

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Coping Stress*

1. *Coping*

Coping merupakan *strategi* untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan. Tuntutan-tuntutan itu bersifat internal dan eksternal. Tuntutan internal seperti adanya konflik peran, misalnya seorang wanita harus memilih antara keluarganya dan kariernya. Tuntutan eksternal, berupa kemacetan, konflik interpersonal, stres pekerjaan, dan sebagainya. *Coping* menghasilkan dua tujuan, Pertama, individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik. Kedua, individu biasanya berusaha untuk meredakan, atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya¹

Coping merupakan kemampuan respon kognitif maupun afektif yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-harinya.² *Coping* juga didefinisikan sebagai pemikiran dan perilaku yang

¹ Trianto Safari dan Norfans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengolah Emosi Positif dalam Hidup Anda* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), h. 96

²Weiten, w. *psychology themes and variations*. (California: brooks/cole publishing company, 1992), h 33.

digunakan untuk mengelola tuntutan³ situasi yang berasal dari internal maupun eksternal yang dinilai sebagai *stress*.⁴

Strategi coping merupakan upaya untuk mencegah, menghilangkan dan mengurangi *stress* ataupun mentoleransi efek *stress* seminimal mungkin. *Strategi coping stress* mengacu pada cara seseorang untuk mengatasi konsekuensi emosional dari ancaman yang ada atau keadaan *stress*. Menurut Lazarus menjelaskan bahwa terdapat dua jenis *strategi coping* yaitu *emotional focused coping* yang digunakan untuk mengendalikan respon emosional terhadap situasi *stress* dan *problem focused coping* yang digunakan untuk mengurangi situasi *stress* dengan memperluas sumber daya untuk mengatasinya.⁵

Strategi coping baik *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* memiliki beberapa aspek yang berbeda yaitu: *Problem Focused Coping* yang memiliki 3 aspek; *confrontative*, *planful problem solving* dan *seeking social supports*. Sementara *emotional focused coping* memiliki 4 aspek: *distancing*, *selfcontrol*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility* dan *escape & avoidance*.⁶ Sementara itu didalam melakukan *strategi coping*, individu dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *strategi coping*, diantaranya; tingkat pendidikan, usia, jenis kelamin, status ekonomi sosial, dan koneksi lingkungan dan karakteristik

³ Trianto Safari dan Norfans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana* h. 81.

⁴ Taylor, s. e. *health psychology*, Terj. Budiono (New York: mcgraw-hill, 2012), h 41

⁵ Sarafino, e. p. *Health Psychology*. (New york: john wiley & sons, inc, 1994), h 134.

⁶ Lazarus s & Folkman, s. *Stress, Appraisal And Coping*, Terj. Budi Setyawan (New york: spinger, 1984), h 21.

kepribadian individu.⁷ Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *strategi coping* seseorang diantaranya adalah jenis kelamin, pendidikan, jenis masalah yang dihadapi, kepribadian *locus of control* pada diri seseorang, penilaian diri, dukungan sosial dan pemahaman agama/religiusitas individu tersebut.⁸

Lazarus dan Folkman mengartikan *coping* adalah suatu proses *dimana* individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang enekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut.

a. Macam-macam *coping*

1) *Coping* psikologis

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stres psikologis tergantung pada dua faktor, yaitu:

a) Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap *stressor*, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap *stressor* yang diterima.

b) Keefektifan *strategi coping* yang digunakan oleh individu; artinya dalam menghadapi *stressor*, jika *strategi* yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis.

2) *Coping* psiko-sosial

⁷Pramadi, a&Lasmono, *Penyesuaian Psikologi*. (Semarang: aksara, 2003), h 73.

⁸Indirawati, e, *hubungan antara kematangan beragama dengan kecenderungan strategi coping*. *Jurnal psikologi universitas diponegoro iii*, vol. v, 2 (2006), 69-92.

Adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh klien. Menurut Struat dan Sundeen mengemukakan bahwa terdapat dua kategori *coping* yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan:

a) Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task-oriented reaction*).

Cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu:

- 1) Perilaku menyerang (*fight*) Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya
- 2) Perilaku menarik diri (*withdrawl*) Merupakan perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain.
- 3) Kompromi Merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah melalui musyawarah atau negosiasi

b) Reaksi yang berorientasi pada ego

Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau ancaman, dan jika dilakukan dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi

realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunkan produktifitas kerja.⁹

b. Jenis-jenis *coping*

Lazarus dan Folkman secara umum membedakan bentuk dan fungsi *coping* dalam dua klasifikasi yaitu sebagai berikut:

- 1) *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) adalah *strategi* untuk penanganan *stress* atau *coping* yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan *stress* dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya *stress* berkurang atau hilang. Untuk mengurangi *stressor* individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan *strategi* ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi karena individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan *stress*. *Strategi* ini akan cenderung digunakan seseorang jika dia merasa dalam menghadapi masalah dia mampu mengontrol permasalahan itu.
- 2) *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) adalah *strategi* penanganan *stress* dimana individu memberi respon terhadap situasi *stress* dengan cara emosional. Digunakan untuk

⁹Rasmun, [09410068_Bab_2.pdf \(uin-malang.ac.id\)](#) diakses pada tanggal 20 november 2022.

mengatur respon emosional terhadap *stress*. Pengaturan ini melalui perilaku individu bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang menekan individu akan cenderung untuk mengatur emosinya dalam rangka penyesuaian diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Individu akan cenderung menggunakan *strategi* ini jika dia merasa tidak bisa mengontrol masalah yang ada.¹⁰

c. Faktor - faktor yang mempengaruhi *coping*

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

- 1) Kesehatan fisik; kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.
- 2) Keyakinan atau pandangan positif; keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidak berdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan *strategi coping* tipe *problem-solving, focused coping*.
- 3) Keterampilan memecahkan masalah; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi,

¹⁰Trianto Safari dan Norfans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana* h. 91.

mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat

- 4) Ketrampilan sosial; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.
- 5) Dukungan sosial; dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.
- 6) Materi; dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Menurut Pergament beberapa hal yang menjadi sumber *coping*. Dalam hal ini, sumber *coping* meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas *coping* stres tertentu. Hal-hal tersebut antara lain sebagai berikut:

- 1) Materi (seperti makanan, uang);
 - 2) Fisik (seperti vitalitas dan kesehatan);
 - 3) Psikologis (seperti kemampuan *problem solving*)
 - 4) Sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial);
- dan

- 5) Spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan)

d. Fungsi *coping stress*

Folkman dan Lazarus *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion-focused coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. *Coping* ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditunjukkan pada pengukuran tekanan emosional dan *strategi* yang termasuk didalamnya adalah:

- 1) Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak
- 2) Perhatian yang selektif
- 3) Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negative

Sedangkan *coping* yang berpusat pada masalah (*problem-focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres.

Strategi yang termasuk di dalamnya adalah:

- 1) Mengidentifikasi masalah
- 2) Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
- 3) Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
- 4) Memilih alternatif terbaik
- 5) Mengambil tindakan¹¹

¹¹ Mutadin, Z., *Strategi Coping*, (<http://www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm>, ...) diakses pada tanggal kaamis 18 November 2022.

e. Metode *coping stress*

Menurut teori Richard Lazarus terdapat dua bentuk *coping*, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem- focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion- focused coping*). Adapun kedua bentuk *coping* tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut:¹²

1) *Problem-focused coping*

Problem-focused coping adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan *stress* atau *coping* yang digunakan oleh individu untuk menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya.

Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *problem-focused coping* antara lain:¹³

- a) *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
- b) *Confrontive coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- c) *Planful problem solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

¹² Juli Andriyani, Strategi *Coping Stress* Dalam Mengatasi Problema Psikologis, *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2, no. 2 (2019), 37-55.

¹³ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K, *Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach*. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56, no. 2, (1989), 267-283

2) *Emotion-focused coping*

Emotion-focused coping adalah strategi penanganan stress dimana individu memberi respon terhadap situasi stres dengan perilakunya. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal.¹⁴ Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan aspek-aspek strategi coping dalam *emotion-focused coping* antara lain:¹⁵

- a) *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b) *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c) *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebihan.

¹⁴ Trianto Safari dan Norfans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana* h.60.

¹⁵ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. *Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based* 267-283.

- d) *Selfcontrol*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e) *Positive reappraisal*, yaitu mencoba membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

John Santrock menyatakan bahwa seseorang sering kali dapat dan seharusnya menggunakan lebih dari satu *strategi* penanganan *stress*.¹⁶

f. Proses terjadinya *coping*

Proses *coping* dijelaskan oleh Taylor bahwa proses *coping* dimulai ketika individu menghadapi kejadian sarat *stress* (*stressful event*). Individu melakukan penilaian awal untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian- kejadian tersebut dapat dirasakan sebagai hal positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap *stressor* dilakukan, kemudian ia melakukan penilaian sekunder. Penilaian sekunder adalah penilaian terhadap kemampuan *coping* dan sumber-sumbernya, untuk menentukan pilihan tindakan apa yang sepatutnya dilakukan.¹⁷ Penggunaan istilah *coping* berdasarkan definisi dari Lazarus dan Folkman perlu dibedakan antara *coping* sebagai suatu set proses (*coping process*) dan *coping* sebagai suatu set outcomes (*coping out comes*). *Coping*

¹⁶ Trianto Safari dan Norfans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana* h. 67-75.

