

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis *Stressor* pada Santriwati yang Menghadapi Permasalahan dengan Teman Sebaya di Pondok Pesantren Al-ihsan Puteri Banjarmasin.

Stressor adalah sumber stres atau suatu kejadian yang dapat mengganggu individu yang disebabkan oleh fisik, lingkungan ataupun sosial yang memicu akan terjadinya stres. Setelah peneliti menyajikan data yang terkumpul pada 5 faktor *Stressor*, yang peneliti temukan dari seluruh subjek SY, FT, AL, dan NS yang menjadi *stressor* santriwati di Pondok Pesantren Al-ihsan Puteri Banjarmasin adalah *peer stressor* yaitu sumber stres terhadap teman sebaya. Permasalahan yang menjadi *stressor* santriwati ini merupakan permasalahan yang sudah terjadi tetapi masih menjadi tekanan dan diingat bagi keempat subjek.

Kondisi mental yang masih labil serta belum adanya kedewasaan yang menimbulkan beberapa emosi yang mereka hadapi dari beberapa subjek yang peneliti ambil rata-rata berusia 13-17 tahun yang mana pada usia tersebut adalah masa adanya ketidakseimbangan emosi. Pada masa ini remaja cenderung mencari identitas diri atau jati dirinya dan menginginkan pola hubungan sosial terhadap teman sebaya agar dapat diterima teman atau kelompoknya.

Remaja yang tidak diterima teman sebayanya atau berkelahi dengan teman sebaya menyebabkan *stressor* bagi remaja. Dari seluruh permasalahan subjek yang

menjadi faktor *stressornya* merupakan bagian dari *stressor minor*, yaitu hal yang dipengaruhi oleh stimulus permasalahan sehari-hari atau ketidaksenangan emosional terhadap hal yang dihadapinya hingga menjadi *stressor*.⁹⁸ Dari tiga subjek yaitu FT, AL, NS yang menjadi *peer stressor* (sumber stres teman sebaya) adalah permasalahan dengan teman kelompok makan yang salah faham, subjek FT salah faham karena teman sekelompok makan yang selalu berbisik-bisik setiap kali sedang makan dan mengefek-efek, menurut peneliti subjek FT tersinggung dengan sikap temannya sehingga memicu marah karena subjek FT sendiri mengakui bahwa dia mudah marah sebagaimana Lazarus dan Cohen mengklasifikasikan *stressor* seperti ini sebagai *Blackground stressor* yaitu pertikaian atau permasalahan yang biasa terjadi setiap hari.⁹⁹ Melihat dari latar belakang keluarganya, subjek FT mengakui ayahnya pun mempunyai sifat pemarah dan keras kepala. Menurut peneliti dari hal tersebutlah terbentuk perilaku agresif dari subjek FT karena mendapat peniruan dari orang tuanya sehingga terimplikasi kepada temannya di pondok pesantren.

Menurut Psikolog David Elkind, salah satu kategori *stressor* adalah *stressor* yang tidak dapat diperkirakan atau mengedalikan saat melakukannya sebagaimana yang terjadi pada subjek AL yang salah faham dengan teman sekelompok makan karena temannya tersebut mengira tidak disisakan makanan saat sakit, kemudian

⁹⁸Rahmayani BR Sembiring, "Strategi Coping Anak Didik di Lembaga Pemasarakatan Kelas II B Pekanbaru," *UIN Syarif Kasim Riau Fakultas Psikologi*, 2016, 22–23.

⁹⁹Lusi Yenjeli, "Strategi Coping pada Single Mother yang Bercerai," *Universitas Guna Darma*, t.t., 4.

temannya tersebut marah dan saling balas membalas sikap negatif, teman AL menghamburkan pakaian di lemari AL kemudian AL menyembunyikan keranjang mandi temannya akhirnya teman AL tersebut menyembunyikan lagi keranjang mandi temannya, karena marah AL melempar keranjang mandi temannya hingga rusak. Dalam keadaan marah AL tidak dapat menahan dan mengontol lagi apa yang dilakukannya.

