

**HUBUNGAN ANTARA *LOCUS OF CONTROL* DENGAN
STRATEGI *COPING* PADA SANTRI PONDOK PESANTREN
MIFTAHUL HUDA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh:

**Jemi Dadang Kresnawan
06410093**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
2010**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *LOCUS OF CONTROL* DENGAN STRATEGI
COPING PADA SANTRI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL HUDA
MALANG**

SKRIPSI

**Oleh :
Jemi Dadang Kresnawan
NIM: 06410093**

**Telah Disetujui Oleh :
Dosen Pembimbing**

**Tristiadi Ardi Ardani, M. Si, Psi
NIP. 19720118 199903 1 002**

Tanggal 30 Juli 2010

**Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi**

**Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 19550717 198203 1 005**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *LOCUS OF CONTROL* DENGAN STRATEGI
COPING PADA SANTRI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL HUDA
MALANG**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Jemi Dadang Kresnawan

06410093

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Dan Dinyatakan Diterima sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Psikologi (S. Psi)
Pada tanggal 30 Juli 2010

Susunan Dewan Penguji

Tanda

Tangan

1. Penguji Utama

Dr. H. Mulyadi, M. Pd.I

NIP. 19550717 198203 1 005

2. Ketua Penguji

Rifa Hidayah, M. Si

NIP.

3. Sekretaris/ Pembimbing

Tristiadi Ardi Ardani, M. Si, Psi

NIP. 19720118 199903 1 002

**Mengetahui dan mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi**

Dr. H. Mulyadi, M. Pd. I

NIP. 19550717 198203 1 005

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jemi Dadang Kresnawan

NIM : 06410093

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA *LOCUS OF CONTROL* DENGAN STRATEGI *COPING* PADA SANTRI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL HUDA MALANG**

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Malang, 30 Juli 2010

Yang menyatakan,

Jemi Dadang Kresnawan

NIM: 06410093

MOTTO

**Never Give Up For
Everything You
Want.....**

PERSEMBAHAN

Tiada kata yang pantas terucap selain Rasa syukur ke Hadirat Allah SWT, berkat rahmat-Nya Karya sederhana ini dapat terselesaikan dengan baik...

Karya sederhana ini Q persembahkan kepada bapak da ibu tercinta Tanpa motivasi, dukungan dan doa darimu Q tak 'kan mampu meraih semua ini.

Terima kasih untuk semua hal yang diberikan selama ini. Kasih sayang, cinta, kesabaran, didikan, bimbingan dan dukungan baik moril, spirituul, maupun materil.

**Semua itu membuat aku bisa menegakkan kepala dan berkata,
"Inilah Jemi..!!!"**

Dosen-dosen dan Guru-guruQ semua yang pernah membagikan ilmunya, Terima Kasih sebesar-besarnya, tanpa jasa kalian dunia tak kan seterang saat ini.

For Ayu Wulandari Thank's for your loyalty,
support & motivation along this time.
You're very special in my Heart.

For Keluarga besar di Blitar terima kasih atas do'a dan motivasinya yang selalu menggugah semangat Q

Prend2Q semuanya angkatan 2006, tanpa kalian aku tak 'kan mengerti apa makna kebersamaan, persahabatan dan cinta.
Terima kasih atas kebersamaan yang penuh warna ini.
Ayo wisuda bareng-bareng Rek..!!!

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh

Alhamdulillah, Segala puja dan puji hanyalah bagi pemilik Akbar asma-Nya Allah SWT atas segala karunia Rahmat, Berkah, Hidayah serta Taufik-Nya kepada kami. Sehingga dengan segenap tenaga dan fikiran yang telah dikaruniakan-Nya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Antara *Locus Of Control* Dengan Strategi *Coping* Pada Santri Pondok Pesantren Miftahul Huda Malang**”.

Tak luput dari bimbingan manusia terkasih-Nya seraya kami haturkan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat-sahabat, dan para pengikutnya yang tetap istiqomah memegang teguh keyakinan akan keimanan dan keislamannya dalam hati.

Akhirnya kami bisa menyelesaikan laporan ini, yang kesemuanya tidak terlepas dari bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu, kami haturkan ucapan terima kasih yang terdalam kepada :

1. Bapak Prof. DR. H. Imam Suprayogo, selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah banyak memberikan perhatian dan dukungannya kepada Fakultas Psikologi.
2. Bapak Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I, selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Bapak Tristiadi Ardi Ardani, M.si, Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan meluangkan waktu sampai terselesaikannya skripsi ini.
4. Pembantu Dekan I, II, dan III beserta seluruh dosen-dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama menempuh masa perkuliahan.
5. Seluruh keluarga besar, terima kasih atas doa, dukungan dan cinta yang telah diberikan selama ini. Semoga Allah selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada keluarga besar kita.
6. Special for ananda Ayu Wulandari, terima kasih atas kesetiaan, dukungan dan motivasi selama ini.
7. Teman-teman seperjuangan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2006. Bersama kalian hari-hari selama kuliah terasa indah dan menyenangkan.
8. Teman-teman PPMH khususnya kamar H3, terima kasih atas kebersamaan selama ini.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Sungguh tiada yang patut saya ucapkan selain untai doa semoga apa yang telah saya sumbangkan ini bisa memberikan manfaat khususnya bagi pihak-pihak yang terkait dan untuk semua umat manusia pada umumnya. Semoga segala amal yang telah diperbuat tercatat sebagai amal sholeh serta mendapatkan berkah-Nya. *Jazakumullah.*

Akhirnya, kami memohon maaf karena apa yang saya persembahkan ini masih jauh dari sempurna, kita semua tahu bahwa kesempurnaan hanyalah milik Allah semata. Oleh karena itu, jika ada kesalahan dan kekurangan mohon kritik dan saran yang membangun sebagai bahan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan berkah dan manfaat yang besar bagi kita semua. *Amin ya robbal 'alamin.*

Wassalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh.

Malang, 30 Juli 2010
Penulis

Jemi Dadang Krisnawan

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Persetujuan Pembimbing	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi	iv
Lembar Motto	v
Lembar Persembahan	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xv
Daftar Lampiran	xvi
Abstrak	xvii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	13
A. <i>Locus of control</i>	13
1. Pengertian <i>Locus of control</i>	13
2. Orientasi <i>Locus of Control</i>	15

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan <i>Locus Of Control</i>	20
4. <i>Locus Of Control</i> dalam Pandangan Islam.....	22
B. Strategi <i>Coping</i>	27
1. Pengertian Strategi <i>Coping</i>	27
2. Bentuk-Bentuk Strategi <i>Coping</i>	29
3. Proses <i>Coping</i>	33
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi <i>Coping</i>	35
5. Strategi <i>Coping</i> Stres Yang Efektif.....	37
6. Strategi <i>Coping</i> dalam Islam.....	40
C. Hubungan Antara <i>Locus Of Control</i> Dengan Strategi <i>Coping</i>	44
D. Hipotesis Penelitian	48
BAB III : METODE PENELITIAN	49
A. Rancangan Penelitian	49
B. Identifikasi Variabel Penelitian	50
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	50
D. Populasi dan Sampling	51
E. Metode Pengumpulan Data	52
F. Instrument Penelitian.....	52
G. Validitas dan Reliabilitas	57
H. Metode Analisis Data	60

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Profil Pondok Pesantren Miftahul Huda.....	63
1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren	63
2. Lokasi pondok pesantren	64
3. Visi misi dan tujuan pondok pesantren.....	64
4. Kegiatan pondok pesantren	66
5. Madrasah diniyah salafiyah matho' ilul huda	67
B. Hasil penelitian	69
1. Analisis Pengujian <i>Locus of Control</i>	69
2. Analisis Pengujian Strategi Coping.....	70
3. Analisis Data	72
C. Pembahasan	76
1. Bentuk <i>Locus Of Control</i> Santri.....	76
2. Bentuk Strategi <i>Coping</i> Santri.....	78
3. Hubungan Antara <i>Locus of Control</i> dengan Strategi <i>Coping</i> Santri.....	81
BAB V : PENUTUP	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	89

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Karakteristik <i>locus of control</i>	19
Tabel 3.1 Sebaran item <i>locus of control</i>	54
Tabel 3.2 Penilaian Skor	55
Tabel 3.3 Blue Print Strategi Coping	55
Tabel 3.4 Sebaran Item Strategi Coping	56
Tabel 3.5 Uji Validitas Item <i>Locus of Control</i>	58
Tabel 3.6 Uji Validitas Item Strategi Coping	58
Tabel 3.7 Reliabilitas Item.....	60
Tabel 4.1 Kriteria <i>Locus of Control</i>	69
Tabel 4.2 Mean dan SD <i>Locus of Control</i>	70
Tabel 4.3 Jumlah dan Prosentase Locus of Control	70
Tabel 4.4 Kriteria Strategi Coping	71
Tabel 4.5 Mean dan SD Strategi Coping	71
Tabel 4.6 Jumlah dan Prosentase Strategi Coping	72
Tabel 4.7 Deskripsi Statistic Hubungan Locus Of Control Internal Dengan Problem Focused Coping	72
Tabel 4.8 Hubungan Antara Locus of Control Internal Dengan Problem Focused Coping	73
Tabel 4.9 Deskripsi Statistik Hubungan Antara Locus Of Control Eksternal Dengan Problem Focused Coping	73
Tabel 4.10 Hubungan Antara Locus Of Control Eksternal Dengan	

Problem Focused Coping	74
Tabel 4.11 Deskripsi Statistik Hubungan Antara Locus Of Control Internal Dengan Emotion Focused Coping	74
Tabel 4.12 Hubungan Antara Locus Of Control Internal Dengan Emotion Focused Coping	75
Tabel 4.13 Deskripsi Statistik Hubungan Antara Locus Of Control Eksternal Dengan Emotion Focused Coping	75
Tabel 4.14 Hubungan Antara Locus Of Control Eksternal Dengan Emotion Focused Coping	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Kerangka Penelitian Hubungan antara <i>Locus of Control</i> dengan Strategi Coping Santri.....	40
-------------------	---	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 2** Bukti Konsultasi
- Lampiran 3** Skala *LOC*
- Lampiran 4** Skala Strategi Coping
- Lampiran 5** Skor Skala *LOC*
- Lampiran 6** Skor Skala Strategi Coping
- Lampiran 7** skor *Z locus of control* santri
- Lampiran 8** skor *Z strategi coping* santri
- Lampiran 9** Hasil Perhitungan SPSS 15. 0 for Windows

ABSTRAK

Dadang Kresnawan, Jemi. 06410093 Hubungan Antara *Locus of Control* Dengan Strategi *Coping* Pada Santri Pondok Pesantren Miftahul Huda Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. 2010, Pembimbing : Tristiadi Ardi Ardani, M. Si, Psi

Kata Kunci : *Locus of Control*, Strategi *Coping*

Pesantren merupakan lembaga yang mempunyai kegiatan-kegiatan yang cukup padat. Indikasinya akan menimbulkan tekanan-tekanan pada santri. Sebagai salah satu faktor strategi *coping*, *locus of control* membuat seseorang cenderung memilih apakah *problem focused coping* ataukah *emotion focused coping* ketika mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Sebagai salah satu pondok pesantren yang memiliki kegiatan yang padat, Pondok Pesantren Miftahul Huda yang kebanyakan santrinya pelajar dan mahasiswa, para santrinya merasa tertekan sehingga menimbulkan stres bagi santri. Menghadapi tekanan seperti ini para santrinya pun memiliki variasi kecenderungan strategi *coping*. Oleh karenanya dilakukan penelitian dengan tiga rumusan masalah, yaitu bagaimana bentuk *locus of control* santri Pondok Pesantren Miftahul Huda; bagaimana bentuk strategi *coping* santri Pondok Pesantren Miftahul Huda serta adakah hubungan antara *locus of control* dengan strategi *coping*. Sehubungan dengan rumusan masalah tersebut penelitian ini memiliki tiga tujuan pula, yaitu untuk mengetahui bentuk *locus of control* santri; bentuk strategi *coping* santri dan hubungan antara *locus of control* dengan strategi *coping* santri Pondok Pesantren Miftahul Huda Malang.

Penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan *locus of control* sebagai variabel bebas dan strategi *coping* sebagai variabel terikat. Kemudian teknik korelasinya menggunakan teknik korelasional *product moment* dari Pearson untuk menguji hubungan antara *locus of control* dengan strategi *coping*. Sebelumnya untuk mengkategorisasikan *locus of control* dan strategi *coping* dengan melihat skor Z-nya. Subyek penelitian adalah santri Pondok Pesantren Miftahul Huda Malang dengan sampel penelitian sejumlah 10% yang didapatkan dengan cara teknik random dari nama-nama santri. Jumlah populasi santri sebanyak 456 santri sehingga sampel didapatkan sejumlah 50 santri.

Hasil penelitian menunjukkan 54% santri memiliki orientasi *locus of control internal*, 46% santri memiliki orientasi *locus of control eksternal*, 62% santri termasuk dalam kategori *problem focused coping* dan 38% santri termasuk kategori *emotion focused coping*. Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara *locus of control internal* dengan *problem focused coping*, ada hubungan yang signifikan ke arah negatif antara *locus of control eksternal* dengan *problem focused coping*, ada hubungan yang signifikan ke arah negatif antara *locus of control internal* dengan *emotion focused coping*, tidak ada hubungan yang signifikan antara *locus of control eksternal* dengan *emotion focused coping*.

ABSTRACT

Dadang Kresnawan, Jemi. 06410093 The Relationship Between Locus of Control With On Coping Strategies Students Miftahul Huda Islamic Boarding School in Malang. Thesis. Psychology Faculty of State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang. 2010, Advisor: Tristiadi Ardani Ardi, M. Si, Psi

Keywords: Locus of Control, Coping Strategies

Boarding school is an institution that has activities that are quite solid. As one of the factors coping strategies, locus of control makes people tend to choose whether or problem focused coping or emotion focused coping when the problem being addressed. As a boarding school that has a full schedule of activities, Miftahul Huda Islamic Boarding School the students also has a variety of coping strategies tendencies. Therefore conducted the research with three formulation of the problem, namely how to form the locus of control Miftahul Huda Islamic boarding school students; how to form a coping strategy Miftahul Huda Islamic boarding school students and is there a relationship between locus of control with coping strategies. In connection with the formulation of the problem this study has three goals, namely to know the form of locus of control students; form students coping strategies and the relationship between locus of control with students coping strategies in Islamic boarding school "Miftahul Huda" Malang.

This study is a quantitative correlation with locus of control as independent variables and coping strategies as dependent variables. Then the correlation technique using the technique of Pearson product moment correlation to examine the relationship between locus of control with coping strategies. Previously to categorize the locus of control and coping strategies with a view of his Z score. Subjects were students Miftahul Huda Islamic boarding school in Malang with a 10% sample is obtained by random techniques from the names of the students. Total population of students that as many as 456 students, 50 students obtained any samples.

Results showed 54% students have the orientation of the internal locus of control and 46% students have an external orientation of locus of control. On the other hand 62% of students included in the category of problem focused coping and 38% students, including categories of emotion focused coping. Results of analysis showed no significant relationship between locus of control with coping strategies.

الملخص

دادانج كورنياوان ، جيمي. 06410093. العلاقة بين موضع التحكم في استراتيجيات التأقلم في معهد "مفتاح الهدى" الإسلامي السلفي بمالانج. البحث العلمي .كلية علم النفس. جامعة "مولانا ابراهيم مالك" الإسلامية الحكومية بمالانج. 2010. المشرف : تريستاردي أرضي أرداني الماجستير

كلمات البحث : مكان للمراقبة ، واستراتيجيات المواجهة

المعهد هو مؤسس الذي لديه الأنشطة التي صلبة جدا. من عوامل استراتيجيات التأقلم ، موضع مراقبة يجعل الناس يميلون إلى اختيار أم مشكلة تركز التعامل أو عاطفة ركزت مواجهة الامور عندما تكون تعالج المشكلة . ونتيجة المعهد لديه برنامج كامل من الأنشطة ، مجموعة في معهد "مفتاح الهدى" الإسلامي السلفي بمالانج متنوعة من استراتيجيات التأقلم الاتجاهات. ولذا فإن هذا البحث له ثلاثة اسئلة البحث، وهي كيفية تشكل موضع مراقبة طلبة في معهد "مفتاح الهدى" الإسلامي السلفي بمالانج، وكيف تشكل استراتيجيات المواجهة في معهد "مفتاح الهدى" الإسلامي السلفي بمالانج وهل هناك علاقة أترا موضع السيطرة مع استراتيجيات المواجهة. وفيما يتعلق بصياغة مشكلة هذه الدراسة لها ثلاثة أهداف، أعني أن يعرف شكل موضع مراقبة من الطلبة ، و شكل استراتيجيات المواجهة لطلبة، والعلاقة بين موضع السيطرة على طلبة معهد "مفتاح الهدى" الإسلامي السلفي بمالانج.

هذا البحث العلمي هو دراسة وجود ارتباط الكمي في موضع السيطرة على المتغيرات المستقلة واستراتيجيات المواجهة والمتغيرات التابعة. ثم أسلوب الارتباط باستخدام تقنية من الناتج ارتباط بيرسون لحظة للنظر في العلاقة بين موضع السيطرة واستراتيجيات المواجهة. قبل تصنيف موضع السيطرة واستراتيجيات التأقلم مع وجهة فنظرنا رصيده وهو Z . وكانت المواضيع في هذا البحث هي طلبة معهد "مفتاح الهدى" الإسلامي السلفي بمالانج مع عينة 10 ٪ الذي يتم الحصول عليها بواسطة تقنيات عشوائية من أسماء الطلبة .مجموع السكان من الطلبة، ما يصل الى 456 طالب ، بحيث العينات التي تم الحصول عليها نحو 50 طالبا .

أظهرت النتائج أن 54 ٪ من الطلبة لهم موضع التوجه السيطرة و 46 ٪ منهم التوجه الخارجي للمكان عن نطاق السيطرة . من جهة أخرى تركز 62 ٪ من الطلبة لهم المدرجة في فئة مواجهة المشكلة و 38 ٪ لهم فئات من عاطفة ركزت التأقلم . وأظهرت نتائج التحليل لا علاقة كبيرة بين موضع السيطرة مع استراتيجيات المواجهة.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok pesantren adalah suatu tempat pendidikan dan pengajaran yang menekankan pelajaran agama Islam dan didukung asrama sebagai tempat tinggal santri yang bersifat permanen. Pondok pesantren dikenal sebagai lembaga pendidikan tertua di Indonesia dan menjadi lembaga yang mempunyai kontribusi penting dalam mencerdaskan bangsa. Keberadaan pondok pesantren dengan segala aspek kehidupan dan perjuangannya memiliki nilai strategis dalam membina insan kualitas iman, ilmu, dan amal. Kedudukan pondok pesantren dalam sistem pendidikan di Indonesia telah diatur di 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 lewat jalur formal, non-formal, dan informal (ayat 3).

