

EFFECTIVENESS STRATEGY OF PROBLEM FOCUSED COPING AND EMOTION FOCUSED COPING IN IMPROVING STRESS MANAGEMENT STUDENT OF SMA NEGERI 1 BARRU

Muhammad Ilham Bakhtiar dan Asriani
Universitas Negeri Makassar

Abstract. The study aims to determine the effectiveness of the strategy Problem Focused Coping and Emotion Focused Coping in improving stress management SMA Negeri 1 Barru. This research is a quantitative model of pre-experimental pre-test post-test group design .. one sample was 22 people, with purposive sampling techniques. The results showed that the highest percentage obtained after administration of PFCs by 42% which is the highest category, namely the interval 104-114 and strategies EFC scored the highest percentage obtained by 38% which is the highest category, namely the interval 118-125. Hypothesis test results are known to test value $t = 0.004$ and $t_t = 2.013$ it is seen that the value to $<t_t$ value at a significance level of 5%. This means that an increase in stress management through the EFC. The conclusion that the strategy Problem Focused Coping and Emotion Focused Coping effective in improving stress management students at SMA Negeri 1 Barru.

Keywords: problem-focused coping, emotion focused coping, stress management

PENDAHULUAN

Kehidupan ini tentu tidak jauh dari masalah, masalah akan terjadi bila harapan dan kenyataan tidak sejalan. Sehingga semua manusia pasti memiliki masalah, besar dan kecilnya masalah yang dihadapi seseorang bergantung dari kemampuan terhadap masalah yang dimilikinya, boleh jadi dua orang pada masalah yang sama tetapi dihadapi dengan sikap berbeda, orang pertama menganggap masalah itu

sangat besar, orang kedua menyikapinya dengan biasa-biasa saja. Oleh karena itu, setiap masalah harus dihadapi dengan kemampuan pemecahan masalah yang akurat dan tepat sehingga setiap orang dapat menyelesaikan satu masalah sebelum beralih kemasalah yang lain.

Setiap siswa pasti memiliki berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupannya. Permasalahan yang timbul, terkadang bukanlah

permasalahan yang mudah untuk dicari solusinya. Masalah karena perubahan orientasi keremajaan, mencari jati diri, pubertas, berbagai konflik pertemanan, atau konflik dengan orang lain merupakan contoh-contoh masalah khas siswa sebagai remaja, juga yang terpenting adalah masalah pelajaran, kurangnya motivasi, banyaknya tugas yang menumpuk, semuanya dapat menimbulkan kondisi stres.

Kondisi stres membuat siswa merasa tidak nyaman dan tertekan akibat tuntutan-tuntutan yang tidak dihadapi. Namun jika siswa mampu untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang ada dan meniadakan rasa tidak nyaman maka stres dapat dihindarkan. Istilah ini disebut dengan *coping*. *Coping* adalah kondisi ketika siswa berhasil mengatasi kesukaran atau usaha meniadakan atau membebaskan diri dari rasa tidak enak karena stres.

Tentu dengan bantuan guru bimbingan dan konseling semua dapat dilakukan. Dalam mengatasi masalah seperti stres pada siswa, guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan strategi coping ini. Menurut Silvana (2012) bahwa:

Strategi coping baik dengan *Problem focused coping* (PFC) atau *Emotion focused coping*

(EFC) keduanya dapat digunakan untuk mengatasi stres. Perilaku yang sering ditampakkan dengan mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari ketrampilan-ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung.

Problem focused coping yang lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, PFC dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri sendiri. Sedangkan strategi *coping* yang lainnya adalah *emotion focused coping*. Strategi *coping* ini lebih berorientasi pada emosi yang merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan. (Lazarus & Folkman (dalam Nevid, 2003)

Menurut Silvana (2012) *coping* berasal dari kata *to cope* yang berarti mengatasi kesukaran atau usaha meniadakan atau membebaskan diri dari rasa tidak enak karena stres.”

Menurut Santrock (dalam Hardjana 2004) bahwa :“*Coping* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan berusaha mengatasi atau mengurangi stres”. Sedangkan menurut Hardjana (2004) bahwa

“*coping* adalah suatu proses usaha untuk mempertemukan tuntutan yang berasal dari diri sendiri dari lingkungan.”