Subjek NS salah faham dengan temannya yang mengira menjelek-jelekan kelompok makan A setelah pindah ke kelompok makan B. Hal ini sesuai dengan pendapat Mulyadi yang membagi *stressor* bagi pelajar dikarenakan adanya masalah penyesuaian diri dan hubungan sosial yang berselisih faham atau kecewa dengan teman. Menurut peneliti hal ini didasarkan adanya cemburu sosial dan takut temannya berteman dengan yang lain sehingga menimbulkan pikiran negatif. Menurut Sarwono, sekolah mempunyai pengaruh yang sangat besar bagi remaja karena sekolah adalah lingkungan kedua bagi remaja untuk melakukan berbagai aktivitas dan menjalani hubungan sosial dengan teman-temannya.¹⁰⁰

Permasalahan lain yang menjadi *peer stressor* bagi subjek NS adalah kesalahfahaman teman sebayanya yang mengira NS dekat dengan laki-laki yang dekat dengan teman NS tersebut, hal itu memunculkan emosi tinggi dan sikap yang tidak terkontrol terhadap NS. Pada dasarnya usia remaja menimbulkan rasa ingin bergaul dengan lawan jenis yang akan mempengaruhi emosi dan sikap

¹⁰⁰Indri Kemala Nasution, "Stres pada Remaja," *Universitas Sumatera Utara Fakultas Kedokteran*, Agustus 2007, t.h.

terhadap teman sebayanya sendiri jika terjadi hal yang tidak disenangi. Sikap tersebut yang menjadikan subjek NS tertekan atau menjadi *stressor*.

Hubungan teman sebaya yang tidak baik mungkin diperlukan untuk perkembangan sosial yang normal pada masa remaja. ketidakmampuan remaja untuk masuk ke dalam suatu lingkungan sosial pada masa remaja dihubungkan dengan berbagai masalah dan gangguan sehingga ketika subjek mendapatkan pengaruh negatif berupa permasalahan dengan teman sebaya hal tersebut akan menjadi salah satu fungsi sumber kognitif agar subjek dapat memecahkan masalah dan perolehan pengetahuan.¹⁰¹

Sedangkan satu subjek yaitu SY yang menjadi *peer stressor* karena teman dekatnya SY mendapat teman baru kemudian melupakannya, hal ini sesuai dengan pendapat Suryani bahwa remaja selalu ingin diterima oleh teman sebayanya, ketika remaja tidak diterima maka hal tersebutlah yang membentuk sikap remaja, membandingkan dirinya, bahkan merasa dirinya lebih buruk daripada individu yang lain dengan begitu adanya penolakan dari teman sebaya yang dialami oleh subjek SY. Penolakan ini menurut Sulistiyowati menjadi dampak negatif dari teman sebaya yang akan memunculkan kesepian bahkan permusuhan.¹⁰² Melihat dari latar belakang keluarganya, subjek SY mengakui orang tuanya selalu menuruti keinginan dari SY sehingga menurut peneliti hal ini yang membuat SY

¹⁰¹Damayanti Y, Yuniar Lestari, dan Mery Ramadani, "Peran Teman Sebaya terhadap Perilaku Seksual Pra Nikah Siswa SLTA Kota Bukit Tinggi," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6 (Maret 2011), 25-26.

¹⁰²Sulistiyowati Budikuncoroningsih, "Pengaruh Teman Sebaya dan Persepsi Pola Asuh Orang Tua terhadap Agresivitas Siswa di Sekolah Dasar Gugus Sugarda" (Universitas Muhammadiyah Porwokerto, 2017), 10-11.

tertekan saat teman dekatnya memberikan penolakan secara pertemanan dan berteman dengan yang lain karena pola kebiasaan selalu dituruti yang diberikan oleh orang tuanya sehingga belum bisa mengontrol emosi diusia remajanya.

Annastasia Ediati melakukan riset kepada remaja usia 13-17 tahun mengenai problem emosi/perilaku remaja dan dia menemukan bahwa secara umum tingkat emosi remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki seperti kecemasan, menarik diri, tertekan dan kesulitan bergaul.¹⁰³ Dengan demikian secara emosional remaja perempuan lebih rentan berperilaku agresif begitu pula yang terjadi dari keempat subjek yang muncul kecemasan, menarik diri serta tertekan dari *stressor* dengan teman sebayanya. Hal tersebut karena terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan yang menyebabkan terjadinya permasalahan emosi yaitu memiliki faktor resiko dari lingkungan yang berbeda, proses dan mekanisme biologis yang berbeda, mengalami interaksi antara faktor biologis dan lingkungan yang berbeda. Selain itu Poliklinik Rumah Sakit Jiwa RSUP Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta diketahui bahwa problem emosi dan problem sosial anak dan remaja adalah kesulitan bergaul dengan teman sebaya.¹⁰⁴ Hal ini sesuai dengan hasil yang ditemukan oleh peneliti, seluruh subjek berjenis kelamin perempuan dan mempunyai permasalahan dengan teman sebaya hingga menyebabkan tekanan terhadap emosinya. Emosi tersebut yang diperoleh dari

¹⁰³Annastasia Ediati, "Profil Problem Emosi/ Perilaku Pada Remaja Pelajar SMP-SMA Di Kota Semarang," *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, Jurnal Psikologi Undip, 14 (Oktober 2015): 191–197.

