal dari respon fisik individu yang mengalami stres (Makin dan Lindey, 1994) adalah:

- a. Paru-paru saluran udara meluas dan pernafasan menjadi semakin cepat untuk menyediakan lebih banyak oksigen yang diperlukan oleh suplai darah akan semakin meningkat.
- b. Jantung mulai berdebar-debar dan memompa darah yang mengandung gula untuk energi dan hormon keseluruh tubuh.
- c. Hati glikogen diubah menjadi glukosa untuk memberi energi jangka pendek atau meningkatkan kolesterol sebagai energi jangka panjang.

- d. Proses pencernaan terganggu karena darah mengalir ke tempat lain, akibatnya mulut kering karena penambahan cairan ekstra ke perut.
- e. Darah mengental untuk membawa oksigen lebih banyak melawan infeksi dan menghentikan perdarahan apabila ada gangguan luka.
- f. Kelenjar keringat, mendinginkan otot-otot sadar yang terlalu panas.
- g. Otot berada dalam kesiagaan untuk bertindak
- h. Kulit pucat karena darah dialihkan ke organ-organ vital.

Gejala atau tanda-tanda stres berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lain karena pengalaman, stres sangat pribadi sifatnya. Gejala-gejala tersebut dibagi menjadi gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal (Hardjana, 1994):

- a. Gejala fisik, meliputi sakit kepala, pusing, susah tidur, radang usus besar, pencernaan terganggu, sembelit, gatal-gatal pada kulit, urat-urat menjadi tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah tinggi atau serangan jantung dan banyak melakukan kekeliruan.
- b. Gejala emosional menjadi gelisah, cemas, depresi, mudah menangis, gugup, merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah dan kehabisan sumber daya mental.
- c. Gejala intelektual, meliputi sulit berkonsentrasi dan sulit membuat keputusan pikiran kacau, mudah lupa, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas dan prestasi kerja menurun.

- d. Gejala interpersonal, meliputi kehilangan kepercayaan kepada orang lain mudah membatalkan janji/suka mencari kesalahan, menyerang dengan kata-kata.

Atkinson (1988) mengatakan bahwa individu yang sedang mengalami stres akan menonjolkan reaksi fisik, seperti otot-otot terasa tegang dan kaku, denyut jantung makin kencang, tekanan darah meningkat dan pernafasan menjadi tidak teratur.

Hans Selye (dalam David dan Carruth, 1999) menambahkan bahwa stres merupakan kondisi dari badan yang dipengaruhi oleh keadaan yang sifatnya menekan (*stressor*). Kemungkinan keadaan ini nyata atau tidak nyata akibatnya adanya stres maka tubuh akan memobilisasikan sistem reaksi defensif yang disebut *General Adaptation Syndrome (GAS)*, yaitu sebagai suatu kejadian yang sifatnya sementara dalam badan yang timbul sebagai reaksi tangkisan pada saat badan terserang stres. Sistem reaksi defensif tubuh yang disebut dengan GAS berlangsung melalui dua tempat yaitu dapat dilihat pada:

- a. Reaksi susunan saraf yang berdasarkan aktifitas pusat-pusat anatomi yang dalam hipotalamus.
- b. Reaksi endokrin yaitu produksi hormon oleh hipotalamus dan glandula adrenalin.

Secara psikis, stres biasanya menghasilkan reaksi emosional yang bertingkat mulai dari pendiam sampai dengan perasaan gelisah, cemas, marah, putus asa dan depresi. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami stres akan menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Secara fisik, otot-otot terasa tegang dan kaku, denyut jantung semakin kencang, tekanan darah meningkat, pernafasan menjadi tidak teratur, pembesaran ginjal, penyusutan kelenjar *thymus* dan limpa serta muncul perdarahan atau borok pada selaput perut.
- b. Secara psikologis individu yang mengalami stres akan menunjukkan reaksi emosional seperti perasaan cemas selalu ingin marah dan depresi.

2.1.7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Hardjana (1994) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres ada yang bersumber dari dalam individu (*internal source*) misalnya dari keluarga atau lingkungan. Stres yang bersumber dari dalam diri individu dapat melalui penyakit (*illness*) dan pertentangan (*conflict*) menderita penyakit membawa tuntutan fisik dan psikologis orang yang menderita. Tinggi rendah dan berat ringannya tuntutan tergantung dari macam penyakit dan usia orang yang menderita. Penyakit ringan pada umumnya mendatangkan stres ringan saja, tetapi penyakit berat pada umumnya mengakibatkan kadar stres yang lebih berat. Pada usia muda daya tahan terhadap penyakit lebih kuat dari pada usia lanjut, maka terhadap penyakit yang sama, rasa stres pada usia muda dan usia lanjut berbeda.

Sementara itu Tay Swee & Smith (1991), menyebutkan beberapa penyebab umum stres, yaitu : pekerjaan rutin yang membosankan, kurang berhubungan dengan orang lain, hubungan yang tidak memuaskan dan tidak menguntungkan, kurang kesempatan yang bersifat rekreatif, terlalu sibuk, tuntutan konflik dengan waktu/keahlian, terlalu banyak aktifitas yang harus dikerjakan, kurang kesempatan untuk santai dan kecemasan finansial/ pribadi.

Selain faktor-faktor tersebut di atas yang umumnya menyebabkan stres, perlu juga diketahui individu atau tipe kepribadian apa yang rentan atau mudah terkena stres.

