
TINGKAT STRES DENGAN STRATEGI KOPING PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL*

Ida Nur Imamah¹, Mulyaningsih², Asiska³

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: iedaimamah@gmail.com

ABSTRACT

Background: The population of adolescents aged 15-19 years is 8.39% of the total population of Indonesia. Daily events can produce stress. The prevalence of adolescent mental emotional disorder is 9.8 / 1000 people. Phenomenon in the field of education is a full day school learning system. A full day school learning system can encourage various demands. Individual failure in making adjustments causes stress and how to deal with stress, namely coping. **Objectives:** To determine the relationship between stress levels and coping strategies of full day school students at Al Abidin Islamic Middle School in Surakarta. **Method:** Quantitative research is correlational analytic with Cross Sectional design. Sampling using the Stratified Random Sampling technique with a total sample of 79 respondents, and the research instrument using a questionnaire. Bivariate analysis using Chi Square test. **Results:** That the majority of full day school students have high stress levels of 60 respondents (75.9%), and use maladaptive coping strategies of 53 respondents (67.1%). The chi square test results obtained p value 0.068 greater than α of 0.05, so there no relationship between variables. **Conclusion:** There is no correlation between stress level and coping strategies of full day school students at Al Abidin Islamic Middle School in Surakarta. **Keywords:** Adolescent, Stress Level, Coping Strategy, Full Day School Students.

ABSTRAK

Latar Belakang: Populasi remaja usia 15-19 tahun sebesar 8,39% dari total penduduk Indonesia. Kejadian sehari-hari dapat menghasilkan stres. Prevalensi gangguan mental emosional remaja yaitu 9,8/1000 orang. Beberapa tahun belakangan muncul trend pendidikan baru yaitu melalui *full day school* pada anak-anak baik di tingkat Sekolah Dasar (SD) dan Menengah Pertama (SMP). Sistem *full day school* dapat mendorong berbagai tuntutan. Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri menyebabkan stres dan cara

mengatasi stres yaitu koping. **Tujuan:** Mengetahui hubungan tingkat stress dengan strategi koping. **Metode:** Penelitian kuantitatif bersifat analitik korelasional dengan rancangan *Cross Sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Random Sampling* dengan jumlah sampel penelitian 79 responden, sedangkan instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*. **Hasil:** Menunjukkan bahwa mayoritas siswa *full day school* memiliki tingkat stres tinggi sebanyak 60 responden (75,9%), dan menggunakan strategi koping maladaptif sebanyak 53 responden (67,1%). Hasil uji *chi square* diperoleh p value 0,068 lebih besar dari α sebesar 0,05 sehingga tidak ada hubungan antara variabel. **Kesimpulan:** Tidak ada hubungan tingkat stres dengan strategi koping pada siswa *full day school* di SMP Islam Al Abidin Surakarta.

Kata Kunci: Remaja, Tingkat Stres, Strategi Koping, Siswa *Full Day School*.

Pendahuluan

Penduduk Indonesia sangat banyak. Indonesia tahun 2018 jumlah penduduknya adalah 265.015.300 jiwa. Populasi remaja usia 15-19 tahun sebesar 8,39% dari total penduduk Indonesia. Jumlah penduduk di kota Surakarta tahun 2016 adalah 514.171 jiwa. Populasi remaja usia 15-19 tahun sebesar 9,29% dari total penduduk kota Surakarta (BPS 2016, 2018).

Stres merupakan bagian hidup yang tidak bisa terelakkan dan bisa menimpa siapa saja dalam segala usia. Stres merupakan salah satu gangguan mental emosional. Prevalensi gangguan mental pada Rieskesdas 2018, emosional remaja naik dari 5/1000 orang menjadi 9,8/1000 orang jika dibandingkan dengan Rieskesdas 2013 (Goal, 2016; Rieskesdas, 2018).

