



## Pelatihan Manajemen Stres untuk Menurunkan Stres Pada Santri Pesantren ArRaudhatul Hasanah Medan

Sri Suryani

SMP Negeri 3 Tanjung Morawa, Deli Serdang, Sumatera Utara

Coessponding Author. E-mail: [srisuryaniyu@yahoo.com](mailto:srisuryaniyu@yahoo.com)

*Received: 10 November 2020; Revised: 18 November 2020; Accepted: 20 December 2020*

**Abstract :** *The aim of this research to determine the difference stress levels before and after stress management training to the students at ArRaudlatul Hasanah. Subject Research amount to 42 divisible subject in 2 group that was 21 people as a group experiment and 21 people as a group control. Subject research represent the students in class 1 secondary school having high levels stress. Collecting of research data used the scale of stres.The research design used by the pretest-posttest, non equivalent control group design. The research of analysis used a quantitative analysis. Quantitative analysis with hypothesis testing using t-test analysis to determine whether there is influence of stress management training in reducing stress in the experimental group.The results are on the pre-test and post-test showed that there were differences in stress stress in the experiment with the value  $t = 8,388$ ,  $p = 0.000$ ,  $p < 0.05$ .The conclusion of this research is there are significant differences in the level of stress in the experimental group after being given stress management training.*

**Keywords:** *Students; Stress Managemen; Stress*

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

**Kata kunci:** Santri; Manajemen Stres; Stres.

### PENDAHULUAN

Perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungan pondok pesantren dapat menimbulkan stres pada masa awal sekolah (Widiastono, 2001). Keberhasilan penyesuaian diri siswa pada tahun pertama menentukan penyesuaian diri di tahun-tahun berikutnya. Penyesuaian diri terhadap tuntutan dan perubahan tersebut diperlukan remaja sebagai mekanisme yang efektif untuk mengatasi stres dan menghindarkan terjadinya krisis psikologis (Calhoun dan Acocella, 1995).

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

Remaja yang kurang berhasil dalam menyelaraskan diri dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan seringkali membuat pola-pola perilaku yang keliru atau disebut dengan

*maladjustment*. (Zakiyah, dkk,2010). Perilaku *maladjustment* seperti tidak bertanggungjawab dan mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, dan perasaan menyerah. Terjadinya pembiaran terhadap kenakalan yang mengarah pada pembentukan identitas negative dapat menjadi masalah yang relative berat bagi keluarga, sekolah, maupun bagi individu itu sendiri (Setiowati, 2009).

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

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

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

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

Pada penelitian ini, peneliti ingin mencoba menurunkan stres pada santri dengan memberikan pelatihan mengenai manajemen stres. Smet (1994) mengatakan bahwa manajemen stres memfokuskan pada pengurangan reaksi stres. Tujuan manajemen stres adalah untuk mengontrol stres sehingga menjadi tidak berbahaya dan tidak lagi mengancam. Menurut Meichenbaum & Jaremko (Taylor, 1995) Manajemen stres yaitu memberikan pembelajaran mengenal stres dan bagaimana mengenali sumber stres yang muncul dalam kehidupannya, serta dapat mempraktekkan teknik manajemen stres pada suatu peristiwa. Pengenalan manajemen stres pada penelitian ini dilakukan melalui pendekatan pelatihan, hal ini dipilih karena pelatihan adalah metode pembelajaran yang mempunyai tujuan mengubah aspek kognitif, afektif, dan keterampilan atau keahlian (Kikpatrick dalam Salas dkk, 2001). Pelatihan manajemen stres ini akan dilakukan dengan menggunakan pendekatan kelompok. Menurut Yalom (dalam Ayusmi, 2008) menyebutkan bahwa kelebihan pendekatan keompok adalah adanya faktor-faktor kuratif antara lain dengan mendengarkan partisipan lain dalam kelompok maka partisipan tidak merasa sendiri dalam menghadapi masalahnya.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan variabel bebas berupa pelatihan manajemen stres dan variabel tergantung berupa stres. Rancangan eksperimen yang digunakan adalah desain pretest-posttest, non equivalent kontrol group design. Subjek yang diteliti sebelum atau sesudah diberi perlakuan yang hasilnya dapat dibandingkan atau dilihat perubahannya