Setiap kali seseorang berbicara tentang “individu yang rentan stres” atau “kepribadian stres” orang hampir pasti mengacu pada apa yang disebut “kepribadian Tipe A,” dimana kepribadian Tipe A dan mereka yang khususnya rentan terhadap kekhawatiran dan kecemasan mungkin lebih menanggung resiko dibandingkan orang lain terhadap kemungkinan terkena stres. Istilah Tipe A datang dari karya kardiolog Amerika bernama Friedman dan Roseman. Gambaran khas Tipe A adalah gambaran tentang orang yang giat dan suka sekali bekerja dan menuntut, baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain. Tipe A seorang yang ambisius, khususnya dalam pengertian materi, sangat kompetitif, bekerja dalam beberapa tugas yang berbeda sekaligus dan terus-menerus memandang ke depan, bekerja di bawah tekanan waktu dan selalu tampak tergesa-gesa. Mungkin agresif, kritis, bermusuhan, tidak demonstratif, kurang berminat akan keluarga dibandingkan akan kerja, dan lebih mungkin menyalahkan orang lain atau keadaan luar ketika segala sesuatunya berjalan keliru atau tujuan tidak tercapai (Atkinson, 1990).

Sementara gambaran kepribadian Tipe B adalah orang yang dapat memiliki dorongan yang besar sekali, ingin menyelesaikan pekerjaan, dan bekerja keras, memiliki gaya yang pasti dan yakin yang memungkinkan orang bekerja dengan langkah yang mantap dan tidak berpacu dengan waktu (Gibson dkk, 1990).

Dalam kaitannya dengan kepribadian, Alvin (2007) menjelaskan bahwa kepribadian seorang anak, menentukan tingkat toleransinya terhadap stres.

Tingkat stres anak yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan anak yang sifatnya pesimis. Menurut Alvin (2007) orang Tipe A kemungkinan mengalami stres yang lebih tinggi daripada kepribadian Tipe B. Hal ini karena kepribadian Tipe A cenderung bersaing dan keras. Mereka biasanya perfeksionis dan agresif serta aktif dalam pengambilan keputusan besar. Orang-orang Tipe B lebih fleksibel dan santai. Mereka lebih optimis, cenderung lebih puas dan tidak cemas terhadap situasi yang biasanya memicu stres.

Selain itu stres dapat terjadi disebabkan kurangnya pengalaman. Hal ini seperti yang dikemukakan Manullang (1981) bahwa bilamana seseorang akan mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan yang masih asing baginya, terasalah perlunya lebih dahulu mempelajari bagaimana cara mengerjakan. Hampir tidak ada seseorang yang mampu melaksanakan suatu tugas atau pekerjaan dengan baik, bilamana tidak dipelajarinya lebih dahulu. Bahkan sesungguhnya pekerjaan itu nampaknya mudah, selalu orang yang belum berpengalaman mengalami kesukaran dalam melaksanakannya. Berbeda dengan orang yang sudah memiliki pengalaman dalam suatu bidang pekerjaan akan tidak begitu sulit dalam melaksanakannya. Dalam hal ini faktor pengalaman kerja yang telah dimiliki dalam suatu masa kerja sangat berperan.

Dari beberapa penyebab stres yang telah dibicarakan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stres antara lain adalah pekerjaan rutin yang membosankan, kurang berhubungan dengan orang lain, hubungan yang tidak memuaskan dan tidak menguntungkan, kurang kesempatan yang bersifat rekreatif, terlalu sibuk, tuntutan konflik dengan

waktu/keahlian, terlalu banyak aktifitas yang harus dikerjakan, kurang kesempatan untuk santai dan kecemasan finansial/pribadi, serta tipe kepribadian yang dimiliki individu.

2.1.8. Cara Mengendalikan Stres

Kiat mengendalikan stres menurut Grant Brecht (2000), diantaranya sebagai berikut:

- 1) Sikap, keyakinan dan pikiran kita harus positif, fleksibel, rasional dan adaptif terhadap orang lain.
- 2) Mengendalikan faktor penyebab stres dengan jalan:
 - a. Kemampuan menyadari
 - b. Kemampuan untuk menerima
 - c. Kemampuan untuk menghadapi
 - d. Kemampuan untuk bertindak
- 3) Perhatikan diri anda, proses interpersonal dan interaktif, serta lingkungan anda.
- 4) Kembangkan sikap efisien
- 5) Relaksasi
- 6) Visualisasi

2.2. Manajemen Stres

2.2.1. Pengertian Manajemen Stres

Istilah manajemen stres merujuk pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres dan aplikasi berbagai alat terapeutik untuk mengubah sumber stres atau pengalaman stres (Cotton dalam Intan 2012).

Berbeda dengan Cotton, Smith (dalam Riskha 2012) mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Hal senada juga diungkapkan oleh Margiati (1999) bahwa manajemen stres adalah membuat perubahan dalam cara anda berpikir dan merasa, dalam cara anda berperilaku, dan sangat mungkin dalam lingkungan anda.

Schafer (2000) Manajemen stres adalah kemampuan individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari. Taylor (1995) menjelaskan bahwa manajemen stres dapat dipelajari dan dapat diberikan dengan teknik individu seperti konseling dan workshop. Pada umumnya manajemen stres diberikan dalam bentuk workshop atau pelatihan.

Smet (1994) mengatakan bahwa manajemen stres memfokuskan pada pengurangan reaksi stres. Teknik-teknik yang digunakan antara lain terapi kognitif perlakuan, relaksasi, *biofeedback*, restrukturisasi kognitif, stres *inoculation training*, dan hipnosa. Individu juga dapat belajar bagaimana menggunakan gaya coping yang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Tujuan manajemen stres adalah untuk mengontrol stres sehingga menjadi tidak berbahaya dan tidak lagi mengancam.

