

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* STRES DENGAN TINGKAT
STRES SISWA-SISWI AKSELERASI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 MALANG**

SKRIPSI

**Oleh:
ACSAN SUSENO
NIM: 05410100**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2009**

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* STRES DENGAN TINGKAT
STRES SISWA–SISWI AKSELERASI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 MALANG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

**Oleh:
ACSAN SUSENO
NIM: 05410100**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2009**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* STRES DENGAN TINGKAT
STRES SISWA-SISWI AKSELERASI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

ACSAN SUSENO

NIM: 05410100

Tanggal 15 Oktober 2009

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing

Iin Tri Rahayu, M.Si

NIP. 150 295 154

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi**

Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I

NIP. 150 206 243

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* STRES DENGAN TINGKAT
STRES SISWA-SISWI AKSELERASI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 MALANG**

SKRIPSI

**Oleh:
ACSAN SUSENO
NIM: 05410100**

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Tanggal, 20 Oktober 2009

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

- 1. Tristiardi Ardi Ardani, M.Si
(Ketua Penguji)**
- 2. Iin Tri Rahayu, M.Si
(Sekretaris/Pembimbing/Penguji)**
- 3. Dra. Siti Mahmudah, M.Si
(Penguji Utama)**

NIP. 150 295 153

NIP. 150 295 154

NIP. 150 269 567

**Mengetahui dan Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang**

**Dr. H. Mulyadi, M. Pd.I
NIP. 150 204 243**

PERSEMBAHAN

Dengan penuh dedikasi dan segenap rasa hormat,
saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

- ❖ Bapak dan Ibu tercinta **Suseno** dan **Patminatn**. Terima kasih atas asuhan, bimbingan, dan doanya serta kasih sayang yang tiada terbatas selama ini, meskipun saya tahu sampai kapanpun seorang anak tidak akan mampu membalas dan menandingi kasih sayang orang tua kepada anaknya.
- ❖ Kakak dan adik tersayang **Mirna Suseno** dan **Putri Lolitha D.S.** Kalian tahu bahwa dalam hidup ini materi bukanlah segala-galanya, oleh karena tundukkanlah dunia sebelum kita ditundukkan olehnya dan jadilah orang bermanfaat bagi orang lain serta junjung tinggi derajat dan martabat orang tua kapanpun dan di manapun kita berada.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ
وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٧﴾

**“Sungguh, bersama kesukaran itu pasti ada kemudahan.
Oleh karena itu, jika kamu telah selesai dari suatu tugas,
kerjakan tugas lain dengan sungguh-sungguh dan hanya
kepada Tuhanmulah hendaknya kamu memohon dan
mengharap”**

(QS. Alam Nasyrh, ayat 5-8)

**“Sesungguhnya Allah akan meninggikan beberapa
derajat orang yang berilmu”**

(Kata mutiara)

KATA PENGANTAR

Bismillah, Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya. Shalawat dan Salam atas Nabi Muhammad SAW, sebaik-baik hamba dan Nabi akhir zaman pembawa kebenaran dan kesempurnaan.

Mengawali sesuatu yang baik tidaklah mudah, apalagi menjaga dan membawanya ke arah yang lebih sempurna, begitu juga dengan penulisan skripsi ini. Namun didorong oleh suatu kesadaran dan cita-cita untuk mengabdikan pada Agama, Bangsa, Negara dan nilai penuh kesabaran, akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik. Disamping itu, kesempurnaan penulisan skripsi ini tidak lepas berkat adanya dorongan, semangat, petunjuk, nasehat dan bimbingan dari berbagai pihak.

Menyadari kenyataan yang demikian, maka penulis dengan segenap kerendahan hati merasa wajib untuk menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada berbagai pihak yang telah membantu, yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Suprayogo, selaku Rektor UIN Malang.
2. Bapak Dr. H. Mulyadi, M. Pd.I, selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Iin Tri Rahayu, M.Si selaku dosen pembimbing, yang dengan penuh kesabaran, ketelatenan dan kebijaksanaan telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penulisan.
4. Bapak Drs. H. Moh.Sulthon, M.Pd kepala sekolah SMUN 1 Malang, yang telah memberikan izin penelitian dan membantu dalam pelaksanaan penelitian

5. Ibu Endah Purwanti, S.Pd selaku BK SMUN 1 Malang yang membantu dalam pelaksanaan penelitian.
6. Bapak M. Jamaludin Ma'mun, M.Si selaku dosen yang dengan penuh kesabaran dan kebijaksanaan telah memberikan arahan dalam penulisan.
7. Bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi Ibu Iin Tri Rahayu, Ibu Mamah, Ibu Yulia, Ibu Elok, Ibu Rifa, Ibu Retno, Ibu Endah, Ibu Yulianti Pak Mulyadi, Pak Lubab, Pak Jamal, Pak Mahpur, Pak Zainul, Pak Andik, Pak Aris, Pak Aziz, Pak Yahya, Pak Lutfi, Pak Habib, Pak Ardi dan bapak ibu karyawan-karyawati Fakultas Psikologi UIN MALIKI dan yang lainnya terimakasih telah memberikan ilmunya dengan tulus dan ikhlas serta terimakasih pula atas pelajaran hidup, kesempatan waktu untuk mengembangkan potensi diri dan atas bantuan akademis dan morilnya
8. Siswa-Siswi kelas X, XI, XII Akselerasi, yang dengan sabar dan bersedia menjadi subjek penelitian
9. Tim Ungu Fakultas Psikologi Pak Jamaluddin Ma'mun, Pak Habib, Pak Lubab, Pak Mahpur, Pak Amiq, Mas Hanif, Rangga, Muqim, Bahtiar, Juwaeni, Uthen, Rohman, Adin, Ucup, Sulukh dan yang lainnya, terima kasih atas pelajaran hidup yang telah diberikan.
10. Teman-temanku tim kemahasiswaan Fakultas Psikologi Sadid, Surur, Minan, dan Hikmah, terimakasih atas dukungan, motivasi.baik psikis dan moril dalam penyelesaian penulisan.
11. Saudara-saudariku Hercules, Hamdan, Sadid, Minan, Ibnu, Uthen, Elok, Arul, Alfi, Yuni, Nina, Mata, terimakasih atas kekompakan dan pengalaman

yang telah kita jalani bersama selama ini dan semoga menjadi bekal kita dalam dunia kerja dan pengalaman dalam kehidupan.

12. Sahabat-sahabatku seperjuangan Pro-ST, terimakasih atas pelajaran kehidupan yang telah kalian berikan, motivasi dalam membantu penyelesaian penulisan.
13. Teman-teman kontrakan Hafidz, Uthen, Minan, Sadid, Hamdan, Irwan, Sakti, mas Sadad, tamim, terimakasih atas dukungan, motivasi.baik psikis dan moril dalam penyelesaian penulisan.
14. Teman-teman, saudara dan saudariku Psikologi angkatan 2005 dan berbagai pihak yang telah membantu penyelesaian penulisan.

Menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna dan ideal, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik bijak dari semua pihak demi sempurnanya tulisan ini. Akhirnya, semoga tulisan sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan para pembaca budiman. Amien

Malang, 15 Oktober 2009
Penulis,

Acsan Soseno
NIM: 05410100

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Acsan Suseno

NIM : 05410100

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Strategi *Coping* Stres Dengan Tingkat Stres
Siswa-Siswi Akselerasi Sekolah Menengah Atas Negeri 1
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 mendapat sanksi akademis.

Malang, 15 Oktober 2009

Yang menyatakan,

Acsan Suseno
NIM: 05410100

Daftar Tabel

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 Skala Likert..... | 61 |
| Tabel 2 <i>Blue Print</i> Strategi <i>Coping</i> | 62 |
| Tabel 3 <i>Blue Print</i> Tingkat Stres | 63 |
| Tabel 4 Hasil Uji Validitas Skala Strategi <i>Coping</i> | 67 |
| Tabel 5 Hasil Uji Validitas Skala Strategi <i>Coping</i> | 67 |
| Tabel 6 Kriteria Strategi <i>Coping</i> | 83 |
| Tabel 7 Deskripsi Statistik Strategi <i>Coping</i> Siswa-siswi Akselerasi | 83 |
| Tabel 8 Jumlah dan Prosentase Strategi <i>Coping</i> Siswa-siswi Akselerasi..... | 84 |
| Tabel 9 Skor dan Kategori Strategi <i>Coping</i> dan Tingkat Stres | 84 |
| Tabel 10 Kriteria Tingkat Stres | 86 |
| Tabel 11 Deskripsi Statistik Tingkat Stres Siswa-siswi Akselerasi | 86 |
| Tabel 12 Kategori Tingkat Stres Siswa-siswi Akselerasi | 86 |
| Tabel 13 Jumlah dan Prosentase Tingkat Stres | 87 |
| Tabel 14 Hubungan Antara <i>Problem Focused Coping</i> Dengan Tingkat Stres | 88 |
| Tabel 15 Hubungan Antara <i>Emotion Focused Coping</i> Dengan Tingkat Stres | 89 |

Daftar Lampiran

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Skala Strategi <i>Coping</i> | 104 |
| Lampiran 2 Skala Tingkat Stres | 109 |
| Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Strategi <i>Coping</i> | 113 |
| Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Tingkat Stres | 115 |
| Lampiran 5 Uji Korelasi Antara <i>Problem Focused Coping</i> Dengan Tingkat Stres | 117 |
| Lampiran 6 Uji Korelasi Antara <i>Emotion Focused Coping</i> Dengan Tingkat Stres | 118 |
| Lampiran 7 Surat Izin Penelitian..... | 119 |
| Lampiran 8 Surat Rekomendasi DIKNAS..... | 120 |
| Lampiran 9 Surat Telah Melakukan Penelitian..... | 121 |
| Lampiran 10 Bukti Konsultasi..... | 122 |

DAFTAR ISI

COVER DALAM

| | |
|---------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | iv |
| HALAMAN MOTTO | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| SURAT PERNYATAAN | ix |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| DAFTAR ISI..... | xiii |
| ABSTRAK..... | xvi |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|-----------------------------|----|
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 9 |
| C. Tujuan Penelitian | 10 |
| D. Manfaat Penelitian | 10 |

BAB II KAJIAN PUSTAKA

| | |
|----------------------------------------------------------|----|
| A. <i>Coping</i> Stres..... | 11 |
| 1. Pengertian <i>Coping</i> Stres..... | 11 |
| 2. Bentuk Strategi <i>Coping</i> | 12 |
| 3. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku <i>Coping</i> | 15 |
| 4. Fungsi Perilaku <i>Coping</i> | 17 |
| 5. Perilaku <i>Coping</i> Yang Efektif..... | 18 |
| 6. Tujuan Perilaku <i>Coping</i> | 19 |
| B. Tingkat Stres | 20 |
| 1. Pengertian Tingkat Stres | 20 |
| 2. Gejala-Gejala Stres | 21 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres | 22 |
| 4. Sumber-Sumber Stres/Stresor | 25 |
| 5. Tingkat Stres | 29 |
| 6. Pandangan Islam Terhadap Stres | 34 |
| 7. Pandangan Islam Terhadap <i>Coping</i> | 40 |
| C. Program Kelas Akselerasi..... | 43 |
| 1. Pengertian Kelas Akselerasi..... | 43 |
| 2. Tujuan Program Akselerasi..... | 44 |
| 3. Penyelenggaraan Program Akselerasi dan Identifikasi Siswa Program Akselerasi..... | 45 |
| 4. Karakteristik Peserta Program Akselerasi | 49 |
| 5. Segi Positif dan Negatif Mengikuti Program Akselerasi..... | 50 |
| D. Hubungan Strategi <i>Coping</i> Dengan Tingkat Stres..... | 53 |
| E. Hipotesis..... | 56 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|--------------------------------------------------|-----------|
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 57 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian | 57 |
| C. Devinisi Operasional | 58 |
| D. Populasi..... | 59 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 60 |
| F. Instrumen Penelitian | 61 |
| G. Prosedur Penelitian | 64 |
| H. Validitas dan Reliabilitas | 64 |
| 1. Validitas Instrumen | 64 |
| 2. Reliabilitas Instrumen | 66 |
| 3. Teknik Analisis Hasil Penelitian..... | 67 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| A. Profil SMA N 1 Malang..... | 70 |
| 1. Sejarah SMA N 1 Malang | 70 |
| 2. Visi SMA N 1 Malang | 77 |
| 3. Misi SMA N 1 Malang..... | 77 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4. Tujuan SMA N 1 Malang | 78 |
| 5. Lambang dan Motto SMA N 1 Malang | 79 |
| 6. Arti dan Warna Lambang SMA N 1 Malang | 80 |
| 7. Fasilitas SMA N 1 Malang | 81 |
| B. Hasil Menelitian..... | 82 |
| 1. Analisis Pengujian Strategi <i>Coping</i> | 82 |
| 2. Analisis Pengujian Tingkat Stres..... | 85 |
| 3. Analisis Pengujian Hipotesis..... | 86 |
| C. Pembahasan..... | 88 |
| 1. Deskripsi Strategi <i>Coping</i> Siswa-siswi Akselerasi..... | 88 |
| 2. Deskripsi Tingkat Stres Siswa-siswi Akselerasi | 90 |
| 3. Deskripsi Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Tingkat Stres Siswa-siswi Akselerasi..... | 93 |

BAB V PENUTUP

| | |
|---------------------------|------------|
| A. Kesimpulan..... | 99 |
| B. Saran..... | 100 |

DAFTAR PUSTAKA.....101

LAMPIRAN-LAMPIRAN

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Skala Strategi <i>Coping</i> | 104 |
| 2. Skala Tingkat Stres | 109 |
| 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Strategi <i>Coping</i> | 113 |
| 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Tingkat Stres..... | 115 |
| 5. Uji Korelasi Antara <i>Problem Focused Coping</i> Dengan Tingkat Stres | 117 |
| 6. Uji Korelasi Antara <i>Emotion Focused Coping</i> Dengan Tingkat Stres | 118 |
| 7. Surat Izin Penelitian..... | 119 |
| 8. Surat Rekomendasi DIKNAS | 120 |
| 9. Surat Telah Melakukan Penelitian | 121 |
| 10. Bukti Konsultasi | 122 |

ABSTRAK

Suseno, Acsan. 2009. Skripsi. Hubungan antara Strategi *Coping* Stres dengan Tingkat Stres Siswa-siswi Akselerasi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Malang. Pembimbing: Iin Tri Rahayu, M. Si. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kata Kunci: Strategi *Coping*, Tingkat Stres

Kelas akselerasi merupakan program percepatan belajar yang diselenggarakan secara khusus bagi siswa yang mempunyai kecerdasan yang tinggi dan mempunyai kemampuan lebih, sehingga dapat menyelesaikan studinya dalam waktu lebih cepat dari waktu yang telah ditetapkan untuk jenjang pendidikan yang sama. Kelas akselerasi mempunyai dua sisi yakni positif dan negatif, positif apabila siswa mampu dan bisa menjalani semua proses dalam program percepatan ini baik segi akademis dan non akademis, sedangkan sisi negatifnya apabila siswa tidak bisa menyesuaikan diri dengan program tersebut, siswa merasa jenuh dengan banyaknya kegiatan dan tugas, sehingga dapat memunculkan stres, dan untuk mengurangi stress tersebut siswa-siswi akselerasi menggunakan strategi *coping*. Faktor yang mempengaruhi tingkat stres salah satunya adalah strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan salah satu cara mengurangi tekanan yang dihadapi oleh individu ketika mengalami stres. Strategi *coping* ini ada dua yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Dalam hal ini siswa-siswi akselerasi mempunyai variasi masing-masing dalam memecahkan masalah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antar strategi *coping* dengan tingkat stres siswa-siswi akselerasi SMA N 1 Malang, untuk mengetahui strategi *coping* apa yang dipakai oleh siswa akselerasi dan seberapa tingkat stres pada siswa-siswi akselerasi SMAN 1 Malang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* untuk menguji hubungan antara strategi *coping* dengan tingkat stres. Sebelumnya untuk mengkategorisasikan strategi *coping* dilakukan dengan melihat skor z nya, sedangkan kategorisasi tingkat stres digunakan mean dan standar deviasi. Adapun subyek penelitian adalah seluruh siswa-siswi akselerasi sejumlah 65 anak.

Hasil penelitian menunjukkan sejumlah 52.3% siswa tergolong dalam kelompok *problem focused coping*, adapun *problem-focused coping* dengan tingkat stres; Tinggi 0= 0% sedang 30 orang 88,2% dan rendah 4 orang 11, 8%. Sedangkan 47.7% tergolong dalam kelompok *emotion focused coping*, adapun *problem-focused coping* dengan tingkat stres; tinggi 3 orang 9,7%, sedang 23 orang 74,2% dan rendah 5 orang 16,1%.. Di sisi lain dalam tingkat stres menunjukkan 4.61% tergolong tinggi, 81.53% tergolong sedang dan 13.84% tergolong rendah. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *problem focused coping* dengan tingkat stress yakni $r_{xy} = 0,467$, $p = 0,000$, dan terdapat hubungan yang signifikan pula antara *emotion focused coping* dengan tingkat stress yakni $r_{xy} = 0,553$, $p = 0,000$.

ABSTRACT

Suseno, Acsan. 2009. Thesis. The Correlation between Coping Strategies and Level of Stress Acceleration students at Senior High School 1 Malang. The Advisor: Iin Tri Rahayu, M. Si. Psychology Department of Psychology Faculty Islamic State Maulana Malik Ibrahim University, Malang.

Key word: Coping Strategies, Level of Stress

Acceleration class is learning acceleration program which is used for the student, especially who have high intelligent and more ability, so can finish the study more quickly than the involving time for the same step of education. There are positive and negative effects of acceleration class. The positive effect is if the students be able to do the process in this acceleration either in academic or non academic, whereas, the negative effect is if the students can't adapted to this program, the students will feel bored with many activities and assignments, because of those stress appear, and to decrease the stress, acceleration students use coping strategies. One of the factors which influence level of stress is coping strategies. Coping strategies is one of method to decrease a pressure that happens to a person when gets a stress. Coping strategies consist of Problem Focused Coping and Emotion Focused Coping. In this case, the acceleration students have variation to solve the problem.

The purpose of the research is to identify the correlation between coping strategies with level of stress of acceleration students in Senior High School 1 Malang, to identify what the coping strategies that is use by acceleration students and how high the level of stress of acceleration students at Senior High School 1 Malang.

This research is quantitative correlation research which uses product moment correlation technique. At first, to categorize the coping strategy to use the-Z score, and to categorize the level of stress to use mean and standard of deviation. The subject of this research is all of acceleration students as many as 65 students.

The result of research shows 52.3% students use problem focused coping and the level of stress that consist of; 0%=0 person is high level, 88,2%=30 person are average level and 11,8%= 4 person are low level, whereas, 47.7% use emotion focused coping and the level of stress that consist of; 9,7%= 3 person are high level, 74,2%= 23 person are average level and 16,1%= 5 person are low level. On the other side, level of stress shows 4.61% which are high level, 81.53% are average and 13.84% are low level. The result of analyze shows there are significant correlation between problem focused coping and the level of stress is $r_{xy} = 0,467$, $p = 0,000$, emotional focused stress and the level of stress is $r_{xy} = 0,553$, $p = 0,000$.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Stres merupakan suatu kondisi yang biasa dihadapi oleh manusia ketika terdapat kesenjangan antara harapan dengan kenyataan. Dalam keadaan tertentu stres diperlukan oleh individu agar individu dapat berfungsi secara normal. Gejolak perasaan pada tingkat sedang dapat menghasilkan kewaspadaan dan minat pada tugas yang dilakukan, karena bagaimanapun sistem saraf manusia memerlukan sejumlah rangsangan untuk berfungsi dengan baik. Selain itu stres juga bisa muncul karena adanya perubahan hidup pada diri individu.

Perubahan hidup dalam berbagai keadaan merupakan faktor yang dapat beresiko memunculkan tekanan hidup. Bagaimana bagus nya kecakapan individu dalam mengatasi masalah, banyak situasi hidup yang akan menimbulkan stres. Keinginan manusia tidak selalu dapat dipuaskan dengan mudah, sehingga hambatan harus ditanggulangi dan memilih sesuai dengan keputusannya. Sedangkan efek dari stres pada setiap individu itu macam-macam, baik fisik maupun psikologis.

Efek stres pada manusia bisa beragam. Carlson menyatakan bahwa respon-respon fisiologis terhadap stres memiliki efek yang tidak membahayakan sepanjang respon tersebut berlangsung singkat. Tetapi situasi-situasi yang mengancam terus berlanjut dan menghasilkan respon stres yang berkepanjangan sehingga membahayakan kesehatan individu yang mengalami.¹

¹ Carlson, N R *Psychology of Behavior* USA: Allin & Bacon, 1994. hal 25

Efek terhadap tubuh karena stres yang berkepanjangan menurut Davison dan Neale tampak pada tingginya tingkat hormon-hormon stres dan menjadi peka tubuh terhadap penyakit karena berubahnya sistem imun. Tingginya tingkat kortisol sebagai hormon stres dapat memiliki pengaruh langsung terhadap otak dengan membunuh sel-sel pada hipokampus yang mengatur pengeluaran kortisol. Hasilnya, individu dapat menjadi lebih peka terhadap efek stres yang ditunjukkan oleh tingginya tingkat hormon stres karena seringnya individu mengalami stres, meskipun individu lain dapat beradaptasi terhadap stres.² Misalnya perpindahan sekolah dari tingkat yang mudah ke tingkat yang lebih tinggi, dan itu memerlukan adaptasi yang cukup sulit bagi individu.

Transisi dari SMP ke SMA merupakan salah satu kondisi yang dihadapi oleh para siswa. Berbagai penyesuaian yang harus dihadapi oleh para siswa dapat berhubungan dengan faktor personal seperti berbedanya beban pelajaran, problem interaksi dengan teman baru dan lingkungan baru, serta problem-problem lainnya, terlebih pada siswa akselerasi. Faktor akademik di sisi lain juga menyumbangkan potensi stres, misalnya tentang perubahan gaya belajar dari SMP ke SMA, target pencapaian nilai dan problem akademik lainnya terlebih pada siswa akselerasi yang banyak tuntutan di bidang apapun.

Masa awal diterima sebagai anggota lingkungan sekolah baru siswa sekolah akselerasi berpotensi mengalami stres. Dalam kerangka akademis, status dan peran sebagai seorang individu siswa akselerasi seringkali memberikan konsekuensi psikologis yang memberatkan bagi individu. Menurut Wilman

² Carlson, N R *Psychology of Behavior* USA: Allin & Bacon, 1994. hal 26

Dahlan proses stres yakni; ketika individu mengalami stres, hal ini biasanya terjadi saat individu menghadapi stresor berupa ancaman yang sering ditemuinya, dan selama ini ia tidak pernah berhasil menanganinya.³ Selain itu dari hasil penelitian yang dilakukan Utomo; bahwa ujian, praktikum dan tugas-tugas sekolah yang lainnya memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis (*academic stres*), yang dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh.⁴

Transisi dari SMP menuju SMA juga melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi. Interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang beragam latar belakang etniknya dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya.⁵

Meskipun transisi memberikan hal yang positif seperti peningkatan rasa tanggung jawab, namun tampaknya siswa akselerasi juga lebih banyak menunjukkan rasa tekanan sebagai bentuk reaksi terhadap masa transisi mereka.⁶

Beberapa siswa menyatakan bahwa mereka merasa “jenuh” (*burnout*). *Burnout* adalah suatu perasaan putus asa dan tidak berdaya yang diakibatkan oleh stres yang berlarut-larut yang berkaitan dengan kerja. *Burnout* menjadikan penderitanya berada dalam kelelahan fisik dan emosi yang cukup kelelahan kronis dan rendahnya energi.⁷

Pada banyak sekolah, *burnout* di sekolah akselerasi adalah alasan paling umum untuk meninggalkan kelas akselerasi ke kelas reguler. Berpindah dari kelas

³ Wilman Dahlan, Model Proses Stres Dengan Tiga Strategi Coping (Ringkasan Disertasi), Hal 12.

⁴ Utomo, Hubungan Antara Model-Model Coping Stres Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi UIN Malang (Skripsi), Hal: 68

⁵ Santrok, *Life Span Development (terjemahan)*, Jakarta: Erlangga, 2002 hal 74

⁶ Ibid hal 74

⁷ Ibid hal 74

akselerasi ke kelas reguler dulunya dianggap sebagai tanda kelemahan. Kini kadang dianggap biasa. “Pindah dari kelas akselerasi ke kelas reguler hal itu dianjurkan untuk beberapa siswa yang merasa kewalahan menghadapi stres”.⁸

Menurut Martaniah, banyak individu mengalami stres dikarenakan beberapa faktor, antara lain: a. hubungan dengan seks lain; b. pembuatan keputusan tentang pekerjaan; c. masalah yang timbul di rumah.⁹

Selain itu dalam sekolah akselerasi ditemukan adanya permasalahan yang timbul akibat permasalahan yang tidak bisa diselesaikan oleh siswa, yang mana hal tersebut di antaranya perbedaan jenis kelamin dan permasalahan yang di bawa dari rumah yang menjadikan beban anak, sehingga siswa bingung dalam menentukan langkah selanjutnya.