Populasi dalam penelitian ini adalah santri kelas I Madrasah Tsanawiyah yang ada di

Pesantren ArRaudlatul Hasanah Medan berjumlah 667 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan kelompok subjek berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang di pandang mempunyai hubungan yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala. Skala merupakan daftar pertanyaan yang harus dijawab atau harus diisi oleh subjek. Jawaban tersebut digunakan oleh peneliti untuk menyimpulkan keadaan subjek yang diteliti. Hasil sampel pada penelitian ini dengan menggunakan skala untuk mengetahui tingkat stres dari sampel, adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 orang. Penelitian dilaksanakan di Pesantren ArRaudlatul Hasanah Medan, penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 Maret s/d 22 April 2017. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala stres yang disusun berdasarkan gejala psikologis yang dikemukakan Hans Selye (dalam David dan Carruth, 1999), seperti reaksi emosional yaitu perasaan cemas, marah, putus asa dan depresi, sedangkan gejala fisik digunakan dalam pemilihan sampel sebelum dilakukan pretest..

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

Penyusunan skala diawali dengan penyusunan blue print. Penyusunan blue print ini bertujuan agar skala yang dibuat mampu memberikan informasi sesuai kebutuhan dan tujuan penelitian.

Setelah skala diujicobakan, data yang diperoleh tersebut diolah untuk menentukan item-item mana saja yang valid dan dapat dijadikan sebagai item dalam penelitian. Validitas alat ukur ditentukan dengan menggunakan teknik *product moment* dari Karl Pearson dan reliabilitas alat ukur ditentukan melalui teknik koefisien *alpha* yang diuraikan Arikunto (2002).

Sedangkan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik uji *independent sample t-test* mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat stress sebelum dan setelah pelatihan manajemen stress pada santri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini terlebih dahulu uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik non parametrik *one sample Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0,05$  maka sebarannya normal, sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka sebarannya tidak normal (Hadi, 2000).

Tabel 4.4. berikut ini merupakan rangkuman hasil perhitungan uji normalitas sebaran

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorof-Smirnof Z	P	Keterangan
Stress	0,075	0,200	Normal

Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran data stress adalah normal.

Uji asumsi homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogenitas kondisi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen stress. Uji homogenitas dapat pula untuk mengetahui taraf

stress dari kedua kondisi/kelompok tersebut. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji homogenitas adalah bila nilai *Levene test* memiliki  $> 0.05$  maka kedua kondisi dinyatakan homogen.

**Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas**

Variabel	Levene statistik	P	Keterangan
Kondisi Sebelum/ Sesudah Pelatihan	0,293	0,591	Homogen

Pada tabel di atas didapatkan hasil bahwa :

Hasil uji asumsi homogenitas antara kondisi sebelum pelatihan manajemen stress dengan sesudah pelatihan manajemen stress mempunyai nilai homogenitas (*Levene test*) = 0,293 dan  $p = 0,591$  yang  $> 0,05$  yang berarti kedua kondisi tersebut dinyatakan homogen.

**Tabel 3. Rangkuman Hasil Data Analisis group eksperimen**

Kondisi	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sebelum pelatihan	21	153,3810	15,66358	3,41807
setelah pelatihan	21	110,6190	17,33342	3,78246

Hasil analisis menunjukkan bahwa perbedaan sebelum pelatihan manajemen stress sebesar 153,3810 dan sesudah pelatihan 110,6190 perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah pelatihan manajemen stress,  $p = 0,000 < 0,05$ , berarti ada perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah pelatihan manajemen stress.

**Tabel 4. Rangkuman Hasil Data Analisis group Kontrol**

Kondisi	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRE-TEST	21	175,6667	6,31928	1,37898
POST-TEST	21	174,5714	8,23147	1,79625

Sedangkan hasil analisa group control menunjukkan bahwa perbedaan tingkat stress sangat kecil sekali dilihat dari pre test sebesar 175,6667 dan post test 174,5714  $p = 0,631 > 0,05$ . Berarti tidak ada perbedaan tingkat stress pada pretest dan posttest..

Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.