Salah satu unsur yang harus dimiliki pondok pesantren adalah keberadaan santri. Santri adalah putera puteri yang mencari ilmu agama baik yang menetap ataupun yang tidak menetap di dalam pondok pesantren yang tinggal bersama dengan kyainya (satu lingkungan). Santri terdiri dari dua kelompok, yaitu santri kalong dan santri mukim. Santri kalong merupakan santri yang tidak menetap dalam pondok pesantren tetapi pulang ke rumah masing-masing sesudah selesai

mengikuti suatu pelajaran di pondok pesantren. Santri kalong biasanya berasal dari daerah-daerah sekitar pesantren jadi tidak keberatan kalau sering pergi pulang. Sedangkan santri mukim adalah santri yang menetap di dalam pondok pesantren (Dhofier, 1985: 52). Dalam pondok pesantren, santri hidup dengan suatu komunitas khas, dengan kyai, ustadz, santri, dan pengurus pondok pesantren berlandaskan nilai-nilai agama islam lengkap dengan norma-norma dan kebiasaannya tersendiri, yang tidak jarang berbeda dengan masyarakat umum yang mengitarinya (Hidayat, 2009: 7).

Pondok pesantren mempunyai tujuan yang sangat mulia dalam setiap kegiatan yang diselenggarakan, tujuannya tersebut adalah membina santri agar mempunyai kepribadian Muslim sesuai dengan ajaran-ajaran agama islam dan menanamkan rasa keagamaan tersebut pada semua segi kehidupannya serta menjadikannya sebagai orang yang berguna bagi agama, masyarakat dan Negara. Secara khusus tujuan pondok pesantren adalah (Qomar, 2007: 6) :

1. Mendidik santri untuk menjadi seorang muslim yang bertakwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, memiliki kecerdasan, keterampilan dan sehat lahir batin
2. Mendidik santri untuk menjadi manusia muslim selaku kader-kader ulama dan mubaligh
3. Mendidik santri untuk menjadi tenaga-tenaga pengajar yang cakap dalam berbagai aspek mental-spiritual
4. Mendidik santri untuk membantu meningkatkan kesejahteraan sosial masyarakat.

Manfaat hidup di dalam pondok pesantren telah banyak diteliti, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Setyo Rini (2004) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterbukaan diri dengan kemampuan *problem solving* pada santri pondok pesantren, kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara keterbukaan diri dengan kemampuan *problem solving* pada santri pondok pesantren.

Pondok pesantren telah berkembang pesat mengikuti kekinian perkembangan zaman. Diantara perkembangan tersebut adalah selain membekali ilmu agama, beberapa pesantren memberikan kebebasan dan waktu kepada santrinya untuk mengembangkan potensinya di luar pesantren baik melalui sekolah, perkuliahan maupun pekerjaan. Perkembangan tersebutlah yang telah menjadi perhatian dan diterapkan di Pondok Pesantren Miftahul Huda, Malang sejak awal didirikannya.

Memang sejak awal, santri Pondok Pesantren Miftahul Huda dituntut komitmennya untuk mendalami ilmu agama dan berbagai kegiatan di dalam pesantren, baik melalui sistem kelas (*diniyyah*), *bandongan* (seluruh santri mengikuti kajian yang disampaikan kyai), maupun kegiatan lainnya. Namun, di sisi lain mereka diberikan pula kebebasan untuk beraktifitas di luar pesantren mengingat pentingnya pengembangan potensi diri santri demi kesiapan hidupnya di masa mendatang. Untuk itulah, sebagian besar diantara para santrinya adalah mahasiswa, sebagian masih sekolah dan sebagian yang lain sudah bekerja (wawancara Ketua Pondok Pesantren Miftahul Huda, 22 Februari 2010).

Beberapa tujuan pondok pesantren tersebut memberikan dampak pada banyaknya kegiatan yang harus dijalani oleh santri. Banyaknya kegiatan tersebut dapat menjadikan stressor bagi santri, meskipun *stressor* bagi para santri bisa datang dari bagian manapun, baik dari kegiatan pesantren, dari hubungan sosial santri, maupun dari kegiatan luar yang dijalannya. Dengan melihat kegiatan rutin yang setiap hari mereka jalani, mulai dari bangun tidur saat subuh, shalat subuh berjamaah dilanjutkan mengaji kitab kuning sampai lebih dari jam tujuh. Barulah kemudian para santri tersebut memulai aktifitas diluar pondok. Sebagian besar para santri merupakan pelajar dan mahasiswa, sehingga kegiatan yang di jalani tidak hanya kegiatan di dalam pondok saja. Mereka juga harus mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah maupun di universitasnya. Saat adzan maghrib berkumandang mereka telah harus kembali ke pondok untuk melanjutkan kegiatan sampai sekitar jam sepuluh malam.

Banyaknya kegiatan tersebut menimbulkan stress bagi para santri, belum lagi tuntutan-tuntutan tugas dari sekolah maupun universitas yang harus dikerjakan dapat menjadi stressor bagi santri. Memang stres bisa menyerang siapa saja yang penting bagaimana kita bisa mengatasinya. Setiap manusia di dunia pasti mempunyai masalah, makin besar beban kehidupan seseorang, makin besar pula masalahnya. Stres merupakan salah satu gangguan potensial yang akan berdampak pada kinerja sumber daya manusia dan akan berpengaruh pada kegiatan belajar secara keseluruhan.

Belajar merupakan aspek yang terpenting dalam proses perkembangan mental dan perubahan tingkah laku seorang individu. Anshari (1996) dalam

kamus psikologi membatasi pengertian belajar dengan dua macam rumusan. Rumusan pertama berbunyi “belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman”. Dan rumusan kedua adalah “belajar ialah proses memperoleh respon-respon sebagai akibat adanya latihan khusus”. Berdasarkan pengertian yang disampaikan oleh Chaplin tersebut, proses belajar dapat dilakukan di mana saja, salah satunya di lingkungan pendidikan yang melibatkan siswa sebagai obyek utama dan lingkungan sekitar, seperti lingkungan keluarga, sekolah, pondok pesantren dan masyarakat, sebagai faktor pendukung.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara (21-23 Februari 2010) yang telah dilakukan dengan beberapa santri pondok pesantren Miftahul Huda menunjukkan bahwasanya mereka merasa berat karena padatnya kegiatan yang harus dijalani. Belum lagi di tambah dengan kegiatan kampus yang juga harus dijalani. Bahkan beberapa santri ada yang memutuskan untuk tidak melanjutkan kuliahnya, atau ada juga yang berangkat kuliah hanya sebagai hiburan saja.

Dalam kamus psikologi stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis. Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia (Ardani, 2007: 37). Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang terjadi secara berebenturan juga bisa menyebabkan timbulnya stres. Stress bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Salah satunya adalah banyaknya

beban yang harus ditanggung oleh individu dapat menyebabkan stress (Ardani, 2007: 37).

Namun sejatinya setiap orang akan selalu bereaksi terhadap stres yang timbul. Melalui proses *appraisal* (penilaian), ketika diri dihadapkan pada *stressor*, maka sistem kognitif diri segera bereaksi terhadap *stressor* tersebut dengan memunculkan perilaku yang akan membantunya mengatasi atau mengurangi ketegangan yang dialaminya. Perilaku mengatasi inilah yang dinamakan dengan strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan cara seseorang untuk mengatasi stress. *Coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah cara atau usaha yang dilakukan individu baik secara kognitif maupun perilaku dengan tujuan untuk menghadapi dan mengatasi tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap sebagai tantangan atau permasalahan bagi individu (Thoits, 1986: 417). *Coping* merupakan suatu bentuk tingkah laku individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problem pengalaman sosial (Sarafino, 1994: 142).

Strategi coping dibedakan menjadi dua yaitu, strategi *problem focused coping* dan strategi *emotion focused coping*. Strategi *problem focused coping* digunakan untuk mengurangi stresor atau mengatasi stres dengan cara mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi yang mendatangkan stres.

Kemudian strategi *emotion focused coping* digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti

penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh dengan stres, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya (Smet, 1994: 143). Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan manusia (Taylor, 1991: 233). Dalam pemilihan strategi *coping*, berbeda-beda untuk tiap-tiap individu karena banyaknya faktor yang mempengaruhi strategi *coping*. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi strategi *coping* pada diri individu diantaranya adalah 1) faktor sosiodemografik, yang meliputi status sosial, pekerjaan, tingkat pendidikan; 2) faktor peristiwa hidup yang menekan, meliputi bencana, sakit, kehilangan hak milik yang berharga; 3) faktor sumber-sumber jaringan sosial, meliputi dukungan sosial dan 4) faktor kepribadian, meliputi kecenderungan *neurotic*, optimisme, *locus of control*, *self esteem*, kepercayaan diri (Holahan & Moss, 1987).

Penilaian individu tentang hal, peristiwa, orang atau keadaan yang menimbulkan stress dipengaruhi oleh dua hal yaitu faktor eksternal (lingkungan) dan faktor internal (pribadi). Faktor eksternal tersebut meliputi faktor sosiodemografik, peristiwa hidup dan jaringan sosial. Pada faktor sosiodemografik, yaitu pada tingkat pendidikan dan pekerjaan turut mempengaruhi seorang individu dalam menghadapi tekanan permasalahan sehingga cenderung memilih strategi *coping* tertentu. Sebuah penelitian oleh Christensen, dkk (2006: 2) mengenai *coping* pada pengangguran memberikan data hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara tingkat pendidikan yang rendah

dengan rendahnya penggunaan *problem-solving coping*. Dalam hal ini, penelitian dilakukan pada para pengangguran, yakni orang-orang yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah dan mereka tidak memiliki pekerjaan, sehingga kemudian penelitian tersebut menemukan bahwa para pengangguran memiliki kecenderungan yang rendah dalam *problem-solving copingnya*.

Kemudian pengaruh faktor peristiwa hidup yang menekan, kondisi kesehatan misalnya, diantaranya diungkap oleh penelitian Coelho, dkk (2003: 312) yang meneliti tentang “*Coping Styles And Quality Of Life In Patients With Non-Insulin-Dependent Diabetes Mellitus*”. Salah satu dari temuan penelitiannya adalah bahwa dalam proporsi pasien diabetes lebih banyak yang menggunakan *avoidance coping style* daripada yang menggunakan *active confrontation coping styles*. Penelitian tersebut memberikan penguatan bahwa faktor peristiwa hidup yang menekan (dalam hal ini pasien diabetes) membuatnya cenderung memilih *avoidance coping* (istilah lain dari *emotional focused coping*).

Penelitian yang dilakukan oleh Holahan & Moss (1987) menunjukkan strategi *problem focused coping* cenderung digunakan oleh orang dengan kecenderungan kepribadian *easy going* yang ditunjang oleh dukungan sosial dari keluarga dan tingkat pendidikan yang tinggi. Rasionalisasi dari hal tersebut adalah ketika seseorang menilai bahwa suatu peristiwa yang dihadapi menimbulkan stres (*primary appraisal*), tetapi ketika merasa bahwa dirinya memiliki sumber daya yang dapat dipergunakan untuk mengatasi stres tersebut (*secondary appraisal*) maka individu akan cenderung memberikan respon yang positif terhadap sumber stres tersebut. Sedangkan faktor sosiodemografik dan dukungan sosial akan

mempengaruhi penilaian sumber daya yang dimiliki (*secondary appraisal*) yang kemudian akan mempengaruhi strategi *coping* yang dipilih. Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor kepribadian akan mempengaruhi penilaian terhadap sumber stres (*primary appraisal*) yang selanjutnya akan berpengaruh terhadap penilaian tentang sumber daya yang dimiliki dalam rangka untuk menghadapi sumber stres (*secondary appraisal*) dan selanjutnya akan menentukan strategi *coping* apa yang akan dipilih.

Faktor kepribadian lain yang juga mempengaruhi pemilihan strategi coping seorang individu adalah orientasi *locus of control*-nya. *Locus of control* merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang dimiliki setiap individu untuk dapat mengontrol semua perilakunya. *Locus of control* merupakan sesuatu yang diyakini individu sebagai pusat kendali dan pusat pengarahan dari semua perilaku yang secara kontinum bergerak dari dalam dirinya (*internal*) kearah dirinya (*eksternal*) (Smet, 1994: 182).

Orientasi *locus of control* menurut Levenson di bagi menjadi 3 bagian yaitu, *internality*, *chance*, dan *powerful others*. *Internality* merupakan dimensi yang dimiliki *locus of control internal*, sedangkan *chance* dan *powerful other* dimiliki *locus of control eksternal*. Individu yang mempunyai orientasi *locus of control internal* percaya bahwa peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya dapat dikontrol, mempunyai tanggung jawab atas semua semua peristiwa yang dialaminya, cenderung lebih giat, rajin, ulet, mandiri dan mempunyai daya tahan yang lebih baik dari pengaruh sosial dan mempunyai tingkat kecemasan yang rendah (<http://www.azawestern3.edu/psy/dgershaw/lol/controllocus.html>).

Sedangkan individu yang berorientasi *locus of control eksternal* percaya bahwa peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya adalah karena nasib, keberuntungan, dan pengaruh dari orang lain. Individu tersebut kurang bisa bertanggung jawab, lebih mudah menyerah dan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Menurut Rolf & John, *locus of control* berhubungan erat dengan kesehatan. Individu yang memiliki orientasi pada *locus of control internal* selalu mencari informasi tentang suatu penyakit atau pentingnya kesehatan, dan selalu melakukan tindakan preventif medis (Smet, 1994: 182). Dari sini timbul asumsi bahwasanya individu yang memiliki orientasi *locus of control internal* akan cenderung menggunakan *problem focused coping*. Asumsi ini sesuai dengan ciri-ciri strategi *problem focused coping*. Individu tersebut akan menyelesaikan suatu masalah langsung berorientasi pada masalahnya. Sebaliknya individu yang berorientasi pada *locus of control eksternal* cenderung pasrah terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya tanpa ada usaha pencegahan. Asumsinya individu tersebut cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping*.

Locus of control sangat berpengaruh pada perilaku manusia dalam kehidupannya. Sekarang tinggal bagaimana manusia meyakinkannya. Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, karena dengan keyakinan individu dapat mengendalikan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehingga dapat memiliki kemampuan dalam menentukan strategi *coping* secara tepat.

Pada fakta yang ditemukan di lapangan berdasarkan observasi dan wawancara, ditemukan kecenderungan santri Pondok Pesantren Miftahul Huda memilih *emotion focused coping* dalam menghadapi masalahnya. Seperti halnya yang dilakukan para santri ketika mengurangi ketegangan dalam menghadapi masalah. Beberapa santri mengaku cukup dengan berdzikir, bershalawat sambil menangis ketika shalat malam. Sedangkan lainnya mengaku cukup dengan bergurau dengan teman-teman sudah cukup mengurangi beban masalah yang dihadapinya (wawancara 21 Februari 2010). Dalam pembahasan *strategi coping* cara-cara tersebut merupakan strategi yang mengarah pada *emotion focused coping*, yaitu individu berusaha mengurangi ketegangan dengan masalah yang dia hadapi dengan reaksi emosional yang dirasakan.

Perlu diketahui, bahwasanya para santri lebih berorientasi pada *locus of control internal*. Hal ini ditunjukkan dengan karakteristik yang dimiliki santri tersebut yaitu: rajin, giat, ulet, mempunyai tingkat kecemasan yang rendah, mandiri serta bertanggung jawab. Karakteristik tersebut dimiliki oleh individu yang mempunyai orientasi *locus of control internal*. Sesuai dengan teori, seharusnya individu yang berorientasi *locus of control internal* akan cenderung menggunakan strategi *problem focused coping*. Tetapi fakta yang ditemukan di lapangan individu yang berorientasi pada *locus of control internal* cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping*.

Dengan memperhatikan hal-hal tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut melalui penelitian mengenai *Hubungan Antara Locus Of Control dengan Strategi Coping Pada Santri Pondok Pesantren Miftahul Huda*.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana orientasi *locus of control* santri Pondok Pesantren Miftahul Huda?
2. Bagaimana bentuk *strategi coping* pada santri pondok pesantren Miftahul Huda?
3. Apakah ada hubungan antara *locus of control* dengan *strategi coping stres* pada santri di pondok pesantren Miftahul Huda Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bentuk *locus of control* santri Pondok Pesantren Miftahul Huda.
2. Untuk mengetahui bentuk *strategi coping* pada santri pondok pesantren Miftahul Huda.
3. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *locus of control* dengan *strategi coping* pada santri di pondok pesantren Miftahul Huda Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk menambah wawasan kajian psikologi klinis pada santri di pondok pesantren miftahul huda malang.
 - b. Sebagai sarana untuk memberikan data dan informasi sebagai bahan studi untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan pengembangan dan variasi materi yang lebih kompleks.
2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pondok pesantren terkait.
- b. Sebagai bahan pertimbangan dalam membuat program-program kegiatan yang terkait dengan aspek psikologis santri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Locus of Control*

1. Pengertian *Locus of control*

Locus of control adalah suatu konsep kepribadian yang pertama kali dikemukakan oleh Julian B Rotter (1966) yang mengacu pada teori belajar sosialnya. Konsep ini menerangkan dan menganalisa proses belajar yang terjadi pada manusia dan hewan. Berdasarkan hasil percobaannya pada tingkah laku hewan, beliau menganalisis bahwa tingkah laku dapat dikontrol melalui pemberian imbalan yang di manipulasi dengan memberikan rangsang yang menghasilkan kepuasan atau hukuman.

Konsep *locus of control* didefinisikan Rotter (1966) :

“locus of control refers to the degree to which person expect that reinforcement and other out comes of their behavior is dependent ontheir behavior or personal characteristics. Reinforcement is perceived by the subject as flowing some action of his own but not being entirely contingent upon his action, then, in our culture it is typically perceived as the result of luck, chance, fate, as under the control of powerful others, or as unpredictable because of the great complexity of the force surrounding hum. When the event is interpreted in this way by on individual, we have labeled this abelieve in external control. If the person perceives that the event is contingent upon his own behavior or his own relatively permanent characteristics, we have termend this abelieve in internal control”

(dalam Allen, 2003: 293)

Peristiwa yang dihadapi setiap individu adalah sebagai suatau *reinforcement* dapat dipersiapkan secara berbeda dan juga menimbulkan reaksi yang berbeda pada tiap-tiap individu. Salah satu penentu dari reaksi ini tergantung

tingkah laku dan atribut yang dimiliki terhadap hasil *reward* tersebut, bisa saja dikendalikan dari luar dirinya dan terlepas dari tingkah lakunya sendiri. Jika *reinforcement* disiapkan sebagai akibat dari keberuntungan, kesempatan, nasib atau sebagai sesuatu yang tidak bisa diramalkan karena kekuatan-kekuatan disekitar orang tersebut, maka orang-orang yang mempunyai interpretasi seperti ini termasuk orang dengan kontrol eksternal. Jika seseorang mempersiapkan suatu peristiwa tergantung pada tingkah lakunya maka ia termasuk orang yang *control internal*. Phares (1976) berpendapat bahwa *reinforcement* tersebut dapat memberikan pengaruh pada tingkah laku individu (dalam Allen, 2003: 293).

Menurut Lefcourt *locus of control* mengacu pada derajat di mana individu memandang peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya sebagai konsekuensi perbuatannya, dengan demikian dapat dikontrol (*control internal*), atau sebagai sesuatu yang tidak berhubungan dengan perilakunya sehingga di luar kontrol pribadinya (*control eksternal*) (Smet, 1994:181).

Levenson (1981) menyatakan *locus of control* adalah keyakinan individu mengenai sumber penyebab dari peristiwa-peristiwa yang dialami dalam hidupnya. Seseorang juga dapat memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengatur kehidupannya, atau justru orang lainlah yang mengatur kehidupannya, bisa juga ia berkeyakinan faktor nasib, keberuntungan, atau kesempatan yang mempunyai pengaruh besar dalam kehidupannya (dalam Robinson, dkk, 1991: 425).