Sedangkan menurut Mulyadi beberapa faktor yang bisa menjadi stressor bagi siswa adalah¹⁰;

1. Masalah yang berhubungan dengan pendidikan
2. Masalah penyesuaian diri dan hubungan sosial
3. Masalah yang sifatnya pribadi
4. Masalah ekonomi
5. Masalah memilih jurusan, jabatan dan masa depan

Dari beberapa faktor tersebut ada individu yang mampu mengatasi masalahnya dan ada juga yang belum bisa mengatasi masalahnya. Apabila stres tersebut tidak teratasi dapat menimbulkan gejala badaniah, jiwa dan gejala sosial, diantaranya:

⁸ Ibid hal 74

⁹ Martaniah, *Psikologi Abnormal dan Psikopatologi*, Yogyakarta: Hand Out (Tidak Diterbitkan hal 96)

¹⁰ Mulyadi, Fungsi dan Peran Dosen PA STAIN Malang. *Jurnal Psikoislamika*. Hal 233-235

- a. Gejala badan: sakit kepala, pusing sebagian, sakit mag, mudah kaget (berdebar-debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada terasa panas/nyeri, merasa terseumbat di kerongkongan, nafsu makan menurun, muntah.
- b. Gejala emosional: pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, mimpi buruk, murung, mudah marah/jengkel, mudah menangis, gelisah, mudah putus asa.
- c. Gejala sosial: makin banyak merokok/minum/makan, sering mengontrol pintu, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar.

Menurut Amberg, gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali kita tidak menyadari. Para Psikiatri membagi stres menjadi enam tingkatan. Setiap tingkatan memperlihatkan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan. Berikut adalah keenam tingkatan tersebut:¹¹

a. Stres tingkat 1

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

1. Semangat besar
2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya
3. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan masalah pekerjaan lebih dari biasanya.

¹¹ Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa. 1997. hal 89

b. Stres tingkat 2

Dalam tingkatan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

1. Merasa letih ketika bangun pagi
2. Merasa lelah sesudah makan siang
3. Merasa lelah sepanjang sore
4. Terkadang gangguan sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar.
5. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
6. Perasaan tidak bisa santai

c. Stres tingkat 3

Pada tingkatan ini keluhan keletihan nampak disertai dengan gejala-gejala:

1. Gangguan usus lebih terasa
2. Otot terasa lebih tegang
3. Perasaan tegang yang semakin meningkat
4. Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun dan sukar tidur kembali, atau bangun pagi-pagi)
5. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh)

d. Stres tingkat 4

Tingkatan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan cirri-ciri sebagai berikut:

1. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit
2. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit

3. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.
4. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari.
5. Perasaan negativistik
6. Kemampuan konsentrasi menurun tajam
7. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

e. Stres tingkat 5

Tingkat ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tingkatan empat diatas:

1. Kelelahan yang mendalam
2. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
3. Gangguan sistem pencernaan (sakit mag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang.

f. Stres tingkat 6

Tingkatan ini merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan darurat. Gejalanya antara lain:

1. Debaran jantung terasa amat keras
2. Nafas sesak, megap-megap
3. Badan gemetar
4. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collap

Tingkat stres dapat meningkat apabila individu belum bisa keluar dari masalah yang dihadapinya yakni strategi *coping* yang belum tepat dari individu tersebut, dan tingkat stres itu akan menurun apabila individu mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dengan pemilihan strategi *coping* yang tepat.

Dengan adanya permasalahan tersebut, maka individu berusaha keluar dari masalah yang dihadapi. Yang hal itu disebut dengan strategi *coping*. Menurut Wilman Dahlan; ketika berhadapan dengan stresor, individu mengevaluasi apakah stresor tersebut membahayakan dirinya atau tidak. Kemudian individu menilai sumberdaya yang ada yang dapat membantunya. Selanjutnya individu menerapkan strategi *coping* tertentu yang akan berdampak terhadap stres yang dialami. Proses ini terjadi ketika individu menghadapi stresor yang baru.¹²

Strategi *Coping* adalah proses untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan baik yang berasal dari individu maupun di luar individu dengan sumber-sumber daya yang digunakan dalam menghadapi tekanan. Sedangkan strategi *coping* itu terdiri dari dua yakni: *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*. Tiap individu mengembangkan cara yang khas dalam memberikan respon bila usaha untuk mencapai tujuan individu terhambat. Manusia selalu berusaha menyelesaikan masalahnya.

Begitu juga menurut Lazarus dan Folkman, *Emotional Focused Coping* bertujuan untuk mengatur respon emosional terhadap stress yang meliputi: (a) kontrol diri; (b) membuat jarak; (c) penilaian kembali secara positif; (d) lari atau menghindar; dan (e) menerima tanggung jawab, sedangkan *Problem Focused Coping* bertujuan mengurangi atau menghilangkan stres dengan mempelajari cara

¹² Wilman Dahlan, *Model Proses Stres dengan Tiga Strategi Coping*. Jakarta: Program Pasca Sarjana UI (Ringkasan Disertasi). 2005. hal 12

atau ketrampilan baru untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stres yang meliputi: (a) konfrontasi; (b) mencari dukungan sosial; dan (c) merencanakan pemecahan masalah untuk menyelesaikan masalah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dahlan menunjukkan bahwa terdapat adanya perbedaan antara penggunaan *Problem Focused Coping*, *Emotional Focused Coping*, dengan derajat stres.¹³

Bagi peneliti penelitian ini sangat penting karena dari munculnya permasalahan di lapangan dapat diketahui indikator-indikator permasalahan yang memungkinkan siswa berkeinginan pindah kelas, pindah sekolah maupun mogok sekolah. Selain itu didapatkan strategi *coping* yang tepat untuk mengatasi stress tersebut, baik *Problem Focused Coping* maupun *Emotional Focuseed Coping*

Peneliti memilih meneliti hubungan strategi *coping* dengan tingkat stres pada siswa akselerasi, karena pada siswa akselerasi dianggap mempunyai beban yakni harus berprestasi dalam bidang akademik maupun ekstrakurikuler. Dengan demikian secara tidak langsung siswa mengalami tekanan yang menimbulkan stress dan membutuhkan cara untuk lepas dari permasalahannya yaitu dengan bentuk strategi *coping*.

Oleh karena itu peneliti mengungkapkan fakta-fakta yang terkait dengan penggunaan strategi *coping* yang dipilih dengan tingkat stres pada siswa akselerasi melalui penelitian ini. Sehingga nantinya dapat diketahui model strategi *coping* mana yang lebih tepat dalam menangani masalah stres pada siswa akselerasi pada umumnya. peneliti mengambil objek penelitian siswa akselerasi SMA N 1 Malang bahwa di sekolah tersebut terdapat siswa akselerasi, yang

¹³ Ibid. hal 21

merupakan salah satu kriteria penelitian ini. Selain itu, peneliti juga telah menemukan bukti-bukti dilapangan yakni sakit kepala, pusing sebagian, sakit mag, mudah kaget (berdebar-debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, waswas.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara awal dengan ibu Endah Purwanti selaku guru BK SMA N 1 sebagai berikut:

” Ibu sebelum penelitian ini saya pengen bertanya perilaku strategi *coping* yang muncul pada siswa kelas akselerasi ini seperti apa bu? perilaku strategi *coping* yang muncul diantara siswa akselerasi adalah sebagai berikut mencari dukungan sosial, kontrol diri, konfrontasi, merencanakan pemecahan masalah dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah dan menerima tanggung jawab”.

Berdasarkan hasil wawancara awal tersebut diketahui bahwa perilaku strategi *coping* yang muncul pada siswa kelas akselerasi diantaranya yaitu; mencari dukungan sosial, kontrol diri, konfrontasi, merencanakan pemecahan masalah dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah dan menerima tanggung jawab.

Dari uraian di atas maka peneliti berkeinginan malakukan penelitian dengan tema Hubungan Antara Strategi *Coping* Stres Dengan Tingkat Stres Siswa-Siswi Akselerasi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Malang.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pada paparan latar belakang di atas, maka peneliti memiliki fokus untuk memahami:

1. Bagaimana bentuk strategi *coping* stres pada siswa akselerasi SMA N 1 Malang?
2. Bagaimana tingkat stres pada siswa akselerasi SMA N 1 Malang?
3. Apakah ada hubungan antara strategi *coping* stres dengan tingkat stres pada siswa akselerasi SMA N 1 Malang?

C. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bentuk strategi *coping* stres yang digunakan siswa akselerasi SMA N 1 Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat stres siswa akselerasi SMA N 1 Malang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping* stres dengan tingkat stres SMA N 1 Malang.

D. MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini memberikan manfaat keilmuan kepada kalayak umum, yakni; psikologi pendidikan, psikologi klinis serta masyarakat akademik pada khususnya tentang stres pada siswa akselerasi dan juga mengetahui hubungan antara strategi *coping* stres dengan tingkat stres.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat;

- a. Memberikan informasi yang bermanfaat bagi para siswa akselerasi, individu tua, guru dan pihak-pihak yang berminat terhadap upaya peningkatan kesehatan mental siswa.
- b. Bagi siswa akselerasi khususnya yang menemui banyak masalah dan merasa tertekan dapat diketahui tipe-tipe dirinya masing-masing, sehingga bisa diupayakan langkah prevensinya secara individual.
- c. Bagi para individu tua dan guru, informasi ini diharapkan dapat menambah pemahaman terhadap kondisi-kondisi psikologis para siswa akselerasi sehingga memudahkan proses interaksi antar guru-siswa maupun anak-individu tua.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. *COPING* STRES

1. Pengertian Strategi *Coping*

Konsep Strategi *coping* digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stres dan tingkah laku individu dalam menghadapi tekanan. Menurut Lazarus dan Folkman strategi *coping* didefinisikan sebagai proses untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan baik yang berasal dari individu maupun di luar individu dengan sumber-sumber daya yang digunakan dalam menghadapi tekanan.¹⁴

Kartono menjelaskan perilaku strategi *coping* ialah perilaku yang digunakan untuk mengurangi kegugupan akibat kekecewaan terhadap konflik motivasional.¹⁵

Menurut Warga perilaku strategi *coping* adalah suatu reaksi yang dilakukan individu pada situasi tertentu untuk meningkatkan sisi positif pada dirinya.¹⁶

Davidoff berpendapat strategi *coping* ialah kesiapan individu mengatasi permasalahan yang dihadapi sesuai kemampuan yang dimilikinya. Semakin sering individu mengalami masalah, maka diharapkan dapat menggunakan kemampuannya semaksimal mungkin.¹⁷

¹⁴ Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994. hal 143

¹⁵ Kortono, *Kamus Psikologi*, Bandung: Pioner Jaya, 1987. hal 488

¹⁶ Warga, *Personal Awreness*, Cet III Boston: Houghton, 1983. hal 22

¹⁷ Davidoff, *Introduction to Psychology*, Tokyo: Mc. Graw Hill Company, 1981. hal 471

Perarlin dan Schololer mengemukakan perilaku strategi *coping* ialah bentuk usaha yang dilakukan oleh individu untuk melindungi diri dari tekanan psikologi yang timbul oleh problematika pengalaman sosial.¹⁸

Sedangkan menurut Ardani perilaku strategi *coping* adalah mengatasi stres dengan melakukan transaksi antar lingkungan, yang mana hubungan transaksi ini merupakan suatu proses yang dinamis.¹⁹

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* merupakan upaya mental atau perilaku dalam menguasai, mentoleransi atau mengurangi efek suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan.

2. Bentuk-strategi *coping* Stres

Dalam suatu permasalahan individu mempunyai kecenderungan untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang berbeda-beda. Cara mengatasi stres (*coping*) antara individu yang satu dengan yang lain berbeda-beda. Namun demikian para ahli telah menggolong-golongkan strategi *coping*. Adapun bentuk strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman terbagi menjadi 2 yaitu:

a. ***Emotional focused coping***, yaitu usaha untuk mengatur respon emosional terhadap stres dengan mengubah cara dalam merasakan permasalahan atau situasi yang mendatangkan stres. Strategi *coping* ini meliputi :

- 1) Kontrol diri: menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya
- 2) Membuat jarak: menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar

¹⁸ Wahyusari, *Perilaku Coping Pada penderita Aids*. Program S1 Psikologi UMM, 2002. hal 5

¹⁹ Ardani, dkk. *Psikologi Klinis*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007. hal 40

- 3) Penilaian kembali secara positif: dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah
 - 4) Lari atau menghindar: menjauh dari permasalahan yang dialami
 - 5) Menerima tanggung jawab: menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.
- b. ***Problem focused coping***, yaitu usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stres. Bentuk ini meliputi :
- 1) Konfrontasi, yaitu individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
 - 2) Mencari dukungan sosial.
 - 3) Merencanakan pemecahan masalah dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah.²⁰

Sedangkan Morris mempunyai pendapat yang sebenarnya memiliki persamaan dengan Lazarus dan Folkman maupun dengan Adlwin dan Revenson. Ia membagi bentuk-bentuk perilaku strategi *coping* menjadi 2 macam:

1. *Direct Coping*, meliputi :

- a. *Confrontation*, adalah menghadapi situasi dan permasalahan yang ada dengan cara mencari jalan keluar dari permasalahan tersebut

²⁰ Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994. hal 143-144

- b. *Compromise*, adalah salah satu cara yang efektif untuk mengatasi masalah
- c. *Withdrawal*, merupakan usaha yang dilakukan individu untuk menarik diri dari situasi yang sedang dihadapi

2. *Defensive Coping*, meliputi :

- a. *Denial*, adalah menekan atau menutupi perasaan yang menyakitkan.
- b. *Repression*, yaitu menekan atau menutupi perasaan yang menyakitkan.
- c. *Projection*, yaitu melempar sebab-sebab kegagalan yang dialaminya kepada pihak di luar dirinya.
- d. *Identification*, adalah meniru sifat individu untuk mengurangi atau membuang perasaan yang tidak menyenangkan.
- e. *Regression*, yaitu perilaku kekanak-kanakan.
- f. *Intellectualization*, adalah berfikir abstrak terhadap permasalahan untuk mendapatkan jalan keluar.
- g. *Reaction Formation*, adalah reaksi emosi yang ditunjukkan individu pada saat menghadapi bermacam-macam permasalahan yang berbeda pada saat yang sama.
- h. *Sublimation*, adalah dengan mencari penyaluran atau tujuan pengganti.²¹

²¹ Morris, *Psychology an Introduction*, USA: Prentice Hall, 1996. hal 495-499

Pendapat yang agak berbeda dengan ahli yang lain adalah pendapat **Vaillant**, ia membagi bentuk-bentuk perilaku *coping* ke dalam 2 bentuk yaitu:

a. **Perilaku *coping* matang**

Perilaku *coping* matang terbagi menjadi tiga macam aspek, yaitu antisipasi, supresi, dan humor. Ketiga aspek tersebut menunjukkan pada individu untuk menghadapi masalah serta menyelesaikannya secara matang dengan pertimbangan-pertimbangan dan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi di masa yang akan datang, misalnya timbul konflik, rasa cemas, dan panik.

Dengan perilaku *coping* yang matang dapat membantu memelihara keharmonisan diri, mengurangi kegelisahan serta menjadikan individu untuk lebih berfikir positif terhadap dirinya sendiri serta individu lain.

b. **Perilaku *coping* tidak matang**

Di dalam perilaku strategi *coping* tidak matang terdapat tiga bentuk yaitu penyangkalan, distorsi dan proyeksi. Di dalamnya termasuk mekanisme pertahanan diri (*defens mechanisme*), berorientasi pada masa lalu dan sekarang. Sigmund Freud mengatakan bahwa mekanisme pertahanan yang berlebihan pada diri, sehingga tidak jarang individu menempuh jalan atau cara ekstrim untuk menghilangkan kecemasan yang dialaminya. Mekanisme pertahanan bukan satu-satunya cara untuk menghilangkan kegelisahan, tetapi hanya membantu individu untuk menghidupkan serta mereduksi dan meningkatkan emosi-emosi yang normal, mengurangi rasa takut, gelisah dan perasaan bersalah.

Hasil dari perilaku strategi *coping* tidak matang adalah kegagalan, serta sering menambah kegelisahan pada diri individu dengan kata lain dengan kata lain perilaku strategi *coping* tidak matang akan menambah permasalahan.²²

Dari penjelasan di atas strategi *coping* dibagi dua yakni; *Emotional Focused Coping* dan *Problem Focused Coping*, yang mempunyai indikator-indikator berbeda. *Emotional Focused Coping* yakni usaha mengatur respon emosional terhadap stres dengan mengubah cara dalam merasakan permasalahan yang mendatangkan stres, yang indikatornya diantaranya adalah; control diri, membuat jarak, menghindar. Sedangkan *Problem Focused Coping* adalah usaha untuk mengurangi stres dengan mempelajari cara-cara untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stres, yang indikatornya ialah; konfrontasi, mencari dukungan sosial, merencanakan pemecahan masalah dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Coping*

Individu mempunyai perilaku strategi *coping* yang berbeda-beda, sebenarnya ini dapat dimaklumi. Hal ini dikarenakan proses pemilihan strategi *coping* menurut Smet dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain sebagai berikut:

- a. Kondisi individu; umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, pendidikan, intelegensi, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.

²² Siti Nurhasanah, *Perilaku Coping Pada Suami TKW untuk menjadi Individu Tua Tunggal*, Program S1 Psikologi UIN Malang. 2005. hal 21

- b. Karakteristik kepribadian; introvert-ekstrovet, stabilitas emosi secara umum, kekebalan dan ketahanan.
- c. Sosial kognitif; dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial; dukungan yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial
- e. Strategi dalam melakukan coping.²³

Sedangkan Morris menjabarkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi strategi *coping*, antara lain:

- a. Perbedaan ekonomi; Individu yang hidup dalam kemiskinan lebih sering merasa terancam dan hidupnya lebih menantang sehingga mereka lebih sering memiliki masalah dibandingkan individu yang memiliki banyak uang.
- b. Perbedaan gender; Laki-laki dan wanita sama-sama dipengaruhi stres, sekalipun pada kenyataannya wanita lebih sering mengalami stres dibandingkan laki-laki.
- c. Kesehatan; Perilaku strategi *coping* dipengaruhi oleh reaksi individu terhadap stres fisik dan psikologisnya. Hal ini menimbulkan dampak pada kesehatan diri individu tersebut.²⁴

Sedangkan Mu'tadin mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi:

²³ Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994 hal 130

²⁴ Morris, *Psychology an Introduction*, USA: Pretice Hall. 1996. hal 513

- a. Kesehatan fisik; kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.
- b. Keyakinan atau pandangan positif; keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti akan keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helpness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-solving focused coping*.
- c. Ketrampilan memecahkan masalah; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternative tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.
- d. Ketrampilan sosial; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.
- e. Dukungan sosial; dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh individu tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.
- f. Materi; dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.²⁵

²⁵ www.tim-e-psikologi.com/remaja/220702.htm

Berdasarkan penjelasan di atas faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku strategi *coping* diantaranya adalah; kondisi individu, karakteristik kepribadian, perbedaan ekonomi, hubungan dengan lingkungan sosial, perbedaan gender, kesehatan fisik, keterampilan memecahkan masalah, dukungan sosial, dari sinilah nantinya akan memunculkan perilaku strategi *coping* dari individu untuk memecahkan masalahnya.

4. Fungsi Perilaku *Coping*

Apapun strategi *coping* yang dipilih individu sebenarnya mempunyai fungsi. Menurut Folkman dan Lazarus 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 :

- 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 (*problem focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah pengubah stress. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

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

- e. Mengambil tindakan.²⁶

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi strategi *coping* yang dipilih individu itu mempunyai fungsi masing-masing yang membuat individu menemukan cara dalam memecahkan masalah yang dihadapinya seperti yang dijelaskan di atas.

5. Perilaku *Coping* yang Efektif

Apapun perilaku *Coping*, yang akan memberikan efek bagi penggunaanya, apa itu baik atau buruk. Namun demikian Feldman telah mengembangkan beberapa pedoman yang efektif dalam menghadapi stres atau menghadapi sebuah permasalahan, antara lain:

- a. Menjadikan ancaman sebagai tantangan: pedoman ini dapat digunakan bila situasi yang mendatangkan stres dapat dikontrol
- b. Mengurangi ancaman dari situasi yang mendatangkan stres: pedoman ini digunakan bila situasi yang mendatangkan stres tampaknya tidak mudah untuk dikontrol. Hal ini dengan cara merubah penafsiran terhadap situasi tersebut, melihatnya dalam keterangan yang berbeda dan memodifikasi sikap terhadapnya
- c. Merubah tujuan dengan tujuan yang mudah dicapai: pedoman ini dapat digunakan bila situasi yang mendatangkan stres tidak dapat dikontrol atau dikendalikan
- d. Melakukan kegiatan fisik: dengan kegiatan fisik seperti olah raga dapat mengurangi tekanan darah dan kecepatan denyut jantung dan konsekuensi lain karena stres yang berat

²⁶ Taman, *Hubungan Antara Strategi Penanggulangan Stres Dengan Persepsi Dukungan Sosial Pada Penderita Kanker Rahim*. Program S1 UMM.2002. hal 16

- e. Menyiapkan diri sebelum stres terjadi: dengan *coping* yang proaktif individu dapat menyiapkan diri menghadapi kejadian atau peristiwa stres yang akan datang dan dapat mengurangi konsekuensi negatifnya.²⁷

6. Tujuan Perilaku *Coping*

Tujuan yang ingin dicapai oleh strategi *coping* tergambar jelas dalam tugas-tugas *coping* Cohen dan Lazarus yang mengemukakan lima tugas utama *coping*, antara lain adalah:

- a. Mengurangi kondisi lingkungan yang membahayakan dan mempertinggi kemungkinan kesembuhan
- b. Mentoleransi atau mengatur peristiwa-peristiwa dan kenyataan-kenyataan yang negatif
- c. Memelihara self image yang positif
- d. Memelihara keseimbangan emosi
- e. Melestarikan hubungan baik dengan individu lain.²⁸

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan perilaku *coping* secara garis besar tertuju pada diri individu itu, yang mana lebih menekankan pada pengurangi tekanan yang dialami individu.

²⁷ Affandi. *Coping Behavior Al Ghazali pada Mahasiswa Psikologi Semester VII UIN Malang*. Program S1 Psikologi UIN Malang, 2004. hal 23

²⁸ Siti Nurhasanah, *Perilaku Coping Pasda Suami TKW Untuk Menjadi Individu Tua Tunggal*, Program S1 Psikologi UIN Malanmg, 2005. hal 21

B. TINGKAT STRES

1 Pengertian Stres

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Sarafino mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial individu.²⁹

Definisi lain diungkapkan oleh Sutherland dan Cooper bahwa stres adalah pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi terhadap situasi yang tidak semata-mata tampak dalam lingkungan.³⁰

Sedangkan Maramis menyatakan bahwa stres adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya.³¹

Muhammad Surya berpendapat bahwa stres merupakan keadaan dimana individu yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya.³²

Menurut Ardani stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition life*).³³

Beberapa definisi tentang stres di atas memberikan makna bahwa stres adalah merupakan suatu keadaan yang merupakan hasil proses transaksi antara manusia dan lingkungan yang bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi,

²⁹ Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994. hal 112

³⁰ Ibid. hal 110

³¹ Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Press, 1994. hal 134

³² Surya, *Bina Keluarga*, Semarang: Aneka Ilmu, 2001. hal 180

³³ Ardani, *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007. hal 37

yang di dalamnya terdapat kesenjangan antara tuntutan dari luar dan sumber-sumber yang dimiliki manusia. Stres muncul karena suatu stimulus menjadi berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya, atau stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

2 Gejala-Gejala Stres

Stres yang tidak teratasi menimbulkan gejala badaniah, jiwa dan gejala sosial. Gejalanya antara lain:

- a. Gejala Badan: Sakit kepala pusing sebagian, sakit maag, mudah kaget (berdebar-debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada terasa panas/nyeri, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, bermacam-macam gangguan menstruasi, keputihan, kejang-kejang, pingsan dan sejumlah gejala lain.
- b. Gejala Emosional: Pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, kuatir, mimpi buruk, murung, mudah marah/jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa, dan sebagainya.
- c. Gejala Sosial: Makin banyak merokok/minum/makan, sering mengontrol pintu, jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar, membunuh dan lainnya.³⁴

³⁴ Anoraga, *Psikologi Kerja*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005. hal 110

Indikator stres dapat dilihat dari dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Adapun yang termasuk gejala fisik antara lain: tidak peduli dengan penampilan fisik, menggigit-gigit kuku, berkeringat, mulut kering, mengetukkan atau menggerakkan kaki dengan senewen, wajah tampak lelah, gangguan pola tidur yang normal, memiliki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan terlalu sering ke toilet. Sedangkan untuk gejala mentalnya antara lain: kemarahan yang tak terkendali, atau lekas marah/agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan, berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang sulit ditebak atau tingkah laku yang tak wajar, ketakutan atau fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri, cenderung menjaga jarak, terlalu banyak berbicara atau menjadi benar-benar tidak komunikatif, ingatan terganggu dan dalam kasus-kasus yang ekstrim benar-benar kacau.³⁵

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ketika individu mengalami tekanan akan muncul perilaku-perilaku refleks dari diri individu, selain itu gejala-gejala stres dapat dilihat dari tiga sisi yakni: fisik, emosional dan kognitif, sehingga kita tahu perilaku yang muncul akibat stres.