Fenomena yang sekarang dalam bidang pendidikan yaitu salah satunya

dengan sistem pembelajaran *full day school*. Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Surakarta sebanyak 75 sekolah. Jumlah sekolah yang bersistem *full day* di kota Surakarta adalah 54,7% dari total SMP di Surakarta dan yang bersistem *half day* adalah 45,3% dari total SMP di Surakarta. SMP di kecamatan banjarsari dengan sistem *full day* salah satunya yaitu SMP Islam Al Abidin Surakarta, dimana jumlah peserta didik memiliki jumlah terbanyak ke-3 untuk sekolah swasta sekota Surakarta (Dinas Pendidikan, 2018).

Sistem *full day school* dapat mendorong siswa untuk menghadapi berbagai tugas dan tuntutan. Hal tersebut membutuhkan penyesuaian diri dari masing-masing siswa. Dimana penyesuaian diri merupakan respon untuk melakukan koping stress terhadap adanya tuntutan. (Priyoto, 2014).

Cara individu untuk mengatasi stress masing-masing disebut dengan koping. Stres dapat terjadi akibat kegagalan individu untuk melakukan penyesuaian atau koping terhadap masalah dan atau tuntutan. Strategi koping baik dengan *Problem Focused Coping (PFC)* maupun *Emotion Focused Coping (EFC)* (Archiandita, 2018).

Data studi pendahuluan yang didapat enam (6) dari sepuluh (10) responden mengatakan stres dengan sistem *full day school*, merasa capek jika sudah dirumah tetapi masih dibebani tugas-tugas yang harus dikerjakan dari guru. Responden paling banyak mengatakan cara mengatasi stres dengan berbincang-bincang dengan teman sebaya, menonton televisi, dan mencari hiburan lewat media sosial. Jumlah siswa yang *full day school* yaitu 368 siswa dan jumlah siswa yang *bording* yaitu 182 siswa.

Metode Dan Bahan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Islam Al Abidin Surakarta kelas VII dan VIII yang berjumlah 550 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini ditentukan dengan teknik *Stratified Random Sampling* dengan sampel 79 responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini sebagai berikut : 1) Siswa

yang *full day school* kelas VII dan VIII. 2) Siswa yang bersedia menjadi responden. Kriteria eklusi sebagai berikut: 1) Siswa yang *boarding school* 2) Siswa yang tidak masuk sekolah saat pengambilan data. Variabel dalam penelitian ini variabel bebas (independen) yaitu tingkat stres pada siswa *full day*, sedangkan variabel terikat (dependen) yaitu strategi koping pada siswa *full day school*.

Hasil Dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Pada Siswa *Full Day School* Di SMP Islam Al Abidin Surakarta. Penelitian dilakukan dengan jumlah subyek 79 responden yang dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi dengan hasil berikut :

a. Analisa Univariat

Hasil analisa univariat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah mengenai tingkat stres dan strategi koping pada siswa *full day school*. Hasilnya sebagai berikut:

1) Tingkat Stres Pada Siswa *Full Day School*

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat stres pada siswa *full day school* sebagai berikut:

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi tingkat stres pada siswa *full day school*

Tingkat Stres	f	(%)
Rendah	19	24,1
Tinggi	60	75,9
Total	79	100

Sumber : Data Primer yang diolah

Berdasarkan tabel 4.1. Sebagian besar responden memiliki tingkat stres tinggi sebanyak 60 responden (75,9%).

2) Strategi Koping Pada Siswa *Full Day School*

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh strategi koping pada siswa *full day school* sebagai berikut:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi strategi koping pada *siswa full day school*

Strategi Koping	f	(%)
Adaptif	26	32,9
Maladaptif	53	67,1
Total	79	100

Sumber : Data Primer yang diolah

Berdasarkan tabel 4.2. Sebagian besar responden memiliki strategi koping maladaptif sebanyak 53 responden (67,1%).

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan strategi koping pada siswa *full day school*. Sebelum dilakukan uji bivariat terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisa. Uji prasyarat analisa yaitu uji normalitas.

1) Uji Normalitas

Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov Sminov*. Hasil analisis uji normalitas sebagai berikut :

Tabel 4.3. Hasil Analisis Uji Normalitas Tingkat Stres

Variabel	Mean	ρ value
Tingkat Stres	39,57	0,200

Sumber : Data Primer yang diperoleh

Uji normalitas data tingkat stres dengan uji *Kolmogorov Smirnov* menghasilkan nilai ρ value $0,200 > 0,05$, artinya distribusi data dimensi tingkat stres berdistribusi normal.

