

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres menurut Davis (Masde Al Diwanta, 2009: 2) adalah kondisi tegang pada emosi, pikiran dan fisik. Atau bisa dikatakan sebuah tekanan bagi individu yang mana akan mempengaruhi individu dalam menjalani kehidupannya. Ketika individu mengalami stres, banyak orang yang menghadapi berbagai hambatan yang mana itu adalah akibat dari stres yang dialami oleh setiap orang, yang salah satunya susah untuk konsentrasi dalam apapun yang sedang mereka hadapi. Susah untuk konsentrasi ini adalah salah satu contoh bahwa seseorang tidak bisa mengelola stres yang sedang dihadapinya.

Stres bisa menimpa siapa pun tanpa melihat usia, baik dari masa bayi, anak-anak, remaja sampai orang dewasa. Ada kepercayaan di masyarakat bahwa masa remaja adalah masa dimana banyaknya masalah yang muncul yang mengakibatkan kebanyakan dari mereka mengalami stres, karena dimasa remaja inilah setiap individu mencari jati diri dan setiap remaja akan mencari hal-hal baru, karena dimasa ini para remaja mempunyai rasa ingin tahu yang sangat besar, baik sesuatu yang positif maupun yang negatif. Dimasa ini juga mereka belajar bersosialisasi dengan lebih banyak orang dan dengan latar belakang yang beragam, apa lagi hidup di dalam pesantren yang mana setiap individu memiliki gaya bicara, kebiasaan, dan budaya yang berbeda.

Di pondok pesantren Al-Shighor ini banyak remaja yang mengalami stress di lingkup sosial karena beberapa faktor, diantaranya yaitu ada yang mengalami stres karena hubungan pertemanan yang kurang baik dengan teman sebaya, kakak kelasnya maupun adik kelasnya. Masalah yang ditimbulkan pun berbagai hal yaitu adanya rasa kurang memahami antar teman, kadang masalah kamar mandi pun bisa menjadi salah satu pemicu timbulnya stres dan masih banyak hal lain yang bisa membuat mereka

menjadi cecok. Selain tentang pertemanan yang bisa menimbulkan mereka menjadi stres yaitu banyaknya hafalan yang mereka hadapi, memang di pondok ini memiliki target hafalan Al-Qur'an bagi anak MA 5 juz, SMK juz 'amma tapi dengan syarat harus dengan bacaan yang bagus dan sangat tartil dan untuk SMP dan MTs 3 juz. Selain hafalan Al-Qur'an ada juga hafalan vocab atau mufrodat. Selain itu ada juga hafalan dari guru mata pelajaran mereka masing-masing. Selain hafalan yang memicu timbulnya stres juga adanya guru atau ustadz yang memiliki metode belajar yang kurang menyenangkan bagi para santri. Dan masih ada beberapa hal lain yang menyebabkan santri mengalami stres.

Banyak hal yang bisa membuat seseorang menjadi stres, apa lagi di usia remaja yang mana dalam (Krori, 2011) mengatakan masa remaja adalah masa transisional, masa perubahan, masa usia bermasalah, masa dimana individu mencari identitas diri, usia menyeramkan, masa unrealism, dan ambang menuju kedewasaan. Dari pernyataan ini maka banyak sekali hal yang bisa membuat emosi memuncak sehingga anak usia remaja akan rentan mengalami stres, stres bisa berdampak positif dan juga negatif, apa bila mereka tidak bisa mengolah stres dengan baik maka dampaknya akan sangat berpengaruh dengan masa depan yang akan mereka jalani selanjutnya, tapi jika mereka mampu melalui stres dengan manajemen yang baik maka mereka akan tumbuh dewasa dengan baik sesuai dengan tugas perkembangan. Stres tidak hanya merusak emosi tetapi juga dapat mengakibatkan sakit secara fisik walaupun stres termasuk penyakit psikis, tapi pada hakikatnya antara psikis dan fisik saling berkaitan satu sama lain, maka dari itu setiap orang harus mampu mengelola stres dengan baik agar mampu menjalani kehidupan dengan emosi yang stabil yang akan menjadikan pribadi yang berkualitas.