3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Banyak faktor, baik besar maupun kecil, yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan individu. Pada beberapa kasus, kejadian-kejadian yang ekstrim, seperti perang, kecelakaan, dan lain sebagainya, dapat menyebabkan stres. Sementara kejadian sehari-hari, kondisi kesehatan fisik, tekanan baik dari luar maupun dari dalam diri individu dan lain sebagainya juga berpotensi

³⁵ Walia, *Hidup Tanpa Stres*, Jakarta: Bina Ilmu Populer, 2005. hal 5

untuk menyebabkan stres. Berikut ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi stres:

a. Strategi *Coping*

Menurut Pearlin dan Schooler (1976) keadaan tertekan yang menimpa diri individu akan memunculkan perilaku *coping* pada yang bersangkutan sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Oleh karena itu, strategi *coping* yang dilakukan oleh siswa akselerasi sangatlah berpengaruh terhadap kondisi emosionalnya (stres) yakni apabila siswa akselerasi mempunyai penyesuaian yang baik dengan strategi *coping*nya maka individu tersebut akan berhasil mengatasi masalah stres yang dihadapi selama ini.³⁶

b. Faktor Lingkungan

Stres muncul karena suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa mengahadapinya. Ada tiga tipe konflik yaitu mendekat-mendekat (*approach-approach*), menghindar-menghindar (*avoidance -avoidance*) dan mendekat-menghindar (*approach-avoidance*). Frustrasi terjadi jika individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu (Santrock 1996).³⁷

c. Faktor Kognitif

Lazarus percaya bahwa stres pada individu tergantung pada bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasi suatu kejadian. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk

³⁶ Jamaluddin, Strategi *Coping* Penderita Diabetes Millitus Dengan Self Monitoring Sebagai Variabel Mediasi (Tesis).2007. Tidak Diterbitkan. Hal 39-41

³⁷ Ibid hal 39-41

menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang (penilaian primer) dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif (penilaian skunder). Strategi "pendekatan" biasanya lebih baik dari pada strategi "menghindar" (Santrock 1996).³⁸

d. Faktor Kepribadian

Pemilihan strategi mengatasi masalah yang digunakan individu dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimis dan pesimis. Menurut Carver dkk (1989) individu yang memiliki kepribadian optimis lebih cenderung menggunakan strategi mengatasi masalah yang berorientasi pada masalah yang dihadapi. Individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi lebih siasosiasikan dengan penggunaan strategi *coping* yang efektif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan negatif terhadap situasi yang menekan dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.³⁹

e. Faktor Sosial-Budaya

Akulturasi mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres alkulturasi adalah konsekuensi negatif dari akulturasi. Anggota kelompok etnis minoritas sepanjang sejarah telah mengalami sikap permusuhan, prasangka, dan ketiadaan dukungan yang efektif selama krisis, yang menyebabkan pengucilan, isolasi sosial, dan meningkatnya stres.

³⁸ Ibid hal 39-41

³⁹ Ibid hal 39-41

Kemiskinan juga menyebabkan stres yang berat bagi individu dan keluarganya. Kondisi kehidupan yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat, dan ketidakpastian keadaan ekonomi merupakan stresor yang kuat dalam kehidupan warga yang miskin. Kemiskinan terutama dirasakan berat di kalangan individu dari etnis minoritas dan keluarganya (Santrock, 2002).⁴⁰

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi stres, diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu, misalnya strategi *coping* tingkat kecerdasan (kognitif), tipe kepribadian dan lain sebagainya. Sementara faktor eksternal merupakan faktor yang ada diluar diri individu, misalnya lingkungan sekitar, sosial budaya dan sebagainya.

4 Sumber-Sumber Stres atau Stresor

Stresor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial, dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya.⁴¹

Secara garis besar, stresor bisa dikelompokkan menjadi dua yaitu :

⁴⁰ Ibid hal 39-41

⁴¹ Wulandari, *Pengaruh Aromaterapi Terhadap ap Tingkat Stres Mahasiswa, (Skripsi)* Program S1 Psikologi Universitas Airlangga. 2008. hal 10

- 1) *Stresor mayor*, yang berupa *major life events* yang meliputi peristiwa kematian individu yang disayangi, masuk sekolah untuk pertama kali, dan perpisahan
- 2) *Stresor minor*, yang biasanya berawal dari stimulus tentang masalah hidup sehari-hari, misalnya ketidaksenangan emosional terhadap hal-hal tertentu sehingga menyebabkan munculnya stres.⁴²

Taylor merinci beberapa karakteristik kejadian yang berpotensi untuk dinilai menciptakan stres, antara lain:

- a. Kejadian negatif agaknya lebih banyak menimbulkan stres daripada kejadian positif.
- b. Kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi lebih membuat stres daripada kejadian yang terkontrol dan terprediksi.
- c. Kejadian "ambigu" sering kali dipandang lebih mengakibatkan stres daripada kejadian yang jelas.
- d. Manusia yang tugasnya melebihi kapasitas (*overload*) lebih mudah mengalami stres daripada individu yang memiliki tugas sedikit.⁴³

Ada beberapa sumber stres yang berasal dari lingkungan, diantaranya adalah lingkungan fisik seperti polusi udara, kebisingan, kesesakan, dan lingkungan kontak sosial yang bervariasi, serta kompetisi hidup yang tinggi. Seperti yang dikutip oleh Patel bahwa Holmes and Rahe Schedule of Recent Life Events telah diteliti berbagai peristiwa kehidupan yang membutuhkan penyesuaian sosial kembali dan memberinya ranting berdasarkan muatan nilai

⁴² Ibid hal 11

⁴³ Wulandari, *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa*, Program S1 Psikologi Universitas Airlangga. 2008. hal 10

stresnya. Stresor yang berupa peristiwa-peristiwa perubahan di sekolah (*change in school*) berada pada peringkat 33 yang dapat menimbulkan stres.⁴⁴

Holmes dan Rahe merumuskan adanya sumber stres berasal dari:

1) Dalam diri individu

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan, yaitu *approach* dan *avoidance*. Kecenderungan ini menghasilkan tipe dasar konflik, yaitu:

a. *Approach-approach Konflik*

Muncul ketika kita tertarik pada dua tujuan yang sama-sama baik.

b. *Avoidance-avoidance Konflik*

Muncul ketika kita dihadapkan pada satu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan.

c. *Approach-avoidance Konflik*

Muncul ketika kita melihat kondisi yang menarik dan tidak menarik dalam satu tujuan atau situasi.

d. Dalam keluarga

Dari keluarga ini yang cenderung memungkinkan munculnya stres adalah hadirnya anggota baru, sakit, dan kematian dalam keluarga.

2) Dalam komunitas dan masyarakat

Kontak dengan individu di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya pengalaman anak di sekolah dan persaingan.⁴⁵

Sedangkan menurut Mulyadi beberapa masalah yang bisa menjadi stressor bagi mahasiswa adalah⁴⁶:

⁴⁴ Ibid hal 10

⁴⁵ Ibid hal 13

a. Masalah yang berhubungan dengan pendidikan

- 1) Masalah konsentrasi. Banyak mahasiswa mengeluh karena tidak bisa konsentrasi, sehingga hasil belajar tidak maksimal. Sebab-sebabnya bermacam-macam, dapat dari mahasiswa sendiri dari luar dirinya, seperti perasaan sepi, dorongan ingin pulang, konflik dan lingkungannya.
- 2) Masalah yang berhubungan dengan sistem pengajarannya, yaitu kesulitan mengikuti kuliah, membaca buku sumber berbahasa asing dan lain-lain.
- 3) Masalah tidak menyukai mata kuliah atau dosen tertentu. Jika mahasiswa tidak menyukai dosen tertentu atau mata kuliah tertentu, ia cenderung tidak mau mengikuti kuliah.
- 4) Masalah daya tahan dan kelangsungan studi. Ada mahasiswa yang mudah kecewa karena nilai yang rendah kemudian putus asa dan ingin berhenti kuliah, tidak tahan jauh dari individu tua, konflik-konflik pribadi dan karena ketegangan sosial.

b. Masalah penyesuaian diri dan hubungan sosial

- 1) Masalah mencari teman. Ada mahasiswa yang canggung dalam pergaulan dan tidak tahu yang harus dilakukan, rasa rendah diri dan malu.
- 2) Penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus. Mahasiswa baru biasanya tidak tahu banyak soal tata cara kehidupan kampus dan mereka memerlukan berbagai informasi dan bimbingan.

⁴⁶ Mulyadi, Fungsi dan Peran Dosen PA STAIN Malang. Jurnal Psikoislamika. Hal 233-235

- 3) Kesulitan menyesuaikan diri. Baik adat-istiadat atau norma-norma lingkungan dimana mahasiswa tinggal.
- 4) Konflik dengan kawan sekamar, seasrama dan sejurusan. Ini terjadi biasanya karena berselisih paham atau karena kekecewaan kawan.

c. Masalah yang sifatnya pribadi

- 1) Masalah konflik dengan pacar atau pacar yang tidak disetujui individu tua
- 2) Masalah pertentangan dengan anggota keluarga

d. Masalah ekonomi

Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan ekonomi karena kiriman uang terlambat, uang tidak cukup atau tidak dapat mengatur keuangan.

e. Masalah memilih jurusan, jabatan dan masa depan

Ada mahasiswa yang salah pilih jurusan dan ingin pindah, ada yang masuk jurusan tertentu karena keinginan individu tua, ada yang merasa masa depannya tak menentu dan tidak tahu apa yang diperbuat. Masalah-masalah ini dapat mengakibatkan rasa gelisah, cemas, ketegangan, konflik dan frustrasi, dan jika tidak secepatnya diatasi akan mengganggu kelancaran studi mahasiswa. Ada mahasiswa yang cepat mengatasi persoalan-persoalan, tetapi ada yang berlarut larut. Hal yang terakhir ini mengakibatkan energi mahasiswa banyak terbuang dan proses belajarnya tidak efektif.⁴⁷

Dari berbagai penjelasan di atas, maka stresor atau hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya stres dapat berupa faktor-faktor fisiologi, psikologi, dan lingkungan di sekitar individu (baik fisik maupun sosial). Namun, Stresor

⁴⁷ Mulyadi,. Fungsi dan Peran Dosen PA STAIN Malang, *Jurnal Psikoislamika*, Vol 1. no 2 Juli 2004. hal 233-235

tersebut dapat menimbulkan stres ataupun tidak tergantung bagaimana individu menyikapi stressor itu.

5 Tingkat Stres

Tingkat stres berasal dari dua kata yaitu tingkat dan stress. Dalam kamus ilmiah Populer ialah keadaan yang menunjukkan tinggi rendahnya sesuatu.⁴⁸ Sedangkan stres menurut Saravino ialah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologi dan sosial individu. Jadi tingkat stres individu ialah tinggi rendahnya kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial individu.⁴⁹

Menurut Amberg, gangguan stres biasanya timbul secara lambat, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali kita tidak menyadari. Para Psikiatri membagi stres menjadi enam tingkatan. Setiap tingkatan memperlihatkan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan. Berikut adalah keenam tingkatan tersebut:

a. Stres tingkat 1

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- 1) Semangat besar
- 2) Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya

⁴⁸ Partanto, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arkola. 1994. hal 197

⁴⁹ Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994. hal 112

- 3) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan masalah pekerjaan lebih dari biasanya.

b. Stres tingkat 2

Dalam tingkatan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

- 1) Merasa letih ketika bangun pagi
- 2) Merasa lelah sesudah makan siang
- 3) Merasa lelah sepanjang sore
- 4) Terkadang gangguan sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar.
- 5) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
- 6) Perasaan tidak bisa santai

c. Stres tingkat 3

Pada tingkatan ini keluhan keletihan nampak disertai dengan gejala-gejala:

- 1) Gangguan usus lebih terasa
- 2) Otot terasa lebih tegang
- 3) Perasaan tegang yang semakin meningkat
- 4) Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun dan sukar tidur kembali, atau bangun pagi-pagi)
- 5) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh)

d. Stres tingkat 4

Tingkatan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit
- 2) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
- 3) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.
- 4) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari.
- 5) Perasaan negativistik
- 6) Kemampuan konsentrasi menurun tajam
- 7) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

e. Stres tingkat 5

Tingkat ini merupakan keadan yang lebih mendalam dari tingkatan empat diatas:

- 1) Keletihan yang mendalam
- 2) Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
- 3) Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang.

f. Stres tingkat 6

Tingkatan ini merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan darurat. Gejalanya antara lain:

- 1) Debaran jantung terasa amat keras
- 2) Nafas sesak, megap-megap
- 3) Badan gemetar
- 4) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collap.⁵⁰

Pendapat yang lain tentang tingkat stres dikemukakan oleh Weiten, ia menjelaskan adanya empat jenis tingkat stres, yaitu:

a. Perubahan

Kondisi yang dijumpai ternyata merupakan kondisi yang tidak semestinya serta membutuhkan adanya suatu penyesuaian.

b. Tekanan

Kondisi dimana terdapat suatu harapan atau tuntutan yang sangat besar terhadap individu untuk melakukan perilaku tertentu.

c. Konflik

Kondisi ini muncul ketika dua atau lebih perilaku saling berbenturan, dimana masing-masing perilaku tersebut butuh untuk diekspresikan atau malah saling memberatkan.

d. Frustrasi

Kondisi dimana individu merasa jalan yang akan daaitempuh untuk meraih tujuan dihambat.⁵¹

⁵⁰ Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa. 1997. hal 89

⁵¹ Wulandari, Wulandari, *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa*, Program S1 Psikologi Universitas Airlangga. 2008, hal 8

Sedangkan Patel (1996:5-6) menjelaskan adanya berbagai jenis tingkat stres yang umumnya dialami manusia meliputi:

1) ***Too little stress***

Dalam kondisi ini, individu belum mengalami tantangan yang berat dalam memenuhi kebutuhan pribadinya. Seluruh kemampuan belum sampai dimanfaatkan, serta kurangnya stimulasi mengakibatkan munculnya kebosanan dan kurangnya makna dalam tujuan hidup.

2) ***Optimum stress***

Individu mengalami kehidupan yang seimbang pada situasi "atas" maupun "bawah" akibat proses manajemen yang baik pada dirinya. Kepuasan dan perasaan mampu individu dalam meraih prestasi menyebabkan individu mampu menjalani kehidupan dan pekerjaan sehari-hari tanpa menghadapi masalah terlalu banyak atau rasa lelah yang berlebihan .

3) ***Too much stress***

Dalam kondisi ini, individu merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak setiap hari. Dia mengalami kelelahan fisik maupun emosional, serta tidak mampu menyediakan waktu untuk beristirahat dan bermain. Kondisi ini dialami terus-menerus tanpa memperoleh hasil yang diharapkan.

4) ***Breakdown stress***

Ketika pada tahap too much stress individu tetap meneruskan usahanya pada kondisi yang statis, kondisi akan berkembang menjadi adanya kecenderungan neurotis yang kronis atau munculnya rasa sakit

psikomatis. Misalnya pada individu yang memiliki perilaku merokok atau kecanduan minuman keras, konsumsi obat tidur, dan terjadinya kecelakaan kerja. Ketika individu tetap meneruskan usahanya ketika mengalami kelelahan, ia akan cenderung mengalami *breakdown* baik secara fisik maupun psikis.⁵²

Pendapat Amberg di atas tentu berdasar pada kajian keilmuan yaitu dalam bidang kedokteran jiwa. Apabila kita melihat kembali indikatornya jelas sebagian bersifat fisik daripada psikis. Ini tentu akan berbeda dengan latar belakang peneliti. Sedangkan pendapat Weiten meski ia menyebutnya sebagai tingkat stres namun peneliti berpendapat bahwa hal tersebut masih terdapat kekurangan yaitu kekaburan perbedaan antara jenis stres ataupun tingkat stres. Sedangkan pendapat berbeda dengan pendapat keduanya, pendapat Pattel lebih fokus pada pembagian tingkatan stres bahkan ia juga menjelaskan beberapa indikator pada tingkatan tersebut. Oleh karena itu peneliti sependapat dengan teori Pattel. Sehingga dalam penelitian ini pendapat tersebut digunakan walaupun peneliti memodifikasi yaitu dengan tidak menyertakan satu tingkatan stres dalam hal ini *Optium Stress* karena tingkatan stres tersebut sebenarnya adalah keadaan normal individu.

6 Pandangan Islam terhadap Stres

a. Telaah teks psikologi tentang stres

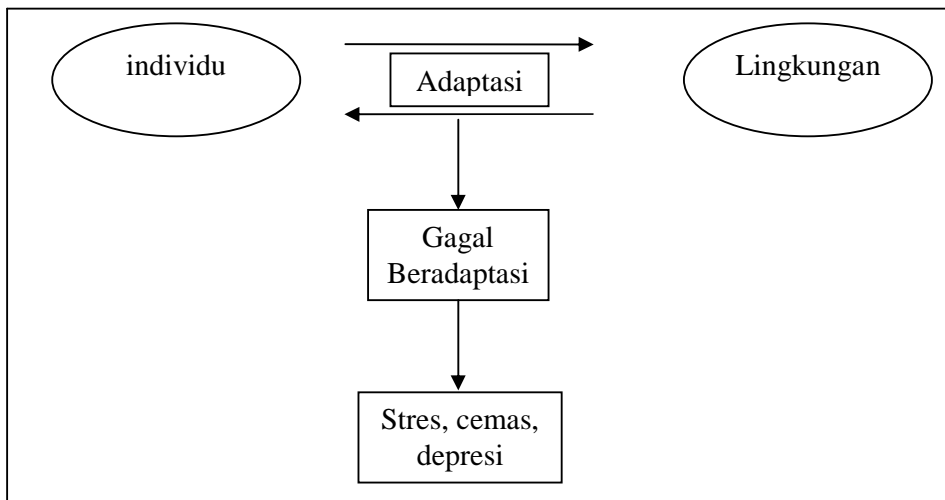
Stres yang tidak teratasi menimbulkan gejala badaniah, jiwa dan gejala sosial. Gejalanya antara lain:

⁵² Ibid. hal 9

- 1) Gejala Badan: Sakit kepala pusing sebagian, sakit maag, mudah kaget (berdebar-debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada terasa panas/nyeri, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, bermacam-macam gangguan menstruasi, keputihan, kejang-kejang, pingsan dan sejumlah gejala lain.
- 2) Gejala Emosional: Pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, kuatir, mimpi buruk, murung, mudah marah/jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa, dan sebagainya.
- 3) Gejala Sosial: Makin banyak merokok/minum/makan, sering mengontrol pintu, jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar, membunuh dan lainnya.⁵³

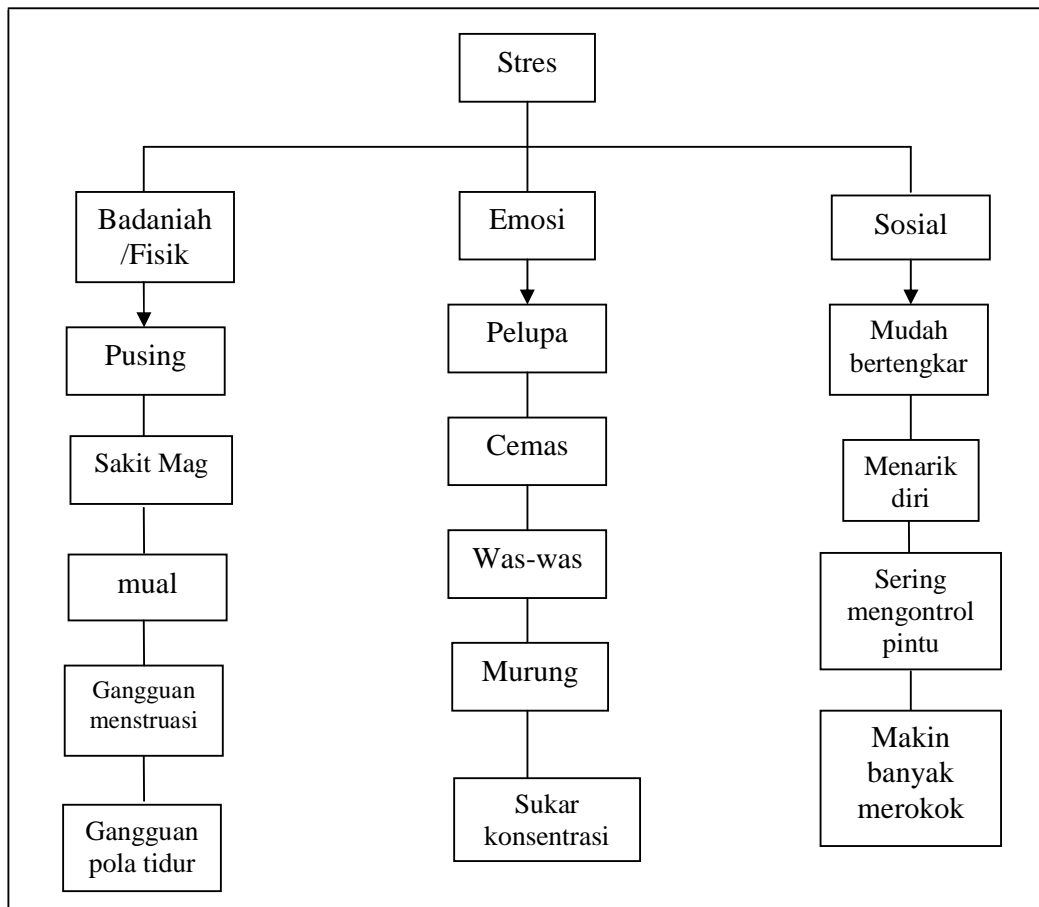
Stres yang disebabkan oleh lingkungan adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam hidup individu, sehingga individu itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya, namun tidak semua individu mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stresor tersebut. Dan sebaliknya apabila individu hadir dalam suatu lingkungan akan tetapi tidak bisa menyesuaikan dengan lingkungan yang baru itu, maka akan menimbulkan stresor dan tekanan pada diri individu. Sehingga timbullah keluhan-keluhan antara lain berupa stres, cemas, depresi, kalau dibagankan sebagai berikut:

⁵³ Anoraga, *Psikologi Kerja*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005. hal 110



Sumber: ringkasan dari berbagai teori stres

Apabila stres di jabarkan kembali akan muncul bagan seperti di bawah ini:



Sumber: ringkasan dari berbagai teori stres

b. Telaah teks Al-Qur'an tentang stres

Stres juga di jelaskan dalam Al-Qr'an, hal ini sesuai dengan firman

Allah SWT dalam surat Al-Ma'arij ayat 19,20,21,22,23, sebagai berikut:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾ ﴾

Artinya; "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikirm, Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, Dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir, Kecuali individu-individu yang mengerjakan shalat, Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya. (Q.S. Al-Ma'arij. 70: 19,20,21,22,23)"⁵⁴

Dan Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah 155-156

﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَذِئْبِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ﴿١٥٦﴾ ﴾

Artinya; Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada individu-individu yang sabar, (yaitu) individu-individu yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"(Al-Baqarah 155-156)⁵⁵

⁵⁴ Depag RI, 2005

⁵⁵ Ibid Ayat 155-156

Selain itu Allah juga berfirman yang menjelaskan tentang segala tekanan yang pasti ada solusinya, sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ، عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: "Allah tidak membebani individu melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatannya) yang dikerjakannya" (Al Baqarah 286).⁵⁶

Ayat ini jelas menunjukkan bahwa segala tekanan dan dugaan dalam kehidupan seperti kesempitan hidup. Permasalahan yang melanda merupakan karunia Allah kepada manusia berdasarkan kemampuan manusia itu sendiri. Stres juga dikategorikan sebagai ujian hidup. Boleh jadi disebabkan kesempitan hidup mengundang stress dan tekanan yang negatif. Apalagi mereka yang mengalami permasalahan akibat musibah. Namun hanya diri kita sendiri yang dapat menjadikan tekanan tersebut mendatangkan kesan yang baik atau sebaliknya.

Selain itu Allah juga menjelaskan tentang dampak stres terhadap lingkungan sosial yakni dalam surat Al-Hujuraat 11 sebagai berikut:

⁵⁶ Ibid, Ayat 186

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا
نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا
بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ
الظَّالِمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: Hai individu-individu yang beriman, janganlah sekumpulan individu laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh Jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh Jadi yang direndahkan itu lebih baik. dan janganlah suka mencela dirimu sendiridan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan Barangsiapa yang tidak bertobat, Maka mereka Itulah individu-individu yang zalim.⁵⁷

Allahpun menjelaskan tentang indikator stres secara emosional dalam surat Fushshilat 30 yakni sebagai berikut:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا
تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣١﴾

Artinya: Sesungguhnya individu-individu yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".⁵⁸

⁵⁷ Ibid, Ayat 11

⁵⁸ Ibid, Ayat 30

Ayat di atas menjelaskan tentang indikator stres yang termasuk pada ranah emosional yang mana di ayat ini di jelaskan bahwa menetapkan suatu keyakinan itu membutuhkan pemikiran yang panjang, akan tetapi Allah selalu memberikan kenikmatan yang tak terhingga buat individu tersebut.