¹⁷ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stress* (Jakarta Timur: Bumi Aksara, 2018), h 137.

process adalah perbedaan *strategi* atau teknik yang digunakan dalam menghadapi situasi *stress ful* dan situasi yang dapat memunculkan emosi. Sedangkan *coping outcomes* adalah seberapa efektif *strategi* yang digunakan dalam memenuhi tuntutan lingkungan atau mengurangi situasi yang *stress ful*.¹⁸

Upaya *coping* bukan hanya dipengaruhi oleh beberapa hal yang bersifat internal, tetapi juga oleh sumber daya eksternal. Sumber daya eksternal yang meliputi dukungan sosial, stresor kehidupan yang lain, dan stresor yang berwujud misalnya kemampuan keuangan dan ketersediaan waktu. Mereka yang memiliki sumber daya lebih baik, misalnya pendidikan yang lebih tinggi, keadaan keuangan yang lebih baik, disertai banyak sahabat ternyata dapat meningkatkan kemampuan *coping* sehingga memiliki daya tahan yang lebih tinggi terhadap stres.¹⁹

Sumber sosial meliputi keluarga, teman, pekerjaan, dan jaringan agensi lokal yang diperluas, sedangkan sumber fisik meliputi kesehatan yang prima, energi fisik yang sesuai, rumah yang fungsional, dan stabilitas minimum *financial*. *Respons* dan *strategi coping* misalnya mencari informasi tambahan, melakukan tindakan langsung, atau mengerjakan pekerjaan yang lain. Proses selanjutnya adalah melakukan tugas-tugas *coping* misalnya:²⁰

- 1) Mengurangi bahaya yang muncul dari kondisi lingkungannya

¹⁸ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 80.

¹⁹ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stress*, h 232.

²⁰ Ekawarna, *Manajemen Konflik*, h 232.

- 2) Membiarkan atau menyesuaikan terhadap kejadian maupun realitas negatif tersebut
- 3) Memelihara citra diri yang positif
- 4) Mempertahankan keseimbangan emosional
- 5) Melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan orang lain

Keputusan pemilihan *coping* dan respon yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan tergantung dari dua faktor. Pertama, faktor eksternal dan kedua, faktor internal. Faktor eksternal termasuk di dalamnya adalah ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Faktor internal, termasuk di dalamnya adalah Gaya *coping* yang biasa dipakai seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian dari seseorang tersebut.

Setelah keputusan dibuat untuk menentukan *strategi coping* yang dipakai, dengan mempertimbangkan dari faktor eksternal dan internal, individu akan melakukan pemilihan *strategi coping* yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk penyelesaian masalah, ada dua *strategi coping* yang dapat dipakai, apakah *strategi coping* yang berfokus pada permasalahan ataupun pemilihan *strategi coping* untuk mengatur emosi. Kedua *strategi coping* tersebut dapat bertujuan untuk mereduksi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun dapat mengatur hal-hal negatif, sehingga hasil dari proses *coping* tersebut

dapat menciptakan berfungsinya kembali aktivitas yang bias dilakukan oleh individu.²¹

2. Stress

Individu dari semua umur mengalami stres dan mencoba untuk mengatasinya dan emosional yang menyertai stres menimbulkan ketidaknyamanan, hal ini membuat seorang menjadi termotivasi untuk melakukan sesuatu demi mengurangi stres.

Stres adalah internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*), sedangkan dalam kamus psikologi stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.²²

Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Menurut Hans Selye mendefinisikan stres sebagai suatu respon dari tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban yang dialaminya.²³ Teori yang teretus di tahun 1976 ini menggambarkan keadaan sosok tubuh seorang manusia. Tentu saja reaksi ini tidak sama datangnya, ada seseorang yang kuat menghadapi suatu masalah dan lemah dalam menghadapi masalah lainnya.