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dipaparkan diatas dapat diambil kesimpulan bahwasanya *locus of control* dalam penelitian ini adalah

keyakinan yang dimiliki individu terhadap sumber penyebab peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya.

2. Orientasi *Locus of Control*

Locus of control dapat digolongkan menjadi dua kategori, yaitu internal dan eksternal. Rotter menyatakan *locus of control internal* mengindikasikan bahwa individu percaya dirinya bertanggung jawab atas segala kejadian yang dialami. Individu dengan *locus of control internal* percaya bahwa, kesuksesan dan kegagalan yang dialami disebabkan oleh tindakan dan kemampuannya sendiri. Mereka merasa mampu mengontrol akibat-akibat dari tingkah lakunya sendiri. Sedangkan individu dengan *locus of control eksternal* melihat keberhasilan pada dasarnya ditentukan oleh kekuatan dari luar dirinya, apakah itu keberuntungan, konteks sosial, atau orang lain. Individu dengan *control eksternal* merasa tidak mampu mengontrol peristiwa-peristiwa yang terjadi pada dirinya (Allen, 2003: 294). Lebih lanjut pendapat Rotter tersebut telah dikembangkan oleh Levenson (1981) dengan pengelompokan orientasi *locus of control* sebagai berikut:

1. Orientasi *locus of control internal: internality*
2. Orientasi *locus of control eksternal: powerful Others (P) dan Chance (C)*.

Menurut Levenson, individu yang berorientasi *locus of control internal* lebih yakin bahwa peristiwa yang dialami dalam kehidupan mereka terutama ditentukan oleh kemampuan dan usahanya sendiri. Individu yang berorientasi pada *locus of control eksternal*, di kelompokkan dalam dua kategori, yaitu *powerful others* dan *chance*. Individu dengan orientasi *powerful others* meyakini bahwa kehidupan mereka ditentukan oleh orang-orang yang lebih berkuasa yang

ada disekitarnya, sedangkan mereka yang berorientasi *chance* meyakini bahwa kehidupan dan kejadian yang dialami sebagian besar ditentukan oleh takdir, nasib, keberuntungan dan kesempatan (Robinson, dkk, 1991: 425). Lefcourt menyatakan bahwa dimensi *locus of control* akan menjelaskan mengapa beberapa orang begitu aktif, ulet, dan bersedia mencoba untuk menyelesaikan beberapa keadaan yang sulit, sementara yang lainnya dengan emosi yang negatif (Robinson, dkk, 1991: 413).

Beberapa peneliti mengasosiasikan *locus of control internal* dengan usaha yang aktif untuk mencapai tujuan, hal ini dimanifestasikan dalam bentuk tindakan sosial (Levenson, 1974; Strik-Land, 1965), tindakan mencari informasi (Lefcourt & wine, 1969; Seeman 1963), pengambilan keputusan secara otonomi (Crown, dkk, 1963). Individu yang lebih memandang bahwa hidupnya ditentukan oleh perilakunya sendiri akan lebih percaya diri dan lebih gigih dalam menghadapi kehidupan, sebaliknya individu yang tidak berdaya, tertekan dan selalu memandang bahwa kehidupannya dikontrol oleh kekuatan eksternal, akan menambah perasaan pasrah dalam dirinya (Myers, 1983: 434).

Hasil berbagai penelitian menunjukkan orientasi internal lebih banyak menimbulkan dampak positif. Phares menyatakan mereka yang berorientasi internal cenderung lebih percaya diri, berpikir optimis dalam setiap langkahnya. Pernyataan tersebut didukung oleh Sceibe (1978) bahwa individu dengan *locus of control internal* cenderung lebih aktif, berusaha keras, berprestasi, penuh kekuatan, tidak tergantung dan efektif (Allen, 2003: 297).

Sebaliknya, individu dengan *locus of control* eksternal yang berkeyakinan bahwa peristiwa-peristiwa yang dialaminya merupakan konsekuensi dari hal-hal di luar dirinya, seperti takdir, kesempatan, keberuntungan atau orang lain cenderung menjadi malas, karena merasa bahwa usaha apapun yang dilakukan tidak akan menjamin keberhasilan dalam pencapaian hasil yang diharapkan. Menurut Spector (1982) keyakinan yang dimiliki mereka yang berorientasi *locus of control* eksternal menyebabkan mereka mengabaikan adanya hubungan antara hasil yang diperoleh dengan usaha yang dilakukan. Pernyataan Spector tersebut didukung dengan banyak ditemukannya orang-orang dengan control eksternal dalam keadaan depresi, cemas, selain itu Phares juga menyebutkan bahwa, individu dengan locus of control eksternal kurang dapat mencari informasi-informasi yang berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapi, kurang dapat menyesuaikan diri, prestasi lebih rendah, tidak dapat mengontrol emosi dan kurang percaya diri. Dari studi tentang tingkat depresi dengan prestasi akademik pada anak sekolah dengan orientasi *locus of control* eksternal menunjukkan bahwa, semakin tinggi nilai pengukuran locus of control eksternal semakin tinggi tingkat depresi, tetapi makin rendah prestasi akademiknya (Betty Marga, dkk, 2000: 33).

Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Purboningsih (2004: 50) dalam kaitannya dengan tingkat kecemasan, menunjukkan bahwa semakin internal orientasi *locus of control* yang dimiliki subjek maka tingkat kecemasannya cenderung semakin tinggi. Hal ini disebabkan karena individu dengan orientasi *locus of control internal* cenderung mengatribusikan segala penyebab kejadian

yang menimpa ke dalam dirinya, disebabkan oleh perilakunya bukan dari faktor eksternal. Mereka cenderung menilai suatu situasi yang tidak menyenangkan sebagai situasi yang berbahaya karena pemikiran-pemikiran mereka yang cenderung kearah sisi peran manusianya bukan kearah eksternalnya. Hal inilah yang mampu menggugah kecemasannya. Berbeda dengan mereka yang berorientasi *locus of control eksternal* yang memiliki keyakinan bahwa faktor eksternal yang akan mempengaruhi tindakannya akan semakin sulit tergugah kecemasannya. Individu dengan control eksternal cenderung pasrah pada nasib, keberuntungan, kesempatan, dan orang lain yang lebih berkuasa di sekitarnya. Oleh sebab itu maka hasil penelitian Purboningsih menunjukkan bahwa semakin eksternal orientasi *locus of control* yang dimiliki oleh subjeknya maka semakin rendah tingkat kecemasannya.

Pada dasarnya teori *locus of control* membahas tentang lokasi kontrol dalam kepribadian seseorang dalam hubungannya dengan lingkungan. Dalam teorinya, Rotter lebih menekankan pada faktor kognitif, terutama persepsi sebagai pengarah tingkah laku. Teori tersebut menerangkan pula bagaimana tingkah laku dikendalikan dan diarahkan melalui fungsi kognitif.

Rotter (dalam Phares, 1978) mengungkapkan adanya perbedaan mendasar dari penghayatan subjektif seseorang terhadap sumber perolehan *reinforcement*. Ada yang menganggap perolehan *reinforcement* berasal dari luar dirinya, Rotter (dalam Phares, 1978) menyebutnya sebagai orang dengan *locus of control* internal.

Penghayatan ini diperoleh seseorang berdasarkan pemaknaan terhadap pengalaman-pengalaman yang diperoleh sebelumnya, misalnya melalui pengalaman-pengalaman saat itu ia masih kanak-kanak. Orang dengan tipe internal meyakini kehidupannya hasil kerja karirnya, ditentukan oleh faktor-faktor internal, seperti usaha, kemampuan dirinya, dan kemauan. Sedangkan orang dengan tipe eksternal merasakan apa yang diyakininya bersumber dari hal-hal di luar dirinya, seperti nasib, keberuntungan, dan kekuasaan. Pada intinya teori *locus of control* menjelaskan mengenai pusat kendali dan pusat pengarahan dari setiap perilakunya. Skala *locus of control* bersifat kontinum, dalam artian adakalanya seseorang mempunyai kecenderungan internal *locus of control* dan adakalanya kecenderungan *locus of control eksternal* (London, 1978: 264). Hal ini ditentukan oleh kondisi yang mempengaruhi perubahan-perubahan keyakinan internal-*locus of control eksternal*.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan orientasi *locus of control* dibagi menjadi dua, yaitu *locus of control internal* dan *locus of control eksternal*. *Locus of control internal* terdiri dari satu kategori yaitu *internality* yang meyakini bahwa peristiwa yang terjadi dalam kehidupan ditentukan oleh kemampuan dan usaha yang dilakukan. *Locus of control eksternal* terdiri dari dua yaitu *powerful others* yang meyakini bahwa peristiwa yang dialami dalam kehidupan lebih ditentukan oleh pihak di luar dirinya yang lebih berkuasa, dan *Chance* yang meyakini bahwa peristiwa yang dialami telah ditentukan oleh nasib, takdir, dan kesuksesan atau kegagalan yang diraih karena faktor kesempatan ataupun keberuntungan.

Tabel 2.1 karakteristik *locus of control internal dan eksternal*

<i>Locus of control internal</i>	<i>Locus of control eksternal</i>
1. Mampu mengontrol atau mengendalikan peristiwa-peristiwa yang dialaminya	1. Tidak mampu mengendalikan atau mengontrol dirinya
2. Bertanggung jawab atas semua peristiwa yang dialaminya	2. Kurang bisa bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukannya
3. Cenderung lebih giat, rajin, ulet, mandiri dan punya daya tahan yang lebih baik terhadap pengaruh sosial	3. Lebih mudah menyerah, kurang suka berusaha untuk mencapai tujuan, pasif, dogmatis
4. Mempunyai tingkat kecemasan yang rendah dan lebih peka terhadap informasi yang sesuai dengan keadaan dirinya	4. Mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi, penyesuaian sosial yang kurang baik, adanya sikap regresi sehingga mudah curiga pada orang lain.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan *Locus Of Control*

Menurut teori belajar sosial ada hubungan timbal balik antara tingkah laku, lingkungan, dengan kognisi individu sebagai faktor utama dalam perkembangan (Santrock, 2003: 193). Hubungan tersebut bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi. Pembentukan *locus of control* sangat dipengaruhi dan ditentukan oleh faktor lingkungan. Faktor lingkungan ini tidak lepas dari peran keluarga terutama orang tua ketika masa-masa awal perkembangan.

Menurut Monks (1982) pembentukan *locus of control* tergantung dari :

1). Stimulus

Jika anak kekurangan stimulasi dari lingkungan maka hal ini dapat menyebabkan anak mengalami deprivasi persepsual (tidak memperoleh stimulasi yang memadai).

2). Respon

Memberikan respon dan reaksi pada saat-saat yang tepat terhadap tingkah laku anak dapat memberikan pengaruh yang penting terhadap rasa diri anak.

Aspek ini sangat berpengaruh dalam pembentukan *locus of control* internal atau eksternal pada anak, karena ketika lingkungan selalu merespon perilaku anak maka anak merasa bahwa dirinyalah yang menguasai *reinforcement*.

Pernyataan Monk tersebut telah dikemukakan pertama kali oleh Julian Rotter yang menyatakan bahwa lingkungan memberi respon atau reaksi pada saat-saat yang tepat terhadap tingkah laku individu, maka dapat memberikan pengaruh yang penting pada persepsi individu terhadap dirinya. Karena individu memperoleh respon terhadap tingkah lakunya, maka ia merasa bahwa tingkah lakunya tersebut dapat mengakibatkan sesuatu dalam lingkungannya. Hal ini dapat menimbulkan motif yang dipelajari yang disebut dengan *locus of control internal* begitu pula sebaliknya untuk *locus of control eksternal* (Marga, 2000).

Lefcourt (dalam Robinson, dkk, 1991: 414) menyatakan perkembangan *locus of control* individu dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu *episodic antecedent* dan *accumulative antecedent*. *Episodic antecedent* adalah kejadian-kejadian yang relatif mempunyai makna penting yang muncul pada waktu tertentu, seperti kematian orang yang dicintai, kecelakaan atau bencana alam. Sedangkan *accumulative antecedent* adalah kejadian atau faktor yang bersifat berkelanjutan atau terus menerus yang dapat mempengaruhi *locus of control*. Ada tiga faktor penting yang merupakan *accumulative antecedent*, yaitu diskriminasi sosial, ketidakmampuan yang berkepanjangan, dan pola asuh anak. Diskriminasi sosial yang dimaksud adalah adanya perbedaan ras, status sosial dan status ekonomi. Individu yang berasal dari status ekonomi rendah memandang segala sesuatu yang

terjadi pada dirinya tergantung pada nasib dan kesempatan yang ada, sehingga mereka cenderung memiliki *locus of control eksternal*.

Individu yang cenderung berorientasi pada *locus of control internal* dibesarkan dalam lingkungan yang penuh kehangatan dan demokratis. Sedangkan individu yang cenderung berorientasi pada *locus of control eksternal* dibesarkan dari lingkungan yang banyak menerapkan hukuman fisik, hukuman afektif, dan pengurangan hak-hak istimewa (McDonald&Phares; dalam Phares, 1976: 123).

Rotter dan para ahli juga menemukan bahwa usia mempengaruhi *locus of control* yang dimiliki individu. Ditunjukkan dengan *locus of control internal* akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini berkaitan dengan tingkat kematangan berpikir dan kemampuan mengambil keputusan. Dimana teori Rotter menitik beratkan pada penilaian kognitif terutama persepsi sebagai penggerak tingkah laku dan tentang bagaimana tingkah laku dikendalikan dan diarahkan melalui fungsi kognitif (Allen, 2003: 291).

Kebudayaan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *locus of control*, seperti pada budaya barat dan timur. Secara umum budaya barat lebih pada kendali internal, sedangkan budaya timur lebih pada kendali eksternal (Rothbaum, Weiz & Snyder, 1982; dalam Wade & Tavis, 2007: 300).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwasanya faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan *locus of control* adalah stimulus, respon, *episodic antecedent*, *accumulative antecedent*, usia, dan kebudayaan.

4. *Locus Of Control* dalam Pandangan Islam

Locus of control merupakan konsep kepribadian, dalam Al-Quran banyak dijelaskan hal-hal yang berhubungan dengan kepribadian, antara lain mengenai pola-pola umum kepribadian yang lain, cirri-ciri kepribadian yang baik maupun yang buruk dan hal-hal yang berhubungan dengan pembentukan kepribadian.

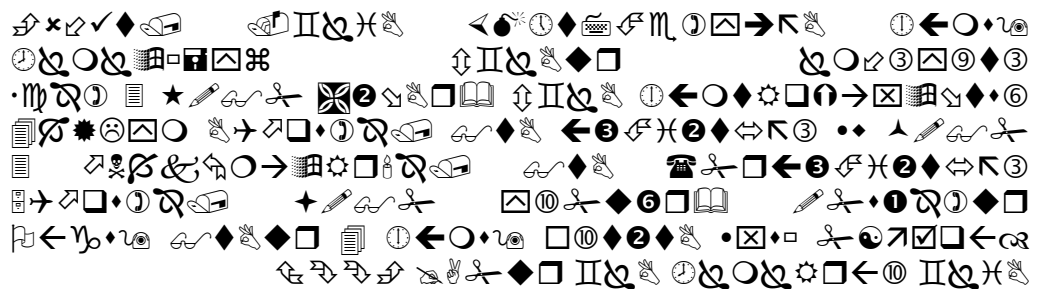
Locus of control merupakan suatu keyakinan atau harapan individu mengenai sumber penyebab peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup seseorang, apakah peristiwa tersebut dikendalikan dalam dirinya ataukah dikendalikan di luar dirinya seperti *fate* (nasib) atau *luck* (keberuntungan).

Locus of control internal yang dimiliki oleh seorang individu akan memberikan keyakinan tentang apa yang terjadi di dalam hidupnya adalah disebabkan oleh faktor-faktor yang ada di dalam dirinya serta mereka mampu mengontrol tujuan dan kemauan dirinya sehingga mampu bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya. Individu yang mempunyai orientasi *locus of control internal* mereka cenderung lebih giat, *positive thinking*, rajin, ulet, mandiri dan punya daya tahan yang lebih baik terhadap pengaruh sosial. Sedangkan individu yang mempunyai orientasi *locus of control eksternal* yakin bahwa apa yang terjadi di dalam hidupnya baik keberhasilan maupun kegagalan diakibatkan oleh faktor diluar dirinya, seperti nasib, kesempatan, keberuntungan atau pengaruh dari orang lain. Dengan kata lain mereka tidak mampu mengendalikan semua peristiwa yang terjadi di dalam dirinya serta tidak mampu mengendalikan lingkungan sekitarnya.

Dalam islam keyakinan pada diri sendiri sangat penting, karena keyakinan membuat seseorang mampu mengarahkan seluruh tidakan dan perilakunya. Tanpa keyakinan seseorang akan selalu merasa dibayang-bayangi berbagai keraguan

sehingga jiwa penuh kegoncangan, kebodohan dan kegelapan yang pada akhirnya jiwa akan menjadi rapuh dan mudah terpengaruh.

Ajaran Islam adalah ajaran yang positif, menghindari segala bentuk negatif, destruktif sehingga terus tertanam pada jiwa kita bahwa alasan apapun yang mengiringi pada sikap pesimis adalah bertentangan dengan ajaran islam. Seorang muslim dan mukmin haruslah bersikap optimis terhadap kemampuan dirinya sendiri, karena itu merupakan faktor yang sangat penting yang dapat menguatkan pribadi seseorang. Islam sebagai *rahmatan lil 'alamin* telah mengatur tentang kewajiban untuk berusaha bagi setiap orang yang ingin maju dan berhasil, sebagaimana firman Allah di dalam surat Ar-ra'ad ayat 11:



“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan, yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. Bagi tiap-tiap manusia ada beberapa Malaikat yang tetap menjaganya secara bergiliran dan ada pula beberapa Malaikat yang mencatat amalan-amalannya. dan yang dikehendaki dalam ayat ini ialah Malaikat yang menjaga secara bergiliran itu, disebut Malaikat Hafazhah. Tuhan tidak akan merobah Keadaan mereka, selama mereka tidak merobah sebab-sebab kemunduran mereka”. (Depag, RI 2008:287)

Berdasarkan ayat tersebut kita dapat menarik kesimpulan bahwasanya manusia harus selalu bersikap optimis. Sikap optimis membuat individu

senantiasa tegar, penuh harapan dalam menatap masa depan, jauh dari bayangan kekecewaan dan kecemasan. Jikalau timbul masalah akan dipecahkan dengan cara yang wajar dan rasional atau kembali pada tuntunan ilahi. Allah berfirman dalam surat Yusuf ayat 87:



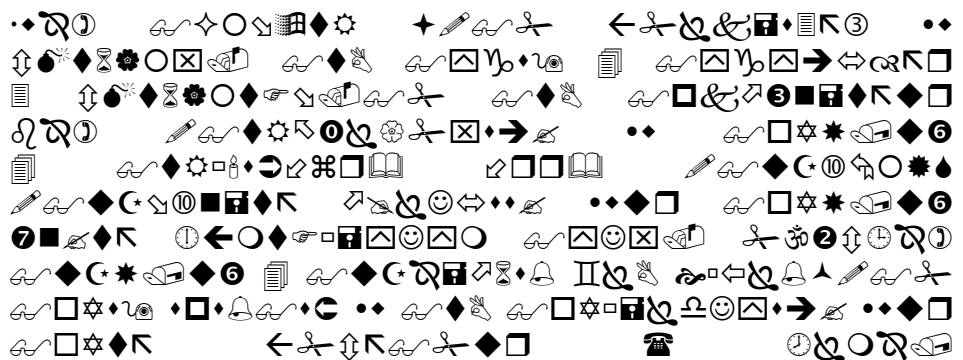
 “Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”.(Depag, RI 2008:238)

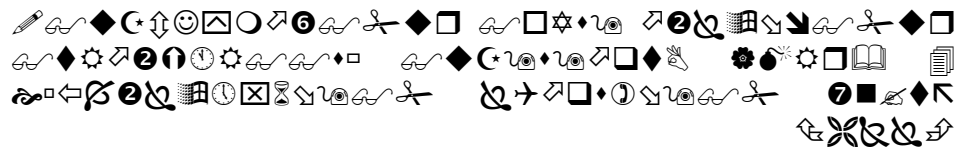
Individu yang memiliki orientasi *locus of control internal* mempunyai sikap yang selalu berpikir positif sehingga akan memberikan dorongan sikap dan tingkah laku yang positif pula. Jiwa orang yang berpikir positif akan tampak lebih ceria, penuh semangat, antusias, dan keberanian serta keyakinan yang mendalam. Seperti yang tercantum di dalam Al-Quran ayat 5-6 surat Nasyrah:



 “Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.(Depag, RI 2008:455)

Selain itu juga terdapat di dalam surat Al-Baqarah ayat 286:





“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."(Depag, RI 2008:199)

Pada surat Nasyrh ayat 5-6 menegaskan, bahwa nasib manusia adalah di tangan manusia sendiri, sedangkan pada surat Al-Baqarah ayat 286 merupakan janji Allah SWT bahwa Allah SWT tidak akan memberikan sesuatu cobaan di luar kemampuan seseorang. Pada ayat tersebut Allah SWT juga berjanji bagi mereka yang berusaha dengan jalan yang di benarkan menurut syariat akan suatu kebajikan begitu pula sebaliknya. dengan demikian telah dijelaskan secara gma-blang bahwasanya kita sebagai umat manusia tidak boleh menyerah ketika menghadapi suatu permasalahan, baik itu permasalahan yang sangat rumit ataupun tidak. Karena di dalam ayat tersebut telah dijelaskan bahwa Allah SWT tidak akan membebani hambanya melebihi dari kemampuannya. Oleh karena itu setiap cobaan atau permasalahan yang dihadapi sudah di ukur oleh Allah dengan kemampuan seorang individu. Sebagaimana individu yang memiliki orientasi *locus of control internal*, dia memiliki karakteristik tidak mudah menyerah, giat,

mandiri dan beranggapan mampu mengontrol hal-hal yang terjadi di dalam hidupnya.