Adapun masalah yang dihadapi di tempat peneliti ini lebih banyak stress karena masalah pertemanan, wajar jika mereka banyak masalah dibagian pertemanan ini karena latar belakang yang memang berbeda, mulai dari pola asuh yang mereka terima dari orang tuanya masing-masing, karakter atau kepribadian, adat istiadat, bahasa, dan juga budaya mereka yang benar-benar

berbeda sehingga menuntut mereka untuk bisa lebih memahami satu sama lain, jika saling memahami tidak ada dalam pertemanan mereka, maka banyak masalah yang harus mereka hadapi. Maka ketika adanya permasalahan yang terus terjadi kepada mereka, ini bisa dibilang salah satu penyebab menjadikan mereka stress dalam pertemanan. Dan disitulah coping stres ini dapat diterapkan.

Dalil tentang coping stress:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِمْرًا 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

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (Q.S. Al-Baqarah: 286)

Tafsir Quraish Shihab: Allah tidak membebani hamba-hamba-Nya kecuali dengan sesuatu yang dapat dilaksanakan. Maka, setiap orang yang mukallaf, amalnya akan dibalas: yang baik dengan kebaikan, dan yang jelek dengan kejelekan. Tunduklah kamu sekalian, hai orang-orang Mukmin, dengan berdoa, "Ya Tuhan, jangan hukum kami jika kami lupa dalam melaksanakan perintah-Mu, atau bersalah karena beberapa sebab. Janganlah Engkau beratkan syariat untuk kami seperti Engkau memberatkan orang-orang Yahudi oleh sebab kekerasan dan kelaliman mereka. Dan janganlah Engkau bebankan kepada kami tugas yang tidak mampu kami lakukan. Berilah kami maaf dengan kemuliaan-Mu. Ampunilah kami dengan karunia-Mu. Berikan

kami rahmat-Mu yang luas. Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami, ya Tuhan--untuk menegakkan dan menyebarkan agamamu--terhadap kaum yang kafir." (<http://tafsirweb.com> diakses pada tanggal 12 Januari 2019 jam 10.00)

Dalil tentang perkembangan sosial:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat. (Q.S. Al-Hujurat: 10) (<http://tafsirweb.com> diakses pada tanggal 12 Januari 2019 jam 10.00)

Adanya tekanan yang menuntut individu berlebihan dan individu merasa tidak mampu untuk mengatasinya, sehingga jika hanya disebut sebagai tekanan yang berasal dari luar (eksternal) seperti menepati deadlines, yang mendorong tertekan, atau tekanan yang diterima melebihi kapasitasnya (dimana kadar kapasitas ini sangat subyektif), mereka umumnya akan berada pada area negatif dari perasaannya, pikirannya dan fisiknya yang mengakibatkan stress pada individu. (Intan Savitri dan Sidik Effendi, 2011)

Untuk melakukan penelitian ini penulis melakukannya di salah satu pondok pesantren Gedongan, tepatnya yaitu di pondok pesantren Al-Shigor Al-Islamy Al-Dualy Desa Ender, Kecamatan Pangenan, Kabupaten Cirebon. Yang mana objek sasarannya yaitu santri yang ada di pondok pesantren tersebut. Peneliti tertarik mengambil judul ini dengan pemilihan tempat di pondok pesantren karena ingin membuktikan bahwa perkembangan sosial remaja di kalangan santri ini akan lebih baik dibandingkan dengan remaja pada umumnya, karena mereka sudah bersosialisasi dengan berbagai kalangan di usia yang masih terbilang belia, karena bersosialisasi dengan berbagai kalangan usia dan latar belakang yang berbeda membutuhkan mental yang kuat, maka dari itu jika santri remaja ini bisa mengimbangi dirinya maka akan sangat baik untuk perkembangan sosialnya, dan sebaliknya kalau santri remaja ini tidak bisa beradaptasi dengan lingkungannya maka yang terjadi

adalah timbulnya stres. Dan peneliti ingin memberikan sumbangsih untuk santri remaja ini agar bisa memahami coping stres apa saja yang bisa mereka lakukan untuk menghadapi stres yang mereka hadapi.