Bishop (dalam Amartiwi 2008) bahwa “*Problem focused coping* adalah usaha untuk merubah situasi, sasaran atau tujuan dengan cara merubah sesuatu dari lingkungan tersebut atau bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungannya.”

Jadi individu langsung menghadapi masalah yang timbul dan berusaha untuk mengatasi permasalahan yang timbul supaya tidak menimbulkan efek buruk stress. Misalkan individu yang dikejar *deadline* ini akan berusaha menyelesaikannya dengan cepat.

Andrews (dalam Amartiwi 2008) mengemukakan bahwa “*Problem focused coping* merupakan perilaku *coping* yang tepat dan efektif, salah satunya adalah dengan mengatasi secara langsung masalah-masalah yang muncul dan tidak menghindari masalah.”

Lazarus & Folkman (dalam Silvana 2012) bahwa “Membagi strategi *coping* menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.”

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *problem focused*

coping pada siswa adalah usaha mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari ketrampilan-ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung dan akan berguna untuk jangka waktu yang lama yang dilakukan oleh siswa selama bersekolah.

Pada implementasi *problem focused coping* atau PFC, teknik yang dapat dilakukan menurut Carver (dalam Silvana 2012) adalah sebagai berikut:

- a. Menghadapi masalah secara aktif, yaitu proses menggunakan strategi untuk mencoba menghilangkan stressor. Strategi ini meliputi memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha, dan menghadapi masalah dengan cara-cara yang bijaksana.
- b. Perencanaan, adalah berpikir mengenai bagaimana menghadapi stresor. Membuat strategi yang akan dilakukan, juga memikirkan bagaimana cara untuk mengurangi masalah dan bagaimana mengatasi masalah.
- c. Mengurangi aktifitas-aktifitas persaingan yaitu individu mengurangi keterlibatan dalam aktifitas yang menimbulkan persaingan sebagai cara untuk dapat lebih fokus pada masalah yang dihadapinya.
- d. Pengendalian, yaitu menunggu kesempatan yang tepat untuk bertindak, menahan diri, dan tidak bertindak secara gegabah. Pada dasarnya strategi ini tidak dianggap sebagai suatu strategi menghadapi masalah yang potensial, tetapi

- terkadang responnya cukup bermanfaat dan diperlukan untuk mengatasi tekanan, karena perilaku seseorang yang melakukan strategi pengendalian diri difokuskan untuk menghadapi tekanan secara efektif.
- e. Mencari dukungan sosial karena alasan instrumental, yaitu mencari nasehat, bantuan atau informasi

Menurut Istono (2000) bahwa “*Emotion focused coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung.” Bentuk strategi *coping* ini adalah: 1) Pelarian diri adalah individu berusaha untuk menghindarkan diri dari pemecahan masalah yang sedang dihadapi, 2) Penyalahan diri adalah individu selalu menyalahkan dirinya sendiri dan menghukum diri sendiri serta menyesali yang telah terjadi, 3) Minimalisasi adalah individu menolak masalah yang ada dengan cara menganggap seolah-olah tidak ada masalah, bersikap pasrah, dan acuh tak acuh terhadap lingkungan, 4) Pencarian makna adalah individu menghadapi masalah yang mengandung stres dengan mencari arti kegagalan bagi dirinya sertamelihat segi-segi yang penting dalam hidupnya.

Lazarus and Folkman (2004) bahwa EFC berdasarkan penggolongannya

dibagi menjadi dua:

- a. Adaptif adalah strategi *coping* yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang. Dan aktivitas konstruktif.
- b. Maladaptif adalah strategi *coping* yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlebihan atau tidak makan, bekerja berlebihan dan menghindar.

Emotion focused coping memungkinkan individu melihatsisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara (Lazarus & Folkman, 2004).

Maksudnya individu belajar mencoba dan mengambil hikmah atau nilai dari segala usaha yang telah dilakukan sebelumnya dan dijadikan latihan pertimbangan untuk menyelesaikan masalah berikutnya, hal ini merupakan bentuk EFC adaptif.

Contoh misalnya jika ada masalah dapat diceritakan kepada teman atau anggota keluarga. Hal ini bertujuan

agar beban dapat berkurang walaupun hanya bersifat sementara karena individu menyelesaikan masalah dengan cara represinya itu berusaha menekan masalah yang dihadapinya. Namun masalah yang sebenarnya belum terselesaikan atau dilupakan untuk sementara waktu saja.