Sedangkan individu yang berorientasi pada *locus of control eksternal* merupakan individu yang selalu menganggap bahwa adanya kekuatan lain yang mengendalikannya, sehingga individu tersebut lebih mudah menyerah dan kurang berusaha. Individu dengan orientasi eksternal akan lebih bersikap pesimistis dalam menghadapi segala sesuatu yang terjadi di dalam kehidupannya. Dia merasa was-was dalam menghadapi masa depannya karena senantiasa dibayangkan kegagalan dan hal-hal lain yang mengecewakan sehingga tujuannya tidak jelas.

Gymnastiar (2004: 61), orang yang berpikir pesimis adalah orang yang selalu memandang segala sesuatunya dari segi negatif dan penuh dengan prasangka. Pikirannya dipenuhi hal-hal sulit dan menyusahkan yang menurutnya pasti akan menimpa dirinya. Akibatnya pikirannya tidak pernah merasa lapang, selalu resah, gelisah, dan tegang.

Cukup banyak orang yang tidak sadar bahwa kehidupannya sangat dipengaruhi oleh cara berpikir. Apabila dia berpikir atau mempunyai gambaran potensi dirinya yang ada sebagai orang yang lemah maka akan mendapatkan gambaran diri yang lemah pula. Sebaliknya, apabila dia berpikir positif akan dirinya maka orang tersebut akan menuai keberhasilan. Sebagaimana dalam hadits Qudsi yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah R.A yang artinya :

“telah bersabda Nabi SAW, Allah ta’ala berfirman bahwasanya aku mengikuti prasangka hambaku”.

Apabila seseorang mempunyai prasangka yang buruk pada dirinya sendiri berarti telah meremehkan dirinya sendiri dan siap untuk menerima keburukan tersebut. Sebaliknya, apabila berprasangka baik pada diri sendiri, maka bersiaplah untuk menerima kesuksesan.

Disinilah letak *locus of control* yang sangat berpengaruh pada perilaku manusia di dalam kehidupannya. Sekarang tinggal bagaimana manusia meyakini apakah mereka yakin akan kemampuan dirinya ataukah sebaliknya, tidak yakin akan kemampuan yang mereka miliki (kemampuan diluar dirinya).

B. Strategi Coping

1. Pengertian Strategi Coping

Coping menurut Lazarus (dalam Smet 1994: 147) adalah:

The process by which people try to manage the perceived discrepancy the demand and resources they appraise in a stressful

Berdasarkan pernyataan tersebut *coping* merupakan suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada diantara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stres.

Dalam kamus psikologi (Chaplin:2006:112), *coping behavior* diartikan sebagai sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah).

Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman (1984) coping adalah cara atau usaha yang dilakukan oleh individu baik secara kognitif maupun perilaku dengan tujuan untuk menghadapi dan mengatasi tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap sebagai tantangan atau permasalahan bagi individu (dalam Thoits, 1986: 417).

Coping juga merupakan bentuk tingkah laku individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problem pengalaman sosial (Pearlin dan Schooler, 1978; dalam Sarafino, 1990: 147). *Coping* menurut Grotberg (2000) adalah segala bentuk usaha baik disadari maupun tidak, sehat ataupun tidak guna mencegah, mengurangi dan menoleransi efek-efek yang tidak menyenangkan (dalam Pudjiati, 2006). Usaha tersebut dilakukan individu dengan tujuan memenuhi tuntutan lingkungan untuk mencegah konsekuensi negatif. Usaha tersebut menurut French (1974) juga bertujuan meningkatkan keseimbangan antara individu dengan lingkungannya (dalam Thoits, 1986: 417).

Coping berhubungan dengan kemampuan untuk menyusun suatu rencana yang digunakan untuk mengurangi dan mengatasi stres yang dapat mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologik dengan menggunakan sumber-sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut. Penyesuaian diri yang tepat terhadap stressor akan membantu individu untuk meringankan bahkan menyelesaikan sebuah permasalahan. Secara umum, stres dapat diatasi dengan melakukan transaksi dengan lingkungan di mana hubungan transaksi ini merupakan suatu proses yang dinamis.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas strategi *coping* merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi yang sarat akan tekanan baik secara kognitif maupun dengan perilaku.

2. Bentuk-Bentuk Strategi *Coping*

Usaha atau cara yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengatasi permasalahan menurut Lazarus dan Folkman (1984) (dalam Sarafino, 1990: 146) dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu *problem focused coping* (strategi *coping* yang berorientasi pada masalah) dan *emotion focused coping* (strategi *coping* yang berorientasi pada emosi). *Problem focused coping* merupakan usaha yang dilakukan individu dengan cara menghadapi secara langsung sumber penyebab permasalahan. Tindakan tersebut meliputi tingkah laku yang diarahkan untuk merubah atau mengelola situasi yang penuh stres, atau pemikiran yang mengarah pada keyakinan bahwa stresor dapat dikendalikan (Thoits, 1986: 417). *Problem focused coping* dapat dilakukan dengan menurunkan target atau harapan yang diinginkan oleh individu atau meningkatkan kemampuan untuk mencapai target atau harapan tersebut (Sarafino, 1990: 146). Menurut Aldwin & Revenson (dalam Afandi, 2004: 14), beberapa hal yang menunjukkan strategi *coping* tipe *Problem-focused* ini antara lain sebagai berikut:

- a. Instrumental Action (tindakan secara langsung)

Seseorang melakukan usaha dan menetapkan langkah-langkah yang mengarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun rencana untuk bertindak dan melaksanakannya.

b. *Cautiousness* (kehati-hatian)

Seseorang berfikir, meninjau dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam memutuskan atau dengan meminta pendapat orang lain tentang pemecahan masalah tersebut dan mengevaluasi tentang strategi yang pernah diterapkan.

c. *Negotiation* (Negosiasi)

Seseorang membicarakan serta mencari penyelesaian dengan orang lain yang terlibat dalam permasalahan yang dihadapinya dengan harapan agar masalah dapat terselesaikan.

Emotion focused coping adalah usaha-usaha yang dilakukan individu baik dengan tindakan atau pikiran untuk mengontrol perasaan yang tidak diinginkan yang berasal dari keadaan yang penuh stres (Thoit, 1986). Individu disini berusaha untuk meminimalisir meningkatnya emosi karena stresor tanpa berhadapan dengan situasi yang menimbulkan stres. Menurut Aldwin & Revenson, beberapa hal yang menunjukkan strategi coping tipe *emotion-focused* ini antara lain sebagai berikut:

a. *Escapism* (pelarian diri dari masalah)

Cara individu mengatasi stress dengan berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau mengandaikan dirinya berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya saat ini.

b. *Minimization* (meringankan beban masalah)

Cara individu mengatasi stress dengan menolak memikirkan masalah dan menganggapnya seakan-akan masalah tersebut tidak ada dan membuat masalah menjadi ringan.

c. *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri)

Cara individu mengatasi stress dengan memunculkan perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi. Strategi ini bersifat pasif dan intropunitive yang ditunjukkan dalam diri sendiri.

d. *Seeking Meaning* (mencari arti)

Cara individu mengatasi stress dengan mencari makna atau hikmah dari kegagalan yang dialaminya dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan.

Mekanisme yang biasa digunakan dalam *emotion focused coping* adalah seperti *denial* dan harapan yang ditujukan adalah untuk menghindari *konfrontasi* (pertentangan) langsung dengan stresor. Individu dapat mengatur respon melalui dua pendekatan yaitu behavioral dan kognitif. Pendekatan behavioral misalnya dengan mengkonsumsi alkohol, narkoba, mencari dukungan sosial dari teman dan keluarga, melakukan kegiatan-kegiatan seperti olahraga, menonton televisi. Semua kegiatan-kegiatan tersebut dilakukan untuk mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi. Pendekatan kognisi meliputi bagaimana orang berpikir tentang situasi yang penuh stres, hal ini dapat dilakukan dengan mengubah arti dari situasi yang penuh stres menjadi situasi yang lebih ringan atau

dapat diterima. Berawal dari pendapat yang dikemukakan Lazarus mengenai tipe strategi coping, suatu studi lanjutan dilakukan oleh Folkman, dkk (dalam Smet, 1994: 145) mengenai variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan strategi *coping* yang muncul, yaitu:

a. *Problem-Focused Coping*

- 1) Konfrontasi; individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
- 2) Mencari dukungan sosial; individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain.
- 3) Merencanakan pemecahan permasalahan; individu memikirkan, membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.

b. *Emotion Focused Coping*

- 1) Kontrol diri; menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya.
- 2) Membuat jarak; menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar.
- 3) Penilaian kembali secara positif; dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah.
- 4) Menerima tanggung jawab; menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.
- 5) Lari atau penghindaran; menjauh dan menghindar dari permasalahan yang dialaminya.

Berdasarkan uraian di atas, orientasi strategi *coping* terdiri dari *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah strategi yang berorientasi pada masalah. Usaha-usaha yang dilakukan bertujuan untuk menghadapi masalah secara langsung. *Emotion focused coping* adalah strategi yang berorientasi pada emosi. Usaha-usaha yang dilakukan tidak untuk menghadapi masalah secara langsung. Usaha tersebut lebih diarahkan untuk mengontrol diri atau perasaan yang tidak diinginkan yang timbul karena masalah yang sedang dihadapi.

3. Proses *Coping*

Proses *coping* yang dilakukan individu selain tidak bisa lepas dari proses bagaimana penilaian orang terhadap hal, peristiwa, atau keadaan yang menimbulkan stress. Lazarus dan Folkman (1994) mengajukan suatu model stress yang menekankan adanya proses kognitif dalam pengelolaan stress. Pada saat menghadapi stressor, individu melakukan penilaian apakah stressor tersebut mengancam dirinya atau tidak. Proses kognitif ini dinamakan dengan *primary appraisal*. Kemudian individu akan menilai kemampuan dirinya dan apakah tersedia padanya sumber daya untuk menghadapi tuntutan itu. Proses kognitif ini dinamakan dengan *secondary appraisal* (Larsen & Buss, 2002: 517). Dengan melihat apakah sumber daya yang dimiliki cukup atau tidak untuk mengatasi kerugian, ancaman, dan tantangan yang ada pada hal yang mendatangkan stress itu. Proses kognitif kemudian dilanjutkan dengan strategi *coping* yang pada akhirnya akan berdampak pada tinggi rendahnya stress yang dialami individu (Holahan & Moss, 1987; dalam Hardjana, 1994).

Ketika seseorang percaya bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk merubah situasi, atau percaya bahwa kemampuan yang dimiliki tidak mencukupi untuk mengatasi stresor, maka berkecenderungan untuk menggunakan *emotion focused coping*. Dengan kata lain, seseorang yang mengalami stres tinggi cenderung menggunakan *emotion focused coping*. Sebaliknya, ketika seseorang percaya bahwa kemampuan yang dimiliki dapat merubah situasi atau stresor, berarti dia berada pada tingkat stres menengah ia akan cenderung menggunakan *problem focused coping* (Lazarus dan Folkman, 1984; dalam Sarafino, 1990: 146). Seperti seseorang yang kehilangan anggota keluarganya, menurut Billing dan Moos (1981) perilaku *coping* yang akan digunakan untuk mengatasi peristiwa tersebut adalah *emotion focused coping*, sementara ketika seseorang menghadapi kesulitan ekonomi perilaku *coping* yang cenderung akan digunakan adalah *problem focused coping* (Sarafino, 1990: 145). Namun demikian, seringkali seseorang akan menggunakan kombinasi antara *emotion focused coping* dan *problem focused coping* dengan cara-cara dalam menghadapi situasi yang dianggap stressor (Atkinson, dkk, 1987: 473).

Folkman dan Lazarus (1984) strategi *coping* yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Strategi *coping* ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah (sarafino, 1990:147):

- a. Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak
- b. Perhatian yang selektif

- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif

Sedangkan strategi *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah (Wildan, 2002) :

- a. Mengidentifikasi masalah
- b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
- c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
- d. Memilih alternatif terbaik
- e. Mengambil tindakan

Pada dasarnya tidak ada metode terbaik dalam melakukan *coping*. *Coping* dikatakan efektif jika orientasi *coping* yang dipilih dapat menetralkan peristiwa yang dianggap sebagai stresor, dan tidak memiliki kemungkinan menimbulkan masalah di kemudian hari. Pemilihan strategi *coping* mana yang akan digunakan individu dalam menghadapi dan memecahkan permasalahannya sangat berkaitan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *coping* tertentu secara konsisten.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi strategi *coping* (Holahan & Moss, 1987), yaitu :

- a. Sosiodemografik, yang meliputi status sosial, status perkawinan, status pekerjaan, gender, tingkat pendidikan.

- b. Peristiwa hidup yang menekan, yaitu peristiwa yang dialami individu yang dirasa menekan dan mengancam kesejahteraan hidup seperti bencana, kehilangan sesuatu yang berharga dan lain sebagainya.
- c. Sumber-sumber jaringan sosial, yang meliputi dukungan sosial.
- d. Kepribadian, seperti *locus of control*, kecenderungan neurotic, optimism, self esteem, kepercayaan diri dan lain sebagainya.

Sedangkan Taylor (1991) menyatakan bahwa terdapat dua faktor lain yang juga mempengaruhi perilaku *coping*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dimaksud adalah kepribadian, seperti ketahanan, pusat pengendali (*locus of control*), kemampuan yang dimiliki. Faktor eksternal meliputi ruang dan waktu, dukungan sosial, standar kehidupan atau tidak adanya stresor lain yang terjadi bersamaan. Kemudian Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa penilaian (*appraisal*) individu terhadap situasi yang dihadapi dan emosi yang dirasakan individu akan mempengaruhi perilaku *coping*. Suatu kejadian yang dapat dinilai sebagai suatu yang mengancam, menantang, berbahaya atau sebagai sesuatu yang menguntungkan akan sangat tergantung pada bagaimana individu menilai situasi yang dihadapi. Pernyataan tersebut juga diutarakan oleh Corsisni (1984) bahwa perilaku *coping* tergantung pada bagaimana individu menilai situasi yang dihadapi.

Faktor internal lain yang juga dapat mempengaruhi perilaku *coping* adalah kehidupan spiritual seseorang (Gunarsa, 1990: 58). Ketika tingkat religiusitas tinggi, maka ia cenderung menghadapi permasalahan dengan lebih mendekati diri kepada Tuhan. Mereka yakin bahwa apa yang mereka hadapi memang telah

ditentukan oleh Tuhan, dan hal tersebut mereka yakini sebagai suatu peristiwa yang memiliki makna tertentu. Akibat yang ditimbulkan oleh peristiwa yang dihadapinya akan cenderung mereka terima dengan pasrah dan mereka akan mengambil hikmah dari peristiwa tersebut.

Menurut Billing dan Moss (1981) jenis kelamin juga mempengaruhi perilaku *coping*. Wanita cenderung menggunakan *emotion focused coping* karena wanita lebih cenderung dipengaruhi oleh emosi, sedangkan pria lebih cenderung menggunakan *problem focused coping*. Pendapat tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Biling dan Moos terhadap 200 pasangan menikah (Sarafino, 1990: 145).

Berdasarkan pendapat-pendapat yang telah dikemukakan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pembentukan strategi *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti kepribadian, usia, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal seperti dukungan sosial, sosiodemografik, peristiwa hidup yang menekan.

5. Strategi Coping Stres Yang Efektif

Seringkali individu mengalami dilema saat diharuskan memilih diantara alternatif yang ada apalagi bila hal tersebut menyangkut kehidupannya di masa depan. Konflik bisa menjadi pemicu timbulnya stress atau setidaknya membuat individu mengalami ketegangan yang berkepanjangan dan akan mengalami kesulitan dalam mengatasinya.

Ada beberapa macam strategi dalam menghadapi stress, diantaranya adalah (Ardani, dkk, 2007: 43):

Strategi menghadapi stres dalam perilaku antara lain meliputi:

- a. Memecahkan persoalan secara tenang, yaitu mengevaluasi kekecewaan atau stress dengan cermat kemudian menentukan langkah yang tepat untuk diambil, setelah itu mereka mempersiapkan segala upaya dan daya serta menurunkan kemungkinan bahaya.
- b. Agresi, stress sering berpuncak pada kemarahan atau agresi. Sebenarnya agresi jarang terjadi namun apabila terjadi hal itu hanyalah berupa respon penyesuaian diri. Contohnya adalah mencari kambing hitam untuk disalahkan.
- c. Regresi, yaitu kondisi seseorang yang menghadapi stress kembali lagi kepada perilaku yang mundur atau kembali ke masa yang lebih muda (memberikan respon seperti orang dengan usia lebih muda).
- d. Menarik diri, merupakan respon yang paling umum dalam mengambil sikap. Bila seseorang menarik diri maka dia memilih untuk tidak mengambil tindakan apapun. Respon ini biasanya disertai dengan depresi dan sikap apatis.
- e. Mengelak, seseorang yang mengalami stress terlalu lama, kuat dan terus menerus maka ia akan cenderung mengelak. Contoh mengelak adalah mereka melakukan perilaku tertentu secara berulang-ulang. Hal ini sebagai pengelakan diri dari masalah demi mengalahkan perhatian.