Evers dkk (2006) menyatakan bahwa perlakuan manajemen stres meliputi 3 bentuk, yaitu:

- a. *Primer intervention*, yaitu perlakuan yang mengubah kondisi lingkungan, seperti level pekerjaan yang dapat menyebabkan stres.

- b. *Secondary prevention program*, dirancang untuk membantu individu memiliki perilaku manajemen stres yang efektif seperti relaksasi, meditasi, latihan dan *cognitive reframing*. Tritten inilah yang sering digunakan sehingga dapat membantu individu agar lebih efektif untuk mengelola stres.
- c. *Tertiary level intervention*, seperti konseling dan psikoterapi, yang dirancang untuk individu yang mengalami kondisi klinis seperti kecemasan, depresi ataupun penganiayaan.

Menurut Meichenbaum dan Jaremko (Taylor, 1995) ada tiga tahap dalam program manajemen stres yaitu:

1. Tahap pertama, partisipan manajemen stres belajar mengenal stres dan bagaimana mengenali sumber stres yang muncul dalam kehidupannya.
2. Tahap kedua, partisipan mendapatkan dan mempraktekkan keterampilan koping terhadap stres.
3. Tahap ketiga, partisipan mempraktekkan tehnik manajemen stres ini pada suatu peristiwa dan dilihat keefektifannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa manajemen stres adalah kemampuan individu mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari sebagai kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional.

2.2.2. Pelatihan Manajemen Stres

Pengenalan manajemen stres pada penelitian ini dilakukan melalui pendekatan pelatihan, hal ini dipilih karena pelatihan adalah metode pembelajaran yang mempunyai tujuan mengubah aspek kognitif, afektif, dan keterampilan atau keahlian (Kikpatrick dalam Salas dkk, 2001). Pelatihan manajemen stres ini akan dilakukan dengan menggunakan pendekatan kelompok. Menurut Yalom (dalam Ayusmi, 2008) menyebutkan bahwa kelebihan pendekatan kelompok adalah adanya faktor-faktor kuratif antara lain dengan mendengarkan partisipan lain dalam kelompok maka partisipan tidak merasa sendiri dalam menghadapi masalahnya.

Beberapa penelitian telah dilakukan terkait pelatihan manajemen stres antara lain : Damayanti (2013) meneliti Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Asrama Aceh. Penelitian ini dirancang suatu program manajemen stress. Pada penelitian ini peneliti menggunakan modul pelatihan yang dimodifikasi dari aspek-aspek pelatihan manajemen stres dari Ayusmi (2008): Membangun kohesivitas kelompok, Mengenal Emosi, Mengenal Stres dan sumber stress, dan relaksasi. Hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan manajemen stres dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Jadi stres yang dialami mahasiswa akan menurun setelah diberikan pelatihan manajemen stres.

Selain itu penelitian Thoomaszen FW (2014) Manajemen Stres untuk menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah

Pertama. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pelatihan manajemen stress berdasarkan prosedur SIT (*Stress-Inoculation Training*) SIT termasuk dalam program preventif kasus stres dan kecemasan terhadap ujian. SIT merupakan program manajemen stress yang dikembangkan oleh Meichenbaum (1985). Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pelatihan manajemen stress mampu menurunkan tingkat kecemasan menghadapi UN pada murid SMP Negeri Kupang (kelompok eksperimen). Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan pada penurunan skor kecemasan menghadapi UN pretes menuju postes antara kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan manajemen stress dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan

Megawati (2014) pada penelitiannya Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres “SuperNol” terhadap Penurunan Kecenderungan Kenakalan Remaja (tidak dipublikasikan). Maksud dari manajemen stress “Supernol” adalah upaya mengelola stress dengan mendasarkan diri pada pengertian bahwa manusia merupakan makhluk tiga aspek. Konsep manajemen stress terdiri dari aspek fisik, psikis dan spirituai. Pemahaman tentang manusia tersebutlah yang menjadi fondasi dan landasan bagi manajemen stress. Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan, terbukti adanya perbedaan antara skor *pre test*, *post test* dan *post test2 (follow-up)* pada subyek yang tergabung dalam kelompok eksperimen.

Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan modul pelatihan yang akan dimodifikasi dari aspek-aspek pelatihan manajemen stress Supernol yang merupakan singkatan dari SpiritUal, pengelolaan PERasaan, menggunakan Rasio, Nutrisi dan OLahraga.

2.2.3. Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres Terhadap Penurunan Stres Pada Santri

Kognisi adalah istilah yang mengelompokkan proses-proses mental seperti mengamati, mengenali, membayangkan, menilai, dan melakukan penalaran. Paradigma kognitif berfokus pada bagaimana manusia menyusun berbagai pengalaman mereka, bagaimana mereka membuat pengalaman-pengalaman tersebut menjadi masuk akal, dan bagaimana mereka menghubungkan berbagai pengalaman masa kini dengan berbagai pengalaman masa lalu yang disimpan dalam memori (Davison, 2006)

Individu dalam menginterpretasikan sebuah peristiwa atau kejadian sangat berkaitan dengan tujuan pribadi dan kesehatan, hasil dari penilaian tersebut adalah keyakinan yang positif atau negatif. Interpretasi tersebut dikenal dengan penilaian kognitif yang memiliki dua bagian tersendiri, yaitu proses penilaian dan keyakinan yang dihasilkannya (Atkinson, 1993).