Folkman (dalam Nevid 2003) menjelaskan bahwa strategi terfokus emosi, dimana seseorang juga dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah. Orang menggunakan strategi terfokus emosi untuk mencegah emosi negatif menguasai dirinya dan mencegah mereka untuk melakukan tindakan untuk memecahkan masalahnya. Adapun teknik yang dapat digunakan sebagai langkah dalam strategi ini adalah teknik 3 P sebagai berikut:

- a. Teknik Perenungan: antara lain mengisolasi diri untuk memikirkan betapa buruknya perasaan kita
- b. Teknik Pengalihan: antara lain melibatkan diri dalam aktviitas yang menyenangkan. Contohnya dengan menonton bioskop bersama teman-teman, tujuannya adalah untuk menjauhkan diri dari masalah dan mendapatkan kembali perasaan menguasai masalah
- c. Teknik Penghindaran Negatif : aktifitas yang dapat mengalihkan kita dari mood. Contohnya adalah

minum-minuman sampai mabuk, ngebut-ngebutan di jalanan.

Menurut Rahman(2009) bahwa “Dalam terminologi Indonesia stres disebut cemas, sedangkan dari istilah Yunani yaitu *merimno* sebagai perpaduan antara dua kata, yaitu *meriza* (membelah, bercabang) dan *naos* (pikiran).”

Dari kedua istilah ini pengertian stres berarti membagi antara minat-minat yang layak dengan pemikiran yang merusak. Oleh karena itu, orang yang mengalami stres tidak mungkin mengalami kesejahteraan pikiran, sebab pikirannya bercabang antara minat-minaat yang layak dan pikiran yang merusak.

Menurut Looker dan Gregson (2005) bahwa “stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidak sesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.”

Sedangkan menurut Atkinson (2001) bahwa:

Stres sebagai kelebihan tuntutan atas kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Untuk mencapai suatu tujuan hidup biasanya kita harus berusaha dan tidak jarang dengan susah payah, sering ada penghalang atau kesukaran aral merintang,

kebimbangan yang menuntut dari seseorang untuk menyesuaikan diri yang menimbulkan stres pada seseorang. Bila seseorang tidak dapat mengatasinya dengan baik, maka muncul gangguan badan atau jiwa.

Stres adalah pola gangguan dan reaksi psikologis terhadap kejadian yang mengancam kemampuan individu untuk mengatasinya. Gejala stres meliputi gejala fisiologis antara lain kenaikan denyut nadi, tekanan darah, respirasi serta gangguan produksi hormon. Disamping itu stres dapat berupa kekacauan kognitif antara lain ketidak mampuan konsentrasi, pikiran obsesi dan pada gangguan emosi antara lain marah, cemas, gembira, dan rasa takut.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas tentang pengertian stres, penulis menyimpulkan bahwa stres adalah gangguan dan reaksi psikologis terhadap kejadian yang mengancam kemampuan individu untuk mengatasinya, dengan gejala-gejala kenaikan denyut nadi, tekanan darah, dan dapat berupa kekacauan kognitif seperti tidak dapat berkonsentrasi, cemas, dan rasatakut.

Tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui perbandingan efektivitas

strategi *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 1 Barru.

METODE

Jenis penelitian pre-eksperimen model *pre-test post-test one group design* yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Populasi penelitian seluruh siswa SMA Negeri 1 Barru, dengan distribusi sebagai berikut:

Tabel 1. Populasi Penelitian

| Kelas | Jenis Kelamin | | Jumlah |
|---------|---------------|-----------|--------|
| | Laki-laki | Perempuan | |
| X MIA | 58 | 134 | 192 |
| X IIS | 80 | 122 | 202 |
| X Aks | 12 | 8 | 20 |
| XI MIA | 29 | 109 | 138 |
| XI IIS | 65 | 91 | 156 |
| XI Aks | 15 | 10 | 25 |
| XII MIA | 43 | 100 | 143 |
| XII IIS | 53 | 87 | 140 |
| Jumlah | 355 | 661 | 1016 |

Sumber data: TU SMA Negeri 1 Barru

Metode sampel yang digunakan adalah *purposive sampel* atau sampel yang telah ditentukan yaitu siswa yang memiliki masalah stres berdasarkan hasil *need asesmen* dan petunjuk dari guru bimbingan dan konseling. Berdasarkan hal tersebut maka sampel pada penelitian ini adalah:

Tabel 2. Sampel Penelitian

| Kelas | Jenis Kelompok | | Jumlah |
|--------|-------------------------------|-------------------------------|--------|
| | <i>Problem Focused Coping</i> | <i>Emotion Focused Coping</i> | |
| X | 6 | 6 | 12 |
| XI | 6 | 6 | 12 |
| Jumlah | 12 | 12 | 24 |

Instrumen pengumpulan data skala *likert*.