Strategi mengatasi stres secara kognitif antara lain:

- a. Represi, adalah upaya seseorang untuk menyingkirkan frustrasi, stress dan semua yang menimbulkan kecemasan.

- b. Menyangkal kenyataan, mengandung unsur penipuan diri. Bila seseorang menyangkal kenyataan maka ia menganggap tidak adanya pengalaman yang menyenangkan dengan maksud untuk melindungi dirinya sendiri.
- c. Fantasi, dengan berfantasi orang sering merasa dirinya mencapai tujuan dan dapat menghindarkan dari frustrasi dan stress. Orang yang sering melamun kadang-kadang menemukan bahwa kreasi lamunannya lebih menarik dari pada kenyataan yang sesungguhnya. Bila fantasi dilakukan secara sedang-sedang dan dalam pengendalian kesadaran yang baik, maka frustrasi menjadi cara yang sehat dalam mengatasi stres.
- d. Rasionalisasi, dimaksudkan segala usaha seseorang untuk mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk. Rasionalisasi juga bisa muncul ketika seseorang menipu dirinya sendiri dengan pura-pura menganggap buruk adalah baik atau sebaliknya.
- e. Intelektualisasi, seseorang menggunakan taktik ini maka yang menjadi masalah akan dipelajari atau mencari tahu tujuan sebenarnya supaya tidak terlalu terlibat dengan persoalan secara emosional. Dengan intelektualisasi seseorang setidaknya dapat sedikit mengurangi hal-hal yang pengaruhnya tidak menyenangkan bagi dirinya dan memberikan kesempatan pada dirinya untuk meninjau permasalahan secara subjektif.
- f. Pembentukan reaksi, seseorang dikatakan berhasil menggunakan metode ini bila dia berusaha menyembunyikan motif dan perasaan sesungguhnya

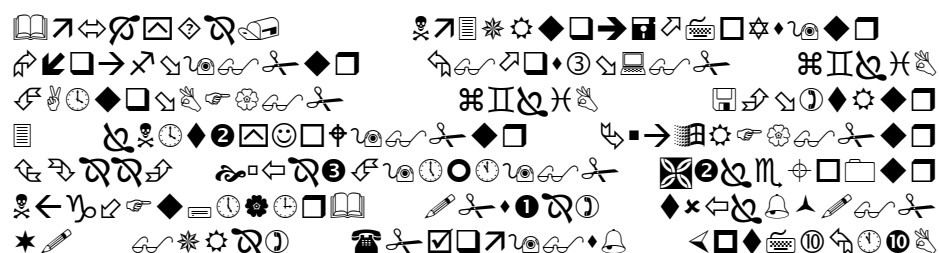
baik represi atau supresi dan menampilkan wajah yang berlawanan dengan kenyataan yang dihadapi.

- g. Proyeksi, seseorang yang menggunakan teknik ini biasanya sangat cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi orang lain yang tidak ia sukai dengan sesuatu yang dia perhatikan itu akan dibesar-besarnya lagi. Teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan karena dia harus menghadapi kenyataan akan keburukan dirinya.

Perlu diketahui, bahwa tidak ada satu pun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stres. Tidak ada strategi coping yang paling berhasil, strategi coping yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stres dan situasi (Smet, 1994: 143). Keberhasilan *coping* lebih tergantung pada penggabungan strategi *coping* yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh stres, daripada mencoba menemukan satu strategi *coping* yang paling berhasil.

6. Strategi Coping dalam Islam

Dalam hidup, manusia tidak akan pernah terlepas dari berbagai permasalahan, ujian, cobaan dari Allah swt. Allah menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu diuji atau cobaan sebagaimana dalam firman-Nya surat Al-Baqarah ayat 155-156, yang berbunyi :





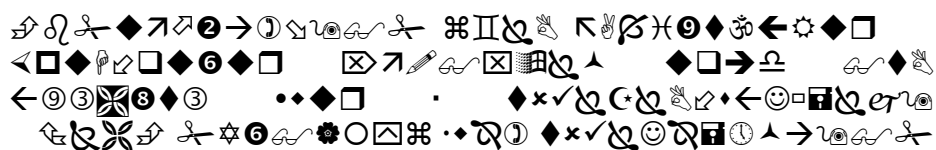
“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" (Depag, RI 2008:119)

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem-problem yang mengganggu aspek-aspek kejiwaannya. Oleh karena itu ia akan berusaha mengatasi problem atau melakukan *coping* dengan berbagai macam upaya.

Agama Islam dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits menawarkan solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia, salah satunya adalah masalah psikologi. Nurholis Madjid mengatakan, “Menjadikan agama sebagai pijakan ilmu sebenar-benarnya suatu hal yang sangat mungkin, karena agama merupakan peraturan-peraturan, termasuk hal-hal mengenai manusia” (Syarif, 2002: 11).

Banyak jalan yang bisa dilakukan manusia untuk membentuk perilaku coping, antara lain dengan membaca Al-Qur'an, karena sesungguhnya Al-Qur'an memiliki keuntungan yang sangat besar untuk menjernihkan hati, penawar keraguan dan kegoncangan jiwa serta sebagai media untuk membersihkan jiwa.

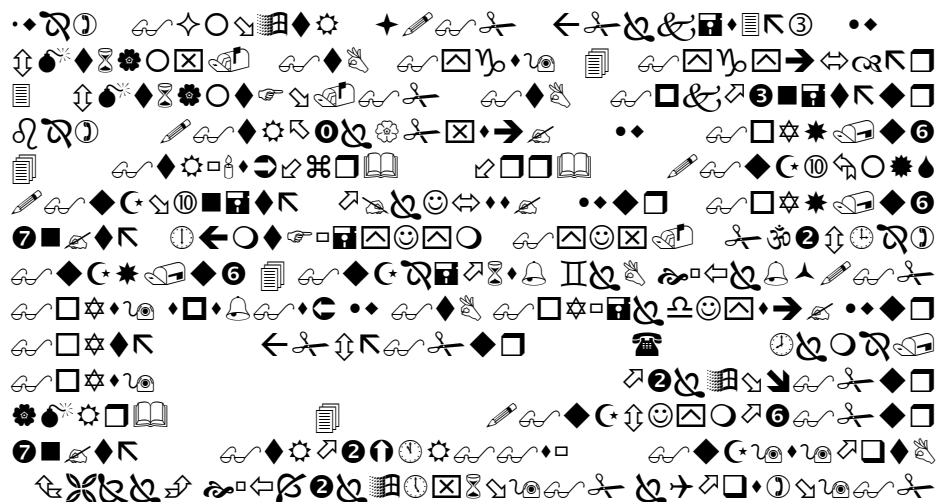
Allah swt berfirman dalam surat Al-Isra' ayat 82 :



“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”(Depag, RI 2008:211)

Agama Islam dengan berpedoman pada al-Qur’an dan Hadits menawarkan solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia, salah satunya adalah masalah psikologi.

Selain membaca al-Qur’an, cara lain untuk melakukan *coping* stres adalah dengan membaca doa karena sesungguhnya sebuah doa memiliki keuntungan yang sangat besar. Keuntungan tersebut berupa penjernihkan hati, penawar keraguan dan kegoncangan jiwa serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. Firman Allah swt yang bisa dijadikan doa oleh umatnya adalah Q.S. al-Baqarah ayat 286, yang berbunyi :



”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami.

Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.” (Depag, RI 2008:120)

Kata حمل yang memiliki makna “beban”, dapat diberi pengertian berupa tuntutan yang diberikan kepada manusia yang mampu menimbulkan stress (stressor). Tuntutan tersebut dapat berupa apa saja yang diharapkan oleh tiap manusia tidak diberikan oleh Allah kepadanya seperti Allah memberikannya kepada orang lain.

Tuntutan tersebut dapat dikelola dengan dua macam cara, antara lain dengan pengelolaan dari dalam diri sendiri (*intrinsik*) dan dari luar (*ekstrinsik*). Pengelolaan secara intrinsik berupa bermunajat di hadapan Allah tanpa mengenal waktu, siang dan malam. Sedangkan pengelolaan stressor secara ekstrinsik adalah dengan adanya bantuan dari orang lain dan adanya hidayah dari Allah sebagai Pencipta.

Bermunajat di hadapan Allah yang merupakan salah satu strategi coping stress dapat berupa melaksanakan shalat tahajjud. Seperti yang telah dikabarkan oleh Allah kepada umatnya dalam surat al-Isra’ ayat 79, yang berbunyi :



”Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.” (Depag, RI 2008:210)

Sholat tahajjud dikatakan sebagai salah satu strategi *coping* dalam Islam karena dalam prosesi tahajjud itu sendiri menunjukkan keunggulan tersendiri

berupa kesempatan yang tepat untuk mengelola stressor yang ada. Tahajjud yang dilakukan di malam hari dengan suasana yang tenang dapat dijadikan momen tersendiri bagi manusia untuk menenangkan pikiran, sehingga mampu menganalisa sebuah permasalahan, merencanakan penyelesaian permasalahan dan hal-hal lain yang dijadikan pendukung dalam strategi *coping* seseorang. Tahajjud dijadikan pilihan strategi *coping* karena pelaksanaan tahajjud di malam hari menunjukkan bahwa manusia dapat menggunakan sumber dayanya tidak hanya di siang hari tetapi dapat pula di malam hari dengan situasi yang lebih tenang. Dengan tahajjud pula, manusia akan mendapatkan مقام محمودا yang akan menjadi ketahanan manusia dalam menghadapi suatu permasalahan yang dapat mendukung semakin baiknya kemampuan strategi *coping* seseorang.

C. Hubungan Antara *Locus Of Control* Dengan Strategi *Coping*

Dalam menghadapi berbagai macam persoalan dalam kehidupan, manusia selalu dihadapkan dengan sesuatu yang dapat menimbulkan stres. Stres sendiri dapat dialami oleh setiap orang tanpa melihat umur, jenis kelamin, jabatan dan dapat dialami oleh bayi, anak-anak, sampai dengan orang yang sudah dewasa.

Setiap individu pada dasarnya telah memiliki kualitas-kualitas atau karakteristik tertentu yang akan menjadi kekuatan individu tersebut ketika menghadapi permasalahan. Kualitas-kualitas tersebut antara lain insight, kemandirian, hubungan, inisiatif, kreatifitas, humor dan moralitas. Saat masih kanak-kanak, kualitas atau karakteristik ini belum kelihatan jelas bentuknya dan seolah dibentuk berdasarkan naluri. Namun, memasuki masa remaja karakteristik

ini nampak dalam bentuk perilaku yang akan dilakukan secara sadar dan memiliki tujuan. Ketika memasuki masa dewasa, karakteristik ini menjadi semakin luas, mendalam dan menjadi bagian dari kepribadian individu.

Stres sendiri memiliki pengertian sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya. A. Baum mengartikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya.

Pemicu stres (*stressor*) dapat terjadi karena disebabkan beberapa faktor yang ada disekitar manusia seperti bencana alam, pekerjaan, masalah dalam keluarga, dan banyak pemicu lainnya. *Stressor* apabila tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan stres yang berkepanjangan. Kemampuan untuk mengelola stres atau kemampuan untuk mengatasi stres dinamakan *coping*. Kemampuan *coping* antara orang yang satu dengan orang yang lain berbeda-beda tergantung pada strategi coping yang dipilih.

Proses coping yang dilakukan individu tidak bisa lepas dari proses bagaimana penilaian orang terhadap hal, peristiwa, atau keadaan yang menimbulkan stress. Lazarus dan Folkman (1994) mengajukan suatu model stress yang menekankan adanya proses kognitif dalam pengelolaan stress. Pada saat menghadapi *stressor*, individu melakukan penilaian apakah stressor tersebut

mengancam dirinya atau tidak. Proses kognitif ini dinamakan dengan *primary appraisal*. Kemudian individu akan menilai kemampuan dirinya dan apakah tersedia padanya sumber daya untuk menghadapi tuntutan itu. Proses kognitif ini dinamakan dengan *secondary appraisal* (Larsen & Buss, 2002: 517). Dengan melihat apakah sumber daya yang dimiliki cukup atau tidak untuk mengatasi kerugian, ancaman, dan tantangan yang ada pada hal yang mendatangkan stress itu. Proses kognitif kemudian dilanjutkan dengan strategi coping yang pada akhirnya akan berdampak pada tinggi rendahnya stress yang dialami individu (Holahan & Moss, 1987; dalam Hardjana, 1994)

Penilaian peristiwa yang mendatangkan stres berpangkal dari tiga pemikiran. Pertama, penilaian tentang kerugian dan kehilangan, kedua pemikiran tentang ancaman, ketiga pemikiran tentang tantangan. Penilaian individu tentang hal, peristiwa, orang atau keadaan yang menimbulkan stress dipengaruhi oleh dua hal yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi unsur intelektual, motivasi dan kepribadian. Berkaitan dengan kepribadian antonovsky (dalam Candra, 2001) mengungkapkan bahwa setiap strategi penanggulangan stress mempunyai 3 komponen utama, yaitu :

1. Rasionalitas, suatu penilaian yang akurat, objektif tentang situasi atau sumber stress.
2. Fleksibilitas, tersedianya berbagai strategi penanggulangan stress dan keinginan untuk mempertimbangkan semua strategi tersebut.
3. Daya pandang jauh ke depan, kemampuan untuk mengantisipasi konsekuensi dari berbagai strategi penanggulangan kita.

Pemilihan strategi *coping* dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu, sosiodemografik, peristiwa hidup yang menekan, sumber-sumber jaringan sosial, dan kepribadian. Faktor kepribadian mempunyai hubungan dalam mempengaruhi individu ketika memilih strategi coping. Salah satu faktor kepribadian tersebut adalah *locus of control*. *Locus of control* adalah keyakinan yang dimiliki individu terhadap sumber penyebab peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Keyakinan individu terhadap peristiwa yang dialami bersumber dari faktor-faktor yang ada dalam dirinya disebut dengan *locus of control internal*. Sebaliknya, keyakinan individu terhadap peristiwa yang dialami bersumber dari faktor-faktor yang ada dalam dirinya disebut dengan *locus of control eksternal*.

Menurut Shepard (2008) individu yang mempunyai *locus of control internal* akan cenderung menggunakan *problem focused coping*, karena individu yang mempunyai *locus of control internal* memiliki keyakinan mampu mengatasi masalah yang dihadapi (Shepard & Crocker, 2008). Solomon (1989) juga menyatakan individu yang mempunyai orientasi *locus of control internal* akan cenderung menggunakan strategi *problem focused coping* (dalam Solomon, 1989). Pernyataan tersebut juga didukung oleh tokoh yang mengemukakan bahwa perbedaan *locus of control* yang dimiliki oleh masing-masing individu akan mempengaruhi perbedaan dalam penilaian terhadap peristiwa atau peristiwa yang sedang dihadapi. Selanjutnya juga akan mempengaruhi perbedaan dalam tingkah laku dan sikap individu dalam menghadapi lingkungan (Parker & Baron, 1980). Letak *control* ini akan mempengaruhi persepsi individu dalam memandang suatu situasi yang berkaitan dengan bagaimana individu tersebut nantinya akan

memandang sebuah situasi sebagai sesuatu yang mengancam atau tidak. Pernyataan tersebut telah banyak dibuktikan para ahli dalam penelitiannya. Sehingga dapat dikatakan bahwa perbedaan orientasi *locus of control* di antara individu akan memberikan dampak berbedanya individu dalam memilih strategi *coping* stres tertentu, sesuai dengan persepsi individu terhadap masalah yang sedang dihadapi. Terkait dengan kajian tersebut seharusnya seorang individu (santri) yang memiliki *locus of control internal* ketika menghadapi masalah menggunakan strategi *problem focused coping*. Oleh karenanya, dalam penelitian ini dikatakan terdapat hubungan antara *locus of control* dengan strategi *coping stress* seseorang.

D. Hipotesis

Hipotesa yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *locus of control* dengan strategi *coping* pada santri di pondok pesantren Miftahul Huda Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan strategi yang mengatur latar (*setting*) penelitian agar peneliti memperoleh data yang tepat sesuai dengan karakteristik dan tujuan penelitian. Selain itu jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yaitu penelitian yang datanya berupa angka-angka atau bilangan yang diperoleh dari hasil pengukuran maupun dengan jalan mengubah data kualitatif menjadi data kuantitatif. Sesuai dengan namanya, penelitian kuantitatif banyak dituntut

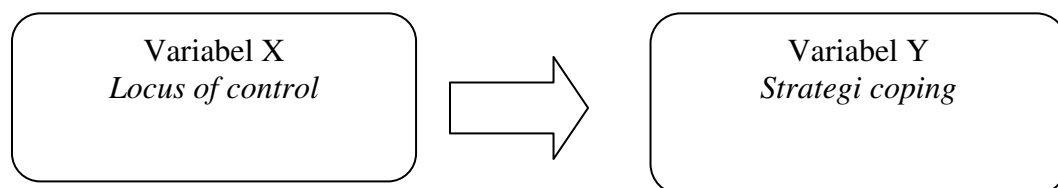
menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya (Arikunto, 2002: 10). Penelitian ini termasuk penelitian korelasional sebab penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu orientasi *locus of control* dengan orientasi strategi *coping* pada santri pondok pesantren Miftahul Huda Malang. Nazir menerangkan bahwa teknik korelasi yaitu meneliti derajat ketergantungan dalam hubungan-hubungan antar variabel dengan menggunakan koefisien korelasi. Namun, perlu dijelaskan bahwa penggunaan koefisien korelasi hanya menyatakan tinggi rendahnya ketergantungan antar variabel yang diuji, tetapi tidak menyatakan ada tidaknya hubungan yang terjadi (Nazir, 2005: 60).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel bebas (X): *locus of control*

Variabel terikat (Y): *strategi coping*

Hubungan kedua variabel tersebut tampak pada gambar berikut :



Gambar 3.1
Skema hubungan variabel penelitian

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan dan dapat diamati. Dalam penelitian ini definisi operasional

dimaksudkan untuk menghindari kesalahan interpretasi variabel penelitian, adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. *Locus of Control*

Secara operasional *locus of control* adalah keyakinan santri mengenai sumber penyebab dari peristiwa-peristiwa yang dialami di dalam hidupnya. Keyakinan individu terhadap peristiwa yang dialami bersumber dari faktor-faktor yang ada dalam dirinya disebut dengan *locus of control internal*. Sebaliknya, keyakinan individu terhadap peristiwa yang dialami bersumber dari faktor-faktor yang ada dalam dirinya disebut dengan *locus of control eksternal*.

b. *Strategi Coping*

Secara operasional strategi *coping* adalah usaha-usaha santri secara kognitif maupun perilaku untuk menghadapi dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi permasalahan secara langsung dengan mencari sumber penyebab dari permasalahan itu disebut dengan *problem focused coping*. Sebaliknya, usaha yang dilakukan individu untuk mengontrol dan mengatasi perasaan-perasaan yang tidak diinginkan akibat permasalahan yang dihadapi disebut dengan *emotion focused coping*.

D. *Populasi dan Sampling*

Seperti yang ditulis oleh Arikunto, populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2002: 108). Sedangkan sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jika kita hanya meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut

disebut penelitian sampel. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel (Arikunto, 2002: 109). Menurut Arikunto (2002: 112) sampel yang dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung dari kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.

Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah santri pondok pesantren Miftahul Huda Malang yang berjumlah 456 santri. Sesuai dengan pernyataannya Arikunto, peneliti mengambil sampel 10% dari populasi yaitu 50 subyek. Pengambilan sampelnya dilakukan dengan menggunakan teknik *random sampling*. Pengambilannya dengan cara undian yang dilakukan dengan menuliskan nomor subyek pada potongan-potongan kertas. Kemudian kertas diundi dengan menjatuhkan satu persatu, sehingga nomor yang tertera pada kertas tersebut yang menjadi subyek penelitian.

E. Metode Pengumpulan Data

a. Angket

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode angket. Metode angket menurut Arikunto (2002: 129) adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.

b. Observasi

Observasi atau yang lebih kita kenal dengan pengamatan, bukanlah sekedar kegiatan mengamati atau memperhatikan sesuatu dengan menggunakan

mata, tetapi meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh indra.

c. Wawancara

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara (Arikunto, 2002: 132). Wawancara dalam penelitian ini merupakan instrumen pengumpulan data awal, yang merupakan data yang diperoleh langsung oleh peneliti dari subyek penelitian (Azwar, 2007: 91). Wawancara ini digunakan oleh peneliti untuk mencari data awal tentang variabel *locus of control* dan strategi *coping* stres.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Arikunto (2002) adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Terdapat dua skala yang dipergunakan dalam penelitian ini, yaitu skala *locus of control* dan skala strategi *coping*.

Untuk mengetahui orientasi *locus of control* peneliti menggunakan skalanya IPC dari Levenson (1981), *locus of control* di bagi ke dalam 3 faktor yang terpisah, yaitu:

- a. Faktor internal (I); keyakinan seseorang bahwa segala kejadian dalam hidupnya ditentukan oleh kemampuannya sendiri.

- b. Faktor eksternal *powerfull others* (P); keyakinan seseorang bahwa segala kejadian dalam hidupnya ditentukan oleh orang lain yang berkuasa dan faktor eksternal *Chance* (C); keyakinan seseorang bahwa segala kejadian dalam hidupnya ditentukan oleh nasib, kesempatan, dan keberuntungan.

Masing-masing sub skala *locus of control* terdiri dari 8 item, sehingga jumlah seluruh item adalah 24. Skala IPC menggunakan bentuk skala Likert dengan enam alternatif jawaban sebagai berikut:

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

ATS :Agak Tidak Sesuai

AS :Agak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

Cara penilaiannya adalah sebagai berikut :

STS : -3

TS : -2

ATS : -1

AS : 1

S : 2

SS : 3

Skor masing-masing sub skala dijumlahkan, kemudian hasilnya ditambah 24, untuk menghindari adanya skor negatif.

Tabel 3.1 Sebaran item *locus of control*

Faktor	Item	Jumlah
Internal: <i>internality</i>	1, 4, 5, 9, 18, 19, 21 23	8
Eksternal: <i>Powerful others</i>	3, 8, 11, 13, 15, 17, 20 22	8
<i>Chance</i>	2, 6, 7, 10, 12, 14, 16, 24	8

Untuk mengetahui tingkat strategi *coping* santri digunakan Skala strategi *coping* yang disusun berdasarkan pendapat Lazarus & Folkman mengenai pembagian *strategi coping* yaitu, *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Jenis penskalaan yang digunakan adalah penskalaan Likert. Subyek diminta untuk menyatakan kesetujuan atau ketidaksetujuan terhadap isi pernyataan. Setiap item akan diberikan empat pilihan respon, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Untuk pernyataan favourable penilaian bergerak dari angka 4 sampai 1, dan untuk pernyataan unfavourable penilaian bergerak dari angka 1 sampai 4.

Tabel 3.2 Penilaian Skor

No	Respon	Skor	
		Favourable	Unfavourable
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Tabel Blue print skala strategi *coping* tercantum di bawah ini:

Tabel 3.3 Blue Print Strategi Coping

No.	Bentuk Strategi Coping	Komponen	Indikator	Bobot
1.	<i>Problem Focused Coping</i>	1. Konfrontasi	a. Berpegang teguh pada pendirian untuk menyelesaikan masalah b. Mengubah situasi stres secara agresif	12%

			c. Berani mengambil resiko ketika menyelesaikan masalah	
		2. Mencari dukungan sosial	a. Berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain	12%
		3. Merencanakan pemecahan masalah	a. Memikirkan pemecahan masalah yang sesuai b. Menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan	14%
2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	1. Kontrol diri	a. Menjaga keseimbangan emosi dalam dirinya ketika menghadapi masalah b. Menahan emosi dalam dirinya	14%
		2. Membuat jarak	a. Menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar	12%
		3. Menilai masalah secara positif	a. Dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berpikir positif dalam mengatasi masalah	12%
		4. Menerima tanggung jawab	a. Menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah b. Bisa menanggung segala sesuatunya	10%
		5. Lari atau penghindaran	a. Menghindar dari permasalahan yang dialami	14%
Total				100%

Tabel sebaran item strategi *coping*:

Tabel 3.4 Sebaran Item Strategi Coping

Bentuk Strategi Coping Indikator		Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
<i>Problem Focused Coping</i>	1. Konfrontasi	2, 3, 26, 37	13, 21	6
	2. Mencari dukungan sosial	4, 17, 24, 33	14, 36	6
	3. Merencanakan pemecahan masalah	1, 15, 20, 39	30, 40, 43	7
<i>Emotional Focused Coping</i>	1. Kontrol diri	10, 27, 34,	6, 44, 48	7
	2. Membuat jarak	8, 11, 16	9, 32, 35	6

<i>Coping</i>	3. Menilai masalah secara positif	18, 29, 45, 47	23, 28	6
	4. Menerima tanggung jawab	5, 19, 42	22, 46	5
	5. Lari atau penghindaran	25, 31, 38, 41	7, 12,	6
Jumlah				48

G. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukuran dapat mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2007: 5).

Untuk mengetahui validitas aitem, maka penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product-moment* dari Pearson yang dibantu dengan program SPSS 15 for windows.

Adapun rumus korelasi *product-moment* tersebut adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : korelasi *product-moment*

N : jumlah responden

$\sum X$: nilai item

$\sum Y$: nilai total pada angket

Menurut Azwar (2008) pedoman untuk menentukan validitas item adalah dengan menggunakan standar 0.3, sehingga aitem-aitem yang memiliki $r \leq 0.3$ dinyatakan gugur (Azwar 2008:158). Namun dalam penelitian ini digunakan standar validitas aitem 0.2, sehingga aitem yang memiliki $r \leq 0.2$ dinyatakan gugur. Uji validitas ini dilakukan dengan bantuan komputer SPSS (statistical program for social science) versi 15.0 for windows.

Berdasarkan uji validitas, maka item-item yang dinyatakan valid dan gugur dalam skala *Locus of Control* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5 Uji Validitas Item *Locus of Control*

Faktor	Item Valid	Jumlah	Item Gugur	Jumlah
Internal: <i>internality</i>	4, 5, 19, 23	4	1, 9, 18, 21	4
Eksternal: <i>Powerful others</i>	3, 8, 11, 13, 15, 17, 20 22	8	-	-
<i>Chance</i>	2, 6, 7, 10, 12, 14, 16, 24	8	-	-
Jumlah		20		4

Sedangkan uji validitas skala strategi coping item-item valid dan gugur adalah sebagai berikut :

Tabel 3.6 Uji Validitas Item Strategi Coping

Jenis	Item valid	Jumlah	Item gugur	Jumlah
<i>Problem focused coping</i>	2, 13, 21, 4, 17, 24, 33, 20, 39, 30, 40,	11	1, 3, 14, 15, 26, 36, 37, 43,	8
<i>Emotion focused coping</i>	6, 7, 10, 23, 25, 32, 35, 45, 48, 28, 5, 19, 22, 31, 38, 41, 12	17	8, 9, 11, 16, 18, 27, 29, 34, 42, 44, 46, 47	12
Jumlah		28		20

2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas akan diuji dengan menggunakan analisis Alpha (Arikunto, 2006: 165) dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} : reliabilitas

k : banyaknya aitem atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: jumlah varian aitem

$\sum \sigma_i^2$: varian total

Pada umumnya, reliabilitas telah dianggap memuaskan bila koefisiennya mencapai 0.900 (Azwar, 2008: 96). Untuk melaksanakan uji reliabilitas instrumen dikerjakan dengan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 15.0 for windows. Koefisien reliabilitas (α) skala *Locus of Control* di peroleh sebesar 0.815, sedangkan koefisien rekiabilitas skala strategi coping di peroleh sebesar 0.784.

Tabel 3.7
Reliabilitas Item

Skala	Koefisien reliabilitas (α)	Kategori
<i>Locus of Control</i>	0.815	Reliabel
Strategi Coping	0.784	Reliabel

H. Analisis Data

1. *Locus of Control* dan Strategi Coping Stres

Untuk mengetahui *locus of control* dan strategi coping stres pada sampel melalui data yang terkumpul dari skala yang digunakan, maka dalam perhitungannya menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Mencari mean:

$$M = \sum \frac{FX}{N}$$

- b. Mencari deviasi rata-rata, varians dan deviasi standar:

1. Deviasi rata-rata : $\sum \frac{F(X - M)}{N}$

$$2. \text{ Varians} \quad : s^2 = \frac{\sum F(X - M)^2}{N - 1}$$

$$3. \text{ Deviasi standar} \quad : s = \sqrt{\frac{\sum F(X - M)^2}{N - 1}}$$

Keterangan:

X : skor respon

F : frekuensi

M : rata-rata skor kelompok

s : deviasi standar skor kelompok

c. Mencari *z-score* untuk mencari kategorisasi *locus of control* dan *strategi*

coping:

$$z = \frac{X - M}{s}$$

Keterangan:

z : *z-score*

X : skor mentah

M : mean

s : deviasi standar

kategorisasi untuk *locus of control* :

$Z_{\text{int}} \geq 0,5$ dan $Z_{\text{eks}} < 0$, termasuk *locus of control internal*.

$Z_{\text{eks}} \geq 0,5$ dan $Z_{\text{int}} < 0$, termasuk *locus of control external*.

Kategorisasi untuk strategi *coping* :

$Z_{\text{PF}} \geq 0,5$ dan $Z_{\text{EF}} < 0$ *problem focused coping*

$Z_{\text{EF}} \geq 0,5$ dan $Z_{\text{PF}} < 0$ *emotion focused coping*

d. Analisis prosentase

Peneliti menggunakan analisis prosentase setelah menentukan norma kategorisasi dan mengetahui jumlah individu yang ada dalam suatu kelompok.

Rumus dari analisis prosentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : prosentase

f : frekuensi

N : jumlah subjek

2. Hubungan antara *Locus Of Control* dengan Strategi *Coping*

Untuk mengetahui korelasi antara kedua variabel yaitu variabel *locus of control* dan strategi *coping*, maka peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment* yang dibantu dengan program SPSS 15 for windows. Penggunaan rumus ini karena peneliti menggunakan dua variabel dan fungsinya untuk mencari hubungan diantara keduanya. Perhitungan korelasi antar dua variabel tersebut dengan menggunakan rumus :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : korelasi *product moment*

N : jumlah respon

$\sum X$: skor *locus of control*

$\sum Y$: skor strategi *coping*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Pondok Pesantren Miftahul Huda

1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren

Pondok Pesantren Miftahul Huda (PPMH) Malang didirikan oleh KH. Hasan Munadi pada tahun 1768. PPMH juga dikenal dengan pondok Gading karena tempatnya berada di kelurahan Gading Kasri, Kecamatan Klojen, Kota Malang. Bahkan nama yang terakhir lebih masyhur dikalangan masyarakat.

KH. Hasan Munadi wafat pada usia 125 tahun. Beliau mengasuh pondok pesantren ini selama hampir 90 tahun. Beliau meninggalkan empat orang putra yaitu, KH. Ismail, KH. Muhyini, KH. Ma'sum dan Nyai Mujannah. Pada masa itu, pondok Gading belum mengalami perkembangan yang signifikan. Setelah KH. Hasan Munadi wafat, Pondok Gading diasuh oleh putra pertama beliau yang bernama KH. Ismail.

Dalam menjalankan tugasnya yaitu membina dan mengembangkan pondok pesantren, generasi kedua ini dibantu oleh keponakannya sendiri yaitu KH. Abdul Majid. Karena tidak mempunyai keturunan, maka KH. Ismail mengambil salah seorang puteri KH. Abdul Majid yang bernama Nyai Siti Khodijah sebagai anak

angkat. Puteri angkat ini kemudian beliau nikahkan dengan salah seorang alumni Pondok Pesantren Miftahul Huda, Jampes Kediri yaitu KH. Moh. Yahya yang berasal dari daerah Jetis Malang.

Kepada KH. Moh. Yahya inilah KH. Ismail menyerahkan pembinaan dan pengembangan Pondok Gading. KH. Ismail kemudian wafat pada usia 75 tahun setelah mengasuh pondok gading 50 tahun. Sebagai pengasuh generasi ketiga, KH. Moh. Yahya memberi nama pondok pesantren gading dengan nama “Pondok Pesantren Miftahul Huda”. Beliau mengizinkan santrinya untuk menuntut ilmu di lembaga formal di luar pesantren. Sebuah kebijakan yang cukup berani dan tergolong langka pada saat itu. Ternyata dengan kebijakan ini, pondok pesantren gading berkembang pesat.

Selama mengasuh pondok gading ini, beliau selalu mewanti-wanti para santrinya agar tidak keliru dalam niatnya. Pesan beliau yang sampai kini diteruskan oleh putra-putra beliau dalam membina santri adalah “Niatmu jangan sampai keliru. Yang pertama adalah niat mengaji dan niat yang kedua adalah niat sekolah Insya Allah akan berhasil kedua-duanya”.

Pada tanggal 4 Syawal 1391 H atau 23 November 1971 M, KH. Moh. Yahya pulang ke rahmatullah, tepat 37 hari setelah meninggalnya putra pertama beliau yang bernama Kyai Ahmad Dimiyati Ayatullah Yahya. Setelah KH. Moh. Yahya wafat Pondok Pesantren Miftahul Huda ini diasuh oleh putra-putra beliau secara kolektif.

2. Lokasi pondok pesantren

Adapun lokasi pondok pesantren miftahul huda tepat berada di jl. Gading pesantren no. 38 Malang 65115, telp. (0341) 582174

3. Visi misi dan tujuan pondok pesantren

Pondok pesantren miftahul huda memiliki :

a. Visi

Sebagai lembaga Pembina jiwa taqwallah.

b. Misi

Membentuk insan-insan yang bertaqwa dan berakhlak mulia.

c. Tujuan pondok pesantren miftahul huda adalah :

- 1) PPMH mendidik dan membina serta menyiapkan insan yang sholeh dan sholihah, berilmu dan beramal, berakhlak mulia penuh kedisiplinan, bertanggung jawab dan berkepribadian luhur dalam rangka membentuk jiwa taqwallah.
- 2) PPMH membentuk dan mengupayakan terwujudnya sistem masyarakat yang berdasarkan nilai-nilai ajaran agama islam sesuai dengan latar sosial budaya yang melingkupinya.
- 3) PPMH merencanakan mekanisme dakwah islam yang efektif, terpadu, sesuai dengan kondisi dan tetap mempertahankan warisan nilai yang sudah baik serta melakukan pembaharuan dan peningkatan efektifitas dakwah.

- 4) PPMH menggali dan menyajikan khazanah pemikiran islam dalam rangka menyampaikan pemahaman keagamaan di tengah kehidupan masyarakat.
- 5) PPMH mendukung pelaksanaan program pemerintah yang bertentangan dengan islam dalam mencerdaskan kehidupan bangsa serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

d. Fungsi pondok pesantren

- 1) Sebagai wadah untuk mendidik dan membina generasi yang berilmu dan berjiwa taqwallah.
- 2) Sebagai wadah untuk menumbuhkembangkan pengetahuan dan kesadaran santri tentang hak dan tanggung jawab sebagai insan islami.

4. Kegiatan pondok pesantren

Disamping penguasaan ilmu bidang tauhid dan syari'ah, PPMH juga berusaha menterjemah dan mengaplikasikan perilaku dan amaliyah sufisme melalui toriqoh qodiriyah-naqsabandiyah pada kehidupan para santri yang mayoritas mahasiswa sebagai proses untuk membentuk jiwa taqwallah dan berakhlakul karimah. Kegiatan PPMH sebagai berikut :

a. Kegiatan ritual (ibadah)

- 1) Jama'ah sholat fardlu : setiap waktu sholat
- 2) Pembacaan surat yaasiin : setiap ba'da sholat subuh
- 3) Pembacaan tahlil : setiap malam jum'at ba'da maghrib

- 4) Khususiyah : setiap jum'at ba'da ashar
 - 5) Istighosah : setiap malam rabu ba'da maghrib
 - 6) Pembacaan manaqib : setiap tanggal 11 bulan hijriyah ba'da maghrib
 - 7) Haul KH. Moh. Yahya & K. Ahmad Dimiyati : setiap hari ahad terakhir bulan syawal
 - 8) Haul & manaqib syeikh abdul qodir al-jilani : bulan rabi'uts tsani
 - 9) Bai'at thoriqoh : Insidental
- b. Kegiatan pendidikan
- 1) Pengajian kitab kuning : ba'da subuh
Waktu dluha
Waktu dluha
Ba'da ashar
Ba'da maghrib
 - 2) Madrasah diniyah : ba'da isya'
 - 3) Seni baca al-quran : ba'da sholat jum'at
 - 4) Kegiatan malam jum'at : ba'da isya'
 - 5) Kreatifitas komplek : ahad pagi
 - 6) Majelis ta'lim : jum'at pagi dan ahad pagi
- c. Kegiatan fisik dan sosial
- 1) Kerja bakti : jum'at pagi
 - 2) Pengobatan : senin, kamis, jum'at dan sabtu
 - 3) Donor darah : 3 bulan sekali
 - 4) Bakti sosial : menjelang halu al-marhumain
 - 5) Pengajaran luar (TPQ) : setiap hari

5. Madrasah diniyah salafiyah matho'ulul huda

Untuk mewujudkan tujuan PPMH, maka di Pondok Pesantren Miftahul Huda mengadakan berbagai macam kegiatan, antara lain: pengajian kitab kuning/salaf, kegiatan penunjang dan madrasah diniyah.

Madrasah diniyah yang diselenggarakan oleh PPMH bernama “Madrasah Diniyah Salafiyah Matho’ilu Huda” yang terdiri atas tiga tingkatan :

a. Tingkat ula

Tingkat ini ditempuh selama empat tahun dengan menitikberatkan pada pelajaran dasar-dasar keislaman, antara lain :

Kelasa I : membaca Al-quran, fasholatan

Kelas II : Imla', Tajwid, Fiqih

Kelas III: tajwid, fiqih, tauhid, shorof, praktek membaca al-quran

Kelas IV: fiqih, tauhid, shorof, nahwu

b. Tingkat wustho

Tingkat ini ditempuh selama tiga tahun dengan menitik beratkan pada pendalaman ilmu alat. Pelajaran yang dikaji meliputi :

Kelas I : nahwu, shorof, fiqih, tafsir, hadits, bahasa arab

Kelas II : nahwu, I'rob, fiqih, tafsir, hadits, bahasa arab

Kelas III: nahwu, balaghoh, fiqih, tafsir, hadits, faraidh

c. Tingkat ulya

Tingkat ini ditempuh selama tiga tahun dengan menitikberatkan pada pendalaman ilmu fiqih dan hisab. Pelajaran yang dikaji meliputi :

Kelas I : nahwu, fiqih, ushul fiqih, tauhid

Kelas II : nahwu, fiqih, ushul fiqih, tauhid, ilmu hadits

Kelas III : nahwu, fiqih, hisab, 'arudh, balaghoh

Sistem ajaran baru di MMH di mulai setiap bulan sya'ban hingga pertengahan bulan syawal.