1. Mean Hipotetik

Variabel stress, jumlah aitem yang yang valid adalah sebanyak 56 butir yang diformat dengan skala likert dalam 4 pilihan jawaban, maka mean hipotetiknya adalah  $\{(56 \times 1) + (56 \times 4)\} : 2 = 140$

2. Mean Empirik

Berdasarkan analisis data, seperti yang terlihat dari analisis uji normalitas sebaran dapat diketahui bahwa mean empiric variable stress pada kelompok eksperimen adalah 132,0000, sedangkan pada kelompok control adalah 175,1190.

3. Kriteria

Kriteria yang dipakai untuk menentukan tinggi rendahnya tingkat stress digunakan kurva

normal yang dibagi 5 bidang/daerah dengan menggunakan mean hipotetik (MH) sebagai titik tengah dalam kurva normal. Selanjutnya besar satu bidang ditentukan oleh besarnya 1 standard deviasi (SD). Nilai yang berada dibawah batas nilai  $-2SD$  dinyatakan sangat rendah, nilai yang berada diantara batas nilai  $-2SD$  sampai  $-1SD$ , nilai yang berada diantara batas nilai  $-1SD$  sampai  $+1SD$  dinyatakan normal/sedang, nilai yang berada diantara batas  $+1SD$  sampa inilai  $+2SD$  dinyatakan tinggi dan nilai yang berada di atas  $+2SD$  dinyatakan sangat tinggi.

Berdasarkan analisis data, apabila nilai rata-rata/mean hipotetik  $<$  nilai rata-rata/mean empirik,dimana selisihnya melebihi bilangan satu  $SB/SD$ , maka dinyatakan bahwa santri yang memiliki stres yang tinggi, dan apabila nilai rata-rata/mean hipotetik  $>$  nilai rata-rata/mean empirik,dimana selisihnya melebihi bilangan satu  $SB/SD$ , maka dinyatakan bahwa santri memiliki tingkat stres yang rendah. Selanjutnya apabila mean/nilai rata-rata empirik tidak berbeda (tidak melebihi bilangan  $SD$  atau  $SB$ ) dengan mean/nilai rata-rata hipotetiknya, maka tingkat stres santri dinyatakan sedang (Azwar, 2007).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stress setelah diberi pelatihan manajemen stress. Berdasarkan hasil uji t diketahui rata-rata pretest 153,38 setelah dilakukan posttest 110,62 sehingga penurunannya sebesar 42,76. Selanjutnya berdasarkan uji t diperoleh nilai t hitung 8,388 dengan  $p < 0,05$ . Artinya bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan dalam penurunan skor skala stress pada kelompok eksperimen sebelum (pretest) dan setelah diberi perlakuan (posttest) berupa pelatihan manajemen stress.

Berdasarkan kategorisasi stres sebelum diberikan pelatihan mayoritas subjek termasuk kategori tinggi sebesar 100 % dan kategorisasi stres santri setelah diberikan pelatihan termasuk kategori rendah sebesar 76,2 % dan sangat rendah 23,8 % dari 21 subjek. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan tingkat stres dari setiap individu berbeda-beda walaupun stimulus yang menyebabkan penurunan tingkat stres dan perlakuan yang diberikan sama. Hal ini disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi tingkat stres santri yang tinggal di asrama. Berbicara tentang faktor yang mempengaruhi tingkat stres, tidak bisa lepas dari sumber-sumber penyebab stres atau stressor. Stressor merupakan semua faktor yang mempengaruhi timbulnya stres yang mengganggu keseimbangan dalam tubuh (dalam Smet 1994).

Hal ini di perkuat dengan penjelasan Taylor dalam Damayanti (2013) bahwa manajemen stress dapat dipelajari dan dapat diberikan dengan tehnik individu seperti konseling dan workshop. Pendekatan pelatihan dipilih karena pelatihan merupakan suatu metode pembelajaran yang bertujuan untuk mengubah aspek kognitif, afektif serta hasil ketrampilan atau keahlian (Kikpatrickdalam Salas dkk, 2001).