Teori penilaian kognitif tentang stres menyatakan bahwa stres timbul sebagai reaksi subjektif setelah seseorang melakukan perbandingan antara implikasi negatif dari kejadian yang menegangkan dengan kemampuan atau sumber daya yang memadai untuk mengatasi kejadian tersebut. Dalam teori ini, stres terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian yang menegangkan ini, dan tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya (Hasan, 2008). Dobson (dalam Sunberg, 2007) menyatakan bahwa aktivitas kognitif mempengaruhi perilaku, dapat dimonitor dan diubah, sedangkan perubahan perilaku yang diinginkan dapat dipengaruhi melalui perubahan kognitif. Terdapat

perbedaan mendasar dari yang diungkapkan oleh Beck dan Ellis tentang penerapan terapi kognitif yang dilakukan, Ellis menekankan pada substansi pikiran yang irrasional, sementara menurut Beck disfungsi keyakinan menjadi suatu masalah karena mereka tidak sesuai dengan proses kognitif yang umum terjadi, bukan karena ketidakrasionalannya (Beck & Weishaar dalam Oemarjoedi, 2003).

Meichenbaum (dalam Oemarjoedi, 2003) menyebutkan bahwa dalam menggunakan teknik kognitif akan mengembangkan prosedur *stres-inoculation* yang menganalogikan kondisi psikologis dan tingkah laku dengan proses imunisasi terhadap status biologis. Pola pikir kognitif akan memunculkan pemikiran yang positif atau negatif, ketika yang muncul adalah pola pikir yang negatif maka dapat memunculkan suatu permasalahan dimana salah satunya adalah stres. Menurut Taylor (1995) stres merupakan kondisi yang tidak seimbang antara sumber pribadi (*personal resources*) dengan tuntutan yang dimiliki. Keseimbangan tersebut dinilai oleh individu sebagai kondisi yang berbahaya dan mengancam keberadaannya.

Markam (2003) menganggap bahwa stres adalah keadaan di mana beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya. Sarafino (1994) mendefinisikan stres sebagai perasaan tidak mampu untuk menghadapi banyaknya tuntutan dari lingkungan sehingga menimbulkan ketegangan dan ketidaknyamanan.

Terkadang santri akan muncul sikap pesimis hal tersebut dapat dikarenakan oleh berbagai hal seperti dikarenakan semangat yang rendah untuk mengejar

ketertinggalan akademiknya, tidak adanya pengawasan langsung dari orang tua membuat santri terkadang lupa pada fungsi tugasnya sebagai santri sehingga lebih mengutamakan bermain, selain hal tersebut terdapat beberapa santri juga yang tertekan dikarenakan waktu yang semakin sempit untuk menyelesaikan masa studinya dan tekanan dari keluarga serta lingkungan yang selalu bertanya tentang kenaikan.

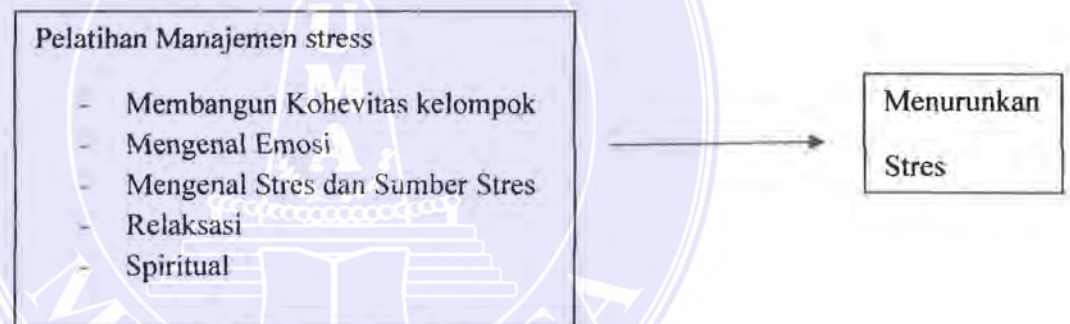
Menurut Hardjana (1994) manajemen stres adalah suatu usaha untuk mengelola stres dengan tujuan mengurangi atau meniadakan dampak negatif stres dengan menangani dampak stresnya sendiri. Dalam pelatihan manajemen stres ini santri akan diajarkan beberapa keterampilan baru dalam mengelola stres yang dialaminya. Tahapan dalam pelatihan manajemen stres ini adalah (1) membangun kohesivitas kelompok; (2) mengenal emosi; (3) mengenal stres dan sumber stres; (4) relaksasi; (5) spiritual.

Manajemen Stres yang akan dilaksanakan pada penelitian ini meliputi membangun kohesivitas kelompok; hal ini dilakukan untuk menumbuhkan suasana rileks serta saling mengenal antara anggota kelompok dan fasilitator sehingga dapat menumbuhkan suasana akrab. Mengenal emosi; tujuannya adalah partisipan mampu mengenal jenis emosi positif dan negatif serta memahami adanya hubungan antara emosi dengan stres. Mengenal stres dan sumber stres (stressor); tujuannya adalah partisipan mampu mengenali gejala fisiologis dari stres yang dirasakan dan mengenali peristiwa-peristiwa yang dapat menimbulkan stres. Relaksasi; tujuannya yaitu melatih partisipan supaya mampu mengelola stres yang dialaminya dengan menggunakan tehnik relaksasi pernafasan dan otot.