Kendall dan Hammen menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuan untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan

²¹ Trianto Safari dan Norfans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*: h. 96

²² Iin Tri ayu, *Psikotorepi Perspektif Keguruan dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN-Malang Press, 2009), h.176

²³ Arfin Murtie, *Jurus Ampuh Mendeteksi Kepribadian Ganda Dalam Hitungan Detik* (Yogyakarta: Scritto Books Publisher, 2014), h.44

tersebut.²⁴ Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Stres adalah bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak diatasi oleh individu. Sering terjadi siswa dan mahasiswa ditekan terus menerus untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang semakin sedikit. *Stress* terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologinya. Peristiwa-peristiwa tersebut disebut stresor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respons stres. Stres yang berlanjut dapat menimbulkan gangguan emosi yang menyakitkan seperti kecemasan dan depresi.

Stres merupakan suatu kondisi yang menyebabkan seseorang dalam kondisi yang tertekan baik itu yang berasal dari tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga hal tersebut menimbulkan stres bagi individu.

a. Sumber-sumber *stress*

Sumber *stres* dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia tetapi kondisi *stres* juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan. Menurut Sarafino membedakan sumber-sumber, yaitu sebagai berikut:

²⁴ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 40

1) Sumber stres dari dalam diri individu

Kadang-kadang sumber itu ada dari dalam diri seseorang, salah satunya melalui kesakitan. Tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu tersebut. Jadi, dapat dikatakan tingkat stres yang dialami individu tergantung dari kondisi fisik dan umur orang tersebut. *Stress* juga akan muncul dalam diri seseorang ketika mengalami konflik.

Konflik merupakan sumber stres yang utama dari dalam diri individu. Konflik juga menjadi pemicu timbulnya stres atau setidaknya membuat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang berkepanjangan yang nantinya akan mengalami kesulitan untuk mengatasinya. Individu secara terus-menerus akan menilai tuntutan dan hambatan yang terdapat dari dalam lingkungan, serta menilai kemampuan dirinya untuk dapat menghadapi dan mengatasi tuntutan tersebut. Apabila individu merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya, maka *stress* akan muncul.

Ada beberapa stres psikis yang dirangkum oleh Folkman, Coleman, serta Rice:

- a) Tekanan merupakan sumber stres yang dapat muncul apabila individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertindak laku dengan cara tertentu sumber tekanan diri dari keluarga.

b) Frustrasi merupakan sumber stres yang akan muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapatkan hambatan atau kegagalan. Hambatan ini bisa bersumber dari lingkungan, dari diri individu dan maupun keluarga.

c) Konflik merupakan sumber yang dapat muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu di antara kebutuhan dan tujuan. Konflik dapat berasal dari sendiri, keluarga dan lingkungan sekitar.

d) Ancaman merupakan sumber stres yang akan muncul

2) Sumber stres dalam komunitas dan lingkungan

Interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres, seperti perselisihan teman sebaya, organisasi masyarakat. Semua hal tersebut dapat menjadi penyebab stres yang dialami individu karena kurangnya hubungan interpersonal serta kurang adanya pengakuan di masyarakat sehingga tidak dapat berkembang.

3) Sumber stres di dalam keluarga

Stres di sini dapat bersumber dari interaksi di antara para anggota

keluarga, seperti: perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan-tujuan yang saling berbeda. Jadi, stres yang dihadapi oleh individu dapat bersumber atau muncul dari

berbagai bidang kehidupan sepanjang kehidupan manusia, yaitu bersumber dari dalam diri individu, dari luar diri individu dan dari lingkungan sekitar atau komunitas, di dalamnya juga ada tekanan, frustrasi, konflik, dan ancaman.

b. Gejala-gejala stres

Stres dapat menimbulkan dampak negative bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala yaitu sebagai berikut.

- 1) Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
- 2) Gejala emosional, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut mudah tersinggung, sedih dan depresi.
- 3) Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau
- 4) Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan, pada orang lain, dan mudah memperlakukan orang lain
- 5) Gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan

kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi

Kelima dampak ini akan dialami oleh individu ketika dia mengalami

stres. Individu harus memahami gejala-gejala ini ketika mengalami *stress*. Pemahaman terhadap gejala-gejala stres tersebut akan membuat individu mampu melakukan tindakan preventif sehingga dapat mengurangi dampak negative dari stres melalui *coping* yang efektif.