Jadi, penulis akan melakukan penelitian ini di pondok pesantren yang diharapkan akan mendapatkan penemuan baru dan lebih spesifik menemukan apa saja strategi coping stres yang dilakukan oleh para santri untuk mengelola stresnya menjadi suatu hal yang positif dan mengasah kemampuan yang mereka miliki, oleh karena itu dalam penelitian ini penulis menggunakan judul “*Pengaruh Metode Coping Stress Pada Santri Dalam Menghadapi Perkembangan Sosial Pada Usia Remaja di Pondok Pesantren Al-Shighor Kabupaten Cirebon*”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, maka peneliti akan memfokuskan penelitian pada Pengaruh Implementasi Coping Stress Pada Santri dalam Menghadapi Perkembangan Sosial Pada Usia Remaja di Pondok Pesantren Al-Shighor Kabupaten Cirebon.

C. Pembatasan Masalah

1. Coping stress yang dimaksud disini adalah cara pengolahan atau pengalihan santri dalam menghadapi stress atau masalahnya.
2. Santri yang dimaksud disini adalah santri yang termasuk pada usia remaja awal yaitu di usia 12-15 tahun.
3. Perkembangan sosial remaja yang dimaksud disini adalah bagaimana seorang remaja mampu mengembangkannya sesuai dengan tugas-tugas perkembangan sosial remaja.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti menentukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perkembangan sosial di usia remaja pada santri yang ada di pondok pesantren Al-Shighor?
2. Apa yang dilakukan santri dalam upaya coping stres di pondok pesantren Al-Shighor Kabupaten Cirebon?

3. Bagaimana pengaruh metode coping stress pada santri dalam menghadapi perkembangan sosial pada usia remaja di pondok pesantren Al-Shighor Kabupaten Cirebon?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perkembangan santri yang memiliki dan tidak memiliki coping stress
2. Untuk mengetahui upaya coping stress para santri di pondok pesantren Al-Shighor Kabupaten Cirebon
3. Untuk mengetahui pengaruh coping stress ini dalam menghadapi perkembangan sosial di usia remaja di pondok pesantren Al-Shighor Kabupaten Cirebon

F. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Memberikan kontribusi secara teoritis dalam bidang akademis dalam menangani stress menggunakan coping atau manajemen stress
 - b. Memberikan pengetahuan dalam keefektivitasan menggunakan coping dalam menangani stress yang di alami oleh para remaja
2. Kegunaan praktis
 - a. Agar para santri mampu mengelola stressnya dengan hal yang positif
 - b. Agar pembelajaran para santri tidak terganggu
 - c. Agar hubungan pertemanan para santri tidak lagi berselisih atau menghasilkan hubungan baik antar santri
 - d. Agar peneliti mendapat gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

G. Landasan Teori

1. Coping

Coping yang efektif dapat didefinisikan sebagai suatu proses mental untuk mengatasi tuntutan yang dianggap sebagai tantangan terhadap sifat

pada diri seseorang. Dalam hal ini, untuk dapat melakukan coping diperlukan sifat internal dan eksternal. Kreatifitas, kesabaran, optimism, intuisi, rasa humor, hasrat, dan kasih sayang merupakan contoh sifat internal. Sifat eksternal meliputi waktu, uang, dan dukungan sosial. (National Safety Council, 2003)

Menurut Taylor coping didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan (Taylor, 2009: 47). Coping adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. (Rusman, 2004: 30)

2. Stres

Stres ialah tindakan individu terhadap sesuatu peristiwa atau kejadian yang berlaku yang memerlukan membuat penyesuaian dalam dirinya atau persekitaran. Dari sudut yang berlainan, stres boleh ditafsirkan sebagai suatu keadaan apabila terdapat peningkatan aktiviti adrenergik yang menyebabkan timbulnya gejala fisikal, psikologi dan tingkah laku. (Mohd Razali Salleh, 2010)

3. Perkembangan sosial di usia remaja

Masa remaja mulailah timbul perubahan-perubahan pada sikap sosial, kemunduran minat terhadap aktifitas kelompok, dan kecenderungan untuk menyendiri. Pada masa ini pola perkembangan sosial terganggu, akan tetapi, remaja tidak dalam keadaan mendatar dalam kelanjutan belajar bermasyarakat (Lating, 2016, p. 28).