Spiritual; tujuannya dalam pengelolaan stres yaitu kesadaran manusia terhadap hubungannya dengan Tuhan, Sang Maha Pemberi Jalan Keluar, Kesadaran terhadap hubungan dengan Tuhan menimbulkan perasaan tak berdaya di hadapan Sang Pencipta, sehingga langkah-langkah berikutnya dalam mengelola stres akan sukses. Dengan diberikannya pelatihan manajemen stres ini para santri diharapkan akan lebih dapat beradaptasi dengan kehidupannya yang baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat stres santri setelah mendapatkan pelatihan manajemen stres.

2.3. Kerangka Konsep

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu pelatihan manajemen stress sebagai variabel bebas dan stres sebagai variabel terikat. Hubungan kedua variabel



Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran

Keterangan :

Dengan diberikannya pelatihan Manajemen Stres melalui tahapan-tahapan pelatihan akan menurunkan stres pada santri pesantren

2.4. Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan landasan teori yang telah dikemukakan maka hipotesis penelitian ini adalah: Ada perbedaan tingkat stres antara kelompok

yang mendapatkan perlakuan pelatihan manajemen stres dengan yang tidak mendapatkan perlakuan. Santri yang diberi pelatihan manajemen stres akan memiliki tingkat stres yang lebih rendah daripada yang tidak diberi pelatihan .



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

- a. Variabel Independen : Pelatihan Manajemen Stres
- b. Variabel Dependen : Stres

3.2. Definisi Operasional

3.2.1. Stres

Stres adalah segala peristiwa/kejadian baik berupa tuntutan-tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis/psikologis) yang menuntut, membebani, atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu dan mengharuskan individu untuk melakukan sesuatu dalam rangka mempertahankan diri.

3.2.2. Pelatihan Manajemen Stres

Manajemen stres adalah kemampuan individu mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari sebagai kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional.

Pelatihan Manajemen Stres merupakan proses yang diberikan secara sistematis selama empat kali pertemuan, bertujuan agar peserta pelatihan dapat menurunkan stres. Melalui latihan yang memadai diharapkan peserta pelatihan mengalami penurunan tingkat stres.

Materi pokok pelatihan disusun oleh peneliti berdasarkan gejala-gejala orang yang mengalami stres. Adapun materi tersebut disampaikan dengan

menggunakan tahapan-tahapan sebagai berikut: a. Membangun kohevitasi kelompok, b. Mengenal Emosi, c. Mengenal Stres dan sumber stres, d. Relaksasi, dan e. Spiritual

3.3. Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1. Populasi

Populasi adalah daerah generalisasi yang akan dikenai kesimpulan hasil penelitian. Hadi (1997) mengatakan bahwa populasi individu untuk siapa kenyataan-kenyataan yang di dapat dari sampel yang hendak di generalisasikan, oleh karena itu populasi merupakan sejumlah individu yang setidaknya mempunyai ciri atau sifat yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah santri kelas I Madrasah Tsanawiyah Pesantren Ar Raudlatul Hasanah Medan, jumlah populasi 667 orang santri.

3.3.2. Sampel Penelitian

Cara pemilihan subyek penelitian adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan kelompok subjek berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang di pandang mempunyai hubungan yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. (Hadi, 1997), maka yang termasuk subyek dalam penelitian ini adalah santri yang terdaftar sebagai santri kelas I Madrasah Tsanawiyah. Santri yang dipilih berdasarkan:

1. Observasi dari wali kelas dan guru, Yaitu santri yang mengalami gangguan fisik, dilihat dari kesehariannya sakit seperti pusing dan mual kemudian dirujuk ke dokter. Hasil dokter menyatakan bahwa santri tidak

mengalami gangguan fisik. Selain itu santri yang mengalami kurang semangat belajar .

2. Mengalami stres pada tingkat tinggi dan sangat tinggi, diukur dengan pretest. Setelah dilakukan skoring dari hasil pretest santri yang mendapatkan skor pada tingkat tinggi dan sangat tinggi diambil untuk dijadikan sampel penelitian.

Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menghubungi wali kelas, untuk melihat gejala-gejala fisik santri yang mengalami stres, seperti: pernafasan menjadi tidak teratur, denyut jantung semakin kencang, tekanan darah meningkat, sering pusing. Kemudian di dapat 75 orang santri dan di lakukan pretest, Setelah dilakukan skoring terdapat 42 orang santri yang mengalami stres tingkat tinggi, 33 orang berada pada tingkat sedang . Peneliti mengambil sampel santri yang mengalami stres pada tingkat tinggi saja. Sehingga di dapat sampel sebanyak 42 orang, dengan perincian terdapat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Daftar Sampel Penelitian

Nc	Kelas	Jumlah
1	1 G	6 orang
2	1 I	6 orang
3	1 K	5 orang
4	1 M	8 orang
5	1 O	7 orang
6	1 Q	5 orang
7	1 S	5 orang
		42 orang

3.4. Alat Ukur dan Metode Pengumpulan Data

Penelitian menggunakan skala psikologis, dimana skala psikologis yang dimaksudkan dalam hal ini adalah suatu metode pengumpulan data yang disusun

dengan menggunakan daftar pernyataan. Pernyataan-pernyataan yang diajukan bertujuan untuk mengungkap aspek-aspek psikologis, seperti sikap dari orang yang menjadi objek penelitian (Walgito, 1990).

1. Skala Stres

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres psikologis yang disusun berdasarkan gejala psikologis yang dikemukakan oleh Hans Seiyee (dalam David dan Carruth, 1999), seperti reaksi emosional yaitu perasaan cemas, marah, putus asa dan depresi. Sedangkan gejala fisik digunakan ketika pemilihan sampel sebelum dilakukan pretest.