Stres biasanya muncul pada situasi-situasi yang kompleks dan menuntut sesuatu diluar kemampuan individu.²⁵

B. Pondok Pesantren

1. Pengertian pondok pesantren

Menurut Nata dalam Jurnal Abdul Mannan menyatakan bahwa, Pesantren adalah lembaga atau institusi pendidikan yang pengajaran dan pengajarannya berbasis Islam, pembelajarannya dilaksanakan secara klasikal dimana seorang *Kyai* mengajarkan Ilmu Agama Islam kepada para santri, berdasarkan kitab-kitab yang ditulis dalam Bahasa Arab oleh ulama Abad pertengahan dan para santri bermukim di Pondok (asrama) dalam pesantren tersebut.²⁶ Selain itu, Pondok Pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan yang bercorak Islami, yang membekali santrinya dengan ilmu-ilmu agama baik dari segi

²⁵ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 90-103

²⁶ M Abdul Manan, *Daya Tahan dan Eksistensi Pesantren di era 4.0*, *JPII*, vol.3, No.2 (April2019).

lahiriah maupun batiniah berupa nilai-nilai moral keislaman. Lembaga pendidikan yang menggunakan system pendidikan tradisional dengan tiga metode klasikal yaitu, sorogan, bandongan dan wetonan.

Pondok berasal dari bahsa arab yaitu funduq yang artinya ruang tidur, asrama atau wisma sederhana, karena pondok memang sebagai tempat penampungan sederhana bagi para santri atau pelajar yang jauh dari tempat asalnya. Menurut Manfred dalam Ziamek (1986) kata pesantren berasal dari kata santri yang diimbuhi awalan (pe) dan akhiran (an) yang berarti menunukan tempat, maka artinya adalah tempat para santri.

Dalam kamus besar bahasa indonesia pesantren diartikan sebagai asrama, tempat santri, atau tempat murid-murid belajar mengaji, sedangkan secara istilah pesantren adalah lembaga pendidikan islam, dimana biasanya para santri tinggal di pondok (asrama) dengan materi pengajaran kitab- kitab klasik dan kitab kitab umum, yang bertujuan agar para santrinya dapat memahami dan menguasai ilmu agama islam secara keseluruhan, serta mengamalkannya di kehidupannya sebagai pedoman dalam kehidupannya dengan menekankan pentingnya moral dan akhlak dalam kehidupan bermasyarakat.

a. Usur-unsur pondok pesantren yaitu

1) Kyai

Kyai merupakan elemen yang paling esensial dari suatu pesantren. Bahkan seringkali Kyai merupakan pendiri sebuah pesantren. Sudah sewajarnya bahwa pertumbuhan suatu pesantren semata-mata bergantung kepada kemampuan pribadi kyainya. Kyai

dipandang sebagai sosok yang memiliki keluasan pengetahuan mengenai agama Islam, memahami keagungan alam dan memiliki kedudukan yang luhur. Zamakhsyari menyebutkan asal-usulnya perkataan kyai dalam bahasa Jawa dipakai untuk tiga jenis gelar yang saling berbeda, antara lain : Sebagai gelar kehormatan bagi barang-barang yang dianggap kramat, gelar kehormatan untuk orang-orang tua pada umumnya dan gelar yang diberikan oleh masyarakat kepada seorang ahli agama Islam yang memiliki atau yang menjadi pimpinan pesantren dan mengajar kitab-kitab Islam klasik kepada para santri. Selain gelar kyai, ia juga disebut dengan orang alim (orang yang dalam pengetahuan keislamannya).

Dalam sebuah pesantren, Kyai tidak hanya menjadi pondasi kelangsungan sistem pendidikan pesantren, namun menjadi role model karakter dan nilai kehidupan pesantren. Kedudukan dan pengaruh Kyai menempati tempat paling tinggi; yakni keluhuran budi dan keluasan ilmu, penguasaan ilmu agama sekaligus cerminan pengejawantahan kehidupan agamis.²⁷

2) Santri

Istilah santri, menurut A.H. John berasal dari Bahasa Tamil yang memiliki arti mengaji.²⁸ Sedangkan menurut Nurcholis Madjid dan Yasmadi, menyatakan bahwa asal-usul kata santri

²⁷ M. Alimas'udi. 2015. *Peran Pesantren dalam Pembentukan Karakter Bangsa*. Jurnal Paradigma. 2 (1): hal. 3

²⁸ Babun Suharto, *Dari Pesantren Untuk Umat: Reiventing Eksistensi Pesantrendi Era Globalisasi* (Surabaya: Imtiyaz, 2011), h 9.