Ada pula ayat yang menjelaskan tentang stres yakni dalam QS Yunus 57 sebagai berikut:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi individu-individu yang beriman.

c. Inventarisasi ayat tentang stres

| No | Deskriptif | Teks | Makna | Substansi | Ayat | Jumlah |
|-------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|------------------|--------|
| 1. | Fisik | | Letih | Indikator stres | Al-Kahfi 62 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-Anbiyaa' 19 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-Qaaf 15 | 1 |
| | | | Lesu | Indikator stres | Faathir 35 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Asy Syuraa 45 | 1 |
| | | | Lelah | Indikator stres | Al-Hijr 48 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Faathir 35 | 1 |
| Jumlah Ayat | | | | | | 7 |
| 2 | Emosional | | Lupa | Indikator stres | Al-Kahfi 24 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-Hasyr 19 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-Kahfi 63 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-Mujaadilah 19 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-Hadid 23 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Yaasiin 78 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Maryam 64 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Yusuf 42 | 1 |
| | | | | Indikator stres | At-Taubah 67 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-Furqaan 18 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-Mu'minin 110 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-An'aan 68 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Thaahaa 121 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Thaahaa 115 | 1 |
| | | Indikator stres | Thaahaa 88 | 1 | | |
| | | Indikator stres | Thaahaa 52 | 1 | | |
| | | | Cemas | Indikator stres | Al-Anbiyaa' 90 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Saba' 23 | 1 |
| | | | Was-was | Indikator stres | Al-A'raaf 201 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Yusuf 20 | 1 |
| | Kuatir | Indikator stres | Yusuf 64 | 1 | | |
| | | Indikator stres | Al-Israa' 76 | 1 | | |
| | | | Marah | Indikator stres | Al-A'raaf 150 | 1 |
| | | | | Indikator stres | At-Taubah 58 | 1 |
| | | | | Indikator stres | An Nahl 58 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Thaahaa 86 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-Anbiyaa' 87 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Asy Syuura' 37 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Az Zuhuf 17 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al Mulk 8 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-Qalam 118 | 1 |
| | | | | Jumlah Ayat | | |
| 3. | Sosial | | Bertengkar | Indikator stres | Al-Hajj 19 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-Kahfi 22 | 1 |
| | | | | Indikator stres | As Syu'raa 96 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Yaasiin 49 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Az Zuhuf 58 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Qaaf 28 | 1 |
| | | | Membunuh | Indikator stres | Al-Maa'idah 32 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-Baqarah 178 | 1 |
| | | | | Indikator stres | An Nisaa' 29 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-Baqarah 54 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-An'aam 151 | 1 |
| | | | | Indikator stres | Al-Israa' 4 | 1 |
| | | | | Indikator stres | An Nisaa' 92 | 1 |
| Jumlah Ayat | | | | | | 13 |

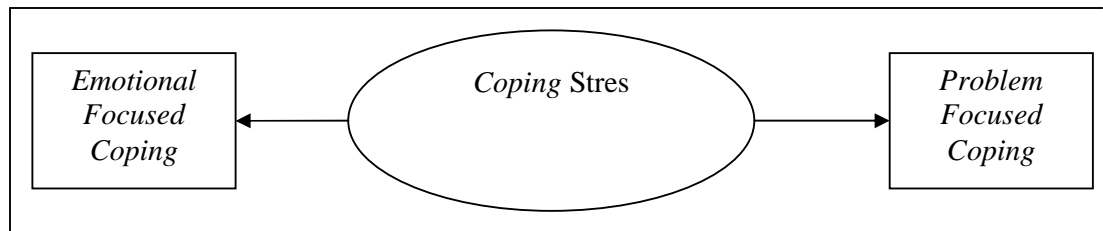
Sumber: Al-Qur'an

d. Kesimpulan konseptual

Berdasarkan penjabaran dengan diagram dan ayat di atas dapat disimpulkan bahwa stres secara islami yakni; stres merupakan keadaan dimana individu yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya, baik dari diri individu sendiri maupun dari lingkungan. Selain itu kurang adanya pendekatan diri pada Allah SWT, yang mana Allah telah menjanjikan sesuatu yang lebih dari apa yang menyebabkan diri individu mengalami stres.

7 Pandangan islam terhadap *Coping*

a. Telaah teks psikologi tentang stres



Dalam suatu permasalahan individu mempunyai kecenderungan untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang berbeda-beda. Cara mengatasi stres (*coping*) antara individu yang satu dengan yang lain berbeda-beda. Namun demikian para ahli telah menggolong-golongkan strategi coping. Adapun bentuk-strategi coping menurut Lazarus dan Folkman terbagi menjadi 2 yaitu:

a. ***Emotional focused coping***, yaitu usaha untuk mengatur respon emosional terhadap stres dengan mengubah cara dalam merasakan permasalahan atau situasi yang mendatangkan stres. Strategi coping ini meliputi :

- 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) Lari atau menghindar: menjauh dari permasalahan yang dialami
 - 5) Menerima tanggung jawab: menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.
- b. ***Problem focused coping***, yaitu usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stres. Bentuk ini meliputi :
- 1) Konfrontasi, yaitu individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
 - 2) Mencari dukungan sosial.
 - 3) Merencanakan pemecahan masalah dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah.

b. Telaah teks Al-Qur'an tentang *Coping*

Coping perspektif Islam disebutkan secara umum, dalam artian meskipun tidak ada penyebutan khusus sebagai *coping*. Sesungguhnya terdapat banyak ayat yang memberikan keterangan mengenai cara manusia mengatasi tekanan yang disebabkan oleh permasalahan hidupnya, diantaranya sebagai berikut:

QS Al-Baqarah 45

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya: Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi individu-individu yang khusyu', (Al-Baqarah 45)⁵⁹

Selain itu Allah juga men jelaskan tentang coping dalam QS Al-Baqarah

177:

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ
ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَى
حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي
الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا
وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا
وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴿١٧٧﴾

Artinya: Kebajikan itu 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, individu-individu miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan individu-individu yang memintaminta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat; dan individu-individu yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan individu-individu yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. mereka Itulah individu-individu yang benar (imannya); dan mereka Itulah individu-individu yang bertakwa. (Al-Baqarah 177)⁶⁰

⁵⁹ Ibid, Ayat 45

⁶⁰ Ibid, Ayat 177

QS Al-Furqan: 9

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ
الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا ﴿٩﴾

Artinya: Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) individu-individu yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila individu-individu jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan. (Al-Furqan:9)⁶¹

Ayat-ayat tersebut di atas adalah ayat-ayat yang menerangkan mengenai cara-cara mengatasi kesulitan yang dibenarkan oleh Allah. Beberapa ayat lain yang menerangkan cara yang tidak dianjurkan antara lain sebagai berikut:

QS Ali Imran: 168:

الَّذِينَ قَالُوا لِإِخْوَانِهِمْ وَقَعَدُوا لَوْ أَطَاعُونَا مَا قُتِلُوا قُلْ فَادْرَءُوا عَن
أَنْفُسِكُمُ الْمَوْتَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿١٦٨﴾

Artinya: individu-individu yang mengatakan kepada saudara-saudaranya dan mereka tidak turut pergi berperang: "Sekiranya mereka mengikuti kita, tentulah mereka tidak terbunuh". Katakanlah: "Tolaklah kematian itu dari dirimu, jika kamu individu-individu yang benar".(QS Ali Imran 168)⁶²

Individu-individu yang tidak dapat menerima kenyataan serta berlarut-larut dalam kesedihan adalah individu-individu yang tidak mendapat rahmat Allah sehingga menghadapi kesulitan hidup dengan kesedihan.

⁶¹ Ibid, Ayat 9

⁶² Ibid, Ayat168

C. PROGRAM KELAS AKSELERASI

1. Pengertian Program Akselerasi

Istilah akselerasi dipahami dalam berbagai bentuk kebanyakan istilah ini dimengerti sebagai lompat kelas. Tetapi juga para ahli pendidikan dapat berarti provisi individual dengan berbagai cara, sehingga siswa lebih cepat belajar. Montgomery mengidentifikasi berbagai bentuk akselerasi, antara lain: masuk fase pendidikan lebih dini, lompat kelas, bergabung dengan kelas yang lebih tinggi, kelas vertikal siswa berbagai umur, belajar ekstra, belajar secara konkuren, misalnya anak SD belajar di SMP, penyelesaian silabus dalam sepertiga waktu yang seharusnya, mengorganisasi belajar sendiri berbeda dengan anak yang lain di kelas yang sama, belajar melalui mentor, misalnya nara sumber, dan kursus melalui korespondensi.⁶³

Colangelo menyebutkan bahwa istilah akselerasi menunjuk pada pelayanan yang diberikan (*service delivery*), dan kurikulum yang disampaikan (*curriculum delivery*). Sebagaimana model pelayanan, pengertian akselerasi termasuk juga di taman kanak-kanak atau perguruan tinggi pada usia muda, meloncat kelas, dan mengikuti pelajaran tertentu pada kelas di atasnya. Sementara itu sebagai model kurikulum, akselerasi berarti mempercepat bahan ajar yang seharusnya dikuasai oleh siswa saat ini.⁶⁴

Depdiknas mendefinisikan akselerasi sebagai program percepatan belajar yang diselenggarakan secara khusus bagi siswa yang mempunyai kecerdasan tinggi dan mempunyai kemampuan lebih, sehingga dapat menyelesaikan

⁶³ Emi Khusniyah. (2006). Perbedaan Penyesuaian Sosial Siswa peserta Program Reguler dan Akselerasi Kelas XI di Kota Malang. Malang: *Skripsi* Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang. Hlm: 25.

⁶⁴ Reni Akbar-Hawadi. (2006). *Akselerasi, A-Z Informasi Percepatan Belajar dan Anak Berbakat*. Jakarta: Grasindo. Hlm: 5-6.

studinya dalam waktu lebih cepat dari waktu yang telah ditetapkan untuk jenjang pendidikan yang sama.⁶⁵

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa program akselerasi adalah percepatan belajar yang diselenggarakan secara khusus bagi siswa berbakat sehingga dapat lulus dengan lebih cepat.

2. Tujuan Program Akselerasi

Program akselerasi merupakan kebutuhan bagi siswa yang mempunyai kecerdasan luar biasa yang bertujuan secara umum dan khusus. Nasichin menemukan bahwa tujuan program akselerasi secara umum antara lain: memberikan pelayanan terhadap peserta didik yang memiliki karakteristik khusus dari aspek kognitif dan afektif; memenuhi Hak Asasi peserta didik yang sesuai dengan kebutuhan pendidikan bagi dirinya sendiri; memenuhi minat intelektual dan perspektif masa depan peserta didik; dan menyiapkan peserta didik sebagai pemimpin masa depan.⁶⁶

Tujuan program akselerasi secara khusus antara lain: menghargai peserta didik yang memiliki kemampuan dan kecerdasan luar biasa untuk dapat menyelesaikan pendidikan lebih cepat; memacu kualitas atau mutu siswa dalam meningkatkan kecerdasan spiritual, intelektual, dan emosional secara berimbang; dan meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran peserta didik.⁶⁷

⁶⁵ Emi Khusniyah. (2006). Perbedaan Penyesuaian Sosial Siswa peserta Program Reguler dan Akselerasi Kelas XI di Kota Malang. Malang: *Skripsi* Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang. Hlm: 26.

⁶⁶ Reni Akbar-Hawadi. (2006). *Akselerasi, A-Z Informasi Percepatan Belajar dan Anak Berbakat*. Jakarta: Grasindo. Hlm: 21.

⁶⁷ Ibid. Hlm: 21-22.

3. Penyelenggaraan Program Akselerasi dan Identifikasi Siswa Program Akselerasi

Nasichin berpendapat, model penyelenggaraan program percepatan belajar dapat dibagi tiga, yaitu pelayanan khusus, kelas khusus, dan sekolah khusus. Namun, kebijakan pemerintah tahun pelajaran 2001/2002 adalah pendiseminasian program percepatan belajar yang dititikberatkan pada model kelas khusus. Akibatnya peserta didik yang memenuhi persyaratan untuk masuk kelas percepatan belajar dikelompokkan dalam satu kelas khusus dengan penambahan aktivitas pengayaan belajar.⁶⁸ Lubis mengungkapkan perlunya identifikasi siswa yang akan masuk dalam program akselerasi, yang meliputi:⁶⁹

a. Rekrutment Siswa

Tahap rekrutmen peserta program akselerasi :

1) Tahap 1

Tahap 1 dilakukan dengan meneliti dokumen data seleksi Penerimaan Siswa Baru (PSB). Kriteria lolos pada tahap 1 didasarkan atas kriteria tertentu yang berdasarkan skor data berikut.

- a) Nilai Ebtanas Murni (NEM) SD ataupun SMP
- b) Skor tes seleksi akademis
- c) Skor tes psikologi yang terdiri atas tiga kluster, yaitu
 - (1) Tes Intelegensi
 - (2) Tes Kreativitas

⁶⁸ Ibid. Hlm: 22.

⁶⁹ Ibid. Hlm: 122-127.

(3) Tes *Task commitment*. Selain kemampuan tersebut, untuk melihat faktor kepribadian, dilakukan tes motivasi berprestasi, penyesuaian diri, stabilitas emosi, ketekunan, dan kemandirian.

2) Tahap 2 Penyaringan

Penyaringan dilakukan dengan dua strategi berikut:

a) Strategi Informasi Data Subjektif

Informasi data subjektif diperoleh dari proses pengamatan yang bersifat kumulatif. Informasi dapat diperoleh melalui check list perilaku, nominasi oleh guru, nominasi oleh individu tua, nominasi oleh teman sebaya, dan nominasi dari diri sendiri.

b) Strategi Informasi Data Objektif

Informasi data objektif diperoleh melalui alat-alat tes yang dapat memberikan informasi yang lebih beragam (berdiferensiasi).

Kedua strategi tersebut digunakan secara bersama-sama untuk memberikan informasi yang lebih lengkap dan utuh tentang siswa yang memiliki tingkat keberbakatan intelektual yang tinggi dan diharapkan mampu mengikuti program aksekerasi. Berdasarkan data tersebut, langkah selanjutnya adalah penentuan hasil seleksi menggunakan Patoka atau tolak ukur yang disepakati bersama. Setelah itu, dilakukan pertemuan dengan individu tua yang merupakan hal penting dalam pelayanan pendidikan bagi anak berbakat, baik sebelum maupun sesudah hasil seleksi. Pertemuan sebelum hasil seleksi bertujuan menjelaskan kepada individu tua maksud dan pentingnya identifikasi siswa berbakat dalam rangka memperoleh pelayanan program pendidikan sesuai dengan bakat dan kemampuan.

Sementara itu, pertemuan sesudah penetapan hasil seleksi bertujuan untuk menjelaskan program akselerasi yang akan diselenggarakan oleh sekolah dan betapa pentingnya peran serta individu tua dalam menunjang kelancaran dan keberhasilan program tersebut, dan dibuat kesepakatan bahwa bila nantinya siswa tidak bisa mengikuti program ini dengan baik, siswa tersebut akan dikembalikan ke program reguler.

b. Kegiatan Pembelajaran

1) Guru

Guru yang mengajar program akselerasi adalah guru-guru biasa yang mengajar program reguler, hanya saja sebelumnya mereka telah dipersiapkan dalam suatu lokakarya dan *workshop* sehingga mereka memiliki pemahaman tentang perlunya layanan pendidikan bagi siswa berbakat, ketrampilan menyusun program catatan lapangan, serta melakukan evaluasi pengajaran bagi program siswa cepat.

2) Kurikulum

Kurikulum yang digunakan untuk program akselerasi adalah kurikulum nasional 1994 dan local atau pengayaan, dengan penekanan pada materi yang esensial. Kurikulum dikembangkan secara diferensiasi, yaitu kurikulum nasional yang standar yang dikembangkan sehingga dapat memenuhi kebutuhan perkembangan siswa yang memiliki kemampuan dan kecerdasan luar biasa dengan pengalaman yang berbeda dalam arti kedalaman, keluasan, dan kecepatan.

Untuk menyelesaikan studi di SMA, yang biasanya membutuhkan waktu selama tiga tahun dipercepat menjadi dua tahun. Pada tahun pertama peserta akan mempelajari seluruh materi kelas satu ditambah dengan setengah materi kelas dua. Pada tahun kedua, mereka mempelajari materi kelas dua yang tersisa ditambah dengan materi kelas tiga.

3) Strategi pembelajaran

Strategi pembelajaran yang sesuai untuk program akselerasi adalah sebagai berikut:

- a) Strategi pembelajaran yang terfokus pada belajar bagaimana seharusnya belajar
- b) Strategi itu harus menekankan pada perkembangan kemampuan intelektual tinggi
- c) Strategi itu harus memiliki kepekaan (sensitif) terhadap kemajuan belajar dari tingkat konseptual rendah sampai tingkat intelektual tinggi

Oleh karena itu, metode pembelajaran yang paling sesuai adalah metode pembelajaran induktif, divergen, dan berfikir evaluatif. Hafalan pada pembelajaran program akselerasi sejauh mungkin dicegah dengan memberikan tekanan pada teknik yang berorientasi pada penemuan (*discovery oriented*) dan pendekatan induktif.

4) Evaluasi belajar dan Laporan Hasil Belajar

Evaluasi pembelajaran yang dilakukan pada program akselerasi pada dasarnya tidak berbeda dengan siswa reguler. Perbedaannya

hanya terletak pada jadwal tes karena untuk program akselerasi mengacu pada kalender pendidikan yang dibuat khusus. Meskipun demikian, ada baiknya pada saat siswa reguler mengikuti ulangan umum akhir semester, siswa akselerasi dapat diikutsertakan. Hal ini sangat baik untuk mendapatkan data pembandingan tingkat daya serap mereka dengan menggunakan alat tes untuk mengukur daya serap siswa kelas reguler. Evaluasi belajar tahap akhir untuk akselerasi dijadwalkan pada semester 2 tahun kedua bersama-sama dengan siswa reguler yang sudah menempuh masa belajar selama 2 tahun ketiga.

Pada dasarnya, laporan hasil evaluasi belajar atau rapor untuk Program Siswa Cepat sama dengan rapor untuk program reguler. Nilai atau angka pada buku laporan tetap terisi untuk sembilan cawu. Pembagian rapor untuk Program Siswa Cepat dilakukan sesuai dengan kalender pendidikan yang berlaku khusus untuk Program Siswa Cepat.

Pada dasarnya, laporan hasil evaluasi belajar atau rapor untuk Program Siswa Cepat sama dengan rapor untuk program reguler. Nilai atau angka pada buku laporan tetap terisi untuk sembilan cawu. Pembagian rapor untuk Program Siswa Cepat dilakukan sesuai dengan kalender pendidikan yang berlaku khusus untuk Program Siswa Cepat.

4. Karakteristik Peserta Program Akselerasi

Siswa kelas akselerasi adalah siswa yang memiliki kemampuan dan kecerdasan luar biasa. Siswa ini mempunyai ciri dan karakteristik khusus. Menurut Siskandar karakteristik siswa kelas akselerasi adalah dalam waktu

yang relatif lebih cepat memahami bahan ajar baik konsep, prosedur, prinsip maupun fakta secara komprehensif dengan mengaitkan maupun membandingkan dan mampu mengaplikasikan pada situasi yang berbeda serta mampu mengungkapkan dengan bahasa sendiri. Sedangkan menurut Widada, dengan adanya karakteristik siswa yang mempunyai kemampuan cepat belajar maka diperlukan suatu layanan khusus dalam menangani anak tersebut. Untuk itulah kelas akselerasi dibentuk guna memberi kesempatan kepada siswa-siswi tersebut mengembangkan potensi yang dimilikinya.⁷⁰

Siswa yang memiliki kemampuan dan kecerdasan luar biasa sama dengan siswa yang lain, mereka membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari individu lain disekitarnya, karena hal ini merupakan kebutuhan pokok bagi manusia. Menurut widada, bila anak-anak cerdas, secara wajar juga membutuhkan perhatian tetapi mereka tidak diperhatikan oleh para pendidik, maka akan timbul beberapa reaksi, antara lain:⁷¹

- a. Anak akan melarikan diri dari kelompok, menyendiri, suka mengasingkan diri, pendiam dan bersifat *introvert*, tindakan-tindakan ini disebut *withdwal*.
- b. Mencari perhatian (*making attention*). Dalam usahanya mencari perhatian dari pendidik setelah selesai melakukan tugas, maka adakalanya daaitempuh dengan jalan berteriak-teriak di kelas, membuat gaduh, suka mondar-mandir. Usaha ini dilakukan untuk menarik perhatian dari gurunya. Hal ini bila dibiarkan akan merugikan dirinya

⁷⁰ Siskandar (2001), dalam Nida`u Diana (2008). *Studi Deskriptif Adversity Quotient Pada Siswa Akselerasi di SMA Negeri 1 Malang*. Malang: *Skripsi* Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Malang. Hlm:43-44.

⁷¹ *Ibid*. Hlm: 44.

sendiri maupun temannya yang lain, karena akan mengganggu konsentrasi belajar.

- c. Berpura-pura bodoh, kadangkala guru memperlakukan anak yang mempunyai kecerdasan luar biasa secara kurang tepat.

Ciri-ciri atau karakteristik dari siswa kelas akselerasi adalah siswa yang mempunyai IQ minimal sebesar 125 menurut skala Weschler, siswa mempunyai *task commitment* dan *creativity quotient* di atas rata-rata, siswa memiliki potensi dan keberbakatan akademik yang luar biasa, yaitu siswa mempunyai kemampuan cepat dalam belajar. Selain berdasarkan pada tingkat kecerdasan, untuk menjadi siswa akselerasi juga diseleksi dengan mengadakan wawancara dan tes.⁷²

5. Segi Positif dan Segi Negatif Mengikuti Program Akselerasi

Southern dan Jones menyebutkan beberapa segi positif dan segi negatif dari dijalankannya akselerasi bagi anak berbakat, antara lain:⁷³

a. Segi Positif

1) Meningkatkan efisiensi

Siswa yang telah siap dengan bahan-bahan pengajaran dan menguasai kurikulum pada tingkat sebelumnya akan belajar lebih baik dan lebih efisien.

2) Meningkatkan efektivitas

⁷² Ibid. Hlm: 44.

⁷³ Hawadi. (2006). *Akselerasi, A-Z Informasi Percepatan Belajar dan Anak Berbakat*. Jakarta: Grasindo. Hlm: 7-11.

Siswa yang terkait belajar pada tingkat kelas yang dipersiapkan dan menguasai keterampilan sebelumnya merupakan siswa yang paling efektif.

3) Penghargaan

Siswa yang telah mampu mencapai tingkat tertentu sepantasnya memperoleh penghargaan atas prestasi yang dicapainya.

4) Meningkatkan waktu untuk karier

Adanya pengurangan waktu belajar akan meningkatkan produktivitas siswa, penghasilan, dan kehidupan pribadinya pada waktu yang lain.

5) Membuka siswa pada kelompok barunya

Program akselerasi, siswa dimungkinkan untuk bergabung dengan siswa lain yang memiliki kemampuan intelektual dan akademis yang sama.

6) Ekonomis

Keuntungan bagi sekolah ialah tidak perlu mengeluarkan banyak biaya untuk mendidik guru khusus anak berbakat.

b. Segi Negatif

1) Segi akademik

- a) Bahan ajar terlalu tinggi bagi siswa akselerasi
- b) Kemampuan siswa melebihi teman sebayanya bersifat sementara
- c) Siswa akselerasi kemungkinan imatur secara sosial, fisik dan emosional dalam tingkatan kelas tertentu

- d) Siswa akseleran terikat pada keputusan karier lebih dini tidak efisien sehingga mahal.
 - e) Siswa ekseleran mengembangkan kedewasaan yang luar biasa tanpa adanya pengalaman yang dimiliki sebelumnya
 - f) Pengalaman-pengalaman yang sesuai untuk anak seusianya tidak dialami karena tidak merupakan bagian dari kurikulum
 - g) Tuntutan sebagai siswa sebagian besar pada produk akademik *konvergen* sehingga siswa akseleran akan kehilangan kesempatan mengembangkan kemampuan berpikir kreatif dan divergen.
- 2) Segi penyesuaian sosial
- a) Kekurangan waktu beraktivitas dengan teman sebayanya
 - b) Siswa akan kehilangan aktivitas sosial yang penting dalam usia sebenarnya dan kehilangan waktu bermain.
- 3) Berkurangnya kesempatan kegiatan ekstrakurikuler
- 4) Penyesuaian emosional
- a) Siswa akseleran pada akhirnya akan mengalami *burn out* di bawah rekanan yang ada dan kemungkinan menjadi *underachiever*.
 - b) Siswa akseleran akan mudah frustasi dengan adanya tekanan dan tuntutan berprestasi.
 - c) Adanya tekanan untuk berprestasi membuat siswa akseleran kehilangan kesempatan untuk mengembangkan hobi.

D. HUBUNGAN STRATEGI *COPING* DENGAN TINGKAT STRES

Individu mempunyai kecenderungan tertentu dalam menghadapi stres meski tidak bisa dikatakan ia menggunakan salah satu model *coping* saja. Pada faktanya bila diamati bahwa ada beberapa model Individu yang mempunyai kecenderungan yang bisa dikatakan "*emotional focused coping*" saja atau "*problem focused coping*" saja. Misalnya individu yang biasanya mengalihkan perhatian ketika individu mempunyai masalah, sebaliknya individu yang secara langsung menyelesaikan masalahnya. Penggunaan *coping* ini tentu mempunyai hubungan dengan tingkat stres.

Ketika individu berhadapan dengan stressor maka ia akan mengalami suatu penilaian (*appraisal*). Selanjutnya individu akan melakukan *coping* untuk menangani stressor tersebut agar individu tetap dalam keadaan stabil. Pemilihan model *coping* akan mempengaruhi tingkat stres selanjutnya.

Menurut Pearlin dan Schooler (1976) keadaan tertekan yang menimpa diri individu akan memunculkan perilaku *coping* pada yang bersangkutan sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Oleh karena itu, strategi *coping* yang dilakukan oleh siswa akselerasi sangatlah berpengaruh terhadap kondisi emosionalnya (stres).