Tabel 4.4. Hasil Analisis Uji Normalitas Strategi Koping

Variabel	Mean	ρ value
Strategi Koping	31,04	0,058

Sumber : Data Primer yang diperoleh

Uji normalitas data strategi koping dengan uji *Kolmogorov Smirnov* menghasilkan nilai p value $0,058 > 0,05$, artinya distribusi data dimensi strategi koping berdistribusi normal.

Berdasarkan uji normalitas data tingkat stres dan strategi koping

Tabel 4.5. Hubungan tingkat stres dan strategi koping pada *siswa full day school*

Tingkat Stres	Strategi Koping				Total		OR	CI (95%)	p value
	Adaptif		Maladaptif		F	%			
	f	%	F	%					
Rendah	3	3,8	16	20,3	19	24,1		0,079	
Tinggi	23	29,1	37	46,8	60	75,9	0,302	-	0,068
Total	26	32,9	53	67,1	79	100		1,150	
Total	26	32,9	53	67,1	79	100		1,150	

Sumber : Data Primer yang diperoleh

Hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping pada siswa *full day school* diperoleh sebanyak 16 (20,3%) responden yang mengalami tingkat stres rendah dengan menggunakan strategi koping maladaptif, sedangkan responden yang mengalami tingkat stres tinggi dengan menggunakan strategi koping maladaptif sebanyak 37 (46,8%) responden. Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh p value 0,068. Sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan tingkat stres

berdistribusi normal, selanjutnya analisis bivariat dalam penelitian menggunakan uji *Chi Square*, adapun hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

2) Uji *Chi Square*

dengan strategi koping pada siswa *full day school* .

2. Pembahasan

a. Tingkat stres pada siswa *full day school*

Hasil penelitian tentang tingkat stres siswa *full day school* sebagian besar mengalami stres tinggi. Stres tinggi merupakan situasi yang dirasakan seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan. Makin sering dan lama situasi stres, makin tinggi resiko kesehatan yang dirasakan. Stressor internal

bersumber dari diri sendiri. Stressor eksternal salah satu dari lingkungan sekolah dapat menimbulkan stres karena terdapat tuntutan didalam proses pembelajaran biasa disebut stres akademik (Musradinur, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Refliandra dan Zidni (2014) mengatakan bahwa tingkat stres pada siswa *full day school* yang tinggi (82,90%) disebabkan panjangnya waktu pembelajaran dan metode pembelajaran yang monoton, kondisi lingkungan fisik sekolah yang ramai, dan jarak antara rumah dengan sekolah.

Waktu pembelajaran dari pagi hingga siang atau sore. Metode pembelajaran yang monoton dimana metode ceramah yang digunakan, yang kurang memberikan kesempatan pada siswa untuk belajar dengan aktif. Kondisi lingkungan fisik sekolah yang ramai dan padat, luas tanah yang terbatas dan harus menampung banyak murid, maka lahan tanah terbuka yang biasanya dijadikan untuk sarana dan tempat bermain bagi siswa menjadi terbatas. Ditambah siswa harus menempuh jarak yang jauh untuk sampai ke sekolah dengan kondisi jalan yang ramai ketika berangkat maupun

pulang sekolah menjadikan stressor tambahan bagi para siswa.

Berbeda dengan penelitian Syahrina, *et al* (2018) yang meneliti perbedaan stres akademik siswa SMA N 4 Padang yang menerapkan sistem *full day* dengan siswa SMA PGRI 2 yang menerapkan sistem *half day* mengatakan bahwa tingkat stres siswa *full day school* sedang (71%) dan tingkat stres siswa *half day school* sedang (56%). Perbedaan hasil dikarenakan subyek yang diteliti. Tingkat stres akan mulai berkurang sedikit demi sedikit setelah melewati usia 16 tahun.