B. Hasil penelitian

1. Analisis Pengujian *Locus of Control*

Locus of control santri pondok pesantren Miftahul Huda di bedakan menjadi dua, yaitu *locus of control internal* dan *locus of control eksternal*. Oleh karena merupakan kategorisasi bukan jenjang, maka untuk memperoleh kategori yang dikehendaki diperlukan skor z (Hadi, 2000: 247) yang nantinya dipergunakan dalam kriteria pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 4.1
Kriteria *Locus of Control*

No	Kriteria	Kategori
1.	$Z_{LOCI} \geq 0.5$ dan $Z_{LOCE} < 0$	<i>locus of control internal</i>
2.	$Z_{LOCE} \geq 0.5$ dan $Z_{LOCI} < 0$	<i>locus of control external</i>

Hasil penghitungan menunjukkan nilai mean dan standar deviasi sebagai berikut:

$$M = \sum \frac{FX}{N} \quad \text{dan} \quad s = \sqrt{\frac{\sum F(X - M)^2}{N - 1}}$$

$$M_{\text{LOC I}} = \sum \frac{962}{27}$$

$$= 35.6293$$

$$S_{\text{LOC I}} = \sqrt{\sum \frac{(962 - 35.62963)^2}{27 - 1}}$$

$$= \sqrt{\sum \frac{(926.37037)^2}{27 - 1}}$$

$$= 4.412815$$

$$M_{\text{LOC E}} = \sum \frac{656}{23}$$

$$= 28.52174$$

$$S_{\text{LOC E}} = \sqrt{\sum \frac{(656 - 28.52174)^2}{23 - 1}}$$

$$= \sqrt{\sum \frac{(620.37037)^2}{23 - 1}}$$

$$= 4.412815$$

Tabel 4.2
Mean dan SD Locus of Control

	MEAN	SD	N
LOC I	35.62963	4.412815	27
LOC E	28.52174	15.47394	23

Dari perolehan mean dan standar deviasi tersebut di atas, didapatkan skor z yang digunakan untuk mengkategorikan *locus of control*. Berdasarkan skor Z diketahui ada 27 santri pondok pesantren miftahul huda yang masuk kriteria *locus of control internal* dan 23 santri yang termasuk dalam kriteria *locus of control eksternal*. Berdasarkan skor Z tersebut diperoleh prosentase santri yang masuk kriteria *locus of control internal* dan *eksternal*, sebagai berikut :

Tabel 4.3
Jumlah dan Prosentase Locus of Control

No	LOC	N	%
----	-----	---	---

1.	LOC Internal	27	54
2.	LOC Eksternal	23	46

2. Analisis Pengujian Strategi Coping

Strategi coping dibagi menjadi dua, yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Oleh karena merupakan kategorisasi bukan jenjang, maka untuk memperoleh kategori yang dikehendaki diperlukan skor Z yang nantinya dipergunakan dalam kriteria pengkategorian sebagai berikut :

Tabel 4.4
Kriteria Strategi Coping

No	Kriteria	Kategori
1.	$Z_{PF} \geq 0.5$ dan $Z_{EF} < 0$	<i>Problem focused coping</i>
2.	$Z_{EF} \geq 0.5$ dan $Z_{PF} < 0$	<i>Emotion focused coping</i>

Hasil penghitungan menunjukkan nilai mean dan standar deviasi sebagai berikut:

$$M = \sum \frac{FX}{N} \quad \text{dan} \quad s = \sqrt{\frac{\sum F(X - M)^2}{N - 1}}$$

$$M_{PF} = \sum \frac{1621}{31}$$

$$= 52.29032$$

$$s = \sqrt{\sum \frac{(1621 - 52.29032)^2}{31 - 1}}$$

$$= \sqrt{\sum \frac{(1568.7097)^2}{31 - 1}}$$

$$= 5.216599$$

$$M_{EF} = \sum \frac{1423}{19}$$

$$= 74.89474$$

$$s = \sqrt{\sum \frac{(1423 - 74.89474)^2}{19 - 1}}$$

$$= \sqrt{\sum \frac{(1348.1053)^2}{19 - 1}}$$

$$= 5.829949$$

Table 4.5
Mean dan SD Strategi Coping

	MEAN	SD	N
PF	52.29032	5.216599	31
EF	74.89474	5.829949	19

Dari perolehan mean dan standar deviasi tersebut di atas, didapatkan skor Z yang digunakan untuk mengkategorikan strategi *coping*. Berdasarkan skor Z tersebut diketahui jumlah santri yang masuk dalam kategori *problem focused coping* ada 31 santri, sedangkan yang masuk dalam kategori *emotion focused coping* ada 19 santri. Dalam penghitungan prosentase pada masing-masing kategori sebagai berikut:

Tabel 4.6
Jumlah dan Prosentase Strategi Coping

No	Strategi Coping	N	%
1.	<i>Problem Focused Coping</i>	31	62
2.	<i>Emotion Focused Coping</i>	19	38

3. Analisis Data

a. Hubungan antara *locus of control internal* dengan *problem focused coping*

Berdasarkan analisis dengan menggunakan teknik korelasi product moment untuk menguji adanya hubungan antara *locus of control internal*

dengan *problem focused coping*, dengan bantuan teknik komputasi menggunakan SPSS 15.0 diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.7
Deskripsi Statistic Hubungan Locus Of Control Internal Dengan Problem Focused Coping

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	50.6600	5.39316	50
VAR00002	32.2600	7.30895	50

Tabel 4.8
Hubungan Antara Locus of Control Internal Dengan Problem Focused Coping

		VAR00001	VAR00002
PF	Pearson Correlation	1	-.146
	Sig. (2-tailed)		.312
	N	50	50
LOC I	Pearson Correlation	-.146	1
	Sig. (2-tailed)	.312	
	N	50	50

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui terdapat hubungan kearah negatif antara *locus of control internal* dengan *problem focused coping*. Hal ini ditunjukkan dengan $r_{xy} = -.146$ dan $p = .312$, artinya *locus of control internal* tidak memiliki hubungan yang positif terhadap *problem focused coping*. Dengan demikian tidak ada hubungan antara *locus of control internal* dengan *problem focused coping*.

b. Hubungan antara *locus of control eksternal* dengan *problem focused coping*

Berdasarkan analisis dengan menggunakan teknik korelasi product moment untuk menguji adanya hubungan antara *locus of control eksternal* dengan *problem focused coping*, dengan bantuan teknik komputasi menggunakan SPSS 15.0 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.9
Deskripsi Statistik Hubungan Antara Locus Of Control Eksternal Dengan Problem Focused Coping

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	50.6600	5.39316	50
VAR00002	20.0200	14.53004	50

Tabel 4.10
Hubungan Antara Locus Of Control Eksternal Dengan Problem Focused Coping

Correlations

		VAR00001	VAR00002
PF	Pearson Correlation	1	-.472**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	50	50
LOC E	Pearson Correlation	-.472**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwasanya *locus of control eksternal* memiliki korelasi kearah negatif terhadap *problem focused coping*. Hal ini ditunjukkan dengan angka $r_{xy}=-0.472$ dan $p=0.001$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin *locus of control eksternal* individu maka individu tersebut cenderung tidak menggunakan *problem focused coping*.

c. Hubungan antara *locus of control internal* dengan *emotion focused coping*

Berdasarkan analisis dengan menggunakan teknik korelasi product moment untuk menguji adanya hubungan antara *locus of control internal* dengan *emotion focused coping*, dengan bantuan teknik komputasi menggunakan SPSS 15.0 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.11
Deskripsi Statistik Hubungan Antara Locus Of Control Internal Dengan Emotion Focused Coping

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	71.6200	7.12251	50
VAR00002	32.2600	7.30895	50

Tabel 4.12
Hubungan Antara Locus Of Control Internal Dengan Emotion Focused Coping

		VAR00001	VAR00002
EF	Pearson Correlation	1	-.284*
	Sig. (2-tailed)		.045
	N	50	50
LOC I	Pearson Correlation	-.284*	1
	Sig. (2-tailed)	.045	
	N	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwasanya *locus of control internal* memiliki korelasi kearah negatif dengan *emotion focused coping*. Hal ini ditunjukkan dengan angka $r_{xy}=-0.284$ dan $p=0.045$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin *internal locus of control* individu maka individu tersebut cenderung tidak menggunakan *emotion focused coping*.

d. Hubungan antara *locus of control eksternal* dengan *emotion focused coping*

Berdasarkan analisis dengan menggunakan teknik korelasi product moment untuk menguji adanya hubungan antara *locus of control eksternal* dengan *emotion focused coping*, dengan bantuan teknik komputasi menggunakan SPSS 15.0 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.13
Deskripsi Statistik Hubungan Antara Locus Of Control Eksternal Dengan Emotion Focused Coping

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	71.6200	7.12251	50
VAR00002	20.0200	14.53004	50

Tabel 4.14
Hubungan Antara Locus Of Control Eksternal Dengan Emotion Focused Coping

Correlations

		VAR00001	VAR00002
EF	Pearson Correlation	1	-.171
	Sig. (2-tailed)		.235
	N	50	50
LOC E	Pearson Correlation	-.171	1
	Sig. (2-tailed)	.235	
	N	50	50

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwasanya *locus of control eksternal* memiliki korelasi kearah negatif dengan *emotion focused coping*. Hal ini ditunjukkan dengan angka $r_{xy}=-0.171$ dan $p=0.235$. Dengan demikian dapat disimpulkan *locus of control eksternal* tidak memiliki hubungan dengan *emotion focused coping*.

C. Pembahasan

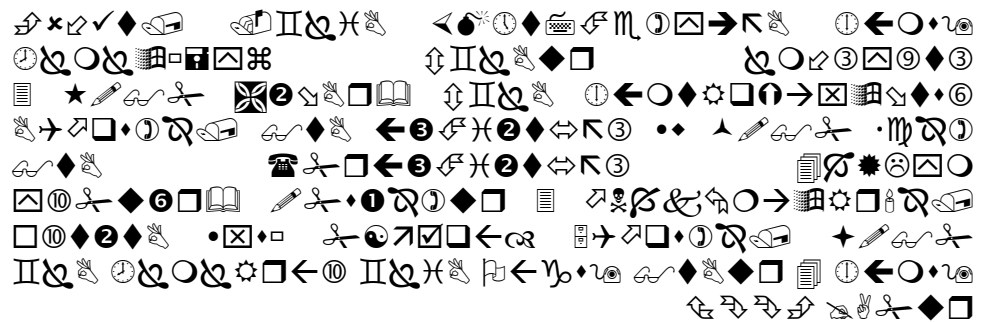
1. Bentuk *Locus Of Control* Santri

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwasanya orientasi *locus of control* santri pondok pesantren Miftahul Huda adalah sebagian besar santri memiliki orientasi *locus of control internal*, diantaranya santri yang memiliki orientasi *locus of control internal* sebesar 54% sedangkan santri yang memiliki orientasi *locus of control eksternal* sebesar 46%. *Locus of control* merupakan keyakinan individu mengenai sumber penyebab dari peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Setiap individu mempunyai kecenderungan yang berbeda-beda dalam orientasi *locus of control*nya, ada yang internal dan ada yang eksternal.

Berdasarkan data diatas 54% Santri pondok pesantren Miftahul Huda memiliki orientasi *locus of control internal*. Orientasi tersebut adalah kecenderungan santri yang meyakini suatu peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya adalah bersumber dari faktor-faktor yang ada di dalam dirinya. Santri dengan orientasi internal percaya bahwa, kesuksesan dan kegagalan yang dialaminya disebabkan oleh tindakan dan kemampuannya sendiri. Mereka merasa mampu mengontrol akibat-akibat dari tingkah lakunya sendiri.

Sedangkan 46% santri memiliki orientasi *locus of control eksternal*. Santri yang berorientasi eksternal memiliki keyakinan bahwa peristiwa yang dialaminya bersumber dari faktor-faktor diluar dirinya. Seperti nasib, keberuntungan, konteks sosial, atau orang lain. Santri dengan *control eksternal* merasa tidak mampu mengontrol peristiwa-peristiwa yang terjadi pada dirinya. Sehingga mereka akan

mudah putus asa ketika menghadapi masalah-masalah yang terjadi. Padahal Allah telah berfirman di dalam surat Ar-ra'ad ayat 11:



“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan, yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. Bagi tiap-tiap manusia ada beberapa Malaikat yang tetap menjaganya secara bergiliran dan ada pula beberapa Malaikat yang mencatat amalan-amalannya. dan yang dikehendaki dalam ayat ini ialah Malaikat yang menjaga secara bergiliran itu, disebut Malaikat Hafazhah. Tuhan tidak akan merubah Keadaan mereka, selama mereka tidak merubah sebab-sebab kemunduran mereka”. (Depag, RI 2008)

Berdasarkan ayat tersebut kita dapat menarik kesimpulan bahwasanya manusia harus selalu bersikap optimis. Sikap optimis membuat individu senantiasa tegar, penuh harapan dalam menatap masa depan, jauh dari bayangan kekecewaan dan kecemasan. Jikalau timbul masalah akan dipecahkan dengan cara yang wajar dan rasional atau kembali pada tuntunan ilahi.

Faktor yang mempengaruhi pembentukan *locus of control* santri adalah lingkungan tempat tinggal santri. Di dalam pondok pesantren diajarkan beberapa ajaran agama yang menumbuhkan motivasi bagi santri ketika menghadapi suatu persoalan yang ada, dengan cara yang wajar dan rasional atau kembali pada tuntunan ilahi. Oleh karena itu sebagian besar santri pondok pesantren Miftahul

Huda memiliki orientasi *locus of control internal*. Sebagaimana yang diungkapkan oleh McDonald&Phares (dalam Phares 1976: 123) bahwa individu yang memiliki orientasi *locus of control internal* merupakan individu yang hidup di lingkungan keluarga yang penuh kehangatan dan demokratis.

2. Bentuk Strategi Coping Santri

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwasanya kecenderungan santri dalam perilaku *copingnya* sebagian besar pada *problem focused coping*. Sebesar 62% santri Pondok Pesantren Miftahul Huda cenderung menggunakan *problem focused coping* dan sebesar 38% santri yang cenderung menggunakan *emotion focused coping*. Secara singkat, *coping* dapat dikatakan sebagai cara individu untuk mengatasi tekanan masalah. Kecenderungan individu dalam perilaku *copingnya* berbeda-beda, sebagian cenderung *problem focused coping* (berfokus pada masalah) dan sebagian yang lain memilih *emotion focused coping* (berfokus pada emosi). Beberapa indikator perilaku yang disesuaikan dengan indikator coping menurut Folkman, dkk (Smet, 1994: 145) dipergunakan dalam penyusunan skala *coping* ini.

Permasalahan yang dihadapi santri tidak terbatas pada permasalahan di pondok pesantren saja, melainkan segala masalah yang mungkin muncul dalam kehidupan santri sebagai individu yang memiliki banyak aspek dan dimensi serta melibatkan latar lain selain latar pesantren, semisal kampus atau pekerjaan. Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui

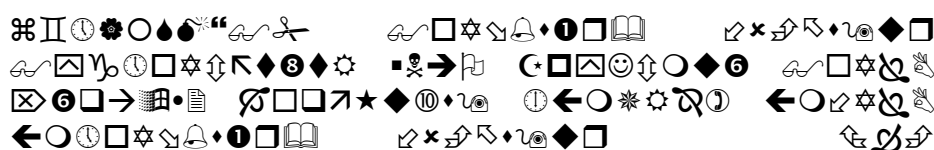
bahwasanya sebagian besar santri pondok pesantren Miftahul Huda cenderung menggunakan *problem focused coping* ketika menghadapi masalah yang terjadi.

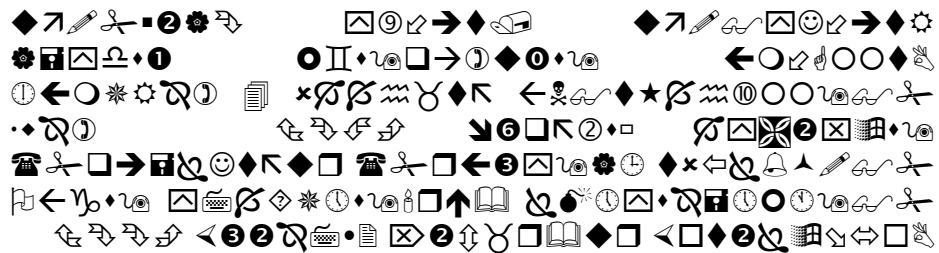
Problem focused coping merupakan usaha santri yang dilakukan untuk menghadapi suatu masalah dengan cara menghadapinya secara langsung pada sumber penyebab masalah. Tindakan tersebut meliputi tingkah laku yang diarahkan untuk merubah atau mengelola situasi yang penuh stres, atau pemikiran yang mengarah pada keyakinan bahwa stresor dapat dikendalikan. Dalam hal ini misalnya santri hati-hati dalam mengambil keputusan penyelesaian masalah dan atau perencanaan akan sebuah strategi yang akan dijalankan dalam memecahkan masalah tersebut atau juga dengan melibatkan orang lain yang pada dasarnya juga terlibat akan munculnya permasalahan tersebut.

Sedangkan *emotion focused coping* merupakan usaha-usaha yang dilakukan santri, baik dengan tindakan atau pikiran untuk mengontrol perasaan yang tidak diinginkan yang berasal dari keadaan yang penuh stress. Dalam hal ini misalnya menyalahkan diri atas permasalahan yang terjadi dan atau dengan mengalihkan perhatian pada hal lain diluar permasalahan tersebut agar dirinya merasa terhibur dan mendapatkan perasaan yang lebih baik.

Didalam Al-Qur'an digambarkan bahwasanya individu yang emotion focused coping merupakan individu yang akan mudah menjadi putus asa untuk menggapai keinginan ketika mereka dihadapkan pada kesulitan.

Hal ini sesuai dengan QS Hud: 9-11 sebagai berikut :





Dan jika Kami rasakan kepada manusia suatu rahmat (nikmat) dari Kami, kemudian rahmat itu Kami cabut daripadanya, pastilah Dia menjadi putus asa lagi tidak berterima kasih. Dan jika Kami rasakan kepadanya kebahagiaan sesudah bencana yang menimpanya, niscaya Dia akan berkata: "Telah hilang bencana-bencana itu daripadaku"; Sesungguhnya Dia sangat gembira lagi bangga, Kecuali orang-orang yang sabar (terhadap bencana), dan mengerjakan amal-amal saleh; mereka itu beroleh ampunan dan pahala yang besar. (Depag, RI 2008)

Mengenai ayat ini, seorang ulama tafsir kenamaan, Al-Hafidz Ibnu Katsir (dalam Al-Qarni, 2007: 166) mengungkapkan bahwa manusia memiliki sifat-sifat tercela dalam dirinya, kecuali orang-orang beriman yang telah diberi rahmat oleh Allah. Manusia menjadi putus asa dan patah semangat untuk mencapai kebaikan ketika dia mendapat kesulitan. Saat itu juga orang tersebut mengingkari kebaikan-kebaikan yang pernah didupakannya sebelumnya serta tidak mengharapkan jalan keluar. Ungkapan tersebut memberikan pengetahuan bahwa ketika seseorang beriman dan mendapat rahmat dari Allah, maka dia akan mampu menghadapi kesulitan dan tetap bersabar, sedangkan ketika manusia yang tidak beriman (atau sedang tidak beriman) akan menjadi mudah berputus asa ketika mendapatkan kesulitan. Melalui ayat-ayat-Nya pula Allah memberi tuntunan bahwa kesibukan pada hal-hal yang sepele dengan berlarut-larut dalam kesedihan adalah hal yang sia-sia.