Menurut Linda L. Daidof (1991), psikologi perkembangan adalah cabang psikologi yang mempelajari perubahan dan perkembangan struktur jasmani, perilaku, dan fungsi mental manusia yang dimulai sejak terbentuknya makhluk ini melalui pembuahan hingga menjelang mati (Jahja, 2011, p. 19).

Perkembangan sosial dapat diartikan sebagai sequence dari perubahan berkesinambungan dalam perilaku individu untuk menjadi

mahluk sosial. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru, dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin (Jahja, 2011, pp. 47-48).

Salah satu periode dalam perkembangan adalah masa remaja. Kata remaja (adolescence) berasal dari kata *adolescere* (Latin) yang berarti tumbuh ke arah kematangan (Muss, 1968 dalam Sarwono, 2011: 11). Istilah kematangan disini meliputi kematangan fisik maupun sosial-psikologis.

Pada tahun 1974, WHO memberikan definisi konseptual tentang remaja, yang meliputi criteria biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Menurut WHO (Sarwono, 2011), remaja adalah suatu masa di mana:

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. (kriteria biologis)
- b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. (kriteria sosial-psikologis)
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri. (kriteria sosial-ekonomi)

4. Hubungan antara Stres dengan Teori Perkembangan

Diungkapkan oleh Stuart dan Laraia, (2005) bahwa tingkat stres seseorang lebih dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan dilihat dari usia dan pengalaman hidup (Mahmud, 2016, p. 54). Remaja harus bisa mengatur emosinya dan didorong secara pikiran dan perilaku. Seseorang yang tidak dapat mengatur intensitas dan durasi/tanggapan emosional internalnya maka lebih rentan terhadap interaksi sosial yang tidak diinginkan dan kurang tahan terhadap peristiwa stres (Chaplin dan

Aldao, 2013). Stres dapat mempengaruhi dimensi fisik, perkembangan, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual (Ahsan, 2018, p. 155)

H. Metode Penelitian

Menurut Nawawi (2005: 4), metode adalah cara utama yang digunakan untuk mencapai tujuan. Menurut Hadi (2004:3), penelitian adalah suatu usaha untuk membuka, mengembangkan, menguji kebenaran suatu pengetahuan usaha mana yang dilakukan dengan menggunakan metode-metode ilmiah, ilmu yang membicarakan tentang ilmiah untuk penelitian.

1. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi, hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, sebelum jawaban empirik (Darmawan, 2013, p. 120)

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Ho : Adanya pengaruh santri yang memiliki coping stres terhadap perkembangan sosial yang dimilikinya.

H1 : Tidak adanya pengaruh antara santri yang memiliki coping stres dan tidak memiliki coping stres terhadap perkembangan sosial yang mereka miliki.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006: 12)

3. Tempat dan Waktu

a. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren Al-Shighor yang berada di Desa Ender Kecamatan Pangenan Kabupaten Cirebon.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan menyesuaikan dengan pelaksanaan penelitian.

4. Sumber Data/Informan

Yang dimaksud sumber data dalam penelitian adalah unit informasi yang direkam media yang dapat dibedakan dengan data lain, dapat dianalisis dan relevan dengan problem tertentu. Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek dari mana data itu di peroleh, (Arikanto, 2002:107). Sumber data ada dua macam yaitu:

c. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan hasil dari lapangan yang didapatkan oleh peneliti melalui observasi dan wawancara. Adapun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah metode coping 10tress yang dimiliki santri dan perkembangan sosial para santri.

d. Sumber Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari dokumen/ publikasi/ laporan penelitian dari dinas/instansi maupun sumber data lainnya yang menunjang (Darmawan, 2013, p. 13). Yang mana dalam penelitian ini data sekundernya berupa jurnal, buku-buku dan dokumen lainnya yang membahas tentang coping 10tress dan juga perkembangan sosial pada remaja.

5. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Menurut Nana Sudjana (1990: 84), mengemukakan observasi sebagai alat penilaian banyak digunakan untuk mengukur tingkah laku individu ataupun proses terjadinya suatu kegiatan yang dapat diamati, baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi buatan.

b. Dokumentasi

Analisis dokumen dilakukan untuk mengumpulkan data yang bersumber dari arsip dan dokumen baik yang berada di sekolah ataupun yang berada di luar sekolah, yang ada hubungannya dengan penelitian tersebut. Studi dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar, maupun tak tertulis (Sukmadinata, 2007:221).

c. Angket

Angket merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menggunakan pertanyaan dan pernyataan yang harus dikerjakan atau dijawab oleh orang yang meliputi sasaran angket tersebut. Dalam penelitian ini, angket digunakan untuk mengumpulkan data tentang minat belajar dan kesadaran sejarah.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Variasi jenis penelitian adalah angket, ceklis (check-list), atau daftar centang, pedoman wawancara, pedoman pengamatan. (Arikunto, 2010:203).

Penelitian ini menggunakan angket tertutup dalam bentuk skala sikap dari Linkert, berupa pertanyaan atau pernyataan yang jawabannya berbentuk skala deskriptif. Angket tertutup untuk mengungkap data tentang implementasi coping stress dan perkembangan sosial di usia remaja.

d. Analisis Data

Analisis data adalah proses menyeleksi, menyederhanakan, memfokuskan, mengabstraksikan, mengorganisasikan data secara sistematis dan rasional sesuai dengan tujuan penelitian, serta mendeskripsikan data hasil penelitian itu dengan menggunakan tabel sebagai alat bantu untuk memudahkan dalam menginterpretasikan.

Kemudian data hasil penelitian pada masing-masing tabel tersebut diinterpretasikan (pengambilan makna) dalam bentuk naratif (uraian) dan dilakukan penyimpulan. Pada penelitian ini terdapat dua variable, yaitu variable bebas yang terdiri dari coping stress, serta satu variable terikat atau kriterium yaitu pada perkembangan sosial di usia remaja.

6. Analisis Data

Analisis dilakukan melalui tahapan sebagai berikut

a. Tahap Deskripsi Data

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap deskripsi data, adalah menyiapkan data, yaitu data tentang coping stres dan perkembangan sosial remaja di Pondok Pesantren Al-Shighor Kabupaten Cirebon.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data yang didapatkan mengikuti atau mendekati hukum sebaran normal baku. Di sini peneliti menggunakan *uji kolmogorov-smirnov* satu sampel dengan *SPSS 25 for windows*, untuk menguji normalitas.

c. Uji Validitas

Uji validitas yang dipakai adalah validitas internal. Untuk menguji validitas tiap item instrument adalah dengan mengkorelasikan antara skor-skor tiap item dengan skor total keseluruhan instrument. Item dikatakan valid, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau sebaliknya. Untuk mengetahui validitas instrument pada penelitian ini, digunakan program *SPSS 25 for windows*.

d. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yang dipakai adalah reliabilitas internal, yaitu menganalisis data dari satu kali hasil uji. Teknik yang dipakai antara lain adalah tehnik belah dua (*split-half-method*) dengan rumus Spearman-Brown: Caranya terlebih dahulu angket dibagi menjadi dua bagian, misalnya ganjil dan genap, Sudarmanto (2005:

89-99). Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* yang kemudian dilakukan penghitungan dengan *SPSS 25 for windows*

e. Pengujian Hipotesis uji statistik yang akan digunakan adalah:

1) Analisis Varian (Anova)

Tingkat signifikan ditentukan dengan $\alpha = 5\%$. Untuk mengetahui kebenaran hipotesis didasarkan pada ketentuan sebagai berikut:

- a) H_0 ditolak dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau jika $t_{sig} < \alpha$
- b) H_0 diterima dan H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau jika $t_{sig} > \alpha$

Analisis ini merupakan analisis pengolahan data lanjut dari hasil uji hipotesis. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka terima H_0 (signifikan) dan Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka tolak H_0 (non signifikan). Penghitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 25 for windows*.

1. Penelitian Terdahulu

Adapun penelitian-penelitian yang berhubungan dengan permasalahan yang peneliti angkat dalam proposal ini, antara lain:

Anggit Jiwandani Achmadin (2015) dengan judul penelitian *Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*. Hasil penelitian Anggit Jiwandani Achmad ini meneliti mahasiswa baru di fakultas psikologi yang mana adanya proses peralihan dari masa SMA ke masa perkuliahan, dimana dalam perkuliahan banyak tugas yang berbeda dari tugas-tugas masa SMA yang mengakibatkan mereka lebih stress dalam menghadapinya jika belum mereka belum siap untuk menghadapi masa perkuliahan, maka Anggit melakukan penelitian mengenai bagaimana strategi coping stress yang dilakukan para mahasiswa baru dalam menghadapi stress yang mereka alami. Persamaan dari penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama meneliti individu yang mengalami berbagai tekanan dan masalah yang membuat individu tersebut mengalami stress.