Peneliti menjelaskan bahwa tingkat stres dapat mengakibatkan gangguan kesehatan jika tidak dikontrol dengan tepat.

b. Strategi koping pada siswa *full day school*

Hasil penelitian tentang strategi koping siswa *full day school* sebagian besar menggunakan strategi koping maladaptif. Yang berarti mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi, dan cenderung menguasai lingkungan. Masa remaja awal lebih menggunakan koping maladaptif

dibandingkan masa remaja pertengahan karena dihadapkan dengan stressor akademik atau di sekolah dan dimana remaja mencari jati dirinya (Nasir dan Muhith, 2011; Rahayu, 2014).

Strategi koping maladaptif dipengaruhi oleh faktor ketrampilan memecahkan masalah, dukungan sosial, materi, kesehatan fisik, dan keyakinan. Siswa yang tinggal bersama orang tua akan berbeda dalam pemberian dukungan ketrampilan sosial atau bertingkah laku, dan materi yang diberikan (Mesarini dan Vitaria, 2013).

Sejalan dengan penelitian Mesarini dan Vitaria (2013) mengatakan bahwa 57,1% menggunakan mekanisme koping maladaptif terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Mekanisme koping maladaptif disebabkan karena tingkat umur yang mempengaruhi seseorang dalam proses pendewasaan. Mekanisme koping maladaptif dipengaruhi faktor ketrampilan memecahkan masalah, dukungan sosial dan materi dari orang terdekat, keyakinan, dan faktor kesehatan.

Peneliti berpendapat bahwa kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu stress, dimana koping atau cara tiap individu dalam mengatasi stress berbeda.

- c. Hubungan tingkat stres dengan strategi koping pada siswa *full day school*

Berdasarkan hasil analisa bivariat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dan strategi koping pada siswa *full day school*. Stres dapat merugikan (*distres*) dan menguntungkan (*eustres*). Stres dalam jangka pendek berakibat positif dan jika stres berlangsung terus menerus akan menjadi negatif karena dapat mengganggu kesehatan dan aktivitas sehari-hari. (Archiandita, 2018).

Penggunaan koping maladaptif dapat menimbulkan respon negatif dapat munculnya reaksi mekanisme pertahanan tubuh dan respon verbal. Perilaku koping maladaptif yaitu perilaku agresi dan menarik diri, dengan reaksi psikologis dapat berupa pendiam atau apatis dan perasaan tidak berminat yang menetap. Mekanisme koping

maladaptif dipengaruhi oleh faktor ketrampilan memecahkan masalah, dukungan sosial dan dukungan materi (Mesarini dan Vitaria, 2013).

Tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping karena terdapat faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan strategi koping antara lain karakteristik individu, sumber daya, pola koping yang digunakan sebelumnya, dukungan sosial dan materi dari orang terdekat, keyakinan, serta faktor kesehatan.

Perilaku kepribadian siswa terhadap memecahkan masalah kurang tepat karena siswa kurang mampu menganalisa masalah atau situasi untuk melakukan tindakan. Keyakinan dalam pemahaman agama atau religius salah satu jalan dalam mendekati diri kepada Allah SWT.

Penelitian Rahayu (2014) menyatakan bahwa masa remaja awal lebih menggunakan strategi koping maladaptif dibandingkan masa remaja pertengahan karena dihadapkan dengan stressor akademik atau di sekolah dan dimana remaja mencari jati dirinya. Sejalan dengan penelitian Mesarini dan Vitaria (2013) mengungkapkan

bahwa mekanisme koping maladaptif disebabkan oleh tingkat umur yang mempengaruhi proses kedewasaan seseorang.

Berbeda dengan penelitian Juniati (2017) bahwa ada hubungan antara stres yang dirasakan dengan strategi koping yang digunakan. Semakin meningkat tingkat stres santri remaja, maka strategi koping yang digunakan semakin meningkat. Perbedaan hasil dikarenakan subyek responden yang digunakan, penelitian ini berada di pondok pesantren yang semua aktifitas sehari-hari berada didalam pondok.