Beberapa penyebab stres pada santri adalah perubahan lingkungan, dari lingkungan rumah menjadi lingkungan asrama, dan permasalahan-permasalahan yang harus dihadapi sendiri tanpa orang tua. Serta tekanan-tekanan keluarga dan lingkungan. Dengan menggunakan tahapan dalam pelatihan manajemen stres ini adalah (1) membangun kohesivitas kelompok; (2) mengenal emosi; (3) mengenal stres dan sumber stres; (4) relaksasi; (5) spiritual, dapat melatih para santri untuk menurunkan stres. Manajemen stress adalah suatu usaha untuk mengelola stress dengan tujuan mengurangi atau meniadakan dampak negative stress dengan menangani dampak stresnya sendiri (Hardjana, 1994). Manajemen stres memfokuskan pada pengurangan reaksistres. Tujuan manajemen stres adalah untuk mengontrol stres sehingga menjadi tidak berbahaya dan tidak lagi mengancam Smet (1994). Menurut Meichenbaum & Jaremko (Taylor, 1995) Manajemen stres yaitu memberikan pembelajaran mengenal stres dan bagaimana mengenali sumber stres yang muncul dalam kehidupannya, serta dapat mempraktekkan teknik manajemen stres pada suatu peristiwa

Tingkatan stres dapat diturunkan dengan pelatihan, workshop atau konseling dengan menggunakan teknik dan tahapan manajemen stres sebagai usaha untuk mengelola menurunkan atau meniadakan dampak stres. Teknik dan tahapan manajemen stres.

## SIMPULAN

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

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

## REFERENSI

- Acocella dan Calhoun F. Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. Terjemah oleh Satmoko, Semarang: IKIP Semarang.1995.
- Ayusmi, W. 2008. Pelatihan Manajemen Stres untuk Meningkatkan Manajemen Diri *Diabetes* pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Tesis* Program Magister Profesi Psikologi UGM. Yogyakarta.
- Azwar, S. 1992. Manusia Sikap dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Damayanti, Yulisya.2013. EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi vol 2 no. 1 Juli 2013. <http://journal.uad.ac.id/index.php/EMPHATHY/article/view>. akses 22 Januari 2017.
- David, H.W. dan Carruth, L.H. 1999. Stres dan Tubuh Wanita. Batam: Interaksara.
- Hardjana, A.M. 1994. Stres Tanpa Distress. Seni Mengolah Stres. Yogyakarta: Kanisius. Hawari, Dadang. 2006. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta : FK.UI.
- Hidayat, Diyah Ajiyaya. “Perbedaan Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren Tradisional dan Modern.” Jurnal Talenta Vol.I No. 2, hal 106-126. Agustus 2012. Program Sudy Psikologi Universitas Shahid Surakarta. [www.academia.edu](http://www.academia.edu). tanggal akses 14 Februari 2017.
- Kristiyani,V. Utami, M.S. 2001. Penyesuaian Diri Pembantu Rumah Tangga Wanita Ditinjau dari Persepsi terhadap Efektivitas Komunikasidengan Majikan dan Rasa Aman. Psikodimensia kajian ilmu psikologi. Vol 1 No. 2, Hal 96-103.
- Markam, Suprapti S. 2003. Pengantar Psikologi Klinis. Jakarta : Universitas Indonesia Press.
- Salas, E. & Cannon-Bowers.J. A. 2001. The Science of Training : A Decade of Progress. *Annual Review of Psychology*.
- Santrock, J. W. 1998. Perkembangan Remaja. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E.P. 1994. Health Psychology : *Biopsychosocial Interaction*. Australia.Ltd.
- Setiowati, EA, 2009. Keterlibatan Dalam Geng: Masalah Personal, Keluarga, dan Sekolah. Jurnal Psikologi Proyeksi Universitas Ialam Sultan Agung Semarang. Vol. 4 No. 2. <http://fpsi.unissula.ac.id>.

Smet, B. 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta:PT Grasindo.

Taylor, S E.1995. Health Psychology. Singapore : Mc. Graw Hill.Inc.

Widiastono, Tonny D. 2001. SekolahBerasrama. Artikel<http://www.kompas.com>.Diunduhpada tanggal 5 April 2016.

Zakiah, Naili,dkk. 2010. “Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang”. Vol 8 No. 2. Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal <http://eprints.undip.ac.id/10382/1/pdf>. Download Tanggal 24 April 2016.