Hal ini sependapat dengan apa yang dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus bahwa ketika individu menggunakan strategi *emotional focused coping* (*coping* yang berpusat pada emosi), maka strategi tersebut hanya 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:

- a. Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak
- b. Perhatian yang selektif
- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif

Artinya bahwa *emotional focused coping* hanya berfungsi sebagai regulator respon emosional dan bersifat sementara waktu. Karena sifatnya yang sementara waktu maka stres yang awal dirasakan akan kembali lagi bahkan mungkin lebih besar tingkatannya.⁷⁴

Sebaliknya strategi *problem focused coping* (*coping* yang berpusat pada masalah) seperti yang dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus, berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

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

Problem focused coping pada dasarnya ialah keberanian individu menghadapi masalah. Hal ini tentu akan berpengaruh terhadap hasil akhir dari permasalahan awal yang dihadapi. Keberhasilan ini tentu berdampak pada

⁷⁴ Jamaluddin, Strategi *Coping* Penderita Diabetes Millitus Dengan Self Monitoring Sebagai Variabel Mediasi (Tesis).2007. Tidak Diterbitkan. Hal 82

tingkat stres individu tersebut.⁷⁵ Penjelasan tersebut bila dijabarkan dan dicontohkan sebagai berikut:

Seindividu siswa ketika mengalami suatu beban tugas yang berat maka akan ada model siswa yang mengabaikan tugas tersebut dan memilih sejenak untuk tidak memikirkan tugas tersebut namun ada juga yang mengerjakan tugas tersebut dengan hati-hati walaupun terasa berat. Mengabaikan tugas memilih sejenak untuk tidak memikirkan tugas adalah suatu bentuk *emotional focused coping* sebaliknya mengerjakan walau terasa berat adalah bentuk *problem focused coping*. Kedua strategi coping ini tentunya akan mempunyai dampak stres yang berbeda. Tindakan *problem focused coping* mungkin akan meringankan beban stres. Sebaliknya *emotional focused coping* mempunyai kemungkinan semakin menambah masalah. Karena masalah awal tidak terselesaikan, maka hal ini akan mempunyai dampak besar terhadap tingkat stres individu tersebut.⁷⁶

Penelitian mengenai stres pada siswa yang dilakukan oleh Ball, Mustafa dan Moselle. Dalam setting lintas budaya menunjukkan bahwa symptoms stres yang banyak muncul pada siswa ternyata menunjukkan adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Wanita dilaporkan secara signifikan lebih sering mengalami sakit kepala, depresi, kemurungan dan perasaan bersalah. Laki-laki dilaporkan secara signifikan akan mengalami insomnia, meningkatkan perilaku merokok dan meninggalkan kelas.⁷⁷

⁷⁵ Affandi, Coping Behavior Al Ghazali pada Mahasiswa Psikologi Semester VII UIN Malang. Program S1 Psikologi UIN Malang, 2004. hal 23

⁷⁶ Jamaluddin, Strategi *Coping* Penderita Diabetes Millitus Dengan Self Monitoring Sebagai Variabel Mediasi (Tesis).2007. Tidak Diterbitkan. Hal 83-85

⁷⁷ Ball, Stress Among Malay Colege Student, *Afro Asian Psychology: Clinical, Counseling and Psysiological Persepectives*. 1999.hal 39

Sumber-sumber stres pada siswa menurut penelitian Ball, Mustafa da Moselle menunjukkan hasil yang sangat signifikan hubungan antara konflik batin dengan symptoms stres, stres dengan masa depan, stress dengan hubungan sebayaya dan stres dengan anggota keluarga.⁷⁸

Kondisi-kondisi yang dihadapi oleh para siswa disaat belajar merupakan suatu masalah yang menuntut penyesuaian individu, dan ternyata *coping* yang memadai untuk masalah yang dihadapi belum cukup dimiliki oleh para siswa. Dan apabila individu tidak bisa menyelesaikan (*coping*) permasalahannya maka tingkat stresnya akan semakin tinggi, dan sebaliknya apabila individu tersebut mampu menyelesaikan masalahnya (*coping*) maka tingkat stres individu tersebut akan semakin rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Dahlan juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang berbeda antara penggunaan *problem focused coping*, *emotional focused coping*, dan religius focused *coping* terhadap derajat stres.⁷⁹

Hasil penelitian yang dilakukan Dahlan yakni sebagai berikut: Model proses stres dengan strategi *coping* berfokus emosi ialah: penilaian terhadap stresor ke variabel derajat stres, hasil analisis menunjukkan bahwa modifikasi proses stres dengan strategi *coping* berfokus pada emosi terbukti valid dengan $X^2_{(2)} = 3.64$, dan $P = 0.16 (>0.05)$. Sedangkan model stres dengan strategi *coping* berfokus problem, analisis terhadap model stres dengan strategi *coping* berfokus problem terbukti valid yakni: ($X^2_{(1)} = 0.05$; $P = 0.82$).⁸⁰

⁷⁸Ibid .hal 41

⁷⁹ Dahlan, *Model Proses Stres Dengan Tiga Strategi Coping (Ringkasan Disertasi)* Jakarta: Program Pasca Sarjana UI.2005.hal 21

⁸⁰Ibid.hal 12-14

Penelitian lain menunjukkan bahwa faktor personal seperti *trait neuroticism* berkaitan erat dengan stres. Individu yang mempunyai *trait neuroticism* cenderung mempunyai emosi yang negatif, menampilkan reaksi berlebihan terhadap masa-masa kecil *trait neuroticism* berpengaruh terhadap strategi *coping* yang dilakukan individu dalam mengatasi stressor yang dihadapinya. Individu dengan *trait neuroticism* cenderung menggunakan strategi *coping* yang *emotion focused* seperti *wishful thinking*, *self blame*, dan *avoidance*. Goh menemukan bahwa *trait neuroticism* berpengaruh terhadap stres pada sample Australia, Singapura dan Srilanka.⁸¹

E. HIPOTESIS

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara strategi *coping* dengan tingkat stres siswa akselerasi SMA N 1 malang

⁸¹Ibid.hal 5

BAB III

METODE PENELITIAN

A. PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN

Penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bekerja dengan angka, yang datanya berwujud bilangan (skor atau nilai, peringkat atau frekuensi), yang dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang sifatnya spesifik dan untuk melakukan prediksi bahwa suatu variabel tertentu mempengaruhi variabel yang lain.⁸² Lebih lanjut penelitian ini menggunakan rancangan korelasional, yaitu rancangan yang digunakan untuk menguraikan dan mengukur seberapa besar tingkat hubungan antara variabel atau antara perangkat data.⁸³

B. IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN

Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut individu atau obyek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain.⁸⁴

1. Variabel bebas (*independent variabel*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen/terikat.⁸⁵ Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel bebas adalah *coping* stres. *Coping*

⁸² Asmadi Alsia, *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Psikologi*. 2007. hal 13

⁸³ Ibid. hal 20

⁸⁴ Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta. 2002. hal 3

⁸⁵ Ibid. hal 4

stres dibagi menjadi dua yaitu *Problem focused coping* indikatornya sebagai berikut; penyelesaian masalah secara langsung, penyusunan rencana pemecahan masalah, selanjutnya *Emotional focused coping* indikatornya sebagai berikut; memikirkan dan mempertimbangkan alternatif pemecahan masalah, hati-hati dalam memutuskan strategi pemecahan masalah, meminta pendapat orang lain dalam mengevaluasi strategi pemecahan masalah yang pernah dilakukan, membicarakan strategi pemecahan masalah dengan orang yang turut terlibat, berkhayal telah menyelesaikan masalah, tidak mau memikirkan masalah, menganggap seolah masalah tersebut tidak pernah terjadi.

2. Variabel terikat (*dependent variabel*)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁸⁶ Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel terikat adalah tingkat stres.

C. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional adalah definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang di amati. Definisi operasional mempunyai arti tunggal dan diterima secara obyektif, yang mana indikator variabel yang bersangkutan tersebut tampak.⁸⁷ Adapun definisi operasional dari penelitian ini yaitu:

1. Strategi *coping* stres merupakan segala upaya yang dilakukan oleh individu baik secara perilaku, pikiran, emosional yang ditunjukkan sebagai

⁸⁶ Ibid. hal 4

⁸⁷ Azwar, *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005. hal 74

usaha untuk mengatasi atau memecahkan situasi yang menyebabkan dirinya merasa tertekan/stres (*stressor*). Strategi *coping* stres yang digunakan oleh individu ini akan diukur menggunakan skala strategi *coping* stres. Semakin tinggi skor strategi *coping* stres menunjukkan semakin tinggi strategi *coping* stres individu, sebaliknya semakin rendah skor strategi *coping* stres menunjukkan semakin rendahnya strategi *coping* stres dari individu.

2. Tingkat stres ialah tingkat tinggi rendahnya suatu stres yaitu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial individu. Tingkat stres akan diukur menggunakan skala tingkat stres, semakin tinggi skor yang diperoleh subyek menunjukkan semakin tinggi pula tingkat stress subyek, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subyek menunjukkan semakin rendah pula tingkat stress subyek. Dan terlebih pada ranah psikologis.

D. POPULASI

1. Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal, dan seterusnya.⁸⁸

⁸⁸ Latipun, *Psikologi Eksperimen Edisi II*, Malang: UMM Pres, 2004. hal 41

2. Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil melalui cara-cara tertentu yang juga memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang dianggap bisa mewakili populasi.⁸⁹
3. Penelitian ini menggunakan populasi siswa akselerasi Sekolah Menengah Umum Negeri 1 Malang, hal ini dikarenakan jika nantinya penelitian terdapat tindak lanjut, maka hasil penelitian akan dilakukan dalam populasi.⁹⁰ Menurut Suharsimi Arikunto dalam pengambilan populasi dan sampel yakni: apabila sampel kurang dari 100 maka akan di ambil semuanya, apabila sampel lebih dari 100 maka akan diambil 15%-25% dari sampel yang ada.⁹¹ Jadi sampel yang digunakan adalah siswa akselerasi dengan jumlah 65 anak yang rinciannya 22 kelas X aselerasi, 20 kelas XI akseleasi, 23 kelas XII akselerasi dan itu diambil semua populasinya sehingga penelitian ini dinamakan penelitian populasi.

E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Bedasarkan sumber pengambilan data, dalam penelitian ini peneliti menggunakan data primer yaitu data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan oleh individu yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya. Data primer ini disebut juga data asli atau data baru.

Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Angket (kuesioner), adalah teknik

⁸⁹ Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002. hal. 58

⁹⁰ Kasiram, *Metodologi Penelitian Kuantitatif-kuantitatif*, Malang: UIN Press. 2008. hal. 222

⁹¹ Arikunto, *Prosedur penelitian Suatu pendekatan dan Praktek*, Jakarta:Rineka Cipta 2002. hal 144

pengumpulan data dengan menyerahkan atau mengirimkan daftar pernyataan untuk diisi oleh responden.

Angket yang dipakai dalam penelitian ini adalah angket tertutup (*closed questionnaire*), untuk pertanyaan jenis ini, option jawaban sudah ditentukan seluruhnya terlebih dahulu, responden tidak diberi kesempatan untuk memberikan jawaban yang lain. Hal ini dikarenakan untuk membatasi jumlah jawaban yang terlalu banyak.

Adapun angket untuk perbedaan antara perbedaan *coping* dan tingkat stres. Penskalaan dalam angket ini menggunakan metode skala Likert. Metode Skala Likert merupakan jenis skala yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian (fenomena sosial spesifik). Variabel penelitian yang diukur dengan metode skala likert ini dijabarkan menjadi indikator variabel yang kemudian dijadikan sebagai titik tolak penyusunan aitem-aitem instrumen, bisa berbentuk pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap aitem instrumen ini, memiliki gradasi tertinggi (sangat positif) sampai pada terendah (sangat negatif). Angket ini menggunakan empat kategori pilihan jawaban serta skor yang ditentukan sebagai berikut:⁹²

Tabel 1
Skala Likert

| No. | Respon | Skor | |
|-----|---------------------------|-------------------|---------------------|
| | | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> |
| 1 | Sangat Setuju (SS) | 4 | 1 |
| 2 | Setuju (S) | 2 | 2 |
| 3 | Tidak Setuju (TS) | 3 | 3 |
| 4 | Sangat Tidak Setuju (STS) | 1 | 4 |

⁹² Saifudin Azwar, *Metodelogi Penelitian*, 2003

Pilihan jawaban ditengah atau netral tidak dipergunakan dalam angket ini karena peneliti ingin mengetahui kecenderungan responden mengenai permasalahan yang ditanyakan.

F. INSTRUMEN PENELITIAN

Menurut Sugiyanto, instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Agar mencapai tingkat objektivitas yang tinggi, penelitian ilmiah mensyaratkan penggunaan prosedur pengumpulan data yang akurat dan objektif. Pada penelitian kuantitatif, data penelitian hanya akan dapat diinterpretasikan dengan lebih objektif apabila diperoleh melalui proses pengukuran yang disamping valid dan reliabel, tapi juga objektif.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, yaitu angket strategi *coping* dan angket tingkat stres yang merupakan daftar pernyataan tertulis yang harus dijawab/diisi oleh subjek sebagai sumber data.

Adapun blue print angket strategi *coping* sesuai dengan pembagian strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman dapat di lihat dalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel. 2
Blue Print Strategi Coping

| No. | Jenis | Indikator | No. Aitem | Jumlah |
|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------|
| 1. | <i>Problem Focused Coping</i> | Konfrontasi, individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang dia inginkan | 4, 13, 27, 29, 30, 38 | 6 |
| | | Mencari dukungan sosial | 5, 16, 22, 26, 37 | 5 |
| | | Penyusunan rencana pemecahan masalah | 8, 10, 15, 32, 34, 40 | 6 |
| 2. | <i>Emotional Focused Coping</i> | Kontrol diri, menjaga keseimbangan dan menahan emosi | 1, 7, 9, 11, 17, 18 | 6 |
| | | Membuat jarak, menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar | 3, 25, 20, 14, 33, 45 | 6 |
| | | Penilaian kembali secara positif, dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah | 6, 12, 19, 24, 31, 39 | 6 |
| | | Lari atau menghindar, menjauh dari permasalahan yang dialami | 23, 28, 35, 42, 44 | 5 |
| | | Menerima tanggung jawab, menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya | 2, 21, 36, 41, 43 | 5 |
| Jumlah | | | | 45 |

Adapun *blue print* angket tingkat stres sesuai dengan pembagian tingkat stres menurut Amberg dapat dilihat dalam tabel 3 sebagai berikut:

Tabel. 3
***Blue Print* Tingkat Stres**

| No. | Gejala | Indikator | No. Aitem | | Jumlah |
|--------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|--------|
| | | | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| 1. | Fisiologi | 1) Sakit kepala, pusing dan pening 2) Tidur tidak teratur, susah tidur dan bangun terlalu awal (bukan karena kebiasaan) 3) Sakit punggung, terutama bagian bawah 4) Gatal-gatal di bagian kulit 5) Radang usus besar dan terganggunya pencernaan 6) Sulit buang air besar, sembelit 7) Urat tegang (terutama bagian leher dan bahu) 8) Tekanan darah tinggi/jantung berdegup dengan keras 9) Berubahnya selera makan 10) Lelah dan kurang daya energi 11) Banyak melakukan kekeliruan/kesalahan 12) Gugup | 1, 8, 15, 17, 19, 25, 31, 41 | 6, 10, 13, 23, 26, 29, 32 | 15 |
| 2. | Emosional | 1) Sedih dan depresi 2) Mudah menangis, marah dan panas 3) Gelisah dan cemas 4) Rasa harga diri menurun 5) Merasa tidak aman 6) Terlalu perasa dan sensitif 7) Mudah tersinggung 8) Melamun secara berlebihan 9) Kehilangan rasa humor yang sehat 10) Dalam bekerja banyak melakukan kekeliruan 11) Fikiran dipenuhi satu fikiran saja, produktifitas/prestasi menurun | 2, 9, 12, 18, 27, 30, 33, 36, 38 | 5, 16, 21, 22, 24, 28, 39 | 16 |
| 3. | Kognisi | 1) Kehilangan kepercayaan pada orang lain 2) Mudah menyalahkan orang lain 3) Mudah membatalkan janji/tidak memenuhinya 4) Menyarang orang lain dengan kata-kata 5) Mengambil sikap terlalu mempertahankan diri 6) Berdiam diri tanpa memperhatikan orang lain | 3, 7, 11, 20, 34, 35, 40, 42, 43 | 4, 14, 37, 44, 45 | 14 |
| Jumlah | | | 23 | 17 | 45 |

G. PROSEDUR PENELITIAN

a. Tahap Pra Lapangan

Sebelum melakukan penelitian, peneliti meminta surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi yang di ajukan kepada Kepala Sekolah Sekolah Menengah Umum Negeri 1 Malang, guna mendapatkan izin penelitian dan pengambilan data di lembaga tersebut.

b. Tahap Lapangan

Dalam tahap ini meulai dilakukan observasi untuk menentukan sampel penelitian, setelah itu menyebarkan skala *coping* stres dan tingkat stres pada responden penelitian yaitu siswa akselerasi. Dalam pengambilan data tersebut peneliti memberikan instruksi dan menjelaskan kepada responden bagaimana cara pengisiannya.

c. Tahap Pasca Lapangan

Tahap ini merupakan tahap terakhir disebut pula pengolahan data. Pengolahan data ini dilakukan setelah peneliti mendapatkan data dari penelitian, pengolahan data ini menggunakan bantuan komputer SPSS (*statistical program for sosial science*) versi 16.0 *for windows*.

H. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Validitas instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kebenaran suatu instrumen. Dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur.⁹³

⁹³ Arikunto, *Prosedur penelitian Suatu pendekatan dan Praktek*, Jakarta:Rineka Cipta 2002. hal 144

Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji coba terpakai yaitu peneliti langsung dijadikan sebagai dasar analisa.

Untuk mengetahui validitas angket maka peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Pearson. Adapun rumus korelasi *product moment* tersebut yakni⁹⁴:

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

Keterangan:

r_{xy} = Koefisiensi korelasi *product moment*

N = Jumlah responden

$\sum X$ = Jumlah nilai aaitem (strategi *coping*)

$\sum Y$ = Jumlah nilai aaitem (tingkat stres)

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat nilai tiap aaitem (strategi *coping*)

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat nilai tiap aaitem (tingkat stres)

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara kedua variabel

Pedoman untuk menentukan validitas aitem adalah dengan menggunakan standar 0.3 sehingga aitem-aitem yang memiliki r_{xy} dibawah 0.3

⁹⁴ Winarsunu, Statistika Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan. UMM Pres.2002. hal 74

dinyatakan gugur. Uji validitas ini dilakukan dengan bantuan komputer SPSS (*statistical program for sosial science*) versi 16.0 for windows.

Berdasarkan uji validitas, maka aitem-aitem yang dinyatakan valid dan gugur dari skala strategi *coping* adalah sebagai berikut:

Tabel 4
Hasil Uji Validitas Skala Strategi *Coping*

| No | Jenis | Aitem Valid | Jumlah | Aitem Gugur | Jumlah |
|--------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------|--------|
| 1. | <i>Problem-Focused Coping</i> | 8, 13, 16, 22, 26, 27, 32, 34, 37, 38, 40 | 11 | 4, 5, 10, 15, 29, 30 | 6 |
| 2. | <i>Emotional-Focused Coping</i> | 2, 7, 11, 12, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 28, 39, 42, 43, 45 | 16 | 1, 3, 6, 9, 14, 21, 31, 33, 35, 36, 41, 44 | 12 |
| Jumlah | | | 27 | | 18 |

Sedangkan uji validitas skala Tingkat Stres mendapatkan aitem-aitem yang valid dan gugur sebagai berikut:

Tabel 5
Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stres

| No. | Dimensi | Aitem Valid | Jumlah | Aitem Gugur | Jumlah |
|--------|------------|--------------------------------------|--------|-----------------------|--------|
| 1. | Fisiologis | 8, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 25, 26, 32 | 10 | 1, 23, 29, 31, 41 | 5 |
| 2. | Emosional | 2, 12, 18, 27, 38, 5, 16, 22, 24, 28 | 10 | 9, 21, 30, 33, 36, 39 | 6 |
| 3. | Kognisi | 7, 20, 40, 42, 43, 14, 37, 45 | 8 | 3, 4, 11, 34, 35, 44 | 6 |
| Jumlah | | | 28 | | 17 |

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjukkan 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* dengan rumusan sebagai berikut:⁹⁵

Dalam penelitian ini uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha Chronbach*. Adapun rumusnya sebagai berikut:

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

Keterangan: r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians soal

σ_t^2 = Varians total

Pada umumnya, reliabilitas telah dianggap memuaskan bila koefisiennya mencapai 0.900.⁹⁶ Untuk melaksanakan uji reliabilitas instrumen dikerjakan dengan menggunakan program komputer SPSS (*statistical program for sosial science*) versi 16.0 *for windows*.

3. Teknik Analisis Hasil Penelitian

- a. Untuk mengkategorikan strategi *coping*, maka digunakan kategori untuk variable berjenjang dengan mengacu pada skor standar deviasi dengan rumus sebagai berikut:

⁹⁵ Arikunto, *Prosedur penelitian Suatu pendekatan dan Praktek*, Jakarta:Rineka Cipta 2002. hal 165

⁹⁶ Ibid hal 96

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

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (Xi - M)^2}{N}}$$

Keterangan:

M: Mean

K: Nilai masing-masing respon

F: Frekuensi

N: Jumlah respon

Kemudian dilakukan kategorisasi dengan rumus sebagai berikut:

$zPF \geq 0.5$ dan $zEF < 0$ *problem focused coping*

$zEF \geq 0.5$ dan $zPF < 0$ *Emotional focused coping*

- b. Untuk mengkategorikan variable tingkat stress maka digunakan rumus sebagai berikut:⁹⁷

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

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (Xi - M)^2}{N}}$$

Keterangan:

M: Mean

K: Nilai masing-masing respon

F: Frekuensi

N: Jumlah respon

⁹⁷ Ibid. hal112

Kemudian dilakukan kategorisasi dengan rumus sebagai berikut:⁹⁸

$(M+1SD) < x$ kategori tinggi

$(M-1SD) \leq x \leq (M+1SD)$ kategori sedang

$x < (M-1SD)$ kategori rendah

- c. Untuk mengetahui adanya hubungan antara strategi *coping* dengan tingkat stress, maka digunakan rumus korelasi produk momen sebagai berikut:⁹⁹

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

Keterangan:

r_{xy} = Koefisiensi korelasi *product moment*

N = Jumlah responden

$\sum X$ = Jumlah nilai aaitem (strategi *coping*)

$\sum Y$ = Jumlah nilai aaitem (tingkat stres)

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat nilai tiap aaitem (strategi *coping*)

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat nilai tiap aaitem (tingkat stres)

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara kedua variabel

⁹⁸ Ibid. hal 112

⁹⁹ Winarsunu, Statistika Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan. UMM Pres. 2002. hal 74

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Sekolah Menengah Umum 1 Malang

1. Sejarah SMA N 1 Malang

Seperti telah kita ketahui, bahwa sejarah adalah rangkaian peristiwa masa lalu hingga masa sekarang. Setiap peristiwa tidak dapat berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan, sehingga suatu keadaan pasti ada hubungannya dengan peristiwa sebelumnya dan mengakibatkan keadaan berikutnya.

Oleh karena itu untuk menguraikan sejarah SMA Negeri 1 Malang akan kita singgung sedikit sekolah-sekolah sebelumnya, untuk sekedar mengetahui adanya kesinambungan di samping menambah wawasan kita.

Jika dalam uraian di bawah ini kita sebutkan juga nama-nama sekolah lain yang ada hubungannya dengan SMA Negeri 1 Malang, baik langsung maupun tidak langsung, hal itu kita maksudkan untuk mempererat persatuan di antara SMA Negeri yang ada di Malang ini, juga kita berharap akan bisa menjadi media menuju ke arah kemajuan bersama.

a) Masa Penjajahan Belanda

Sejak zaman penjajahan Belanda Malang sudah merupakan satu kota di Indonesia yang memiliki sekolah lanjutan tingkat atas.

Sekolah yang diperuntukkan bagi bangsa Indonesia disebut dengan istilah Algemene Middelbare School (AMS), sedangkan sekolah bagi orang-orang Belanda dan orang Eropa lainnya disebut Hogere Burger School

(HBS). Namun kedua sekolah lanjutan itu tamat riwayatnya bersamaan dengan takluknya pemerintah Belanda, tentara Jepang pada tahun 1942.

b) Masa pendudukan tentara Jepang.

Setelah tentara Jepang menguasai Indonesia, kota Malang tidak segera mempunyai sekolah lanjutan. Baru pada tahun 1944, Kepala Pemerintahan Umum Tentara Pendudukan Jepang minta kepada Mr. Raspio untuk mendirikan Sekolah Menengah Tinggi (SMT).

Mr. Raspio, pegawai Pemerintah Jepang bagian pendiri koperasi di daerah-daerah, berhasil menghimpun sekitar 90 orang anak laki-laki dan perempuan diterima sebagai murid untuk dijadikan dua kelas. Maka berdirilah sebuah SMT yang menempati gedung di Jalan Celaket 55 Malang yang sekarang menjadi SMAK Cor Jesu, Jalan Jaksa Agung Suprpto 55 sekarang. Sebagian besar pengajarnya adalah tenaga pinjaman dari berbagai instansi pemerintah. Yang berstatus guru tetap hanyalah 3 orang yakni Bapak Sardjoe Atmodjo, Bapak Goenadi, dan Bapak Abdoel Azis. Disamping itu ada seorang mahasiswa ITB yang mengajar di sekolah itu juga.

Setelah Mr. Raspio diangkat sebagai Kepala Kemakmuran Malang, maka pimpinan sekolah diserahkan kepada Bapak Soenardjo. Ketika Jepang takluk kepada sekutu, murid-murid SMT tersebut ikut pula melucuti tentara Jepang dan merebut kekuasaannya.