Teknik Analisis data penelitian adalah: 1) analisis deskriptif, dengan rumus:

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

Di mana:

Me : Mean (rata-rata)

Xi : Nilai X ke i sampai ke n

N : Banyaknya subjek

Dan rumus persentase:

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

Di mana:

P : Persentase

f : Frekuensi yang dicari persentase

N : Jumlah subyek (sampel)

Guna memperoleh gambaran umum tentang pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 1 Barru sebelum dan sesudah perlakuan dengan PFC, dilakukan dengan mengetahui skor ideal tertinggi dikurang nilai terendah (137-100) selanjutnya dibagi 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 7,4, sementara untuk pengelolaan stres siswa

menggunakan EFC, (134-94) selanjutnya dibagi 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 8.

Tabel 3. Kategorisasi pengelolaan stres siswa dengan PFC

| Interval | Kategori |
|-----------|---------------|
| 130 - 137 | Sangat Tinggi |
| 122 - 129 | Tinggi |
| 115 - 121 | Sedang |
| 107 - 114 | Rendah |
| 100 - 106 | Sangat Rendah |

Tabel 4. Kategorisasi pengelolaan stres siswa dengan EFC

| Interval | Kategori |
|----------|---------------|
| 51 - 56 | Sangat Tinggi |
| 46 - 50 | Tinggi |
| 42 - 45 | Sedang |
| 37 - 41 | Rendah |
| 32 - 36 | Sangat Rendah |

Uji hipotesis penelitian mengenai meningkatkan pengelolaan stres siswa sebelum dan sesudah diberi penerapan PFC dan EFC maka digunakan rumus t-test, sebagai: yang dikemukakan oleh Sudijono (2010) dengan rumus:

$$t_o = \frac{M_1 - M_2}{SE_{M_1 - M_2}}$$

HASIL

Gambaran peningkatan pengelolaan stres siswa dengan menggunakan strategi *Problem Focused Coping (PFC)*

Upaya meningkatkan pengelolaan stress siswa melalui strategi PFC, dilaksanakan dengan lima kali pertemuan. Dengan menggunakan kegiatan kelompok, tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap pembentukan kelompok, tahap peralihan, tahap kegiatan, mengakhiri pertemuan. Kegiatan tersebut dilakukan sebanyak lima kali pertemuan dan diakhiri dengan pemberian post test.

Guna menggambarkan peningkatan pengelolaan stres siswa pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan penerapan PFC di SMA Negeri 1 Barru, maka berikut ini disajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase:

Tabel 5. Nilai pengelolaan stres siswa sebelum dan sesudah diberikan PFC

| Interval | Kategori | Pretest | | Posttest | |
|---------------|---------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | | F | % | F | % |
| 130 - 137 | Sangat Tinggi | 1 | 4 | 2 | 8 |
| 122 - 129 | Tinggi | 1 | 4 | 10 | 42 |
| 115 - 121 | Sedang | 8 | 33 | 6 | 25 |
| 107 - 114 | Rendah | 10 | 42 | 5 | 21 |
| 100 - 106 | Sangat Rendah | 4 | 17 | 1 | 4 |
| Jumlah | | 24 | 100 | 24 | 100 |

Berdasarkan pada tabel tersebut, diketahui bahwa kategori nilai sebelum perlakuan dalam mengelola stres dengan pemberian PFC, kategori yang sangat tinggi 1 orang atau 4%, kategori tinggi sebanyak 1 responden atau 4%, kategori sedang sebanyak 8 responden atau 33%, rendah 10 responden atau 42 persen, dan sangat rendah ada 4 responden atau 17 %.

Selanjutnya sesuai dengan nilai persentase tertinggi yang diperoleh sebesar 42% yang berada pada interval 107-114. Hal ini berarti bahwa kategori nilai pengelolaan stres siswa sebelum diberikan PFC berada pada kategori rendah.