Skala psikologis di atas, dibuat dengan memodifikasi skala Likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban, yakni Sangat Sering, Sering, Jarang dan Tidak Pernah. Pernyataan disusun dalam bentuk yang *favourable* dan *unfavourable*. Penilaian yang diberikan kepada masing-masing jawaban subjek pada setiap pernyataan *favourable* adalah ; Sangat Sering (SS) mendapat nilai 4, jawaban Sering (S) mendapat nilai 3, jawaban Jarang (J) mendapat nilai 2 dan jawaban Tidak Pernah (TP) mendapat nilai 1. Untuk pernyataan yang bersifat *unfavourable* penilaian yang diberikan adalah ; Sangat Sering (SS) mendapat nilai 1, jawaban Sering (S) mendapat nilai 2, jawaban Jarang (J) mendapat nilai 3 dan jawaban Tidak Pernah (TP) mendapat nilai 4.

Penentuan subjek penelitian yang memiliki tingkat stres tinggi dan sangat tinggi setelah di kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dalam kategorisasi jenjang (ordinal).

2. Modul Pelatihan Manajemen Stres

Modul pelatihan manajemen stres yang digunakan adalah modifikasi dari modul manajemen stres super nol. Maksud dari manajemen stres "SUPERNOL" adalah upaya mengelola stres dengan mendasarkan diri pada pengertian bahwa manusia merupakan makhluk tiga aspek. Konsep manajemen stres terdiri dari aspek fisik, psikis dan spiritual. Pemahaman tentang manusia tersebutlah yang menjadi fondasi dan landasan bagi manajemen stres. Langkah utama dalam pengelolaan stres yaitu kesadaran manusia terhadap hubungannya dengan Tuhan, Sang Maha Pemberi Jalan Keluar (Pedak, 2009).

3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Alat ukur yang baik adalah suatu alat ukur yang valid dan reliabel, masalah yang selalu ditemukan dalam praktek pengukuran adalah seberapa jauh alat itu dapat mengungkapkan gejala dan seberapa jauh alat ukur dapat memberikan hasil pengukuran yang teliti (Hadi, 1991).

1. Validitas

Menurut Azwar (1992) alat ukur dikatakan valid jika mampu menunjukkan ketepatan dan kecermatan tes dalam menjalani fungsi pengukurannya. Suatu test dikatakan mempunyai validitas yang tinggi jika test tersebut dapat menunjukkan fungsi ukurnya, atau memberi hasil ukur yang sesuai dengan pengukuran yang dimaksud.

Sedangkan reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana pengukuran dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap objek yang sama.

Untuk memperoleh validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang dipergunakan maka dilakukan uji coba terhadap alat ukur tersebut. Untuk menyeleksi butir dilakukan pengujian korelasi antara skor butir dengan skor total. Untuk mencari koefisien korelasi digunakan teknik korelasi product moment dari Pearson dengan rumus :

$$r_{xy} = \frac{\Sigma XY - \frac{(\Sigma X)(\Sigma Y)}{N}}{\left[\Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N} \right] \left[\Sigma Y^2 - \frac{(\Sigma Y)^2}{N} \right]}$$

Keterangan :

- r_{xy} = koefisien korelasi antara variable X (skor subjek tiap item) dengan variable Y (total skor subjek dari keseluruhan item).
 ΣXY = jumlah hasil perkalian antara variable X dan Y
 ΣX = jumlah skor keseluruhan subjek setiap item
 ΣY = jumlah skor keseluruhan item pada subjek
 ΣX^2 = jumlah kwadrat skor X
 ΣY^2 = jumlah kwadrat skor Y
 N = jumlah subjek

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keterasalan, kejelasan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 1997). Untuk menguji reliabilitasskala dihitung dengan menggunakan rumus Alpha yang diuraikan Arikunto (2002) yaitu :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sum \sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} = Reliabilitas Instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_i^2$ = Jumlah varians butir

$\sum \sigma_t^2$ = Jumlah varians total

Untuk mencari varians butir digunakan rumus yang diuraikan Arikunto

(2002) yaitu :

$$\sigma_b^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}}{n}$$

Dimana :

X = Skor butir angket ke 1

X_1 = Skor total

n = Jumlah sampel

Untuk mencari varians total digunakan rumus yang diuraikan Arikunto

(2002) yaitu :

$$\sigma_b^2 = \frac{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n}}{n}$$

Pertanyaan dikatakan Reliabel apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikan 95% ($\sigma = 0,05$).

3.6. Teknik Analisis Data

Adapun teknik analisis data yang akan digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji-t (t-test) dengan program SPSS. Teknik ini digunakan untuk mengungkap ada tidaknya pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap stressantri kelas I Madrasah Tsanawiyah dalam menurunkan stress yang dicapai benar-benar hanya dipengaruhi oleh pelatihan manajemen stres.

Sebelum data dianalisis, semua data yang telah diperoleh dari subjek penelitian terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi:

1. Uji Normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
2. Uji Homogenitas varians, yaitu untuk melihat atau menguji data-data yang telah diperoleh berasal dari sekelompok subjek yang dalam beberapa aspek psikologis bersifat homogen.

Selanjutnya penghitungan data statistik dalam penelitian ini menggunakan bantuan program komputer, yaitu *SPSS 21,0 For Windows*

3.7. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan desain pretest-posttest, non equivalent kontrol group design. Subjek yang diteliti sebelum atau sesudah diberi perlakuan yang hasilnya dapat dibandingkan atau dilihat perubahannya (Sukardi, 2010). Teknik yang digunakan di dalam mengekuivalenkan/menyamakan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Pada rancangan ini menggunakan kelompok yang sudah ada, akan tetapi subjek dikenai pratest dan pasca test terbatas.