dapat dilihat dari dua pendapat. Pertama, pendapat yang mengatakan bahwa santri berasal dari kata *sastri*, yakni sebuah kata yang diambil dari Bahasa sanskerta yang artinya melek huruf. Pendapat ini menurut Nurcholis Madjid didasarkan atas kaum santri kelas literari bagi orang Jawa berusaha mendalami agama melalui kitab-kitab bertulisan yang menggunakan Bahasa Arab. Kedua, pendapat yang mengatakan bahwa perkataan *santri* berasal dari Bahasa Jawa, yakni dari kata “*cantrik*” yaitu seseorang yang senantiasa mengikuti guru kemanapun guru ini pergi menetap.²⁹ Sementara itu, Zamakhsari Dhofier berpendapat bahwa, kata *santri* dalam Bahasa India berarti orang yang tahu buku-buku suci agama Hindu, atau seorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu.³⁰

Istilah kata *santri* ditujukan kepada orang yang sedang menimba ilmu agama di pondok pesantren, sebutan *santri* erat kaitannya dengan keberadaan seorang *kiai*.³¹ Sehingga bisa dipastikan *santri* merupakan golongan orang yang tidak bisa dipisahkan dengan para ulama. Lebih lanjut lagi, *santri* adalah siswa atau murid yang dididik menjadi pengikut dan penerus estafet perjuangan ulama yang setia.³²

²⁹ Yasmadi, *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional*, (Jakarta: Ciputat Press, 2005), h.61

³⁰ Zamkhasyari Dhofier, *Tradisi Pesantren* (Cet. II; Jakarta: Mizan), h.18

³¹ Sukanto, *Kepemimpinan Kiai dalam Pesantren*, (Jakarta: Pustaka LP3ES, 1999), h 97.

³² <http://Digilib.Uinsby.Ac.Id/20317/5/Bab%202,Skripsi,Pdf>, diakses pada tanggal 5 Februari, 2023.

b. fungsi dan tujuan pendidikan pesantren

Fungsi pesantren tidak semata-mata sebagai lembaga pendidikan tafaqquh fi al-dien tetapi keseluruhan yang menjadi tugas pesantren. Pendidikan di pesantren tidak berhenti sebagai aktivitas transfer ilmu saja. hal serupa juga dikemukakan oleh tholkhah hasan mantan menteri agama ri, bahwa pesantren seharusnya mampu menghidupkan fungsi- fungsi berikut, 1) Pesantren sebagai lembaga pendidikan yang melakukan transfer-transfer ilmu-ilmu agama (tafaqquh fi al- din) dan nilai-nilai islam; 2) Pesantren sebagai lembaga keagamaan yang melakukan kontrol sosial; dan 3) Pesantren sebagai lembaga keagamaan yang melakukan rekayasa sosial atau perkembangan masyarakat, semua itu menurutnya hanya bisa dilakukan jika pesantren melakukan proses perawatan tradisi-tradisi yang baik dan sekaligus mengadaptasi perkembangan keilmuan yang lebih baik sehingga mampu memainkan peran sebagai agen pembawa perubahan. Pesantren sebagai lembaga sosial dan penyiaran keagamaan.

Hampir secara keseluruhan kita menemukan masyarakat sekitar pesantren yang relatif lebih bagus ketimbang masyarakat yang jauh dari pesantren. hal ini dikarenakan peran pesantren dalam pendidikan islam sebagai lembaga pendidikan islam yang membangun msyarakat yang baik melalui ilmu keagamaan.

Hubungan pesantren kepada masyarakat lebih dititik beratkan pada ikatan orang tua, santri dengan pesantren atau jaringan thariqah yang ada di pesantren tertentu. Jaringan thariqah ini biasanya memiliki hubungan lebih kuat dengan pesantren ketimbang hanya hubungan orang tua santri pada umumnya. Sebagai lembaga pendidikan, pesantren menyelenggarakan pendidikan sekolah (madrasah, sekolah umum, kejuruan dan perguruan tinggi). serta pendidikan luar sekolah berupa kursus-kursus keahlian, untuk menunjang kehidupan para santri pasca mengikuti pendidikan pesantren, karena pesantren tidak mencetak santrinya untuk menjadi pegawai pemerintah tetapi lebih menitik beratkan pada kemandirian santri yang tidak menjadi beban orang atau lembaga lain. Oleh karena itu pondok pesantren bukan hanya tentang proses transfer ilmu pengetahuan saja melainkan juga di tekankan pada pembentukan karakter setiap santrinya.³³

³³ Imam Syafe'i. 2017. *Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter*. Jurnal Pendidikan Islam. 8 (1): hal. 71-72