Pada tanggal 10 November 1945, Surabaya dibom oleh Inggris. Pecahlah revolusi, banyak murid SMT Surabaya yang menyingkir ke

Malang , sehingga kelas menjadi besar. Dalam tahun 1946 SMT tersebut pindah ke gedung di Jalan Alun-alun Bundar Tugu Utara No 1 Malang.

c) Masa pendudukan pemerintah Belanda

Pada hari Senin, tanggal 21 Juli 1947, Belanda melancarkan aksi Militer yang pertama, Republik Indonesia diserangnya. 10 hari kemudian, pada hari Kamis, 31 Juli 1947, Belanda berhasil merebut Kota Malang. Namun mereka mendapatkan sebagian besar Kota Malang yang telah hancur, sebab dua hari sebelumnya banyak gedung yang dibumihanguskan, tidak luput juga gedung SMT di Alun-alun Bundar ini, bangku-bangku disirami dengan bensin dan dibakar habis. Dan sejak itu pula, Sekolah Menengah Tinggi produk Jepang itu habis riwayatnya tanpa bekas. Sementara Belanda menduduki Malang , mereka mendirikan VHO (Voorberindend Hoger Ondewijs = Persiapan Pendidikan yang lebih Tinggi).

Sekolah tersebut di kemudian hari setelah Malang kembali dikuasai pihak Republik, dinasioanalisisasikan menjadi SMA B, dibawah pimpinan Bapak Poerwadi, dan pada akhirnya menjadi SMA Negeri 2 Malang yang sekarang ini.

Ketika masa pendudukan tersebut, dipihak Republik tidak ada sekolah, Kantor P & K berkedudukan di Sumber Pucung kabupaten Malang. Maka tampillah seorang tokoh pendidikan Bapak Sardjoe Atmodjo, menghimpun anak-anak yang tidak menentu studinya itu untuk mendirikan sekolah. Hanya dengan tujuh orang murid, maka sekolahpun berjalan. Namun sekolah tersebut tidak mempunyai gedung, sehingga proses belajar-

mengajar berpindah-pindah dari rumah ke rumah. Bapak Sardjoe Atmodjo mengajar di rumah beliau di Jalan Kasin. Kalau yang mengajar Bapak Emen Abdoellah Rachman, maka murid-murid datang ke rumah beliau di Jalan Tongan. Atau kadang-kadang mereka harus datang di SD Muhammadiyah di Jalan Kawi, kalau yang mengajar Bapak Haridjaja atau Bapak Soeroto. Honorarium bagi guru hanya Rp. 20,00 (dua puluh rupiah) ORI (Oeang Repoeblik Indoensia), sebab uang sekolahpun tidak menentu, semampu murid membayarnya. Pembayaran uang sekolah juga tanpa kwitansi segala, karena tidak ada tata usaha, sungguh merupakan sekolah perjuangan, baik bagi murid maupun bagi guru. Untuk meringankan beban hidup para guru, Dokter Soerodjo acapkali memberi bantuan berupa makanan dalam kaleng.

Walaupun demikian menderitanya, namun para guru tidak gelisah dalam mengajar, berkat rasa pengabdian mereka pada perjuangan bangsa. Dalam masa perkembangannya, SMT itu pernah menempati gedung di Jalan Kasin-SMA Erlangga sekarang dan mempunyai kelas jauh di SD Ngaglik, Sukun.

Pemerintah Belanda membuat peraturan, sekoalah yang tidak berlindung pada suatu yayasan dianggap sekolah liar dan harus bubar. Pimpinan sekolah tidak kehabisan akal, maka memakailah nama SMT BOPKRI (Badan Oesaha Pendidikan Kristen Indonesia), suatu yayasan yang ada pada zaman Belanda sudah ada. Jadi mempunyai "Hak Sejarah" (Historisrecht). Artinya hanya sekolah-sekoalah yang ada pada zaman Belanda dahulu sudah mendapatkan izin saja yang boleh terus buka. Ijin memakai BOPKRI diberikan oleh Dominee Harahap. Namun SMT tidaklah

memakai nama BOPKRI karena Dominee Harahap sendiri diusir oleh Belanda ke Sumber Pucung daerah Republik. Akhirnya SMT ini berpindah nama menjadi SMT PGI (Persatoean Goeroe Indonesia, perubahan dari Persatoean Goeroe Hindia Belanda, pada tahun 1932).

Demikian siasat perjuangan pimpinan sekolah. Dengan cara apapun ditempuh demi kelangsungan hidup SMT yang merupakan salah satu alat perjuangan bangsa. Sementara itu SMPT yang tumbuh bersamaan waktu dengan SMT PGI mendapatkan tempat yang tepat di Jalan Kelut. Rumah kembar berlantai 2 milik Dr.Poedyo Soemanto dipinjamkan kepada kedua sekolah tersebut. Dengan maksud agar selalu dapat mengawasi kedua sekolah itu, Belanda menjanjikan mereka memberi subsidi. Kalau tidak mau menerimanya, sekolah harus ditutup. Ini suatu fitnah yang licik. Maka atas pertimbangan dan saran dari “Tokoh dalam Kota” (Beberapa tokoh Republikan yang bergerilya dalam kota), hanya SMP nya saja yang boleh menerima subsida itu, sedangkan SMT nya tidak. Konsekuensi dari keputusan itu maka SMT PGI harus ditutup dan bubar. Ini hanya siasat dari pimpinan. Sebab sebenarnya SMT PGI tetap ada walaupun hanya sebagai SMT banyangan. Memang dimata Belanda SMT PGI sudah ditutup, namun dalam kenyataannya tetap ada. Subsidi yang didapatkan dari Belanda dipergunakan oleh SMP dan SMTPGI bersama-sama. Tidak lama kemudian kedua sekolah itu berpindah ke kidul pasar, di Gedung SLTP Negeri 2 Malang sekarang ini. Disana sekolah berjalan sampai saat pengakuan kedaulatan terjadi. Serta merta berkibarlah Sang Merah Putih di halaman

Sekolah. Itulah Merah Putih pertama kali yang berkibar di Malang, sejak Kota ini diduduki oleh Belanda pada tahun 1947.

Ternyata Jiwa Republik tidak kunjung padam. Manakala ada kesempatan, maka menggeloralah dengan dahsyatnya jiwa merdeka bangsa. Dalam perkembangan selanjutnya, SMT PGI berpindah tempat lagi di Jalan Arjuno, di Gedung SLTP Negeri 8 Sekarang. Sedangkan SMP PGI tetap di Kidul Pasar. Tidak lam kemudian SMT PGI menempati gedung di Jalan Alun-alun Bunder Tugu Utara nomor 1. Dan setelah mengalami jatuh bangunnya perjuangan mempertahankan kelangsungan hidupnya, maka pada hari Senin Kliwon tanggal 17 April 1950 SMT PGI diresmikan menjadi SMA Negeri oleh Pemerintah Republik Indonesia. Adapun yang menjadi Kepala Sekolah Pertama adalah Bapak G.B Pasariboe.

Walaupun yang memimpin sekolah bukan Bapak Sardjoe Atmodjo, namun beliau kita anggap sebagai perintis SMA Negeri 1 Malang, karena sesudah SMT produk Jepang tamat riwayatnya, ketika Belanda merebut Kota Malang pada tanggal 31 Juli 1947 dahulu, beliaulah yang menghimpun murid mengawali berdirinya suatu sekolah, walaupun hanya bermodalkan 7 orang saja.

Kini Bapak Sardjoe Atmodjo telah tiada, jasadnya telah hilang di sapu masa. Namun karya jerih payahnya telah diwariskan kepada kita untuk dilestarikan dan ditumbuhkembangkan menuju prestasi yang gemilang.

Kecuali Bapak Sardjoe Atmodjo masih ada nama lain yang perlu kita catat dan ingat sebagai kenangan terhadap jasa-jasa beliau karena ikut mendukung tumbuh dan berkembangnya sekolah kita beliau adalah :

- 1) Dr. Soerodjo
- 2) Dr. Poedyo Soemanto
- 3) Dr. Hadi
- 4) Ir. Tahir
- 5) Haji Djarhoem
- 6) Raspio
- 7) Mr. Njono Prawoto
- 8) Haridjaja
- 9) Soeroto
- 10) Emen Abdoellah Rachman
- 11) Dominee Harahap

d) Masa Kemerdekaan Republik Indonesia

Pada tahun 1950, gedung SMA Negeri di jalan Alun-alun Bunder nomor 1 oleh tiga sekolah, yakni :

- 1) SMA Negeri pimpinan Bapak G.B Pasariboe, yang pada waktu itu dikenal orang dengan istilah “SMA Republik”
- 2) SMA Negeri Pimpinan Bapak Poerwadi.
- 3) SMA Peralihan pimpinan Bapak OeSMA N

Murid SMA peralihan terdiri dari pemuda pejuang yang tergabung dalam TRIP dan kesatuan Tentara Pelajar yang lain.

Pada hari Jum'at Tanggal 8 Agustus 1952, murid jurusan B (ilmu pasti) dari SMA Republik dipindahkan dan dijadikan sekolah baru dengan pimpinan Bapak Koeswandono, bersamaan dengan SMA pimpinan Bapak

G.B Pasariboe. Sehingga nama SMA yang ada di Alun-alun Bunder menjadi :

- 1) SMA Negeri 1-A/C, pimpinan Bapak G.B Pasariboe
- 2) SMA Negeri II-B, pimpinan Bapak Poerwadi
- 3) SMA Negeri III-B, pimpinan Bapak OeSMA N

SMA peralihan harus ditutup pada Tahun 1954 karena murid pemuda pejuang telah tiada, lulus semua.

Pada hari Selasa, Tanggal 16 September 1958, SMA Negeri I-A/C dipecah menjadi dua, maka lahirlah SMA IV-A/C, dengan pimpinan Bapak Goenadi. Lokasi di jalan Kota Lama 34 Malang, SMA Negeri II sekarang

Pada hari Jum'at tanggal 1 April 1977 Filial SMA Negeri Kepanjen diresmikan sebagai SMA Negeri Kepanjen dengan kepala sekolah yang pertama Bapak Drs. M.Moenawar.

SMA Negeri III membina sekolah baru dan akhirnya sekolah tersebut menjadi SMA Negeri V Malang, dengan kepala sekolah yang pertama Bapak Moch. Imam. Tahun 1975 SMA Negeri III juga membuka Filial di Lawang yang akhirnya menjadi SMA Negeri Lawang.

SMA Negeri IV membina SMA di Batu, pada tahun 1978 diresmikan sebagai SMA Negeri dengan kepala sekolah yang pertama Bapak Drs.Moch.Chotib

Kalau pada tahun 2000, keluarga Mitreka Satata memperingati hari jadi SMA Negeri I Malang yang ke-50 (lima puluh), maka selama ini sudah ada beberapa tokoh yang pernah memimpin sekolah ini, yakni :

- 1) Bapak Sardjoe Atmoedjo, perintis SMA Negeri I, 1947 – 1950

- 2) Bapak G.B Pasariboe, kepala sekoalah ke- 1, 1950 – 1952
- 3) Bapak A.Djaman Hasibuan, kepala sekolah ke- 2, 1953 – 1965
- 4) Bapak Sikin, kepala sekolah ke- 3, 1965 – 1971
- 5) Bapak Drs.Abdul Kadir, kepala sekolah ke- 4, 1971 – 1981
- 6) Bapak Soewardjo, PLH kepala sekolah, 1981 – 1984
- 7) Bapak Drs.Abdul Rachman, kepala sekolah ke-5, 1981 – 1986
- 8) Bapak Drs.H.Moch.Chotib, kepala sekolah ke-6, 1986 – 1991
- 9) Bapak Abdul Syukur, BA, PLH, kepala sekolah 1991
- 10) Bapak Soenardjadi, BA, kepala sekolah ke-7, 1991 – 1993
- 11) Bapak Drs.Munadjad, kepala sekolah ke-8, 1993 – 1998
- 12) Bapak Drs.Sagi Siswanto, kepala sekolah ke-9, 1998 – 2004
- 13) Bapak Drs.Moch.Nursalim,M.Pd, PLH, kepala sekolah 2004
- 14) Bapak Drs.Tri Suharno, kepala sekolah ke-10 (13 Juni 2004 – 14 Juni 2005)
- 15) Bapak Drs.H.Moh.Sulthon,M.Pd, kepala sekolah ke-11 (18 Juni 2005 – Sekarang)

Demikianlah paparan sejarah singkat berdirinya SMA Negeri I Malang, yang juga mengungkapkan juga kelahiran beberapa sekolah lain yang berhubungan, sehingga kita tahu bahwa SMA-SMA Negeri di Malang ini kebanyakan adalah sesaudara pada mulanya, sehingga wajar jika langkah-langkah selanjutnya akan diisi dengan hal-hal yang mengarah pada adanya kerjasama guna memupuk rasa persatuan menuju terciptanya kemajuan bersama. **Salam Mitreka Satata.**

2. Visi SMA N 1 Malang

Terwujudnya lulusan yang berkualitas, unggul dan berjiwa mitreka satata

3. Misi SMA N 1 Malang

- a. Terciptanya budaya disiplin, demokratis dan beretos kerja tinggi
- b. Terlaksananya pembelajaran yang efektif dan efisien.
- c. Terwujudnya lulusan yang ber-IMTAQ dan menguasai IPTEKS serta mampu bersaing di era global
- d. Terwujudnya sarana prasarana sekolah yang memadai
- e. Terwujudnya manajemen sekolah yang partisipatif, transparan dan akuntabel
- f. Terwujudnya pengembangan wawasan guru dan karyawan dalam mengikuti kemajuan IPTEKS
- g. Terwujudnya kesejahteraan lahir batin bagi warga sekolah
- h. Terwujudnya hubungan yang harmonis antara warga sekolah yang berjiwa mitreka satata
- i. Terwujudnya pelayanan yang cepat, tepat dan memuaskan kepada masyarakat
- j. Terwujudnya budaya jujur, ikhlas, sapa, senyum dan santun
- k. Terwujudnya pengembangan kreatifitas siswa dalam bidang PIR, keilmuan, seni, soial, olahraga, dan keagamaan keagamaan
- l. Terwujudnya hubungan kerjasama yang saling menguntungkan dengan instansi lain Terwujudnya pelaksanaan 7K

4. Tujuan SMA N 1 Malang

- a. Tercapainya peningkatan budaya disiplin, demokratis dan beretos kerja tinggi bagi warga sekolah
- b. Terlaksananya pembelajaran yang efektif dan efisien sesuai dengan kurikulum yang berlaku dengan ditunjang oleh sarana prasarana yang memadai
- c. Terwujudnya lulusan yang berjiwa IMTAQ dan menguasai IPTEKS dan dapat diterima di Perguruan Tinggi yang berkualitas dalam maupun Luar Negeri 95%.
- d. Terwujudnya peningkatan rata – rata nilai rapor kelas X, XI dan XII atau mencapai rata – rata 80.2
- e. Tercapainya peningkatan sarana prasarana sekolah yang memadai dan berkualitas 78 %
- f. Tercapainya peningkatan manajemen sekolah yang partisipatif, transparan dan akuntabel
- g. Tercapainya peningkatan pengembangan wawasan guru dan karyawan
- h. Tercapainya peningkatan kenaikan kesejahteraan finansial guru dan karyawan 100% dan kesejahteraan non finansial mencapai 80%
- i. Tercapainya peningkatan hubungan yang harmonis antara warga sekolah yang berjiwa mitreka satata
- j. Tercapainya peningkatan pelayanan cepat, tepat dan memuaskan kepada masyarakat 95%
- k. Tercapainya peningkatan budaya, sapa, senyum , santun jujur dan ikhlas

- l. Tercapainya peningkatan pengembangan kreatifitas siswa dalam bidang PIR, Keilmuan, Seni, sosial, olahraga, dan keagamaan
- m. Tercapainya peningkatan hubungan kerjasama yang saling menguntungkan dengan instansi lain
- n. Tercapainya peningkatan pelaksanaan 7 K hingga 85 %

5. Lambang & Motto SMA N 1 Malang

Pada tahun 1959, sebagian siswa SMA Negeri 1 – A/C Malang terpengaruh oleh kehidupan kepartaian politik yang ada pada saat itu. Mereka terpecah belah. Untuk mempersatukan mereka dipakailah semboyan “ **MITREKA SATATA** ”.

Arti **Mitreka Satata** adalah selalu bersahabat atau bersahabat yang sederajat , yang terdiri dari penggalan kata-kata : **Mitra** = teman / sahabat, **Ika** = itu, Satu, **Satata** = sederajat.

Sumber phrasa Mitreka Satata berasal dari kitab Sutasoma karangan Mpu Tantular pada zaman keemasan kerajaan Mojopahit. Semboyan Mitreka Satata ini dipakai oleh Mahapatih kerajaan Majapahit yaitu Gajah Mada. Sebagai landasan dalam menjalankan politik luar negeri Majapahit yang bersifat sahabat, hidup berdampingan secara damai dengan negara-negara tetangga di kawasan Asia Tenggara. Bahkan sekarang pun semboyan Mitreka Satata dipakai oleh negara-negara Asean sebagai lambang persatuan mereka.

Pada tahun 1960 diadakan sayembara penciptaan gambar lambang persatuan sekolah, dan yang memenangkan adalah Iwan Widodo, putra Bapak Soewardikoen. Kemudian semboyan Mitreka Satata dijadikan motto

pada gambar lambing itu. Adapun pencetus ide penggunaan semboyan Mitreka Satata sebagai motto lambang sekolah ialah:

- a) Almarhum Drs. Hugiono
- b) Almarhum Indanoe
- c) Ag. Subardan Dwidjapuspito

Beliau-beliau adalah guru SMA Negeri 1 Malang sejak tahun 1960 itu ditetapkanlah lambang sekolah seperti bentuk sekarang ini. Kalimat Mitreka Satata dituliskan dengan warna hijau pada dada kiri seragam sekolah untuk menanamkan jiwa Mitreka satata di hati para siswa.

6. Arti garis dan warna lambang :

- a) Lambang sekolah berbentuk segi empat, dengan perbandingan 1:2, melambangkan bahwa dua hal yang berpasangan terdapat kesatuan.
- b) Bentuk segi enam tidak beraturan, dimaksudkan kelak siswa terjun ke kancan masyarakat. Akan mudah menyesuaikan diri dan tidak canggung menghadapi keadaan yang bagaimanapun.
- c) Warna hitam di bagian teratas, melambangkan jiwa ketuhanan yang mendalam.
- d) Garis miring berwarna kuning, melambangkan bahwa siswa menyadari masih dalam taraf perjuangan. Rintisan hari depannya sebagian besar tergantung pada dirinya sendiri.
- e) Warna merah muda, melambangkan siswa sebagai tenaga penggerak yang menghidupkan suasana disekitarnya siswa pegang peran.
- f) Warna biru muda, melambangkan siswa hendaknya senantiasa membuat senang hati orang lain.

- g) Garis meliuk, yang memisahkan warna merah muda dengan biru muda, dimaksudkan sebagai adanya daya kreasi dan keaktifan yang besar untuk meningkatkan kegiatan siswa.
- h) Dua bentuk yang berwarna hitam, dimaksudkan siswa-siswi SMA Negeri 1 dididik dan diasuh secara bersamaan dan sederajat, tanpa membedakan kedudukan dan kekayaannya.
- i) Warna putih yang melingkari lambang, seolah-olah menjadi bingkainya, menggambarkan cita-cita untuk selalu beritikad baik, penuh kejujuran dan kesucian guna berbakti kepada nusa dan bangsa.
- j) Huruf Mitreka Satata, dibuat lebih besar dari penulisan SMA Negeri 1 Malang, dimaksudkan sebagai rasa merendahkan diri mendahulukan kepentingan umum semangat pengabdian masyarakat.

7. Fasilitas

- a) Ruang teori
- b) Ruang Laboratorium
- c) Alat Peraga Pendidikan
- d) Bimbingan dan Konseling
- e) Pusat Sumber Belajar
- f) Perpustakaan
- g) Tempat Ibadah
- h) Alat Olahraga
- i) Alat Kesenian
- j) Sumber Ilmu
- k) Ruang Pengembangan Bakat dan Intelektual

B. Hasil Penelitian

1. Analisis pengujian strategi *coping*

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

Tabel 6
Kriteria Strategi *Coping*

| No. | Kriteria | Kategori |
|-----|------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | $zPF \geq 0.5$ dan $zEF < 0$ | <i>Problem focused coping</i> (PF) |
| 2. | $zEF \geq 0.5$ dan $zPF < 0$ | <i>emotional focused coping</i> (EF) |

Hasil perhitungan menunjukkan nilai mean dan standar deviasi sebagai berikut:

Tabel 7
Deskriptif Statistik Strategi *Coping* Siswa Akselerasi:

| | <i>Mean</i> | SD | N |
|----|-------------|----------|----|
| PF | 37.44615 | 6.777792 | 65 |
| EF | 52.70769 | 8.094603 | 65 |

Dari perolehan *mean* dan standar deviasi tersebut di atas, didapatkan skor z yang digunakan untuk mengkategorisasikan strategi *coping*. Setelah proses penghitungan diperoleh jumlah dan prosentase pada masing-masing kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 8
Jumlah dan Prosentase Strategi Coping

| PF | | EF | | Total | |
|----|-------|----|-------|-------|------|
| f | % | f | % | f | % |
| 34 | 52.3% | 31 | 47.7% | 65 | 100% |

Dari kedua analisis, yaitu analisis pengujian tingkat stres dan strategi coping siswa akselerasi kemudian diperoleh skor dan kategorisasi tingkat stres dan strategi coping masing-masing siswa akselerasi sebagai berikut:

Tabel 9
Skor dan Kategori Strategi coping dan Tingkat Stres

| Subyek | Tingkat Stres | Kategori | Coping | | | | Kategori |
|--------|---------------|----------|--------|----|----------|----------|----------|
| | | | PF | EF | z PF | z EF | |
| 1. | 95 | Sedang | 38 | 58 | 0.081715 | 0.653807 | EF |
| 2. | 89 | Sedang | 42 | 53 | 0.671878 | 0.036112 | PF |
| 3. | 54 | Rendah | 29 | 34 | -1.24615 | -2.31113 | PF |
| 4. | 84 | Sedang | 38 | 47 | 0.081715 | -0.70512 | PF |
| 5. | 103 | Sedang | 37 | 48 | -0.06583 | -0.58158 | PF |
| 6. | 102 | Sedang | 42 | 51 | 0.671878 | -0.21097 | PF |
| 7. | 84 | Sedang | 37 | 43 | -0.06583 | -1.19928 | PF |
| 8. | 104 | Sedang | 42 | 52 | 0.671878 | -0.08743 | PF |
| 9. | 84 | Sedang | 37 | 43 | -0.06583 | -1.19928 | PF |
| 10. | 95 | Sedang | 38 | 51 | 0.081715 | -0.21097 | PF |
| 11. | 89 | Sedang | 41 | 48 | 0.524337 | -0.58158 | PF |
| 12. | 54 | Rendah | 22 | 37 | -2.27894 | -1.94051 | EF |
| 13. | 84 | Sedang | 35 | 44 | -0.36091 | -1.07574 | PF |
| 14. | 103 | Sedang | 42 | 52 | 0.671878 | -0.08743 | PF |
| 15. | 106 | Sedang | 41 | 60 | 0.524337 | 0.900885 | EF |
| 16. | 97 | Sedang | 42 | 55 | 0.671878 | 0.28319 | PF |
| 17. | 99 | Sedang | 27 | 52 | -1.54123 | -0.08743 | EF |
| 18. | 67 | Rendah | 42 | 57 | 0.671878 | 0.530268 | PF |
| 19. | 93 | Sedang | 38 | 53 | 0.081715 | 0.036112 | PF |
| 20. | 91 | Sedang | 26 | 34 | -1.68877 | -2.31113 | PF |
| 21. | 102 | Sedang | 17 | 44 | -3.01664 | -1.07574 | EF |
| 22. | 84 | Sedang | 41 | 59 | 0.524337 | 0.777346 | PF |
| 23. | 104 | Sedang | 43 | 57 | 0.819419 | 0.530268 | PF |
| 24. | 84 | Sedang | 41 | 60 | 0.524337 | 0.900885 | EF |
| 25. | 95 | Sedang | 43 | 55 | 0.819419 | 0.28319 | PF |
| 26. | 89 | Sedang | 41 | 56 | 0.524337 | 0.406729 | PF |

| | | | | | | | |
|-----|-----|--------|----|----|----------|----------|----|
| 27. | 54 | Rendah | 40 | 55 | 0.376797 | 0.28319 | PF |
| 28. | 98 | Sedang | 35 | 59 | -0.36091 | 0.777346 | EF |
| 29. | 108 | Sedang | 41 | 61 | 0.524337 | 1.024425 | PF |
| 30. | 109 | Tinggi | 44 | 63 | 0.966959 | 1.271503 | EF |
| 31. | 92 | Sedang | 39 | 55 | 0.229256 | 0.28319 | EF |
| 32. | 102 | Sedang | 40 | 60 | 0.376797 | 0.900885 | EF |
| 33. | 84 | Sedang | 43 | 62 | 0.819419 | 1.147964 | EF |
| 34. | 104 | Sedang | 43 | 60 | 0.819419 | 0.900885 | EF |
| 35. | 84 | Sedang | 39 | 53 | 0.229256 | 0.036112 | PF |
| 36. | 95 | Sedang | 23 | 36 | -2.13139 | -2.06405 | EF |
| 37. | 89 | Sedang | 32 | 50 | -0.80353 | -0.33451 | EF |
| 38. | 54 | Rendah | 41 | 60 | 0.524337 | 0.900885 | EF |
| 39. | 98 | Sedang | 37 | 47 | -0.06583 | -0.70512 | PF |
| 40. | 82 | Sedang | 32 | 45 | -0.80353 | -0.9522 | PF |
| 41. | 107 | Sedang | 42 | 59 | 0.671878 | 0.777346 | EF |
| 42. | 96 | Sedang | 40 | 52 | 0.376797 | -0.08743 | PF |
| 43. | 101 | Sedang | 39 | 55 | 0.229256 | 0.28319 | EF |
| 44. | 109 | Tinggi | 42 | 63 | 0.671878 | 1.271503 | EF |
| 45. | 92 | Sedang | 36 | 50 | -0.21337 | -0.33451 | PF |
| 46. | 64 | Rendah | 26 | 34 | -1.68877 | -2.31113 | PF |
| 47. | 69 | Rendah | 17 | 44 | -3.01664 | -1.07574 | EF |
| 48. | 105 | Sedang | 41 | 59 | 0.524337 | 0.777346 | EF |
| 49. | 103 | Sedang | 43 | 57 | 0.819419 | 0.530268 | PF |
| 50. | 106 | Sedang | 41 | 60 | 0.524337 | 0.900885 | EF |
| 51. | 101 | Sedang | 43 | 55 | 0.819419 | 0.28319 | PF |
| 52. | 99 | Sedang | 41 | 56 | 0.524337 | 0.406729 | PF |
| 53. | 97 | Sedang | 40 | 55 | 0.376797 | 0.28319 | PF |
| 54. | 98 | Sedang | 35 | 59 | -0.36091 | 0.777346 | EF |
| 55. | 108 | Sedang | 41 | 61 | 0.524337 | 1.024425 | EF |
| 56. | 109 | Tinggi | 44 | 63 | 0.966959 | 1.271503 | EF |
| 57. | 92 | Sedang | 39 | 55 | 0.229256 | 0.28319 | EF |
| 58. | 100 | Sedang | 40 | 60 | 0.376797 | 0.900885 | EF |
| 59. | 108 | Sedang | 43 | 62 | 0.819419 | 1.147964 | EF |
| 60. | 103 | Sedang | 43 | 60 | 0.819419 | 0.900885 | EF |
| 61. | 93 | Sedang | 39 | 53 | 0.229256 | 0.036112 | PF |
| 62. | 71 | Rendah | 23 | 36 | -2.13139 | -2.06405 | EF |
| 63. | 103 | Sedang | 43 | 60 | 0.819419 | 0.900885 | EF |
| 64. | 93 | Sedang | 39 | 53 | 0.229256 | 0.036112 | PF |
| 65. | 71 | Rendah | 23 | 36 | -2.13139 | -2.06405 | EF |