Desainnya sebagai berikut;

Grup	Pretes	Perlakuan	Postes
KE	O ₁	X	O ₂
KK	O ₃	-	O ₄

Gambar 3.1. Desain Penelitian

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat ditemukan beberapa kesimpulan, yaitu :

1. Pelatihan manajemen stres memberikan pengaruh terhadap penurunan stres yang dialami oleh para santri Ar Raudlatul Hasanah. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien t sebesar 8,388 dengan $p < 0,05$. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat stres yang dialami oleh para santri Ar Raudlatul Hasanah antara sebelum diberikan pelatihan manajemen stres dengan sesudah diberikan pelatihan manajemen stres.
2. Rerata stress yang dialami siswa/santri pesantren Ar Raudlatul Hasanah sebelum dilakukan pelatihan manajemen stress adalah sebesar 153,38 dan rerata stress setelah dilakukan manajemen stress sebesar 110,62. Hal ini menunjukkan adanya penurunan stress yang signifikan pada para siswa/santri setelah diberikan pelatihan manajemen stress, dari tingkat tinggi menjadi rendah.
3. Sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan pelatihan tidak ada perbedaan tingkat stres yang signifikan pada pretest dan posttest, dengan rerata mean pretest 175,6667 dan posttest 174,5714 .

B. SARAN

Setelah melihat dan mengkaji hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran, antara lain:

1. Kepada Pesantren/Sekolah

Sekolah dapat menggunakan pelatihan manajemen stress dalam rangka menurunkan stress pada santri yang mengalami stres. Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain: menanamkan nilai-nilai spiritual dan memperdalam nilai-nilai ibadah, membangun kebersamaan dengan kohevititas kelompok, membantu santri dalam mengolah stres, Selain itu, teknik relaksasi juga dapat digunakan sebagai upaya menurunkan tingkat stres seseorang.

2. Kepada Peneiiti Selanjutnya

Penelitian tentang pelatihan manajemen stres memang sudah cukup banyak, akan tetapi masih jarang yang memasukan aspek spiritual dalam pelatihan. Penelitian ini masih berfokus pada salah satu jenis agama, yaitu agama islam. Dengan demikian, untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang manajemen stres, dapat lebih mengeksplor teknik tersebut dari sudut agama lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella dan Calhoun F. Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. Terjemah oleh Satmoko, Semarang: IKIP Semarang.1995.
- Alvin, Ng,L,O. 2007. Handling Study Stress (Mengatasi Stres Belajar). Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Amin, S.M. dan Al Fandi, H. 2007. Kenapa harus Stres. Terai Stres Ala Islam. Jakarta : Sinar Grafika.
- Astari, Intan Dian. 2012. Manajemen Stres Kerja dengan Intervensi Kelompok pada Staf Pengasuh di Kampus Diakonea Modern (DKM).Tesis Program Magister Profesi Klinis Dewasa, Universitas Indonesia. Depok
- Atkinson, R.L., R.C. Atkinson dan E.R. Hilgard. 1988. Introduction to Psychology. Terjemahan. Jakarta: Erlangga.
- Atkinson, R.L. 1990. Psikologi Umum jilid I. Batam : Interaksara.
- Atkinson, R L.1993. Pengantar Psikologi. Jakarta : PT Erlangga.
- Ayusmi, W. 2008. Pelatihan Manajemen Stres untuk Meningkatkan Manajemen Diri *Diabetes* pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Tesis Program Magister Profesi Psikologi UGM. Yogyakarta
- Azwar, S. 1992. Manusia Sikap dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azizah, N. 2013. Dukungan Orang Tua bagi Anak yang Belajar di Pondok Pesantren. Prosiding Seminar Nasional Parenting, 2013.
- Bashori, Khoiruddin. 2003. Problem psikologis Kaum Santri : Risiko Insekuritas Kelekatan. Yogyakarta : FkBA.
- Brecht, Grant. 2000. Sorting Out Stress. Tim Redaksi Mitra Utama. Jakarta : PT. Prenhallindo.
- Chaplin, J.P. 2002. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

- Damayanti, Yulisya. 2013. EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi vol 2 no. 1 Juli 2013. <http://journal.uad.ac.id/index.php/EMPHATHY/article/view>. akses 22 Januari 2017.
- David, H.W. dan Carruth, L.H. 1999. Stres dan Tubuh Wanita. Batam: Interaksara.
- Davison, Gerald C. 2006. Psikologi Abnormal. Penterjemah Noermala Fajar. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Dhofier, Zamakhsyari. 1985. Tradisi Pesantren: Studi tentang Pandangan Hidup Kiyai. Jakarta.: LP3ES.
- Donovan, R.O. Owen, D. & Rosemary, L. 2013. The Effect of Stress on Health and Its Implications for Nursing. *British Journal of Nursing*, Vol.22 (16), hal 969-973.
- Evers, K. E., Prochaska, J. O., Johnson, J. L., Mauriello, L. M., Padula, J. A.,% Prochaska, J.M. 2006. A Randomized Clinical Trial of a Population and Transtheoretical Model-based Stress Management Intervention. *Health Psychology*, Vol.25, hal. 521-529.
- Hasan, A. B. P. 2008. Pengantar Psikologi Kesehatan Islami. Jakarta : PT.Raja grafindo Persada.
- Hawari, Dadang. 1997. Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Yasa.
- Hawari, Dadang. 2006. Psikiatri Manajemen Stres, Cemas & Depresi. Jakarta : FK UI
- Hadi, Sutrisno. 1997. Metode Research. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hadi, Sutrisno. 1991. Analisa Butir untuk Instrument. Edisi Pertama. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hardjana, A.M. 1994. Stres Tanpa Distress. Seni Mengolah Stres. Yogyakarta: Kanisius. Hawari, Dadang. 2006. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta : FK.UI.