Boarding school merupakan harapan dan tuntutan dari orang tua. Siswa yang harus mematuhi peraturan-peraturan yang berada di asrama, menjalani semua aktifitas dengan jadwal serta dapat mengikuti semua materi pembelajaran dengan baik dan menjadi generasi penerus yang intelektual yang mempunyai dasar agama yang kuat. Jika siswa merasa terganggu dan terbebani oleh tuntutan, karena ketidakmampuan siswa untuk memenuhi tuntutan dapat menyebabkan siswa tertutup dan tidak nyaman (El-Azis, 2017).

Peneliti menjelaskan bahwa tingkat stres tinggi pada siswa lebih

menggunakan koping maladaptif karena remaja awal masih mencari jati diri dan belum mengetahui bagaimana cara mengatasi stres yang tepat

Kesimpulan Dan Saran

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Pada Siswa *Full Day School* Di SMP Islam Al Abidin Surakarta” dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Siswa *full day school* mayoritas memiliki tingkat stres tinggi.
- b. Siswa *full day school* mayoritas menggunakan strategi koping maladaptif.
- c. Tidak ada hubungan tingkat stres dengan strategi koping pada siswa *full day school*.

2. Saran

- a. Bagi Tenaga Kesehatan
Tenaga kesehatan dapat memberikan intervensi keperawatan pada siswa *full day* untuk mengatasi tingkat stress siswa, agar nantinya stress siswa tidak mengganggu masalah kesehatan.
- b. Bagi Guru Bimbingan Konseling (BK)

Guru BK dapat mengadakan program konseling untuk mengarahkan siswa agar menggunakan strategi koping yang tepat dalam menghadapi stres.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya mengenai tingkat stres dan strategi koping dengan menggunakan metode penelitian lain guna mengetahui tentang stress dan strategi koping pada siswa *full day*.

Daftar Pustaka

- Archiandita, D.M. 2018. Korelasi Coping Stress Dan Dukungan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Siswa Full Day School Pada Kelas XI IPA Di SMA Negeri I Juwana. Prosiding Seminar Nasional:36-42
- Badan Pusat Statistik. 2016. Kota Surakarta Dalam Angka Surakarta Municipallty 2018 < www.bps.go.id>. Diakses 19 Desember 2018.
- _____. 2018. Data Penduduk Remaja Indonesia<www.bps.go.id>. Diakses 19 Desember 2018.
- Dinas Pendidikan. 2018. Data Sekolah Menengah Pertama Kota Surakarta<www.dinaspendidika

- n.surakarta.go.id>. Diakses 19 Desember 2018.
- El-Azis, K.M. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta. Naskah Publikasi:1-75
- Goal, N.T.L. 2016. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. Buletin Psikologi 24(1):1-11
- Juniati, A.S. 2017. Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus. Riset Kesehatan Untuk Daya Saing Bangsa:104-110
- Mesarini, B.A., dan Vitaria, W.A. 2013. Stres Dan Mekanisme Koping Terhadap Gangguan Siklus menstruasi Pada Remaja Putri. Jurnal STIKES 6(1):31-42
- Muhith, A. 2015. Pendidikan keperawatan Jiwa. Penerbit Andi. Yogyakarta
- Musradinur. 2016. Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. Jurnal Edukasi 2(2): 183-200
- Nasir, A., dan Abdul, M. 2011. Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa. Salemba Medika. Jakarta
- Priyoto. 2014. Konsep Manajemen Stress. Nuha Medika. Yogyakarta
- Rahayu, F. 2014. Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Siswa-Siswi Akselerasi SMAN 2 Kota Tangerang Selatan. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Refliandra, R., dan Zidni, I.M. 2014. Perbedaan Tingkat Stres Antara Siswa Sekolah Dasar Yang Bersistem Full Day Dan Half Day. Proyeksi 6(1): 40-44
- Safaria, T., dan Nofrans, E.S. 2009. Manajemen Emosi. Bumi Aksara. Jakarta
- Syahrina, I.A., Rina, M., dan Andre, S.S. 2018. Perbandingan Stres Akademik Siswa SMA N 4 Yang Menerapkan Sistem Full Day Dengan Siswa SMA PGRI 2 Yang Menerapkan Sistem Half Day Di Kota Padang. Jurnal Psyche 11(2): 39-44