2. Analisis pengujian tingkat stress

Stres siswa akselerasi SMA N 1 Malang dikategorikan menjadi tiga, yaitu: Tinggi (T), Sedang (S), Rendah (R). Pengkategorian tersebut diperoleh berdasarkan mean dan standar deviasi sebagai berikut:

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

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X_i - M)^2}{N}}$$

Tabel 10
Kriteria Tingkat Stres

| No. | Kriteria | Kategori |
|-----|-------------------------------|----------|
| 1. | $M+1SD) < x$ | Tinggi |
| 2. | $(M-1SD) \leq x \leq (M+1SD)$ | Sedang |
| 3. | $x < (M-1SD)$ | Rendah |

Hasil perhitungan menunjukkan nilai mean dan standar deviasi sebagai berikut:

Tabel 11
Deskripsi Statistik Tingkat Stres Siswa Akselerasi

| | Mean | SD | N |
|----|----------|----------|----|
| Xi | 92.09231 | 16.50402 | 65 |

Kemudian kriteria pengkategorian didapatkan sebagai berikut:

Tabel 12
Kategori Tingkat Stres Siswa Akselerasi

| No. | Kriteria | Kategori |
|-----|-------------------------|------------|
| 1. | $108,6 < x$ | Tinggi (T) |
| 2. | $75,6 \leq x \leq 18,5$ | Sedang (S) |
| 3. | $x < 75,5$ | Rendah (R) |

Berdasarkan pengkategorian tersebut, maka dengan melihat skor tingkat stres siswa akselerasi dapat diketahui tingkat stres siswa akselerasi. Banyaknya siswa pada setiap kategori ditampilkan dalam prosentase sebagai berikut:

Tabel 13
Jumlah dan Prosentase Tingkat Stress

| Tinggi | | Sedang | | Rendah | | Total | |
|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| f | % | f | % | f | % | f | % |
| 3 | 4.61% | 53 | 81.53% | 9 | 13.84% | 65 | 100% |

3. Analisis pengujian hipotesis

Terkait dengan pembagian strategi *coping* menjadi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, maka pengujian hipotesis hubungan antara strategi *coping* dengan tingkat stres dilakukan dua kali, yang pertama yaitu hubungan antara *problem-focused coping* dengan tingkat stres dan yang kedua adalah hubungan antara *emotion-focused coping* dengan tingkat stress. Dengan bantuan program SPSS (*Statistic Program for Social Science*) 16.0 for windows, pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* diperoleh hasil sebagai berikut:

a. Hubungan antara *problem-focused coping* dengan tingkat stres

Berdasarkan analisis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* untuk menguji adanya hubungan antara *problem-focused coping* dengan tingkat stres, dengan bantuan komputasi menggunakan SPSS 16.0 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 14

Hubungan Antara *Problem-Focused Coping* Dengan Tingkat Stres

| Correlations | | |
|-----------------------------------|-----------|--------------|
| | CopingPFC | TingkatStres |
| CopingPFC | 1 | .467** |
| Pearson Correlation | | |
| Sig. (2-tailed) | | .000 |
| Sum of Squares and Cross-products | 2940.062 | 2945.323 |
| Covariance | 45.938 | 46.021 |
| N | 65 | 65 |
| TingkatStres | .467** | 1 |
| Pearson Correlation | | |
| Sig. (2-tailed) | .000 | |
| Sum of Squares and Cross-products | 2945.323 | 13539.446 |
| Covariance | 46.021 | 211.554 |
| N | 65 | 65 |

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

Dari tabel tersebut diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *problem-focused coping* dengan tingkat stres dengan koefisien korelasi sebesar 0,467, artinya *problem-focused coping* memiliki pengaruh sebesar 46,7% terhadap tingkat stres.

b. Hubungan antara *emotion-focused coping* dengan tingkat stres

Berdasarkan analisis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* untuk menguji adanya hubungan antara *emotion-focused coping* dengan tingkat stres, dengan bantuan komputasi menggunakan SPSS 16.0 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 15

Hubungan Antara *Emotion-Focused Coping* Dengan Tingkat Stres

Correlations

| | CopingEFC | TngkatStres |
|-----------------------------------|-----------|-------------|
| CopingEFC Pearson Correlation | 1 | .553** |
| Sig. (2-tailed) | | .000 |
| Sum of Squares and Cross-products | 4193.446 | 4168.754 |
| Covariance | 65.523 | 65.137 |
| N | 65 | 65 |
| TngkatStres Pearson Correlation | .553** | 1 |
| Sig. (2-tailed) | .000 | |
| Sum of Squares and Cross-products | 4168.754 | 13539.446 |
| Covariance | 65.137 | 211.554 |
| N | 65 | 65 |

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

Dari tabel tersebut diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *emotion-focused coping* dengan tingkat stres dengan koefisien korelasi sebesar 0,553 artinya *emotion-focused coping* memiliki pengaruh sebesar 55,3% terhadap tingkat stres.

C. Pembahasan

1. Deskripsi Strategi *Coping* Siswa Akselerasi

Secara singkat, *coping* dapat dikatakan sebagai cara individu untuk mengatasi tekanan masalah. Kecenderungan individu dalam perilaku *coping*nya berbeda-beda, sebagian cenderung pada *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 Lazarus dan Folkman digunakan dalam penyusunan skala *coping* ini.

Permasalahan yang dihadapi siswa akselerasi tidak terbatas pada permasalahan di akselerasi saja, melainkan segala masalah yang mungkin muncul dalam kehidupan siswa akselerasi sebagai individu yang memiliki banyak aspek dan dimensi serta melibatkan latar yang lain selain kelas akselerasi, misalnya lingkungan sosial atau lingkungan keluarga. Melalui pertimbangan akan variasi kecenderungan-kecenderungan siswa dalam menghadapi sebuah permasalahan yang menekan maka didapatkan kelompok siswa yang termasuk ke dalam kelompok *problem-focused coping* maupun kelompok lain siswa dalam kelompok *emotion-focused coping*.

Setelah dilakukan analisis pengujian strategi *coping* siswa akselerasi diketahui bahwa terdapat 52.3% siswa yang termasuk ke dalam kelompok yang menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi tekanan permasalahan yang dihadapinya, sehingga sisanya dengan jumlah 47.7% diketahui cenderung menggunakan *emotion-focused coping*.

Lebih dari separuh siswa akselerasi menggunakan *problem-focused coping*, artinya ketika menghadapi tekanan permasalahan mereka cenderung berfokus pada masalah yang sedang dihadapi. Hal ini ditandai dengan kehati-hatian 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.

Sebaliknya, kurang dari separuh siswa akselerasi cenderung menggunakan *emotion-focused coping*, artinya ketika menghadapi tekanan permasalahan, mereka cenderung berfokus pada emosi yang mereka rasakan. Dalam hal ini misalnya menyalahkan diri atas permasalahan yang terjadi atau dengan mengalihkan perhatian pada hal lain diluar permasalahan tersebut agar dirinya merasa terhibur dan mendapatkan perasaan yang lebih baik.

2. Deskripsi Tingkat Stres Siswa Akselerasi

Tingkat stres seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, dalam konteks siswa akselerasi sesungguhnya faktor-faktor tersebut terlihat dari perilaku yang dilakukan dalam kesehariannya.

Menurut beberapa tokoh faktor yang mempengaruhi stres sebagai berikut:

a. Strategi *Coping*

Menurut Pearlin dan Schooler (1976) keadaan tertekan yang menimpa diri individu akan memunculkan perilaku *coping* pada yang bersangkutan sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Oleh karena itu, strategi *coping* yang dilakukan oleh siswa akselerasi sangatlah berpengaruh terhadap kondisi emosionalnya (stres) yakni apabila siswa akselerasi mempunyai penyesuaian yang baik dengan strategi *copingnya* maka individu tersebut akan berhasil mengatasi masalah stres yang dihadapi selama ini.

b. Faktor Lingkungan

Stres muncul karena suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa mengahadapinya. Ada tiga tipe konflik yaitu mendekat-mendekat (approach-approach), menghindar-menghindar (avoidance -avoidance) dan mendekat-menghindar (approach- avoidance). Frustrasi terjadi jika individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu (Santrock 1996).

c. Faktor Kognitif

Lazarus percaya bahwa stres pada individu tergantung pada bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasi suatu kejadian. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang (penilaian primer) dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif (penilaian skunder). Strategi "pendekatan" biasanya lebih baik dari pada strategi "menghindar" (Santrock 1996).

d. Faktor Kepribadian

Pemilihan strategi mengatasi masalah yang digunakan individu dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimis dan pesimis. Menurut Carver dkk (1989) individu yang memiliki kepribadian optimis lebih cenderung menggunakan strategi mengatasi

masalah yang berorientasi pada masalah yang dihadapi. Individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi lebih siasosiasikan dengan penggunaan strategi coping yang efektif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan negatif terhadap situasi yang menekan dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

e. Faktor Sosial-Budaya

Akulturası mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres alkulturasi adalah konsekuensi negatif dari akulturasi. Anggota kelompok etnis minoritas sepanjang sejarah telah mengalami sikap permusuhan, prasangka, dan ketiadaan dukungan yang efektif selama krisis, yang menyebabkan pengucilan, isolasi sosial, dan meningkatnya stres. Kemiskinan juga menyebabkan stres yang berat bagi individu dan keluarganya. Kondisi kehidupan yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat, dan ketidakpastian keadaan ekonomi merupakan stresor yang kuat dalam kehidupan warga yang miskin. Kemiskinan terutama dirasakan berat di kalangan individu dari etnis minoritas dan keluarganya (Santrock, 2002).

Melihat adanya beberap faktor yang mendukung tingkat stres dalam perilaku keseharian siswa akselerasi, dan melihat banyaknya kegiatan dan tugas siswa akselearsi yang sangat padat dan tuntutan prestasi semestinya tingkat stres siswa akselerasi kebanyakan berada pada kategori tinggi. Hal

tersebut mengingat secara kuantitas keseharian siswa harus menyelesaikan banyak tugas akademik dan tugas lain yang mendukung akademiknya, dan secara kualitas siswa juga dituntut untuk bisa berhasil dalam menjalankan tugas akademiknya dan suatu sisi juga harus sukses pada kegiatan yang lain, misalnya ekstrakurikuler.

Berdasarkan hasil analisa tingkat stres, diperoleh data bahwa tingkat stres siswa akselerasi terbagi menjadi tiga dengan masing-masing tingkat memiliki jumlah prosentase yang berbeda. Siswa yang memiliki tingkat stres pada kategori tinggi sejumlah 4.61%, sedangkan kategori sedang memiliki porsi terbesar yakni sebanyak 81.53% lalu sisanya pada kategori rendah sebanyak 13.84%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa akselerasi termasuk sedang, sedangkan kategori tinggi dan rendah memiliki prosentase yang hampir sama.

3. Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Tingkat Stres Siswa-Siswi Akselerasi

Strategi *coping* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres. Dan proses pemilihan *coping* menurut Smet dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain sebagai berikut:

- a. Kondisi individu; umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, pendidikan, intelegensi, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.
- b. Karakteristik ke pribadian; introvert-ekstrovet, stabilitas emosi secara umum, kekebalan dan ketahanan.

- c. Sosial kognitif; dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial; dukungan yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
- e. Strategi dalam melakukan *coping*.

Strategi *coping* merupakan salah satu cara yang diambil oleh individu dalam mengatasi masalah menekan yang sedang dihadapinya. Dalam *coping* mempunyai dua dimensi yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Dalam dimensi-dimensi tersebut telah menggambarkan semua sisi perilaku dalam keseharian dindividuu.

Sedangkan tingkat stres, salah satu sisi dari tingkat stres seseorang terlihat melalui strategi *coping* yang dipakai oleh siswa. Menurut Amberg tingkat stres tercerminkan dalam tiga dimensi yaitu fisiologis, emosional dan kognitif. Dimensi-dimensi tersebut bahwa tingkat stres melibatkan setiap sisi kehidupan manusia sehingga konsekuensi keseharian dalam hidupnya.

Dalam redaksi yang berbeda, Islam telah memberikan tuntunan agar manusia menghadapi masalah dengan cara yang benar. Diantaranya disebutkan dalam al-Qur'an, bahwa dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan manusia hendaknya bersabar, yakni sesuai dengan Al-Qur'an surat Al-Baqarah: 177

* لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ
 ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَى
 حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي
 الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا
 وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا
 وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴿١٧٧﴾

Artinya: Kebajikan itu 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, individu-individu miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan individu-individu yang memintaminta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat; dan individu-individu yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan individu-individu yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. mereka Itulah individu-individu yang benar (imannya); dan mereka Itulah individu-individu yang bertakwa. (Al-Baqarah 177)

Menanggapi pernyataan ayat di atas, bahwa sabar yang diungkapkan 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 kontek *coping*, hal tersebut berarti bahwa dalam menghadapi tekanan permasalahan maka hendaknya permasalahan tersebut dihadapi hingga benar-benar selesai

Analisis pengujian hubungan antar strategi *coping* dengan tingkat stres dilakukan dua kali, yakni yang pertama pengujian hubungan antara *problem focused coping* dengan tingkat stres. Diperoleh hasil bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara *problem focused coping* dengan tingkat stres. Koefisien yang positif menandakan adanya hubungan yang searah antara *problem focused coping* dengan tingkat stres, artinya *problem focused coping* berpengaruh pada tingkat stres. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,467.

Terbuktinya hubungan antara *problem focused coping* dengan tingkat stres menunjukkan bahwa pada sebagian siswa akselerasi SMA N 1 Malang telah mampu mengatasi tekanan yang dihadapinya, terlihat pada cara mereka mengatasi masalah yaitu pada kecenderungan *coping* mereka.

Siswa-siswi akselerasi mempunyai tanggung jawab yang lebih dibandingkan dengan siswa-siswi yang selain akselerasi, baik dalam hal akademik maupun non akademik. Sehingga siswa-siswi akselerasi menghadapi banyak tantangan dan kesulitan untuk mencapai nilai yang tinggi, dan akan terjatuh bagi siswa-siswi yang tidak bisa menhadapinya. Dalam Al-Qur'an disebutkan orang yang kuat dalam menghadapi masalah maka akan di tinggikan derajatnya dan sebaliknya siapa yang tidak kuat akan mudah putus asa untuk menggapai keinginan mereka ketika dihadapkan pada kesulitan.

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

وَلَيْنَٰ أَدْفَنَّا إِلَّا نَسْنَأَنَّ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَهَا مِنَّهُ إِنَّهُ لَيُؤَسُّ كَفُورٌ ﴿٩﴾
وَلَيْنَٰ أَدْفَنُهُ نَعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ
لَفَرِحٌ فَخُورٌ ﴿١٠﴾ إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ
وَأَجْرٌ كَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya:”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.” QS Hud: 9-11

Mengenai ayat ini seorang tafsir Al-Hafidz Ibnu Katsir mengungkapkan bahwa manusia memiliki sifat-sifat tercela dalam dirinya, kecuali orang-orang yang 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 didapatkannya sebelumnya serta tidak mengharapkan jalan keluar.

Diceritakan lebih lanjut oleh Al-Qarni bahwa Umar mengatakan, ”Ketika pagi tiba, saya tidak punya target apapun, kecuali saya akan menikmati semua qadha Ilahi”. Maksud dari kalimat tersebut adalah bahwa seorang mukmin sejati telah siap dengan kenyataan apapun yang akan dihadapinya sehingga apapun yang dihadapinya mukmin tersebut akan sanggup melalui dan menyelesaikannya. Sesulit apapun permasalahan itu, maka ketegaran dan kesabaran menjadi kunci yang tidak dimiliki oleh manusia lain yang tidak memiliki iman kepada Allah.

Melalui ayat-ayatnya pula Allah memberi tuntunan bahwa kesibukan pada hal-hal yang sepele dengan berlarut-larut dalam kesedihan adalah hal yang sia-sia. Disebutkan dalam QS Ali Imran: 168 sebagai berikut:

الَّذِينَ قَالُوا لِإِخْوَانِهِمْ وَقَعَدُوا لَوْ أَطَاعُونَا مَا قُتِلُوا ۗ قُلْ فَادْرَءُوا عَن
أَنْفُسِكُمُ الْمَوْتَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿١٦٨﴾

Artinya: "orang-orang yang mengatakan kepada saudara-saudaranya dan mereka tidak turut pergi berperang: "Sekiranya mereka mengikuti kita, tentulah mereka tidak terbunuh". Katakanlah: "tolaklah kematian itu dari dirimu, jika kamu orang-orang yang benar". QS Ali Imran: 168

Ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa terkadang memang ada kenyataan yang tidak bisa dirubah, akan tetapi bukan untuk ditangisi dan diratapi melainkan untuk diambil pelajaran sehingga manusia bisa lebih mencintai Allah. Selanjutnya diterangkan pula dalam QS Al-Ansyiqaq: 6

يَتَأْتِيهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدًّا ۚ فَمَلَقِيهِ ﴿٦﴾

Artinya: Hai manusia, Sesungguhnya kamu telah bekerja dengan sungguh-sungguh menuju Tuhanmu, Maka pasti kamu akan menemui-Nya. QS Al-Ansyiqaq: 6

Sedangkan pada analisis pengujian hubungan *emotion-focused coping* dengan tingkat stres diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *emotion-focused coping* dengan tingkat stres. Koefisien yang positif menandakan adanya hubungan yang searah antara *emotion-focused coping* dengan tingkat stres, artinya *emotion-focused coping* berpengaruh pada tingkat stres. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,553.

Terbuktinya hubungan antara *emotion-focused coping* dengan tingkat stres menunjukkan bahwa pada sebagian siswa akselerasi SMA N 1 Malang telah mampu mengatasi tekanan yang dihadapinya, terlihat pada cara mereka mengatasi masalah yaitu pada kecenderungan *coping* mereka.

Selain itu apabila dilihat dari masing-masing indikator strategi *coping* dapat dijabarkan sebagai berikut: Dalam *problem focused coping*; (1) Konfrontasi dalam hal ini siswa berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, hal ini apabila dihubungkan dengan tingkat stres dapat kita analisis bahwa tingkat stres siswa tersebut bisa rendah, karena tidak begitu memikirkan permasalahannya secara mendalam. (2) Mencari dukungan sosial, hal ini menunjukkan bahwa siswa memecahkan masalahnya dengan mencari dukungan dari orang lain, kalau kita hubungkan dengan tingkat stres, ini tergolong rendah karena siswa mempunyai masalah dipecahkan bersama-sama dengan orang lain dan hal ini bisa mengurangi beban permasalahan siswa tersebut. (3) Merencanakan pemecahan masalah dengan memikirkan, membuat, menyusun rencana penyelesaiannya, apabila dihubungkan dengan stres, siswa ini tergolong rendah, karena siswa mempunyai cara dan rencana untuk pemecahan masalahnya. Sedangkan dalam *emotion focused coping*; (1) Kontrol diri, menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya, kalau dihubungkan dengan tingkat stres, maka tergolong rendah karena siswa mampu mengontrol dirinya dalam menghadapi masalah, sehingga mampu mengurangi tekanan yang dia hadapinya. (2) Membuat jarak, menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan, hal ini menunjukkan siswa tergolong dalam tingkat stres yang tinggi karena siswa tidak mampu mengurangi tekanan yang dihadapinya. (3) Penilaian kembali secara positif, dapat menerima masalah yang sedang dihadapi, kalau dihubungkan dengan tingkat stres dapat dikatakan rendah karena siswa

dapat menerima masalahnya sehingga tekanan yang dia hadapi semakin berkurang. (4) Lari dan menghindar, menjauh dari masalah yang dihadapi, hal ini dihubungkan dengan tingkat stres maka dapat dikatakan tinggi karena siswa tidak bisa mengurangi tekanan yang dihadapi akan tetapi malah menghindar dan menjauh dari masalahnya dan tidak terselesaikan. (5) Menerima tanggung jawab, menerima tugas dalam keadaan apapun, dalam hal ini siswa dapat menerima permasalahan yang menimpanya dan menerima juga resiko yang dia hadapi, hal ini menunjukkan siswa bisa bertahan dalam menghadapi masalah dan tingkat stresnyaapun juga rendah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Beberapa poin yang dapat dijadikan kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Strategi *coping* adalah sebuah cara yang digunakan untuk menghadapi masalah yang menimbulkan tekanan dengan menggabungkan usaha secara mental dan perilaku dengan sumber –sumber daya yang dimilikinya untuk dapat mengurangi tekanan tersebut. Dari hasil analisis data diketahui bahwa strategi *coping* siswa-siswi akselerasi SMA N 1 Malang 52.3% masuk dalam kategori *problem-focused coping* dan 47.7% masuk dalam kategori *emotion-focused coping*.
2. Tingkat Stres dapat diartikan merupakan suatu keadaan yang merupakan hasil proses transaksi antara manusia dan lingkungan yang bersifat saling mempengaruhi dipengaruhi, yang di dalamnya terdapat kesenjangan antara tuntutan dari luar dan sumber-sumber yang dimiliki manusia. Dari analisis data diketahui bahwa tingkat stres siswa akselerasi SMA N 1 Malang 4.61% tinggi, 81.53% sedang, 13.84% rendah.
3. Dari analisis dalam penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *problem-focused coping* dengan tingkat stres dengan $r_{xy} = 0,467$, $p = 0,000$. Adapun *problem-focused coping* dengan tingkat stres; Tinggi 0= 0% sedang 30 orang 88,2% dan rendah 4 orang 11, 8%. Disisi lain terdapat hubungan yang signifikan juga antara *emotion-focused coping* dengan tingkat stres $r_{xy} = 0,553$, $p = 0,000$. Adapun *emotion-focused coping* dengan tingkat stres; tinggi 3 orang 9,7%, sedang 23 orang 74,2% dan rendah 5 orang 16,1%.

B. Saran

1. Bagi siswa SMA N 1 Malang disarankan untuk mengkonsultasikan pada guru BK atau psikolog tentang permasalahannya sehingga bisa menentukan strategi *coping* apa yang tepat dalam menghadapi masalah.
2. Bagi guru BK SMA N 1 Malang disarankan agar memberikan pembekalan bagaimana pemilihan strategi *coping* yang efektif.
3. Bagi lembaga SMA N 1 Malang disarankan agar memberikan pelatihan-pelatihan atau seminar yang berhubungan dengan pemilihan strategi *coping* yang tepat dan efektif.
4. Dari hasil penelitian ini, penulis menyarankan pada peneliti lain yang mengkaji variabel yang sama untuk mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap pemilihan strategi *coping*.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi. *Coping Behavior Al Ghazali pada Mahasiswa Psikologi Semester VII UIN Malang*. Program S1 Psikologi UIN Malang, 2004.
- Akbar, Reni -Hawadi. (2006). *Akselerasi, A-Z Informasi Percepatan Belajar dan Anak Berbakat*. Jakarta: Grasindo.
- Alsa, Asmadi. *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Psikologi*. 2007.
- Anoraga, *Psikologi Kerja*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005.
- Ardani, dkk. *Psikologi Klinis*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur penelitian Suatu pendekatan dan Praktek*, Jakarta:Rineka Cipta 2002.
- Azwar, Saifudin. *Metodelogi Penelitian*, Yagyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Azwar, Saifudin. *Penyusunan Skala Psikologi*, Yagyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- Ball, Stress Among Malay Colege Student, *Afro Asian Psychology: Clinical, Counseling and Psysiological Persepectives*. 1999.
- Carlson, N R. *Psychology of Behavior USA*: Allin & Bacon, 1994.
- Dahlan, Wilman. *Model Proses Stres dengan Tiga Strategi Coping*. Jakarta: Program Pasca Sarjana UI (Ringkasan Disertasi). 2005.
- Davidoff. *Introduction to Psychology*, Tokyo: Mc. Graw Hill Company, 1981.
- Depag RI, 2005
- Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002.
- Hawari, Dadang. *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa. 1997.
- Tri Rahayu, In. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, Malang: UIN-Malang Press. 2009.
- Jamaluddin. *Strategi Coping Penderita Diabetes Millitus Dengan Self Monitoring Sebagai Variabel Mediasi (Tesis)*.2007. (Tidak Diterbitkan).
- Kasiram, *Metodologi Penelitian Kuantitatif-kuantitatif*, Malang: UIN Press. 2008.