Adapun perbedaan atau persamaan dalam penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu objek yang berbeda, yaitu jika penelitian ini objeknya adalah mahasiswa baru yang ada di fakultas psikologi maka peneliti mengambil objek yaitu para santri yang ada di pesantren Al-Shighor Gedongan Cirebon. Adapun persamaannya yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Naufal Mafazi (2017) dengan judul penelitian *Pengaruh Strategi Coping dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri Remaja di Jejaring Sosial Online*. Hasil penelitian dalam penelitiannya Naufal Mafazi membuktikan bahwa strategi coping dan harga diri sangat mempengaruhi adanya pengungkapan diri yang negative maupun yang positif melalui jejaring sosial online, dan hasil yang ditemukan oleh Naufal adalah bahwa remaja yang memiliki harga diri yang tinggi maka mereka akan lebih mengungkapkan diri di jejaring sosial online dengan hal-hal yang lebih positif seperti memposting tentang motivasi, kata-kata yang bijak, berbagi kebahagiaan dan sebagainya. Dan sebaliknya remaja yang memiliki intensitas harga diri yang rendah maka mereka akan cenderung memposting hal-hal yang negatif. Dan pengungkapan diri mereka di jejaring sosial online ini adalah salah satu strategi coping bagi mereka. Persamaan dalam penelitian ini dengan yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama meneliti yang terfokus pada individu yang mengalami stress. Adapun perbedaan dan persamaannya yaitu perbedaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah fokus yang menyebabkan remaja stress, yaitu jika di penelitian ini adalah pengaruh strategi coping dan harga diri dengan pengungkapan diri di jejaring sosial online, sedangkan peneliti fokusnya yaitu di perkembangan sosial pada remaja.

Nindya Wijayanti (2013) dengan judul penelitian *Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan*. Hasil penelitian dalam penelitian Nindya ini menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi banyak yang mengalami stres, yang mana

tingkat stress yang tinggi dipengaruhi oleh frustrasi karena kesulitan menemui dosen pembimbing, malas dalam mengerjakan skripsi, kurang bersemangat dan sering berbeda pendapat dengan teman, dan tekanan dari orang tua untuk segera menyelesaikan tugas akhir itu. Dan Nindya membuktikan bahwa mahasiswa yang melakukan strategi coping positif dalam menghadapi hal ini cukup besar dengan persentase 58,6%, beberapa bentuk strategi coping positif yang dilakukan adalah keaktifan diri dalam bertanya, perencanaan dan kontrol diri. Adapun perbedaan dan persamaan yaitu persamaan penelitian ini dengan yang penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah faktor yang mempengaruhi individu mengalami stres.

J. Sistematika Penulisan

Bagian awal penelitian terdiri dari kata pengantar dan daftar isi.

Bagian isi terdiri dari lima bab yaitu: Bab I: Pendahuluan, berisi latar belakang masalah, fokus kajian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka/teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan. Bab II: Menurut landasan teori yang berisi pemahaman mengenai kajian penelitian seperti: implementasi coping stress pada santri dalam menghadapi perkembangan sosial diusia remaja di pondok pesantren Al-Shighor Kabupaten Cirebon. Bab III: Memuat hasil metodologi penelitian dan profil Pondok Pesantren Al-Shighor Kabupaten Cirebon. Metodologi penelitian yang terdiri dari metode penelitian, jenis dan teknik pengumpulan data, dan metode analisis data. Profil pesantren yang berisi gambaran umum, visi dan misi pesantren. Bab IV: Memuat hasil penelitian dan pembahasan, berisi tentang gambaran umum objek penelitian, analisis hasil penelitian dan pembahasan. Dan Bab V: Penutup, berisi kesimpulan dan saran.

Bagian akhir penelitian terdiri dari daftar pustaka, lampiran-lampiran dan surat izin penelitian.