Setelah diberikan perlakuan sebanyak lima kali pertemuan terlihat bahwa siswa sebagai subjek mengalami kemajuan dalam pengelolaan stres. Hal ini dapat dilihat dari nilai kategori sesudah diberikan PFC berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 responden atau 8%, kategori tinggi sebanyak 10 responden atau 42%, sedang 6 responden atau 25% kategori rendah sebanyak 5 responden atau 21%, kemudian kategori sangat rendah 1 orang atau 4%.

Selanjutnya sesuai dengan nilai persentase tertinggi yang diperoleh

sebesar 42% yang berada pada interval 122-129. Hal ini berarti bahwa kategori nilai pengelolaan stres siswa sesudah diberikan PFC berada pada kategori tinggi.

Gambaran peningkatan pengelolaan stres siswa dengan menggunakan strategi *Emotion Focused Coping (EFC)*

Untuk mengetahui gambaran tingkat pengelolaan stres siswa dengan strategi EFC siswa sebelum dan setelah perlakuan digunakan analisis statistik deskriptif. Analisis statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud untuk membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi, maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 5 (lima) kategori, yaitu; tingkat sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Guna menggambarkan peningkatan pengelolaan stres siswa pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan penerapan EFC di SMA Negeri 1 Barru, maka berikut ini disajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase

dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Tabel 6. Nilai pengelolaan stres siswa sebelum dan sesudah diberikan EFC

| Interval | Kategori | Pretest | | Posttest | |
|-----------|---------------|---------|-----|----------|-----|
| | | F | % | F | % |
| 126 - 134 | Sangat Tinggi | 1 | 4 | 4 | 17 |
| | Tinggi | 1 | 4 | 9 | 38 |
| 118 - 125 | Sedang | 9 | 38 | 6 | 25 |
| 110 - 117 | Rendah | 8 | 33 | 4 | 17 |
| 102 - 109 | Sangat Rendah | 5 | 21 | 1 | 4 |
| 94 - 101 | | | | | |
| Jumlah | | 24 | 100 | 24 | 100 |

Tabel di atas menunjukkan tentang kategori nilai sebelum perlakuan peningkatan pengelolaan stres siswa dengan pemberian EFC, kategori yang sangat tinggi 1 responden atau 4%, kategori tinggi sebanyak 1 responden atau 4%, kategori sedang sebanyak 9 responden atau 38%, rendah 8 responden atau 33 %, dan sangat rendah ada 5 responden atau 21%.

Selanjutnya sesuai dengan nilai persentase tertinggi yang diperoleh sebesar 38% yang berada pada interval 110-117. Hal ini berarti bahwa kategori nilai peningkatan pengelolaan stres siswa sebelum diberikan EFC berada pada kategori sedang.

Setelah diberikan perlakuan sebanyak lima kali pertemuan terlihat bahwa siswa sebagai subjek mengalami peningkatan pengelolaan stres. Hal ini

dapat dilihat dari nilai kategori sesudah diberikan EFC berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 responden atau 17%, kategori tinggi sebanyak 9 responden atau 38%, sedang 6 responden atau 25% kategori rendah sebanyak 4 responden atau 17%, kemudian kategori sangat rendah 1 responden atau 4%.

Selanjutnya sesuai dengan nilai persentase tertinggi yang diperoleh sebesar 38% yang berada pada interval 118-125. Hal ini berarti bahwa kategori nilai peningkatan pengelolaan stres siswa sesudah diberikan EFC berada pada kategori tinggi.

Perbandingan antara FFC dan EFC

Adapun perolehan kegiatan kedua variabel akan dibandingkan berdasarkan data yang diperoleh setelah pelaksanaan baik PFC ataupun EFC. Adapun data keduanya akan ditabulasi serta dicari nilai mean dan deviasinya, yaitu sebagai berikut:

Tabel 7. Perhitungan skor PFC dan EFC

| No | PFC | EFC | x | Y | x ² | y ² |
|----|------|------|----|----|----------------|----------------|
| 1 | 132 | 105 | 20 | -4 | 39 | -8 |
| 2 | 100 | 96 | 12 | 13 | -24 | -26 |
| 3 | 116 | 114 | 4 | 5 | 8 | 10 |
| 4 | 109 | 109 | -3 | 0 | -6 | 0 |
| 5 | 109 | 108 | -3 | -1 | -6 | -2 |
| 6 | 110 | 118 | -2 | 9 | -4 | 18 |
| 7 | 116 | 114 | 4 | 5 | 8 | 10 |
| 8 | 116 | 114 | 4 | 5 | 8 | 10 |
| 9 | 108 | 108 | -4 | -1 | -8 | -2 |
| 10 | 109 | 103 | -3 | -6 | -6 | -12 |
| 11 | 116 | 109 | 4 | 0 | 8 | 0 |
| 12 | 110 | 112 | -2 | 3 | -4 | 6 |
| 13 | 119 | 129 | 7 | 20 | 14 | 40 |
| 14 | 119 | 109 | 7 | 0 | 14 | 0 |
| 15 | 123 | 116 | 11 | 7 | 22 | 14 |
| 16 | 110 | 113 | -2 | 4 | -4 | 8 |
| 17 | 106 | 99 | -6 | 10 | -12 | -20 |
| 18 | 115 | 115 | 3 | 6 | 6 | 12 |
| 19 | 111 | 104 | -1 | -5 | -2 | -10 |
| 20 | 120 | 116 | 8 | 7 | 16 | 14 |
| 21 | 102 | 94 | 10 | 15 | -20 | -30 |
| 22 | 110 | 108 | -2 | -1 | -4 | -2 |
| 23 | 113 | 111 | 1 | 2 | 2 | 4 |
| 24 | 100 | 99 | 12 | 10 | -24 | -20 |
| | 2699 | 2623 | | | 21 | 14 |

Berdasarkan tabel di atas, maka hipotesis dapat diuji dengan perhitungan berikut:

$$t_o = \frac{M_1 - M_2}{SE_{M_1 - M_2}} = \frac{112 - 109}{1,73} = \frac{3}{1,73} = 1,73$$

Langkah berikutnya, memberikan interpretasi terhadap t_o : $df = n - 2 = 24 - 2 = 22$ Dengan df sebesar 22 yang dikonsultasikan dengan tabel

nilai “t” pada taraf signifikansi 5% = 1,71.

Dari perolehan nilai t maka dapat diketahui $t_0 = 1,73$ dan $t_t = 1,71$ maka terlihat bahwa nilai $t_0 >$ dari nilai t_t pada taraf signifikansi 5%, maka dengan demikian, hipotesis nihil yang mengatakan bahwa dikalangan siswa yang menggunakan strategi *Problem Focused Coping* dan yang menggunakan strategi *Emotion Focused Coping* tidak terdapat perbedaan dalam meningkatkan pengelolaan stres ditolak, yang berarti hipotesis penelitian ini diterima bahwa ada perbedaan perbandingan antara siswa yang menggunakan strategi PFC dan EFC.

Hal ini menandakan bahwa strategi *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* memiliki perbedaan untuk mengelola stres siswa.

Perbedaan antara PFC dan EFC dalam penelitian ini adalah:

- a. Selama pelaksanaan strategi PFC dapat mengatasi masalah secara langsung, sedangkan strategi EFC harus menunggu konsultasi dengan pihak ketiga apakah orang tua atau teman dekat
- b. Strategi PFC memberikan semua alternatif pemecahan yang dapat dipikirkan oleh klien, sedangkan pada

strategi EFC alternatif itu terbatas atas saran dari pihak ketiga.

- c. Strategi PFC menekankan kemandirian klien untuk menyelesaikan masalah dengan menangani masalah sesegera mungkin, sedangkan strategi EFC menunggu pihak ketiga dalam penyelesaian masalah.

PEMBAHASAN

Setiap siswa pasti memiliki berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupannya. Permasalahan yang timbul, terkadang bukanlah permasalahan yang mudah untuk dicarisolusinya. Masalah karena perubahan orientasi keremajaan, mencari jati diri, pubertas, berbagai konflik pertemanan, atau konflik dengan orang lain merupakan contoh-contoh masalah khas siswa sebagai remaja, juga yang terpenting adalah masalah pelajaran, kurangnya motivasi, banyaknya tugas yang menumpuk, semuanya dapat menimbulkan kondisi stres.