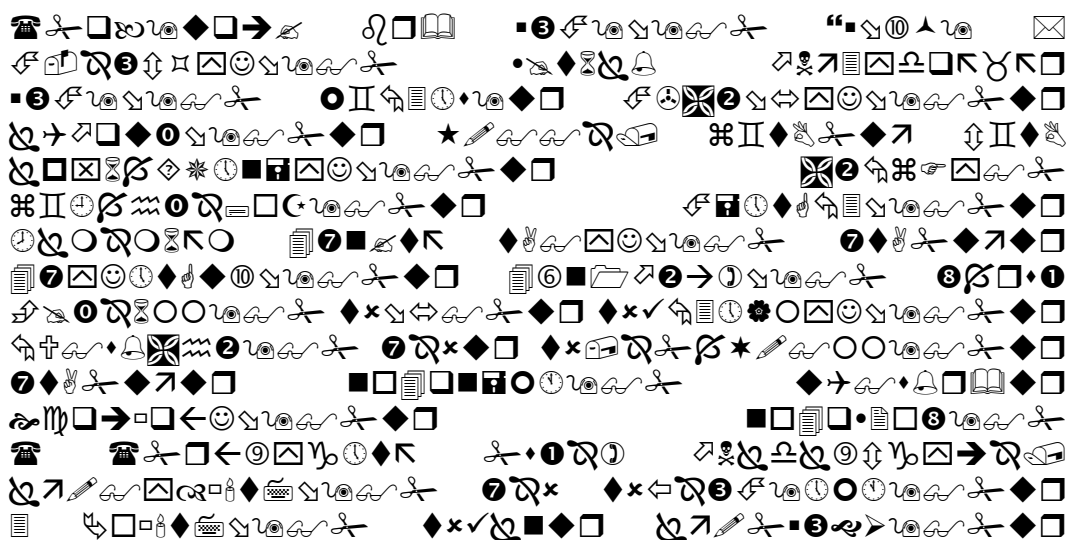
Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa santri pondok pesantren Miftahul Huda yang cenderung menggunakan *problem focused coping*

sebesar 62% santri, sedangkan yang cenderung menggunakan *emotion focused coping* sebesar 38% santri.

3. Hubungan Antara *Locus of Control* dengan Strategi *Coping* Santri

Strategi *coping* didefinisikan oleh Lazarus & Folkman (1984) sebagai cara atau usaha yang dilakukan oleh individu baik secara kognitif maupun perilaku yang bertujuan untuk menghadapi dan mengatasi tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap sebagai tantangan atau permasalahan bagi individu tersebut (dalam Thoits, 1986:417). *Coping* dibagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi masalah langsung pada sumber penyebab permasalahan dan *emotion focused coping* merupakan usaha yang dilakukan individu baik dengan tindakan atau pikiran untuk mengontrol perasaan yang tidak diinginkan yang berasal dari keadaan yang penuh stress.

Dalam agama Islam mengajarkan bahwa ketika menghadapi suatu permasalahan hendaknya bersabar, sebagaimana firman Allah di dalam surat Al-Baqarah ayat 177 :





Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan, akan tetapi Sesungguhnya kebajikan itu ialah beriman kepada Allah, hari Kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, nabi-nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. mereka Itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka Itulah orang-orang yang bertakwa. (Depag, RI 2008)

Sebagaimana telah diungkap oleh Al-Raghib Al-Asfahani (dalam Shihab 2007:169), bahwa sabar yang diungkap dalam Al-Qur'an bukan berarti diam tidak melakukan apa-apa tapi justru bergerak dan menghadapi permasalahan dengan memantapkan hati serta iman kepada Allah sehingga bisa mencapai apa yang diinginkan. Dalam konteks coping, hal tersebut berarti bahwa dalam menghadapi tekanan permasalahan maka hendaknya permasalahan tersebut dihadapi hingga benar-benar selesai. Dalam pembahasan strategi coping hal ini disebut dengan problem focused coping dengan indikator “merencanakan pemecahan masalah”.

Pemilihan strategi *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (Holahan & Moss, 1987):

- a. Faktor sosiodemografik yang meliputi status sosial, status perkawinan, status pekerjaan, gender, tingkat pendidikan.
- b. Faktor peristiwa hidup yang menekan, yaitu peristiwa yang dialami individu yang dianggap menekan dan mengancam kesejahteraan hidup

seperti sakit, bencana, kehilangan hak milik yang berharga dan lain sebagainya.

- c. Faktor sumber-sumber jaringan sosial, yang meliputi dukungan sosial.
- d. Faktor kepribadian, meliputi kecenderungan neurotic, optimism, *self esteem*, *locus of control*.

Locus of control memiliki peran dalam mempengaruhi pemilihan strategi coping seorang individu. *Locus of control* merupakan salah satu karakteristik kepribadian. *Locus of control* menurut Levenson (1981) adalah keyakinan individu mengenai sumber penyebab peristiwa-peristiwa yang dialami didalam hidupnya. Seseorang dapat memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengatur kehidupannya, atau justru orang lainlah yang mengatur kehidupannya, bisa juga ia berkeyakinan faktor nasib, keberuntungan atau kesempatan yang mempunyai pengaruh besar dalam kehidupannya (dalam Robinson, dkk, 1991:425).

Levenson membagi *locus of control* menjadi dua macam yaitu *locus of control internal* dan *locus of control eksternal*. *Locus of control internal* merupakan keyakinan individu mengenai peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya ditentukan oleh kemampuan dan usahanya sendiri. Sedangkan *locus of control eksternal* dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu, *powerfull others* dan *chance*. Individu yang berorientasi pada *powerfull others* percaya bahwa peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya karena adanya pengaruh dari orang lain. Individu yang mempunyai orientasi *chance* percaya bahwa peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya karena takdir, nasib, keberuntungan, dan kesempatan (Robinson, dkk, 1991:425).

Dalam pandangan Islam orientasi individu yang memiliki orientasi *locus of control internal* digambarkan di dalam surat Yusuf ayat 87 :



“Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”. (Depag, RI 2008)

Berdasar ayat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa individu yang memiliki orientasi *locus of control internal* akan lebih yakin terhadap dirinya dan akan selalu ceria serta memiliki sikap yang selalu berpikir positif sehingga memberikan dorongan dan sikap yang positif pula.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian hubungan antara *locus of control* dengan strategi *coping* yang dilakukan empat kali yaitu, hubungan antara *locus of control internal* dengan *problem focused coping* diketahui bahwasanya nilai koefisien korelasinya 0.312 dan $r_{xy} = -0.146$ memiliki arti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan. Kemudian analisis dari hubungan antara *locus of control eksternal* dengan *problem focused coping* diketahui koefisien korelasinya 0.001 dan $r_{xy} = -0.472$. Artinya semakin eksternal orientasi *locus of control* santri semakin rendah kecenderungannya menggunakan *problem focused coping*. Hasil analisis dari hubungan antara *locus of control internal* dengan *emotion focused coping* diketahui nilai koefisien korelasinya sebesar 0.045 tetapi nilai $r_{xy} = -0.284$ memiliki arti hubungan yang signifikan tetapi kearah negatif. Artinya semakin internal orientasi *locus of control* santri semakin rendah kecenderungan santri

untuk menggunakan *emotion focused coping*. Sedangkan analisis dari hubungan antara *locus of control eksternal* dengan *emotion focused coping* menunjukkan koefisien korelasinya 0.235 dan $r_{xy} = -0.171$, memiliki arti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang positif antara *locus of control* dengan strategi *coping* santri.

Tidak adanya hubungan ini disebabkan adanya faktor lain yang juga ikut mempengaruhi strategi *coping*. Faktor tersebut adalah tingkat pendidikan dan pengalaman hidup yang dialami santri yang berbeda-beda. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Holahan & Moss (1987) di atas bahwasanya *locus of control* hanya sebagian kecil dari faktor-faktor lain yang mempengaruhi strategi *coping*. *Locus of control* termasuk dalam sub faktor kepribadian yang dikemukakan oleh Holahan & Moos (1987).

Meskipun tidak ada hubungan yang signifikan bukan berarti orientasi *locus of control* tidak mempengaruhi pemilihan strategi *coping* santri. Sebagaimana pendapat Taylor (1991) bahwa pusat kendali (*locus of control*) mempengaruhi pemilihan strategi *coping*. Dalam konteks ini faktor lain lebih memberika perannya dalam mempengaruhi pemilihan strategi *coping* santri yaitu, tingkat pendidikan dan pengalaman hidup santri. Lazarus & Folkman (1984) menyatakan bahwa penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi dan emosi yang dirasakan individu akan mempengaruhi perilaku *coping*. Suatu kejadian dapat dinilai sebagai suatu yang emnagncam, menantang, berbahaya atau sebagai sesuatu yang menguntungkan akan sangat tergantung pada bagaimana individu menilai situasi yang dihadapi (dalam Sarafino, 1990).

Penelitian yang dilakukan oleh Primaldhi (2008) juga menyebutkan faktor kepribadian selain *locus of control* ikut mempengaruhi strategi *coping* yang dipilih oleh seorang individu. Faktor kepribadian tersebut adalah kecenderungan *neurotic*. Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan *neurotic* akan memandang setiap masalah yang dihadapinya dengan emosi dan perasaan mereka. Dengan begitu kecenderungan *neurotic* akan mengarahkan individu untuk memakai *emotion focused coping*. Taraf signifikansinya berada pada level $r_{xy}=.241$ dan $p=.000$.

Tidak adanya hubungan antara locus of control dengan strategi coping santri tersebut, perlu dicermati bahwasanya sebagian waktu santri dihabiskan diluar kegiatan-kegiatan pondok pesantren. Sehingga hal tersebut memberikan peluang adanya faktor lain yang mempengaruhi pemilihan strategi coping santri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Beberapa point yang dapat disimpulkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Orientasi santri pondok pesantren Miftahul Huda sebagian besar adalah *locus of control internal* sebesar 54%, sedangkan yang berorientasi pada *locus of control eksternal* sebesar 46%.
2. Strategi santri pondok pesantren Miftahul Huda di bagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Santri yang *problem focused coping* sebesar 62%, sedangkan santri yang *emotion focused coping* sebesar 38%.
3. Analisis hubungan antara *locus of control* dengan strategi *coping* dilakukan empat kali, dari analisis pertama diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *locus of control internal* dengan *problem focused coping* dengan $r_{xy} = -.416$ dan $p = .312$, dari analisis yang kedua diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan ke arah negatif antara *locus of control eksternal* dengan *problem focused coping* dengan $r_{xy} = -.472$ dan $p = .001$, dari analisis yang ketiga diketahui bahwa hubungan antara *locus of control internal* dengan *emotion focused coping* memiliki hubungan yang signifikan ke arah negatif dengan $r_{xy} = -.284$ dan $p = .045$, dari analisis yang keempat diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *locus of control eksternal* dengan *emotion focused coping* dengan $r_{xy} = -.171$ dan

$p=.235$. dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara *locus of control* dengan strategi *coping*.

B. Saran

1. Bagi penelitian lain untuk mempertimbangkan beberapa kelemahan dalam penelitian ini agar dijadikan perhatian, yakni beberapa kelemahan antara lain dalam keterbatasan kemampuan peneliti dalam menyampaikan serta keterbatasan kemampuan dalam menciptakan instrumen yang memiliki validitas dan reliabilitas yang lebih handal.
2. Bagi penelitian lain yang mengkaji variabel terikat yang sama harap untuk mempertimbangkan faktor lain sebagai variabel bebas yang mungkin berpengaruh terhadap pemilihan strategi *coping*. Sebagaimana diungkapkan Holahan & Moos, terdapat faktor-faktor selain *locus of control* yang mempengaruhi pemilihan strategi *coping*, yaitu faktor sosiodemografi, peristiwa hidup yang menekan, sumber-sumber jaringan sosial, dan kepribadian. Selain itu dalam penelitian ini mempunyai banyak kelemahan seperti sedikitnya sampel yang di ambil, validitas dan reliabilitas alat ukur.
3. Bagi pengasuh pondok disarankan agar memberikan pembekalan mengenai pemilihan strategi *coping* yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A. 2004. *Coping Behavior Al-Ghazali pada Mahasiswa Psikologi Semester VII UIN Malang*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang
- Allen, Bem. P., (2003) *Personality Theories: Development, Growth, and Diversity 4th edition* United States of America, Pearson Education Inc
- Al Quran dan Terjemahnya. 2005. Departemen Agama RI
- Arikunto, Suharsimi, (2002),. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi V*, Rineka Cipta Jakarta
- Aspinwall, L. G & Taylor, S. E, (1992) *Modelling Cognitive Adaptation: A Longitudinal Investigation of The Impavt of Individual Dfferences and Coping on Collage adjustment and Performance*, Journal of personality and sosial psychology, 63:989-1003
- Atkinson, R.L, Atkinson, R.C, Smith, Hilgard, E. R (1987) *Introduction To Psychology* Florida Harcourt Javanovich Publisher
- Azwar, Syaifudin, (2007), *Reliabilitas dan Validitas*, Pustaka Pelajar Yogyakarta
- _____, (2007), *Psikometri*, Pustaka Pelajar Yogyakarta
- _____, (2007), *Metode Penelitian*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- _____, (2007), *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Anshari, Hafi, (1996), *Kamus Psikologi*, Usaha Nasional, Surabaya
- Davidoff, Linda. D (1987). *Introduction to psychology*(third edition) Newyork: Mc Graw Hill. Inc
- Desmita (2005), *Psikologi Perkembangan*, Rosda Karya
- Dhofier, Zamakhsyari, (1985), *Tradisi Pesantren: Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*, LP3ES, Jakarta.
- Elliot, Stephen N., Thomas R. Kratochwill,., Joan Littlefield Cook,., John F Travers,., (2000), *Effective teaching Educational Psychology 3rd edition*, New York Mc Graw-Hill Companies
- Gunarsa, S. D(1990) *Psikologi Perkembangan*, Jakarta Gunung Mulia
- Hadi, Sutrisno, (2000), *Metodologi Research*, jilid 3, Yogyakarta: Andi
- Hardjana, A. M, (1994), *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*, Kanisius, Jogjakarta
- Holahan, Charles. J & Moss, Rudolf. H, (1987), *Personal and Contextual Determinant of Coping Strategies*, *Journal Personality and Social Psychology*, 52.5.946-955
- Levenson, Hanna, (1981), *Differentiating Among Internalit, Powerful Others, and Chance*, *Journal Research With The Locus of Control Construct* Vol. 1, Academic Press
- London, H. & Exner, J. E, Jr, (1978), *Dimension of Personality*, New York, John Willey & Sons, Inc
- Kosslyn, Stephen M, Robin S. Rosenberg (2003), *Fundamental Of Psychology The Brain, The Person, The World*, United States of America Pearson Education Inc
- Marga, Betty.m Soeharjo. L. B & Margono, H, M, (2000), *Studi Pendahuluan Hubungan Antara Kembali Prestasi Belajar dan Locus Kontrol Pada*

- Siswa di SMPN di Surabaya, *Jiwa Majalah Psikiatri*, 31, 1, 29-47. Jakarta, Yayasan Kesehatan Jiwa
- Matlin, Margareth W (1995),. *Psychology* 2nd edition, Texas, Runehard & Winston inc
- Mc connel, James V, Ronald p. Philipchalk, (1992) *Understanding Human Behavior* international edition, Florida Rinehard & Winston Inc
- Monks, K. & Haditono, S. R (1982), *Psikologi Perkembangan*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Morris, Charles G, Albert A Maisto, (1999), *Psychology an Introduction 10th Edition*, California Education Foundation Prentice Hall
- Mulilaverasani, (2008), *Hubungan Value Dan Health Locus Of Control Orang Dewasa Di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangkaraya*, Skripsi Tidak di Terbitkan UM
- Myers, D. G., (1982) *Psychology*, Japan, McGraw-Hill Inter Book Co
- Nazir, Moh, (2005) *Metode Penelitian*, Bogor, Ghalia Indonesia
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta Erlangga.
- Phillips, Russell E., Catherine H. Stein, (2007) *Journal Of Religious Coping Strategies Reported By Young Adults Living With Serious Mental Illness*, Wiley Periodicals, Inc
- Pudjiati, R, (2006), *Resiliensi pada Anak dari Keluarga yang Terpecah*, Makalah dipresentasikan pada Pertemuan Psychology Expo, Berpikir dan Bertindak Positif untuk Indonesia yang Lebih Baik, Jakarta
- Primaldhi, Alfindra, (2008), *Hubungan Antara Trait Kepribadian Neuroticism, Strategi Coping, Dan Stres Kerja*, Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Purboningsih, E. R (2006), *Hubungan Antara Locus of Control dengan Tingkat Kecemasan: Studi pada Istri Pilot Suatau Maskapai Penerbangan*, *Jurnal Psikologi*, 14, 2, 38-52, Indonesia: Universitas Gajah Mada, Yogyakarta
- Qomar, Mujamil, (2007), *Pesantren Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*, Erlangga, Jakarta
- Rini, Setyo. 2004. Hubungan antara Keterbukaan Diri dengan Kemampuan Problem Solving pada Santri Pondok Pesantren. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Abstrak on-line: <http://etd.library.ums.ac.id>. Akses : 12 Maret 2009
- Rohmah, Naili, (2004), *Hubungan Antara Kecerdasan Sipiritual dengan Locus of Control Internal pada Mantan Pengguna NAPZA (di PRSPP Teratai Surabaya)*, Skripsi Tidak diterbitkan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L. S., (1991), *Measure of Personality and Social Psychological Attitudes*, Clifornia, Academic Press, Inc
- Santrock, J. W (2003) *Adolescence Perkembangan Remaja* (Edisis 6) Jakarta Erlangga

- Santrock, J.W (2003) *psychology* 7th International Edition, the Mc Graw-Hill Companies
- Santoso, Gempur. *Metodologi Penelitian, Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta : Prestasi Pustaka. 2007
- Sarafino, E. P (1990), *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Singapore: John Wiley & Sons, Inc
- Shepard, Michael & Graham, Crocker, (2008), *Locus of Control, Coping and Proto Prevention in Child and Family Care*, British Journal of Social Work , Vol. 38. Issue 2. Pp. 308-321
- Smet, Bart 1994 *Psikologi Kesehatan*, Grasindo Jakarta
- Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada. 2007
- Syarif, Adnan. *Psikologi Qur'ani*. Bandung : Pustaka Hidayah. 2002
- Thoits, peggy. A. (1986) Social Support As Coping Assistance. *Journal of Conselling And Clinically Psychology*. Vol. 54.416-423
- Taylor, S. E., (1991) *Health Psychology* 2nd edition New York Mc Graw-Hill, Inc
- Wade, Carole, Carol Tavis (2007) *Psikologi* 9rd Jilid 2 erlangga Jakarta
<http://www.google.com/metodologipenelitian/htm>, Diakses Tanggal 26 Oktober 2009