- Hidayat, Diah Ajijaya. "Perbedaan Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren Tradisional dan Modern." *Jurnal Talenta* Vol.I No. 2, hal 106-126. Agustus 2012. Program Sudy Psikologi Universitas Shahid Surakarta www.academia.edu. tanggal akses 14 Februari 2017.
- Hurlock, E.B. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT.Gramedia.
- Kristiyani,V. Utami, M.S. 2001. *Penyesuaian Diri Pembantu Rumah Tangga Wanita Ditinjau dari Persepsi terhadap Efektivitas Komunikasi dengan Majikan dan Rasa Aman*. *Psikodimensia kajian ilmu psikologi*. Vol 1 No. 2, Hal 96-103.
- Lazarus & Folkman, 1986, *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Spinger Publishing Company. Available at : <http://books.google.co.id/books?id=i> Tgl akses 15 Februari 2017.
- Lazarus. 1999. *Stress and Emotion a New Synthesis* Spinger. Publishing Company, Inc.
- Maknin, N.A.K. 2011. *Konsep dan Implementasi zuhud dalam Pemenuhan Kebutuhan Primer Santri*. *Progresiva*. Vol.5, No.1 .ejournal.umm.ac.id. tgl akses 15 Februari 2017.
- Makin, Peter.E dan Lindley, Patricia. A.1994. *Mengatasi Stres Secara Positif*, Edisi 2. Jakarta : Gramedia
- Manullang. Marihot. 1981 *Manajemen Personalia*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Markam, Suprpti S. 2003. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta : Universitas Indonesia Press.
- Margiati, Lulus. 1999. *Stres Kerja: Latar Belakang Penyebab dan Alternatif Pemecahannya*. *Jurnal Masyarakat, kebudayaan dan politik*. Vol. 5. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga,
- Munif, H. 1992. *Pondok Pesantren Berjuang dalam Kancan Kemerdekaan dan Pembangunan Pedesaan*. Surabaya.: Sinar Wijaya
- Megawati, Shinta Putri.2014. *Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres SuperNol terhadap Penurunan Kecenderungan Kenakalan Remaja*.*Skripsi* Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

- Naily, Z, Frieda, N.R.H, & Imam, S. 2010. Correlation Between Self-Adjustment and Academic Procrastination At Student's of Boarding School SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip*. Eprints, undip.ac.id/24655. Tgl akses 17 Februari 2017.
- Noi, Tay Swee & Smith, Peter. J. 1991. *Bagaimana Mengendalikan Stres*. Jakarta. Pustaka utama Grafiti.
- Oemarjoedi, A K. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta : Kreatif Media.
- Pedak, M. (2009). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah
- Prasetyaningum, J. 1999. *Psikologi Perkembangan Anak*. Makalah Intensive Practical Psychology Course (IPPI). Jasa Psikologi Indonesia, Surakarta, April 1999.
- Qomar, M. 2007. *Pesantren dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi institusi*. Jakarta : Erlangga.
- Riskha, Ariane. 2012. *Manajemen Stres Kerja Pada Beberapa Karyawan dan Buruh Pada PT Monier Tangerang*. Tesis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Salas, E. & Cannon-Bowers, J. A. 2001. *The Science of Training : A Decade of Progress*. *Annual Review of Psychology*,
- Sarafino, E.P. 1994. *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. Australia.Ltd.
- Sarafino, E.P. 2007. *Health Psychology. Biopsychosocial Interaction*. New York: Mc Graw Hill. Inc.
- Santrock, J. W. 1998. *Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, J.W. 2010. *Remaja, Edisi II Jilid 2*. Jakarta : Erlangga.
- Schafer, W. 2000. *Stress Management for Wellness*. Thompson. Inc. California
- Setiowati, EA, 2009. *Keterlibatan Dalam Geng: Masalah Personal, Keluarga, dan Sekolah*. *Jurnal Psikologi Proyeksi Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. Vol. 4 No. 2. <http://fpsi.unissula.ac.id>.

- Smet, B. 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta:PT Grasindo.
- Stuart, Gail Wiscarz dan Sundeen, Sandra J, 2006. Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 3. Jakarta : EGC.
- Sundberg, Norman D, dkk.2007. Psikologi Klinis. Edisi ke empat Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Taylor, S E.1995. Health Psychology. Singapore : Mc. Graw Hill.Inc
- Thoomaszen, FW dan Murtini.2014. Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jurnal HUMANITAS Vol.11. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta.
- Wijaya, Novikarisma. 2007. Hubungan Antara Keyakinan Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan, Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal <http://eprints.undip.ac.id/10382/1/pdf>. Download Tanggal 24 April 2016.
- Widiastono, Tonny D. 2001. Sekolah Berasrama. Artikel <http://www.kompas.com>. Diunduh pada tanggal 5 April 2016.
- Wulandari. 2003. "Stres dan Coping pada Remaja Pengungsi yang Berasal dari Aceh."Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Walgiro, B. 1990. Psikologi. Suatu Pengantar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Zakiyah, Naili,dkk. 2010. "Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang". Vol 8 No. 2. Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal <http://eprints.undip.ac.id/10382/1/pdf>. Download Tanggal 24 April 2016