¹⁰⁴Ediati, 191.

stressor minor (ringan) yaitu kejadian-kejadian setiap hari oleh interaksi dengan teman sebayanya. Dampak dari *Stressor* yang dialami seluruh subjek menjadi tidak konsentrasi dalam menghafal al-Quran yang awalnya banyak menyetorkan hafalan ke *ustadzah* saat mendapat permasalahan dengan teman sebaya tersebut lebih sedikit dapat menghafalnya.¹⁰⁵

Temuan peneliti terhadap *stressor* santriwati di Pondok Pesantren Al-ihsan Puteri Banjarmasin dari kegiatan makan, tidur, tempat belajar yang dilakukan santriwati di satu tempat kemungkinan menjadi pemicu terjadinya *peer stressor* santriwati dengan teman sebayanya.

B. Analisis Strategi *Coping* pada Santriwati yang Menghadapi Permasalahan dengan Teman Sebaya di Pondok Pesantren Al-ihsan Puteri Banjarmasin.

Strategi *coping* adalah perubahan pemikiran dan perilaku yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi tekanan dari luar ataupun dalam yang terjadi karena tekanan antara individu dan lingkungannya yang disebut sebagai *stressor*. Strategi *coping* ini terdiri dari berbagai cara dilakukan untuk mengurangi keberadaan *stressor*.¹⁰⁶

Pada hasil wawancara satu subjek yaitu NS menggunakan *problem focused coping*, menurut Lazarus *problem focused coping* adalah penyelesaian yang berfokus pada masalah yang mencakup tindakan secara langsung sehingga pada

¹⁰⁵Informan, Ustadzah, Pondok Pesantren Al-ihsan, 21 Juli 2018.

¹⁰⁶Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Presfektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Yogyakarta: UIN Malang Press, 2009), 181.

strategi ini individu mencoba menyelesaikan permasalahannya dan menghilangkan *stressor*,¹⁰⁷ sebagaimana yang dilakukan subjek NS dengan berbicara langsung kepada temannya untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya walaupun NS membicarakannya dengan blak-blakan tetapi temannya menerima sehingga memperoleh penyelesaian dari hal tersebut. Tindakan dari subjek NS ini sesuai dengan pendapat Lazarus bahwa bentuk strategi *coping* dari *problem fokused coping* yang dilakukan subjek NS disebut *Negotiations* (perundingan), yaitu individu melakukan usaha yang ditunjukkan kepada orang lain atau orang yang terlibat di dalam masalahnya untuk ikut serta menyelesaikan.¹⁰⁸ Lain halnya pendapat Santrock, tindakan yang dilakukan subjek NS Santrock menyebutnya strategi mendekati (*approach strategies*) yaitu usaha kognitif untuk memahami penyebab *stressor* dan usaha untuk menghadapi *stressor* tersebut dengan cara menghadapinya secara langsung.¹⁰⁹

Sedangkan tiga subjek lainnya yaitu SY, FT, NS bereaksi sama dalam menyikapi *stressor* dengan menggunakan *emotion fucused coping*, menurut Lazarus *emotion focused coping* adalah penyelesaian yang berfokus pada emosi individu yang merujuk kepada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai emosi negatif dengan strategi ini individu melihat sisi hikmah dari suatu kejadian,

¹⁰⁷Gerald C Davison, John M Neale, dan Ann M Kring, *Psikologi Abnormal*, trans. oleh Noermalasari Fajar (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 275.

¹⁰⁸Desi Sulisto Wardani, "Strategi coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis," *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi, 11 (Mei 2009): 28–29.

¹⁰⁹John W Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, ed. oleh Wisnu C Kristiaji dan Yati Sumiharti (Jakarta: Erlangga, 2003), 567.

simpati, pengertian orang lain, mencoba melupakan hal yang menekan emosinya tetapi ini hanya bersifat sementara,¹¹⁰ sama halnya yang dilakukan ketiga subjek tersebut melakukan pengabaian terhadap *stressor* yang sedang dihadapinya dengan menganggap seakan-akan masalah yang dihadapinya jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya,¹¹¹ hal ini ditandai dengan ketiga subjek hanya mendiamkan saja permasalahan yang terjadi walaupun hal ini hanya meminimalisir emosi diri sendirinya saja bukan menyelesaikan masalah dengan cepat dengan teman sebayanya tersebut. Lain halnya pendapat Santrock strategi *coping* yang dilakukan subjek disebutkan sebagai strategi menghindar (*avoidance strategies*) yaitu usaha kognitif untuk menyangkal atau meminimalisirkan *stressor* dan usaha yang muncul dalam tingkah laku untuk menarik diri atau menghindari diri dari *stressor* tersebut.¹¹² Menurut peneliti subjek melakukan *emotion fokused coping* untuk menahan perilaku agresif yang dimilikinya sehingga tidak memunculkan permasalahan baru.