- Khusniyah, Emi. (2006). *Perbedaan Penyesuaian Sosial Siswa peserta Program Reguler dan Akselerasi Kelas XI di Kota Malang*. Malang: Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang. (Tidak diterbitkan).
- Kortono. *Kamus Psikologi*, Bandung: Pioner Jaya, 1987.
- Latipun, *Psikologi Eksperimen Edisi II*, Malang: UMM Pres, 2004.
- Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Press, 1994.
- Martaniah, *Psikologi Abnormal dan Psikopatologi*, Yogyakarta: Hand Out (Tidak Diterbitkan)
- Morris, *Psychology an Introduction*, USA: Prentice Hall, 1996.
- Mulyadi, Fungsi dan Peran Dosen PA STAIN Malang. *Jurnal Psikoislamika*.
- Nurhasanah, Siti. *Perilaku Coping Pada Suami TKW untuk menjadi Individu Tua Tunggal*, Program S1 Psikologi UIN Malang. 2005. (Tidak diterbitkan).
- Partanto, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arkola. 1994.
- Pestonjee, *Stres And Coping*, New Delhi/Newbury Park/London: Sage Publications.1992.
- Richard And Lazarus, *Patterns Of Adjustment*, Sydney: McGraw-hill Kogakusha: 1976.
- Santrok. *Life Span Development (terjemahan)*, Jakarta: Erlangga, 2002.
- Siskandar (2001), dalam Nida`u Diana (2008). *Studi Deskriptif Adversity Quotient Pada Siswa Akselerasi di SMA Negeri 1 Malang*. Malang: Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Malang. (Tidak diterbitkan).
- Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994.
- Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta. 2002.
- Surya, *Bina Keluarga*, Semarang: Aneka Ilmu, 2001.
- Taman, Hubungan Antara Strategi Penanggulangan Stres Dengan Persepsi Dukungan Sosial Pada Penderita Kanker Rahim. Program S1 UMM.2002. (Tidak diterbitkan)

Utomo. *Hubungan Antara Model-Model Coping Stres Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi UIN Malang* (Tidak diterbitkan).

Wahyusari. *Perilaku Coping Pada penderita Aids*. Program S1 Psikologi UMM, 2002. (Tidak diterbitkan)

Walia, *Hidup Tanpa Sres*, Jakarta: Bina I Ilmu Populer, 2005.

Warga, *Personal Awreness*, Cet III Boston: Hougton, 1983. hal 22

Winarsunu, Tulus. *Statistika Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. UMM Pres.2002.

Wulandari, *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa*, (Skripsi) Program S1 Psikologi Universitas Airlangga. 2008. (Tidak diterbitkan)

[www.tim e-psikologi.com/remaja/220702.htm](http://www.tim.e-psikologi.com/remaja/220702.htm)

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DATA DIRI

(Identitas Saudara/Saudari ini hanya untuk data penelitian bukan untuk disebarluaskan, sehingga data Saudara/Saudari akan dijaga kerahasiaannya)

Nama :.....

Usia :.....tahun

Jenis Kelamin : L/P

Petunjuk Pengisian:

Pada bagian ini, kami mohon kerjasama Saudara/Saudari untuk mengisi sejumlah pernyataan yang sesuai dengan diri anda. Tidak ada jawaban yang salah, sehingga anda tidak perlu khawatir akan respon yang anda berikan. Anda diminta untuk memberikan tanda silang (x) pada salah satu kolom huruf: STS, TS, S, SS, yang telah disediakan sesuai dengan diri anda. Mohon untuk semuanya diisi dan tidak ada yang terlewati.

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Sesuai

Sebelum mengisi skala, pastikan saudara/saudari telah mengisi data mengenai diri Saudara/Saudari (seperti, nama, usia, dan jenis kelamin). Atas kerjasama Saudara/Saudari, kami sampaikan terimakasih.

| No. | PERNYATAAN | RESPON | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|---|----|
| | | ST S | TS | S | SS |
| 1. | Saya bisa menjaga keseimbangan dan menahan emosi ketika mendapatkan masalah-masalah yang saya hadapi. | | | | |
| 2. | Saya akan menerima tanggung jawab, dan menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah | | | | |
| 3. | Saat berada dalam masalah, saya terbiasa membayangkan sedang berada di tempat lain yang jauh dari masalah. | | | | |
| 4. | Saya tetap berpegang teguh dengan pendirian saya ketika menghadapi masalah dan tekanan | | | | |
| 5. | Apabila saya mendapatkan masalah saya cenderung mencari dukungan dari lingkungan sosial saya | | | | |
| 6. | Apabila mendapatkan masalah, saya berfikir positif dalam menanggapi dan menanganinya | | | | |
| 7. | Saya lebih cenderung menahan emosi ketika mendapatkan masalah dan tekanan | | | | |
| 8. | Saya tidak memiliki pertimbangan-pertimbangan demi mengubah keadaan yang membuat saya tertekan. | | | | |
| 9. | Saya seringkali menahan diri ketika masalah yang saya hadapi terasa menekan dan membebani saya | | | | |
| 10. | Saya tidak menganalisa permasalahan demi mengurangi tekanan yang disebabkan masalah tersebut. | | | | |
| 11. | Agar tidak terbebani, terkadang saya menganggap masalah itu tidak terjadi. | | | | |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 12. | Saya sering menilai kembali masalah yang saya hadapi secara positif, dan berfikir positif dalam menghadapi masalah tersebut | | | | |
| 13. | Apabila menghadapi masalah, saya lebih berpegang teguh pada pendirian saya | | | | |
| 14. | Saya cenderung berkumpul dengan teman-teman apabila mendapatkan masalah | | | | |
| 15. | Saya berfikir keras untuk memecahkan masalah yang saya hadapi. | | | | |
| 16. | Saya cenderung bingung dan cemas ketika menghadapi masalah tidak mendapat dukungan dari orang lain | | | | |
| 17. | Demi meringankan beban masalah, saya menganggap bahwa masalah tersebut bukan merupakan masalah yang berat. | | | | |
| 18. | Ketika masalah yang saya hadapi terasa begitu berat, saya menghibur dengan mengalihkan perhatian pada hal-hal positif lain dalam diri saya sendiri. | | | | |
| 19. | Ketika ada masalah saya cenderung berfikir positif dalam mengatasinya | | | | |
| 20. | Saya menghindari teman-teman apabila mempunyai masalah yang belum terselesaikan | | | | |
| 21. | Apabila mendapatkan masalah, saya bisa mempertanggung jawabkannya dan menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah serta bisa mempertanggung jawaban segala sesuatunya | | | | |
| 22. | Permasalahan yang melibatkan orang lain akan saya selesaikan dengan mencari dukungan dari orang lain pula. | | | | |

| | | | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 23. | Berada di tempat sumber masalah membuat saya semakin tertekan, sehingga saya terkadang membayangkan sedang tidak berada di tempat itu. | | | | |
| 24. | Permasalahan yang saya hadapi membuat saya merenungkan makna yang berada dibalikny | | | | |
| 25. | Ketika ada masalah saya cenderung menyendiri | | | | |
| 26. | Masukan dari orang lain mengarahkan saya pada pemecahan permasalahan yang lebih baik. | | | | |
| 27. | Saya cenderung akan menyelesaikan masalah saya dengan cara saya sendiri. | | | | |
| 28. | Ketika sudah merasa tertekan, saya tidak mau lagi memikirkan masalah tersebut. | | | | |
| 29. | Saya menghadapi tekanan dengan membiarkannya mengalir. | | | | |
| 30. | Tekanan permasalahan yang saya rasakan dalam urusan organisasi, saya selesaikan tanpa terpengaruh pendapat orang lain | | | | |
| 31. | Saya mencoba berfikir positif dari kejadian yang dihadapi | | | | |
| 32. | Saya membuat suatu rencana kegiatan untuk memecahkan masalah | | | | |
| 33. | Saya tidak senang menyendiri apabila menghadapi suatu masalah | | | | |
| 34. | Saya mencoba memikirkan cara apa yang harus saya lakukan untuk mengatasi masalah yang saya hadapi | | | | |
| 35. | Bila saya merasa tertekan, saya akan biarkan perasaan itu terlampiaskan | | | | |
| 36. | Saya menerima tanggung jawab dengan penuh walaupun mendapatkan masalah yang cukup serius | | | | |
| 37. | Saya akan berbicara dengan seseorang yang pasti | | | | |

| | | | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| | membantu menyelesaikan masalah saya secara nyata | | | | |
| 38. | Saya langsung bertindak untuk mengatasi masalah yang saya hadapi | | | | |
| 39. | Saya dapat mengambil pelajaran dari kejadian yang saya hadapi | | | | |
| 40. | Saya melakukan secara bertahap apa yang harus saya lakukan | | | | |
| 41. | Saya cenderung menghindar dari tanggung jawab apabila masalah yang saya hadapi terlalu berat | | | | |
| 42. | Walaupun merasa tertekan dengan masalah, saya tetap menghadapinya | | | | |
| 43. | Ketika permasalahan yang saya hadapi cukup berat, saya meninggalkan tanggung jawab saya | | | | |

| | | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 44. | Ketika ada masalah yang berat saya melarikan diri | | | | |
| 45. | Ketika ada masalah saya senang kumpul bersama keluarga | | | | |

.....Terima Kasih.....

DATA DIRI

(Identitas Saudara/Saudari ini hanya untuk data penelitian bukan untuk disebarluaskan, sehingga data Saudara/Saudari akan dijaga kerahasiaannya)

Nama :.....

Usia :.....tahun

Jenis Kelamin : L/P

Petunjuk Pengisian:

Pada bagian ini, kami mohon kerjasama Saudara/Saudari untuk mengisi sejumlah pernyataan yang sesuai dengan diri anda. Tidak ada jawaban yang salah, sehingga anda tidak perlu khawatir akan respon yang anda berikan. Anda diminta untuk memberikan tanda silang (x) pada salah satu kolom huruf: SL, SR, KD, TP, yang telah disediakan sesuai dengan diri anda. Mohon untuk semuanya diisi dan tidak ada yang terlewati.

SL : Selalu

SR : Sering

KD : Kadang-kadang

TP : Tidak pernah

Sebelum mengisi skala, pastikan saudara/saudari telah mengisi data mengenai diri Saudara/Saudari (seperti, nama, usia, dan jenis kelamin). Atas kerjasama Saudara/Saudari, kami sampaikan terimakasih.

| No | PERNYATAAN | RESPON | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|----|----|
| | | SL | SR | KD | TP |
| 1. | Kegiatan kelas akselerasi membuat saya cepat lelah | | | | |
| 2. | Saya merasa jenuh dengan pola hidup yang harus saya jalani akibat banyaknya kegiatan, tugas akselerasi | | | | |
| 3. | Daya ingat saya mulai menurun sejak banyaknya kegiatan (program akselerasi) yang saya jalani | | | | |
| 4. | Pikiran saya tidak mudah bingung setelah mengikuti program akselerasi | | | | |
| 5. | Saya tetap bisa ceria meskipun banyak tugas, kegiatan akselerasi yang menjadi tanggung jawab saya | | | | |
| 6. | Banyaknya kegiatan, tugas akselerasi tidak membuat saya mudah capek | | | | |
| 7. | Ketika banyak tugas, kegiatan akselerasi yang harus saya lakukan, pikiran saya kacau tak tentu arah | | | | |
| 8. | Banyaknya tugas, kegiatan akselerasi membuat tidur saya kurang nyenyak | | | | |
| 9. | Selama mengikuti program akselerasi, saya merasa menjadi beban orang lain terutama keluarga saya | | | | |
| 10. | Banyaknya kegiatan program akselerasi kurang berpengaruh pada kondisi fisik saya | | | | |
| 11. | Setelah mengikuti kelas akselerasi, saya cepat jenuh | | | | |
| 12. | Mengikuti kelas akselerasi, mengurangi kesenangan (kebahagiaan) dalam hidup saya | | | | |
| 13. | Meskipun mengikuti banyak kegiatan akselerasi, kondisi fisik saya masih terasa fresh, sehat | | | | |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 14. | Meskipun banyak kegiatan dan tugas, saya masih mudah mengingat sesuatu | | | | |
| 15. | Badan saya mudah sakit setelah banyak kegiatan dan tugas yang harus saya lakukan | | | | |
| 16. | Walaupun mengikuti kelas akselerasi, perasaan saya tidak mudah tersinggung | | | | |
| 17. | Kesehatan saya semakin menurun sejak mengikuti kelas akselerasi | | | | |
| 18. | Setelah mengikuti kelas akselerasi, saya mudah marah-marah | | | | |
| 19. | Saya mudah mengalami sakit perut | | | | |
| 20. | Setelah mengikuti kelas akselerasi, saya merasa menjadi diri sendiri | | | | |
| 21. | Saya merasa jenuh untuk sekolah (akselerasi) | | | | |
| 22. | Saya merasa gelisah bila menghadapi masalah yang sulit terpecahkan | | | | |
| 23. | Saya merasa terbebani oleh masalah-masalah akselerasi | | | | |
| 24. | Ketika tugas akselerasi belum terselesaikan, saya merasa takut yang berlebihan | | | | |
| 25. | Saya jarang mengalami pusing | | | | |
| 26. | Jantung saya mudah berdebar-debar | | | | |
| 27. | Saya semangat untuk berangkat ke sekolah | | | | |
| 28. | Saya merasa kurang yakin untuk dapat mengerjakan PR dalam kondisi tertekan | | | | |
| 29. | Saya sulit tidur jika memikirkan tugas yang belum selesai, sedangkan tuntutan terlalu berat | | | | |
| 30. | Saya merasa cemas, ketika menghadapi masalah | | | | |
| 31. | Saya akan berusaha untuk menyelesaikan setiap tugas | | | | |
| 32. | Saya tetap tidur nyenyak, walaupun banyak | | | | |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| | tugas yang belum terselesaikan | | | | |
| 33. | Saya mudah marah bila ada yang mengganggu saya ketika mengerjakan tugas | | | | |
| 34. | Saya merasa tidak konsentrasi dalam belajar apabila banyak masalah pribadi yang saya hadapi | | | | |
| 35. | Saya tidak suka memikirkan masalah terlalu berlarut-larut | | | | |
| 36. | Saya bersikap cuek pada teman-teman saya | | | | |
| 37. | Saya merasa tertekan dengan jadwal yang padat | | | | |
| 38. | Saya merasa curiga yang tidak beralasan terhadap orang-orang disekitar saya | | | | |
| 39. | Apabila ada masalah saya ingin bercerita dengan orang lain | | | | |
| 40. | Daya ingat saya menurun sejak mengikuti kelas akselerasi | | | | |
| 41. | Saat banyak tugas selera makan saya menurun | | | | |
| 42. | Apabila banyak tugas saya biasanya menyalahkan orang lain | | | | |
| 43. | Sejak ikut kelas akselerasi saya tidak mudah percaya pada orang lain | | | | |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 44. | Saya merasa mudah konsentrasi dalam belajar apabila banyak masalah pribadi yang saya hadapi | | | | |
| 45. | Sejak ikut kelas akselerasi saya mudah percaya pada orang lain | | | | |

.....Terima Kasih.....

Lampiran 3

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|----------------------------------------------|------------|
| .860 | .868 | 45 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| VAR00001 | 141.1562 | 244.197 | .036 | | .862 |
| VAR00002 | 141.6250 | 232.810 | .504 | | .854 |
| VAR00003 | 141.8438 | 239.753 | .213 | | .859 |
| VAR00004 | 141.1562 | 245.499 | -.017 | | .863 |
| VAR00005 | 141.0312 | 240.666 | .197 | | .859 |
| VAR00006 | 140.9062 | 238.880 | .292 | | .857 |
| VAR00007 | 141.6094 | 233.512 | .509 | | .854 |
| VAR00008 | 141.3594 | 232.647 | .462 | | .854 |
| VAR00009 | 141.9219 | 245.375 | .002 | | .861 |
| VAR00010 | 141.8594 | 234.472 | .259 | | .859 |
| VAR00011 | 141.5781 | 232.597 | .377 | | .856 |
| VAR00012 | 141.3906 | 234.210 | .381 | | .856 |
| VAR00013 | 141.1562 | 231.848 | .569 | | .853 |
| VAR00014 | 141.3906 | 240.623 | .222 | | .858 |
| VAR00015 | 141.2812 | 243.158 | .071 | | .861 |
| VAR00016 | 141.2812 | 235.094 | .417 | | .855 |
| VAR00017 | 140.9688 | 233.015 | .480 | | .854 |
| VAR00018 | 141.4219 | 231.962 | .574 | | .853 |
| VAR00019 | 141.0312 | 227.840 | .670 | | .850 |
| VAR00020 | 140.9375 | 233.964 | .574 | | .854 |
| VAR00021 | 141.5781 | 237.454 | .195 | | .860 |
| VAR00022 | 141.2812 | 225.158 | .568 | | .851 |
| VAR00023 | 141.1875 | 230.758 | .462 | | .854 |
| VAR00024 | 140.8906 | 233.242 | .577 | | .853 |
| VAR00025 | 141.4844 | 227.524 | .543 | | .852 |
| VAR00026 | 141.0000 | 227.778 | .645 | | .851 |
| VAR00027 | 140.7656 | 237.103 | .406 | | .856 |
| VAR00028 | 141.2812 | 231.888 | .416 | | .855 |
| VAR00029 | 141.4844 | 244.285 | .054 | | .861 |
| VAR00030 | 141.9375 | 257.964 | -.404 | | .872 |
| VAR00031 | 141.2812 | 236.713 | .299 | | .857 |
| VAR00032 | 141.3125 | 221.012 | .691 | | .848 |
| VAR00033 | 141.4219 | 237.264 | .203 | | .860 |

| | | | | | |
|----------|----------|---------|-------|---|------|
| VAR00034 | 141.4219 | 232.629 | .357 | . | .856 |
| VAR00035 | 142.2656 | 247.309 | -.083 | . | .864 |
| VAR00036 | 141.1406 | 235.901 | .289 | . | .857 |
| VAR00037 | 141.1719 | 223.732 | .629 | . | .849 |
| VAR00038 | 140.9219 | 238.041 | .318 | . | .857 |
| VAR00039 | 141.7969 | 231.276 | .337 | . | .857 |
| VAR00040 | 141.2188 | 223.920 | .609 | . | .850 |
| VAR00041 | 142.0000 | 249.365 | -.150 | . | .866 |
| VAR00042 | 140.9375 | 231.139 | .498 | . | .853 |
| VAR00043 | 141.4688 | 228.507 | .500 | . | .853 |
| VAR00044 | 142.3906 | 255.258 | -.260 | . | .873 |
| VAR00045 | 140.8906 | 232.797 | .579 | . | .853 |

Lampiran 4

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|----------------------------------------------|------------|
| .871 | .882 | 45 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| VAR00001 | 138.1562 | 272.070 | -.012 | . | .874 |
| VAR00002 | 138.7812 | 256.047 | .614 | . | .865 |
| VAR00003 | 138.9375 | 263.837 | .287 | . | .869 |
| VAR00004 | 138.1875 | 263.615 | .252 | . | .870 |
| VAR00005 | 138.0938 | 260.213 | .407 | . | .868 |
| VAR00006 | 138.1250 | 259.794 | .466 | . | .867 |
| VAR00007 | 138.8281 | 255.605 | .630 | . | .864 |
| VAR00008 | 138.5000 | 260.444 | .445 | . | .867 |
| VAR00009 | 139.0469 | 268.585 | .150 | . | .871 |
| VAR00010 | 139.1094 | 251.528 | .457 | . | .866 |
| VAR00011 | 138.8438 | 261.055 | .292 | . | .870 |
| VAR00012 | 138.6094 | 256.337 | .503 | . | .866 |
| VAR00013 | 138.3438 | 254.134 | .642 | . | .864 |
| VAR00014 | 138.7031 | 258.244 | .528 | . | .866 |
| VAR00015 | 138.4062 | 261.166 | .318 | . | .869 |
| VAR00016 | 138.3125 | 262.631 | .360 | . | .868 |
| VAR00017 | 138.0156 | 259.857 | .557 | . | .866 |
| VAR00018 | 138.7969 | 254.291 | .602 | . | .864 |
| VAR00019 | 138.1562 | 250.705 | .683 | . | .862 |
| VAR00020 | 137.9531 | 262.204 | .527 | . | .867 |
| VAR00021 | 138.4062 | 266.118 | .159 | . | .872 |
| VAR00022 | 138.6094 | 249.734 | .542 | . | .864 |
| VAR00023 | 138.5781 | 261.930 | .253 | . | .871 |
| VAR00024 | 138.1094 | 250.893 | .769 | . | .862 |
| VAR00025 | 138.8750 | 256.492 | .416 | . | .867 |
| VAR00026 | 138.0938 | 250.753 | .671 | . | .862 |
| VAR00027 | 137.7812 | 266.713 | .326 | . | .869 |
| VAR00028 | 138.6094 | 256.908 | .388 | . | .868 |
| VAR00029 | 138.5938 | 271.261 | .051 | . | .872 |
| VAR00030 | 139.1562 | 286.642 | -.448 | . | .883 |
| VAR00031 | 138.4062 | 266.309 | .267 | . | .870 |
| VAR00032 | 138.3906 | 253.670 | .457 | . | .866 |

| | | | | | |
|----------|----------|---------|-------|---|------|
| VAR00033 | 138.2656 | 266.103 | .161 | . | .872 |
| VAR00034 | 138.2969 | 261.895 | .282 | . | .870 |
| VAR00035 | 139.3594 | 279.472 | -.291 | . | .878 |
| VAR00036 | 138.3281 | 260.573 | .280 | . | .870 |
| VAR00037 | 138.4531 | 249.553 | .525 | . | .864 |
| VAR00038 | 138.0625 | 262.123 | .377 | . | .868 |
| VAR00039 | 138.9844 | 267.476 | .068 | . | .876 |
| VAR00040 | 138.2031 | 251.276 | .599 | . | .863 |
| VAR00041 | 139.3750 | 271.444 | .003 | . | .874 |
| VAR00042 | 138.0156 | 252.174 | .642 | . | .863 |
| VAR00043 | 138.9062 | 258.943 | .378 | . | .868 |
| VAR00044 | 139.9219 | 279.724 | -.221 | . | .881 |
| VAR00045 | 137.8750 | 262.270 | .597 | . | .867 |

Lampiran 5

Correlations

| | | CopingPFC | TingkatStres |
|--------------|-----------------------------------|-----------|--------------|
| CopingPFC | Pearson Correlation | 1 | .467** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | Sum of Squares and Cross-products | 2940.062 | 2945.323 |
| | Covariance | 45.938 | 46.021 |
| | N | 65 | 65 |
| TingkatStres | Pearson Correlation | .467** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | Sum of Squares and Cross-products | 2945.323 | 13539.446 |
| | Covariance | 46.021 | 211.554 |
| | N | 65 | 65 |

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

Lampiran 6

Correlations

| | | CopingEFC | TngkatStres |
|-------------|-----------------------------------|-----------|-------------|
| CopingEFC | Pearson Correlation | 1 | .553** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | Sum of Squares and Cross-products | 4193.446 | 4168.754 |
| | Covariance | 65.523 | 65.137 |
| | N | 65 | 65 |
| TngkatStres | Pearson Correlation | .553** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | Sum of Squares and Cross-products | 4168.754 | 13539.446 |
| | Covariance | 65.137 | 211.554 |
| | N | 65 | 65 |

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

BUKTI KONSULTASI

Nama : Acsan Suseno
NIM : 05410100
Jurusan : Psikologi
Dosen Pembimbing : Iin Tri Rahayu, M.Si
Judul Skripsi : Hubungan Antara Strategi *Coping* Stres Dengan Tingkat Stres Siswa-Siswi Akselerasi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Malang

| No. | Tanggal | Materi Konsultasi | TTD Pembimbing |
|-----|-------------------|-------------------|----------------|
| 1. | 15 Agustus 2009 | Bab I | 1. |
| 2. | 14 September 2009 | Bab I | 2. |
| 3. | 19 September 2009 | Bab II | 3. |
| 4. | 20 September 2009 | Bab II | 4. |
| 5. | 23 September 2009 | Bab II | 5. |
| 6. | 24 September 2009 | Bab III | 6. |
| 7. | 25 September 2009 | Bab III | 7. |
| 8. | 27 September 2009 | Bab III | 8. |
| 9. | 30 September 2009 | Bab IV | 9. |
| 10. | 1 Oktober 2009 | Bab IV | 10. |
| 11. | 8 Oktober 2009 | Bab V | 11. |
| 12. | 15 Oktober 2009 | Acc | 12. |

Malang, 15 Oktober 2009

Mengetahui:

Dekan Fakultas Psikologi

Dosen Pembimbing

Dr. H. Mulyadi, M. Pd.I
NIP. 150 204 234

Iin Tri Rahayu M. Si
NIP. 150 295 154