Kondisi stres membuat siswa merasa tidak nyaman dan tertekan akibat tuntutan-tuntutan yang dihadapi. Namun jika siswa mampu untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang ada

dan meniadakan rasa tidak nyaman maka stres dapat dihindarkan. Istilah ini disebut dengan *coping*. *Coping* adalah kondisi ketika siswa berhasil mengatasi kesukaran atau usaha meniadakan atau membebaskan diri dari rasa tidak enak karena stres.

Tentu dengan bantuan guru bimbingan dan konseling semua dapat dilakukan. Dalam mengatasi masalah seperti stres pada siswa, guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan strategi coping ini. Strategi coping baik dengan *Problem focused coping* (PFC) atau *Emotion focused coping* (EFC) keduanya dapat digunakan untuk mengatasi stres. Perilaku yang sering ditampakkan dengan mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari ketrampilan-ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung.

Problem focused coping yang lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, PFC dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri sendiri. Sedangkan strategi *coping* yang lainnya adalah *emotion focused coping*. Strategi *coping* ini lebih berorientasi pada emosi yang merupakan usaha untuk meredakan

atau mengelola stres emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan.

Merujuk distribusi frekuensi, pelaksanaan kegiatan sebelum dan sesudah kegiatan dimana PFC dan EFC berada pada kategori tinggi yang menunjukkan bahwa strategi keduanya sangat efektif untuk diterapkan dalam mengelola stress siswa.

Uji hipotesis menunjukkan bahwa dalam menggunakan strategi ini, peneliti menemukan adanya perbedaan yang signifikan diantara strategi PFC dan EFC. Hasil ini dapat dilihat dari perolehan nilai t maka dapat diketahui $t_o = 1,73$ dan $t_t = 1,71$ maka terlihat bahwa nilai $t_o >$ dari nilai t_t pada taraf signifikansi 5%, maka dengan demikian, hipotesis nihil yang mengatakan bahwa dikalangan siswa yang menggunakan strategi *Problem Focused Coping* dan yang menggunakan strategi *Emotion Focused Coping* tidak terdapat perbedaan dalam meningkatkan pengelolaan stres diterima, ditolak yang berarti hipotesis penelitian ini diterima bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pengelolaan stres antara siswa yang menggunakan strategi PFC dan EFC.

Kedua strategi coping ini dapat digunakan dengan skala masing-masing, keduanya sangat efektif untuk dapat direkomendasikan sebagai bentuk bantuan penyelesaian masalah stres pada siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa strategi *Problem Focused Coping* lebih efektif dari pada *Emotion Focused Coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 1 Barru. Hal ini dapat dilihat pada nilai uji t diketahui $t_0 = 1,73$ dan $t_t = 1,71$ maka terlihat bahwa nilai $t_0 >$ dari nilai t_t pada taraf signifikansi 5%, maka dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti hipotesis penelitian ini diterima bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pengelolaan stres antara siswa yang menggunakan strategi PFC dan EFC.

Saran

Dari penelitian ini peneliti menyarankan kepada Guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan kedua strategi *coping* dalam penelitian ini untuk dijadikan strategi dalam

pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 1 Barru. Siswa dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi agar semua masalahnya termasuk cara menanggulangi stres dapat teratasi dengan baik. Penelitian ini dapat menjadi masukan pada peneliti lain yang akan membuat karya yang sejenis dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amartiwi. 2008. *Self Efficacy Dan Dukungan Sosial*. LPPM. Semarang
- Atkinson. 2001. *Pengantar Psikologi jilid 2*. Alih Bahasa: Widjaja Kusuma. Interaksa. Batam
- Hardjana. 2004. *Stres Tanpa Distres*. Kanisius Yogyakarta
- Lazarus and Folkman, S. 2004. *Stres, Appraisal, and Coping*. (terjemahan) Springer New York
- Looker, dan Gregson, O. (2005). *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Alih Bahasa: Haris Setiawati. BACA. Yogyakarta
- Istono. 2000. *Bunga Rampai Psikologi*. Universtas Sanata Dharma. Yogyakarta
- Nevid. 2003. *Psikologi Abnormal*. Edisi 5. Erlangga. Jakarta
- Rahman. 2009. *Stress dan Penyesuaian Diri Remaja*. Ide Press Yogyakarta

Silvana. 2012. *Problem Focused Coping Teori dan Praktek*. LPPM. Semarang

Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Pendidikan*. Raja Grafindo Persada. Jakarta

Tiro. 2004. *Dasar-dasar statistik*. Ujung Pandang: UNM