Remaja yang menggunakan strategi mendekati untuk menghadapi *stressor* adalah remaja yang lebih tua, lebih aktif dalam menilai *stressor* atau muncul sebagai suatu yang dapat dikendalikan dan sebagai suatu tantangan. Sedangkan remaja yang menggunakan strategi menghindar mudah merasa tertekan dan mengalami stres. Subjek NS berusia 17 tahun menggunakan strategi mendekati memang lebih tua dibandingkan subjek SY, FT, AL yang hanya berumur 14 dan

¹¹⁰Davison, Neale, dan Kring, 276.

¹¹¹Wardani, "Strategi coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis.", 29

¹¹²Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, 567.

15 tahun tetapi dalam hal ini NS pun juga mendiamkan terhadap *stressor* (sumber stres) dengan teman sebayanya.

Subjek FT juga melakukan strategi *coping distancing* yaitu menjauhkan diri dari permasalahannya dengan teman kelompok makan tersebut selama dua bulan tidak ikut kelompok lagi. Selain itu hal yang dilakukan subjek FT serupa dengan pendapat Sheier dan Carver yang menyebutnya pelepasan perilaku yaitu berusaha menarik diri dari hal yang menyebabkan *stressor*.¹¹³ Hal tersebutlah yang dilakukan subjek FT dengan menarik dirinya keluar dari kelompok makan tersebut dan memilih makan dengan membawa piring sendiri.

Selain itu subjek SY dan AL juga melakukan usaha untuk mencari dukungan secara emosional dan informasi dari orang lain yang disebut Lazarus dan Folkman sebagai *seeking social support* (mencari dukungan sosial),¹¹⁴ hal ini ditandai dengan adanya bantuan dari orang lain berupa nasehat yang mendukung secara emosional subjek dalam menyelesaikan *stressor*.

Agama Islam mengajarkan individu dengan berbagai cara dalam menyelesaikan permasalahan begitu juga yang dilakukan subjek NS melakukan usaha sabar terhadap *stressor* yang dihadapinya yaitu usaha untuk menerima, menahan diri dan meyakini Allah yang akan menolongnya. Menurut Al-jauziyah sabar adalah kesediaan untuk menerima penderitaan dengan ketabahan dan

¹¹³Brian Pacheci dan Shabmurk V. Kamble, "The Role of Optimism in Stress an Coping of Undergraduate Students in Goa," *The International Journal of Indian Psychology* 3 (Maret 2016): 62–63.

¹¹⁴Shelley E Taylor, *Health Psychology* (New York: The McGraw-Hill Companies, 2003), 230.

ketenangan sehingga mampu mengatasi permasalahan dengan menahan diri serta tidak mengeluh karena meyakini bahwa Allah yang akan menolongnya dari itulah saat menghadapi tekanan individu dapat menemukan makna kehidupan tanpa menyesal dan khawatir.¹¹⁵ Selain itu NS juga melakukan strategi *coping* dengan memperbanyak sholat khususnya sholat tahajjud. Secara ilmiah sholat yang khusus sering dianggap sebagai salah satu medis untuk melakukan relaksasi dan komunikasi karena individu memasrahkan dirinya kepada yang Maha Kuasa dipercaya memiliki kekuasaan tidak terbatas.¹¹⁶ Dengan sholat subjek mengharapkan adanya pertolongan dari Allah SWT terhadap *stressor* yang dihadapinya, sebagai mana Allah berfirman dalam Q.S al-Baqarah/2: 45-46.

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿٤٦﴾

Artinya: *Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk yaitu orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan mereka akan kembali kepadanya.*

Selain itu subjek NS juga melakukan strategi *coping* dengan tawakal kepada Allah SWT terhadap *stressor* (sumber stres) yang dia hadapi. Tawakkal adalah memasrahkan diri kepada Allah dan percaya sepenuh hati kepada Allah. Menurut Ibnu Qayyim aspek tawakal adalah memiliki keyakinan yang benar

¹¹⁵Qurotul Uyun dan Rumiani, "Sabar dan Sholat Sebagai Model untuk Meningkatkan Resiliensi di Daerah Bencana Yogyakarta," *Universitas Islam Indonesia Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya*, Jurnal Intervensi Psikologi, 4 (Desember 2012): 257–258.

¹¹⁶Aliah B Purwakani Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), 87-88.

tentang kekuasaan dan kehendak Allah, mengetahui sebab akibat akan setiap peristiwa dan menyandarkan hati kepada Allah.¹¹⁷ Subjek NS menganggap *stressor* yang dia hadapi sebagai ujian dari Allah yang harus dipasrahkan dan menyakini dengan kehendak Allah. Menurut peneliti sebagai santriwati yang belajar kepada ilmu agama sudah sewajarnya subjek NS menampilkan perilaku muslim dalam menghadapi permasalahan setelah subjek NS berusaha dengan membicarakan secara langsung, mendiamkan, sabar, sholat tahajjud kemudian bertawakal kepada Allah SWT. Sebagaimana Allah berfirman dalam Q.S al-Maidah/5: 23.

وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *Dan bertawallah kamu hanya kepada Allah jika kamu orang-orang beriman.*

Subjek NS merasa tenang dan lapang segara emosional setelah melakukan strategi *coping* dengan *emotion focused coping* yaitu tawakal karena menyerahkan segala ketentuan dikemudian hari yang akan terjadi dengan permasalahan yang dihadapi dengan teman sebayanya.

Strategi *coping* dari seluruh subjek yang dilakukan lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* yaitu dengan mendiamkannya saja hingga permasalahan dengan teman sebayanya selesai dengan sendirinya atau bisa dikatakan terlupakan oleh masing-masing pihak walaupun dengan waktu yang

¹¹⁷Agus Mulyana, "Tawakkal dan Kecemasan Mahasiswa pada Mata Kuliah Praktikum," *UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (Juni 2015): 18–19.

lama. Sedangkan subjek yang menyelesaikan secara tindakan, terselesaikan setelah dibicarakan langsung. Secara problem emosi remaja perempuan mempunyai tingkat yang lebih tinggi mendapat kecemasan, kesulitan bergaul, dan menarik dirinya dibandingkan laki-laki.¹¹⁸ Menurut peneliti hal inilah yang menyebabkan subjek menggunakan strategi *emotion fokused coping* agar emosi yang ada dapat mengurangi *stressor* yang terjadi seperti mendiamkan saja, meminta nasehat orang lain, dan melakukan hubungan dengan Tuhan, adanya kecemasan tersebut yang mendorong subjek untuk tidak melakukan tindakan langsung menyelesaikan *stressor* dengan teman sebaya sehingga melakukan strategi *coping* dari *emotion fokused coping* karena subjek mengharap simpati dari orang lain, melihat sisi hikmah dengan melakukan hubungan langsung dengan Allah, dan mencoba melupakan hal yang telah menekan emosinya, namun hal ini hanya bersifat sementara. Beda halnya subjek yang melakukan strategi *coping* dari *problem fokused coping* subjek lebih berfikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan langsung dengan teman sebayanya. Menurut Lazaruz dan Folkman cara individu menyelesaikan permasalahan tergantung pada tingkat kognitif yang juga mempengaruhi strategi untuk menyelesaikan *stressor*.¹¹⁹ Oleh karena itu, strategi *coping* yang peneliti temukan dari seluruh subjek untuk menyelesaikan *stressor* merupakan takaran yang sesuai menurut diri subjek masing-masing.

¹¹⁸Ediati, "Profil Problem Emosi/ Perilaku Pada Remaja Pelajar SMP-SMA Di Kota Semarang.", 194-195.

¹¹⁹Rahayu, *Psikoterapi Presfektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, 180.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan, yaitu:

1. Adanya miskomunikasi dari pihak pondok pesantren terkait penelitian yang akan dilakukan sehingga memperlambat peneliti dalam melakukan penelitian.
2. Adanya keterbatasan peneliti dalam melakukan observasi yaitu hanya diberikan waktu yang sedikit dari pihak pondok pesantren sehingga ada kegiatan subjek yang mungkin tidak teramati.
3. Satu orang subjek sakit saat dijadwalkan wawancara sehingga yang harusnya tiga kali wawancara dan observasi tetapi dari subjek AL hanya dilakukan dua kali saja.
4. Peneliti hanya melakukan penelitian di Pondok Pesantren Al-ihsan Puteri saja tidak melakukan penelitian di pondok putera sehingga tidak ada perbandingan gender dari hasil penelitian yang dilakukan.